

# Psychologische Aspekte im Sport [Fortsetzung]

Autor(en): **Misangyi, O.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 10

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991231>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Psychologische Aspekte im Sport

Dr. O. Misangyi, St. Gallen

VII.

## Autorität des Sportlehrers

Die Autorität des Sportlehrers bei seinen Schülern hängt weitgehend vom Vorhandensein der in der letzten Nummer aufgezählten Eigenschaften (und auch noch anderer) ab. Je ausgeprägter diese Eigenschaften sind, desto grösser ist seine Autorität. Autorität ist notwendig; sie ist das Fundament seines Wirkens.

Auch im Sport gibt es viele Dinge, die nicht immer genau erklärt werden können, selbst vom Sportlehrer nicht. Seine Erfahrung lässt ihn oft gefühlsmässig reden und handeln, und es mag vorkommen, dass er manchmal etwas nicht Beweisbares behauptet. Doch sollte der Schüler seinem Trainer stets glauben, schon weil er eben sein Trainer ist. Das folgende Zitat von Aristoteles beweist, dass diese Erkenntnis schon recht alt ist:

«Man muss auf die Erfahrenen hören, denn sie kennen durch ihre Erfahrung die richtigen Prinzipien.»

Und die Pythagoreer, d. h. die Anhänger der Pythagoreischen Schule (die auch die besten in der Leichtathletik waren und einmal sämtliche olympischen Disziplinen gewannen), hatten für diesen Gedanken folgende Formel geprägt: «Autos éphé» — Er selbst (der Meister) hat es gesagt. Es ist also so.

\* \* \*

Eine wahre Sportlehrerpersönlichkeit kann eine solche Hingabe hervorrufen, dass dadurch grösster

Fleiss, Begeisterung, ständige Teilnahme an Trainings- und Wettkämpfen sowie Einhalten der Regeln gewährleistet sind. Starke Persönlichkeiten vermögen z. Z. oft aktive Wettkämpfer so stark zu beeinflussen, dass diese — getragen vom geistigen Halt — über sich selbst hinauswachsen. Diese Gebundenheit möchte ich aktive Hingabe nennen.

Eine Persönlichkeit wird man natürlich nicht durch einen einfachen Entschluss. Es braucht viel Arbeit an sich selbst und energisches Bekämpfen seiner Fehler.

Auch ein Sportlehrer kann nicht von einem Tag auf den andern eine Persönlichkeit, wie sie oben beschrieben ist, werden. Es ist schon viel, wenn er ernstlich nach dem geschilderten Ziele strebt.

Wir kennen auch gar keine fertigen Persönlichkeiten. Ein Mensch ist eben ein Mensch, mit einem unglaublich komplizierten Seelenleben, individuellen Sonderheiten, guten und schlechten Eigenschaften. Auch der beste Mensch und idealste Sportlehrer hat negative Eigenschaften, eine Wahrheit, die Gottfried Keller zu folgendem Ausspruch veranlasste:

«Es ist schon sonderbar, wie auch der vortrefflichste Mensch schlechte Eigenschaften haben muss, gleich einem stolz segelnden Schiff, welches Ballast braucht, um zu seiner guten Fahrt gehörig schwer zu sein.»

## Selbstbeeinflussung

(Autosuggestion)

Es besteht eine grosse Möglichkeit, die uns — wenn richtig ausgenützt und angewandt — helfen kann, das ersehnte Ziel zu erreichen: Die Selbstbeeinflussung.

Wo und wie kann sie uns nützen?

Kann ich mir zum Beispiel einen Weitsprung von 7.50 m suggerieren? Nein, das gibt es natürlich nicht. Aber ich kann mich in dem Sinne unbedingt beeinflussen, dass ich

1. aus meinen schon erreichten Leistungen, aus meinem richtig aufgebauten Training, aus meiner sportlichen Lebensführung seelische Kräfte schöpfe;
2. vor dem Wettkampf ruhiger schlafe;
3. vor dem Gegner keine Angst habe;
4. vor dem Wettkampf weniger durch Lampenfieber gehemmt werde;
5. die Hemmung vor dem Publikum überwinde;
6. all meine physischen und seelischen Kräfte bis zum letzten Sprung mobilisiere;
7. durch die Kontrollmarken und den Balken nicht gestört werde, sondern sie als Hilfsmittel betrachte;
8. meine bisherigen Fehler korrigiere, die richtigen Bewegungen ausführe usw.

