

Die Psyche und der Sport

Jeder Mensch denkt zunächst über sein Handeln nach.

Sport treibende Menschen machen das in erster Linie, weil sie Spaß am Sport haben. Daher sind die Spieler dankbar, wenn der [Trainer](#) ihnen kurz und prägnant sagt, was sie tun müssen und wie eine Übung richtig ausgeführt wird.

Die Folge: Je besser der Spieler das versteht, umso größer wird dessen Leistungsbereitschaft sein, was wiederum zu mehr Freude am Spiel führt.