

SPORTPSYCHOLOGIE

Wohlbefinden durch Freizeitsport

Die Gesunderhaltung, die Vorbeugung gegenüber Krankheiten, die Verbesserung der körperlichen Fitneß, der soziale Kontakt, die Erhöhung der Lebensqualität sind einige der Gründe, die genannt werden, um einer freizeitsportlichen Aktivität nachzugehen. Auf der Grundlage sportpsychologischer Untersuchungen zeigt sich insbesondere der Wunsch, sich wohlfühlen, als das zentrale Motiv freizeitsportlicher Aktivität.

Die sportliche Betätigung soll dabei sowohl langfristig (z. B. Ängstlichkeit abbauen), als auch kurzfristig (z. B. Spaß haben) das Wohlbefinden verbessern.

Wie läßt sich nun eine kurzfristige Verbesserung des Wohlbefindens durch den Freizeitsport aus psychologischer Perspektive erklären?

Insbesondere der Sport bietet dem Menschen die Möglichkeit, eigene oder von anderen aufgestellte Anforderungen mit den eigenen

Fähigkeiten zu überprüfen. Das Gefühl der Sich-Wohlfühlens erlebt der Sporttreibende dann, wenn er die von ihm wahrgenommenen Anforderungen bzw. Möglichkeiten einer Situation in Einklang mit den sich selber zugeschriebenen Fähigkeiten bringt. Das Resultat sind Erfolgserlebnisse, die der Selbstbestätigung dienen und das Wohlbefinden stabilisieren.

Übersteigen die Fähigkeiten aber die Handlungsanforderungen, ist das Gefühl der Langeweile oder des Ärgers die Folge. Sind hingegen die Anforderungen größer als die eingeschätzten Fähigkeiten, kann das Gefühl der Angst entstehen.

Wesentlich ist, daß die sportliche Betätigung als in sich selbst belohnend erlebt wird, man spricht von der Freude an der Bewegung.

Aus diesem Erklärungsansatz resultieren auch Hinweise zur Gestaltung sportlicher Aktivität, damit sie das Sich-Wohlfühlen fördert.

Die körperliche Belastung sollte eher niedrig oder im mittleren Bereich liegen. Wichtig ist, sich nicht nur zu belasten. Auch Entspannung und Erholung sind wichtig. Dabei wirkt sich ein rhythmischer Wechsel von Belastung und Entspannung sehr günstig aus, nicht reiner Aktionismus, sondern der Sinn des sportlichen Handelns sollte immer begreifbar sein. Das Setzen realistischer Ansprüche an sich selbst, das Erleben von kleinen Erfolgen und das Feststellen von Leistungsfortschritten sollten ständig gegenwärtig sein. Gewohnheiten sollten ebenso Bestandteil der sportlichen Aktivität sein wie Abwechslung.

Wichtig ist, immer wieder das Gleichgewicht zwischen den sportlichen Anforderungen und den eigenen Fähigkeiten zu finden.

Für das Sich-Wohlfühlen erweist es sich dann nicht als entscheidend, welchen Sport, sondern vielmehr wie man den Sport betreibt.

Georges Steffgen

Al Unser jr.

Al Unser jr. feiert seinen 16. Lauf zum Grand Prix (USA) mit dem dritten Sieg in der Geschichte. Der Lauf wird als Rennen der Cartanischen Gegen-

seinen fünften Lauf in der Geschichte.

des dieses schnell. Hier haben die in Fahrzeuge das ren Startplätze, in die 6. Runde, e Sieger, Michel ses sehr schnell konnte, die Posi Zielflagge auch

en das auf dem ht, findet am 23. r Meisterschafts- das Studienren-

Tischtennis



Inter-Cup

Heimrecht für Sandweiler und Capellen

Beim erstmals durchgeführten TT-Inter-Cup, der vom österreichischen Verband unterstützt wird und in einer ersten Phase den Herren-Mannschaften vorbehalten ist, werden zwei Luxemburger Vereine mit von der Partie sein. Die Auslosung ergab sowohl für den DT 71 Sandweiler als auch den DT Capellen Heimspiele.

Sandweiler trifft dabei auf den VfL Grunbach (D) und Capellen wird es mit dem 1. TTC Pirmasens (D) zu tun haben. Als Spieltermin ist der 6. Oktober vorgesehen.

Kanu



Weltcup in Tacen (Y)

Leichtathletik



Camille Schmit gewann in Mensdorf

Einen problemlosen Sieg lief Camille Schmit (CAL) vorgesternabend beim Straßenlauf in Mensdorf heraus. Schon nach wenigen Hektometern setzte er sich auf dem teilweise neuen Parcours der 15,3 km langen Strecke ab, passierte die 10 km nach 33'10" und war nach 51'53" am Ziel, wo ein gehöriges Gewitter die 169 Konkurrenten empfing.

Auf den Plätzen zwei und drei liefen die beiden RBUAP-Athleten Gust Fischer (53'53") und Christian Diedrich (53'45") ein, die sich auf der Zielgeraden einen Spurt um den Ehrenplatz lieferten. Nic Sassel wurde Vierter (54'30") vor dem Grevenmacher Norbert Weber (54'33") während Remy Wolfesberger, der in Mensdorf schon dreimal gewonnen hat und inzwischen der Veteranenkategorie angehört, diesmal nur Achter wurde.

„Kinderolympiade“

Schießen



Im Kleinkaliber

Stass 3 vorne

Mit dem Erfolg von Stass 3 und dem gleichzeitigen Aufstieg der Schifflinger in die höchste Klasse endete die letzte Runde der zweiten Division im Kleinkaliber. Der Wettbewerb wurde auf dem Armee-Stand ausgetragen und die beste Einzelleistung erzielte Romain Weides mit 573 Ringen.

Das Klassement: 1. Stass 3 1696 Ringe (Weides 573, Baum 565, Schaminé 558); 2. Echternach 1 693 (F. Moeller 568, J-P. Moeller 567, Ludwig 558); 3. Cents 1 689 (Englebert 569, Barthelmy 562, Poos 558); 4. Brouch III 1 649 (Arent 566, Skinner 544, Lauer 539); 5. Brouch II 1 639 (Back 567, Muller 550, Gillen 522); 6. Echternach II 1 597 (Jankowoy 539, Menn 536, Fonck 522); 7. Armee-Gendarmerie II 1 489 (Mantz 536, Wandivinit 510, Meneghetti 443).