Dies alles kann ich erreichen. Meine Kräfte können zur vollen Entfaltung gebracht werden. Wir dürfen nicht vergessen, dass die Grenzen unserer Fähigkeiten viel weiter sind, als wir es im allgemeinen annehmen.

Wie können wir uns beeinflussen?

Was können wir tun?

Dies ist gar nicht so kompliziert und lässt sich etwa wie folgt zusammenfassen:

- a) Es wird oft gesagt, und es ist tatsächlich so: Wer mit der Vorstellung ans Werk geht «Ich werde mich durchsetzen», der wird es auch tun, weil er intuitiv (durch übersinnliche Erkenntnisse, schöpferisch) alles unternimmt, was zu diesem Durchsetzen nötig ist.

Man muss vor allem überzeugt sein, dass man früher oder später sein vernünftig gestecktes Ziel erreichen wird. Die Ueberzeugung «Ich werde Erfolg haben» birgt schon einen Erfolg in sich. Je stärker unsere Zuversicht, desto grösser wird der Erfolg sein.

Wer hingegen an sich zweifelt, wird es nie weit bringen. Wenn einer schon mit dem Gedanken beginnt «Das kann ich nicht — das geht nicht — mir gelingt es nicht», ist das ein grosser Fehler. Wir dürfen nie so kleinmütig sein. Damit ersticken wir unsere eigenen Kraftquellen, was dann nur mit Mühe wieder gutgemacht werden kann. Denn wir wissen schon aus dem Kapitel «Willenskraft», dass Pessimismus und alle Negativa unsere Kräfte zerstören und unsern Widerstand untergraben.

Berühmte praktische Psychologen (Coué) raten, die Selbstbeeinflussung als eine leichte, sichere und ganz natürliche Sache anzusehen, denn wenn man eine Sache als schwer empfindet, so wird sie auch schwer sein.

Wenn es manchen nicht gelingt, durch Selbstbeeinflussung Erfolg zu haben, so liegt es oft daran, dass sie sich quälerisch zu viel Mühe geben. Die nötigen Assoziationen stellen sich nämlich nur dann ein, wenn sie ohne

Anspannung und ohne Anstrengung erfolgen können. Die seelische Verkrampfung muss vermieden werden.

- b) Oft vermögen wenige Minuten vollkommener Ruhe, Beschaulichkeit und Besinnung die ungünstigen Vorstellungen und Hemmungen zum Verblassen zu bringen und ein neues Gefühl, dasjenige der Sicherheit, zu erwecken.
- c) Wir sollten im Training und im Wettkampf stets bemüht sein, alle Sorgen, Schwierigkeiten und Widrigkeiten des Lebens zu vergessen, unsere Gedanken freudig und ausschliesslich auf unsere schöne Sache richten und uns in unsere sportlichen Gedanken vertiefen. Unruhe, Unlust, Unschönes und Verzagtheit lassen wir draussen, wenn wir den Sportplatz betreten.
- d) Man darf die treibenden und positiven Gedanken (z. B. ich will international werden; ich will meine persönliche Bestleistung erreichen; mein Kamerad hat mit gründlichem Training grosse Leistungen erzielt, ich kann es also auch usw.) und ihre Assoziationen nie aus dem Auge verlieren. Wir können so unsere Begeisterung für die Sache wach halten.  
Vor hemmenden Gedanken, Kleinmut usw. verschliessen wir unsere Seele, und zwar gleich im Anfang ihres Auftauchens. Sobald wir merken, dass die richtigen Gedanken wegschleichen wollen, rufen wir sie zurück.
- e) Um die Begeisterung und dadurch die erfolgreiche Selbstbeeinflussung zu fördern, suchen wir stets den Kontakt mit Gleichgesinnten und trachten mit ihnen zusammenzuarbeiten. Wir wollen unsere Freundschaften nach dieser Richtung hin vertiefen.  
Wir sammeln und speichern unsere Kräfte auf. Kein Zerstreuen, Zersplittern, Verzetteln. Immer nur ein Ding vor Augen halten. Das braucht Selbstüberwindung, stärkt aber auch die innere Kraft.
- f) Es kann auch vorkommen, dass unsere Begeisterung einen Dämpfer erfährt. Zum Beispiel hat der Präsident oder der technische Leiter versäumt, uns seine Anerkennung auszusprechen; eine ungerechte Kritik (auch in der Zeitung), das kalte Benehmen des Publikums können unglücklich wirken und die Begeisterung lähmen. Solche

Einbrüche müssen dann in erster Linie durch den Trainer psychologisch bekämpft werden. Ein guter Trainer ist sowieso ein guter Psychologe.

Das folgende praktische Vorgehen sei empfohlen:

1. Erkennen, wo es an Begeisterung und Willenskraft fehlt
2. Ergründung der Ursachen dieser Mängel
3. Was folgt daraus?
4. Dementsprechendes Handeln.

\* \* \*

Die Selbstbeeinflussung kann besonders denjenigen Menschen helfen, die nach innen gekehrt (introvertiert) sind und den Kontakt nach aussen sowieso schwer finden, d. h. sie suchen ihn überhaupt nicht, weil ihnen nur die eigenen Ueberlegungen gut scheinen und nur die eigene seelische Aktivität passt.

\* \* \*

Die Selbstbeeinflussung hat natürlich ihre Grenzen. Sie ist im Stande, Kräfte zu entfalten, die bisher durch unangenehme Erinnerungen, Nervosität usw. gebunden und gehemmt waren; sie kann aber solche Kräfte nicht erzeugen.

In das Gebiet der Selbstbeeinflussungs-Wirkungen gehört auch das Tragen von Talismanen, Amuletten usw., was manchmal zu lächerlichem Unsinn führen kann (z. B. Rennhosen, die bei der Erzielung eines Rekordes getragen wurden, werden nicht mehr gewaschen u. ä.).

Emil Coué hat schon zur Jahrhundertwende auf die grossen Möglichkeiten der Autosuggestion hingewiesen. Er bewies auch in zahlreichen Fällen, dass auf diesem Wege viel erreicht werden kann. Angstempfindungen verschwinden durch Autosuggestion, gehemmte Organe funktionieren wieder normal, sogar Verletzungen verheilen rascher. Ein Studium von Coué, seiner Tätigkeit und seiner Lehre wird für den Sportlehrer immer von grossem Nutzen sein.

\* \* \*

Bei fortwährender planmässiger Autosuggestion wird eine Konstanz, ja sogar eine ständige Steigerung der sportlichen Leistungen eintreten. Diese günstige Tatsache drückt sich nach aussen als verhaltene Ruhe aus, und die schöne sichere Haltung wird zum sichtbaren Ausdruck unserer innern Sicherheit.

## Einiges über Aschenbeläge

Die Turn- und Sportplatzberatungsstelle der Eidg. Turn- und Sportschule wird immer wieder und von den verschiedensten Seiten, um die Bekanntgabe eines «Rezeptes» für Aschenbahnbelagmischungen ersucht. Da wir darüber keine verbindlichen Angaben machen können, sollen die Probleme, die bei der Herstellung von Aschenbahnbelägen zu berücksichtigen sind, kurz behandelt werden.

Ein Aschenbahnbelag setzt sich aus einem Aschenteil (Schlacke) und aus einem bindenden Teil (Lehm) zusammen. Das Mischungsverhältnis, das, grob gesagt, aus etwa 60:40 besteht, ist unter vielen anderen, ebenso wichtigen Faktoren auch von der Qualität der verwendeten Materialien abhängig. Diese sollen darum vorerst im Einzelnen besprochen werden.

Als Aschenteil wird oft der sogen. Kammerlösch verwendet. Kammerlösch ist ein Aschenprodukt, das aus den Rauchkammern der mit Dampf betriebenen Lokomotiven ausgekratzt bzw. gewonnen wird.

Man bezeichnet das Material in Deutschland auch als Flugasche. Das Produkt ist in der Schweiz, infolge der Elektrifizierung unserer Bundesbahnen, nur in sehr beschränkten Mengen erhältlich. Es wird darum vorwiegend aus Frankreich, Deutschland und dem Elsass eingeführt.

Für eine gute Aschenbahn galt bisher Rauchkammerlösch als unentbehrlicher Bestandteil. Die hohen Kosten des Materials, vor allem bedingt durch die Frachttarife, liessen die Frage aufwerfen, ob nicht Feinschlacke (zerkleinerte Kesselschlacke, wie sie z. B. von den Gaswerken erhältlich ist) mit ebenso grossem Erfolg verwendet werden könnte. Vergleichende Untersuchungen der beiden Materialien ergaben folgende Ergebnisse:

Das spezifische Gewicht von Kammerlösch ist ca. 0.41, dasjenige von Feinschlacke 0.70. Die Feinschlacke ist also schwerer. Daraus resultiert ein Vorteil für diese, denn man kann in der Praxis oft beobachten, dass