

# Psychologische Aspekte im Sport

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

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **11 (1954)**

Heft 5

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-990538>

## **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.

«Die Absage durch die baselstädtische Regierung ist zweifellos schmerzlich, zumal sie die echten unter den Sporttreibenden, die Amateure, nicht schont. Andererseits ist sie — vorab von höherer Warte besehen — absolut verständlich; sie lässt aufhören und zwingt zum Nachdenken.

Man muss die Meldung zwei- oder dreimal studieren, um sie objektiv beurteilen zu können, und man wird bei jedem Durchlesen feststellen, das sich neue Schwächen und klaffende Lücken offenbaren, nicht in bezug auf die Ablehnung als solche, wohl aber im Hinblick auf die falschen und verfälschten Geleise, in denen sich unser heutiges Sportgeschehen, dessen Betreuer und Urheber vorwärtsbewegen. Einige Stichworte führen zu unmissverständlichen Beweisen: Vergleich mit anderen kulturellen Körperschaften, Leistungsschwund bei den Turnprüfungen an den Rekrutenaushebungen und... Mangel an Opferbereitschaft unter Sportlern und Turnern. Diese Erkenntnisse sind frappant und deprimierend zugleich, aber wahr sind sie, hundertprozentig wahr! Vielfach ist — auch von uns wiederholt — auf dieses oder jenes Negativum hingewiesen worden. Die offene und fundierte Sprache aber, deren sich die baselstädtische Regierung bedient, ist erstmalig. Da wird das Kind unmissverständlich bei seinem richtigen Namen genannt. Bei mehreren Namen, jenen nämlich, die es auf die schiefe Ebene drängten.

Und so wird der gerecht und logisch denkende Sportfreund nicht etwa zu wettern und zu schimpfen beginnen auf die kurzichtigen, allem Neuen abholden Behördevertreter. Nein, er wird die Absage als etwas Wertvolles, Lehrreiches entgegennehmen und konsequenterweise vor seiner Tür zu säubern beginnen. Denn im Grunde stellt das «Nein von Basel» eine wertvolle Mahnung dar, eine — wenn auch aus der Notwendigkeit heraus geborene, so doch wohlgemeinte Mahnung. Und mancher wird leise vor sich hin murmeln: es ist schon so, wir müssen wieder vermehrte Bereitschaft beweisen, mehr Freiwilligkeit, mehr Freude, mehr Idealismus.

So beschaut, wird die Ablehnung des «Anzuges Burkhardt und Konsorten» nicht nur förderlich, sondern geradezu heilsam sein. Für Spiel, Sport und Turnen in Basel, in der Schweiz und vielleicht sogar darüber hinaus. Eines allerdings muss an der Spitze alles Sichbesinnens, Neubeginnens und Verbessernwollens stehen: unsere eigene lautere (und geläuterte) Gesinnung. Ohne sie kein Wandel, ohne sie, ganz sachlich ausgedrückt, kein Verständnis bei den Behörden. Die Sportler haben die Möglichkeit, mit Händen und Füßen und namentlich Köpfen eine Wendung herbeizuführen. Ausschliesslich bei ihnen liegt die Entscheidung. Das «Nein von Basel» ist kein geheimes, wohl aber ein klares und währschaftes Rezept.» «B.N.»

## Psychologische Aspekte im Sport

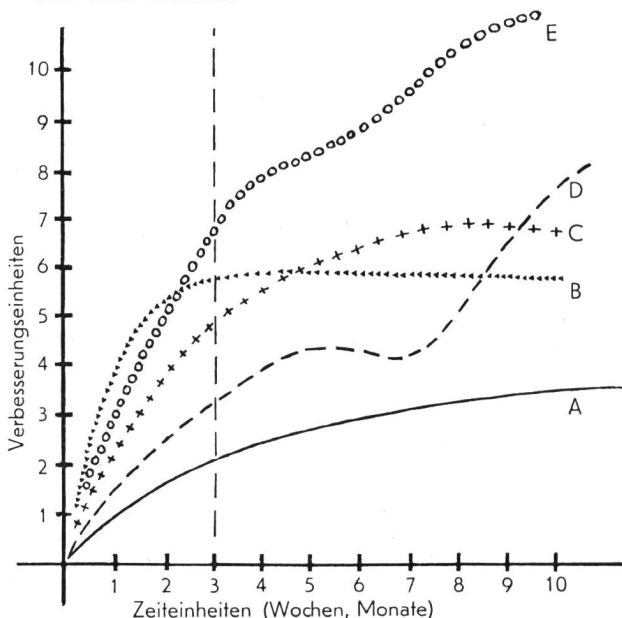
Dr. O. Misangyi, St. Gallen

XI.

### Grundsätze des Lernens

Nach dieser langen, aber notwendigen Einleitung wollen wir nun die wichtigsten Grundsätze des Lernens aufzählen, die wir auch gleich mit Beispielen auf dem Gebiete des Sportes begleiten werden:

1. Sicherlich hat schon jedermann erfahren, dass das Lernen im Anfang rasch vor sich geht. So auch das Erlernen sportlicher Technik. Die ungefähre Technik eines Bauchrollers erlernt ein talentierter Junge in einigen Uebungsstunden; die Feinheiten dagegen (Ausnutzung der Schwerpunkt-lage usw.) wird er sich nur langsam aneignen. Es braucht vielleicht Jahre, ja sogar Jahrzehnte bis er sein Ziel erreicht.



Das nebenstehende Diagramm ist ein Beispiel für individuelle Unterschiede im Fortschritt des sportlichen Lernens und des Erlernens von Spielen.

Der Spieler **A** lernt und entwickelt sich langsam und erreicht auch später nur eine unbedeutende Höhe.

Der Spieler **B** lernt im Anfang schnell, erreicht aber bald seinen Höhepunkt.

Der Spieler **C** ist von guter Mittelmässigkeit, ständiger kleiner Fortschritt.

Der Spieler **D** erleidet einen Rückschlag in der Mitte der Saison, ist aber doch über dem durchschnitt. Seine Kurve steigt über diejenigen von B und C hinaus, die am Stichtag höher waren.

Der Spieler **E** erhöht seine Leistungen rasch, dann folgt nach einem kurzen Anhalten ein ständiger Anstieg.

Am Ende der 3. Uebungsperiode (auf dem Diagramm mit einer vertikalen Linie markiert) wird der Trainer für die aufzustellende Mannschaft höchstwahrscheinlich die Spieler E und B selektionieren, die in diesem Zeitpunkt die besten sind. Er wird nicht voraussehen, dass C und D später mehr erreichen werden als B (Nach Griffith: Psychology and Athletics).

2. Nach einem raschen Anfangserfolg kann sehr leicht ein Stehenbleiben, ein Stoppen im Fortschritt, ja sogar ein Rückschlag eintreten. Die richtige Aufeinanderfolge, die Koordination der Bewegungen, wird plötzlich falsch. Amerikanische Autoren wie Smith M. D. und Kao D. L. behaupten, dass dies beim Teillernverfahren öfters der Fall sei. Je komplizierter das zu Erlernende ist, desto häufiger treten solche Schwierigkeiten auf. Wenn wir zum Beispiel dagegen den Speerwurf als eine Summe



## Streiflichter

### Neuer Geschwindigkeitsweltrekord auf Ski

Laut NZZ wurden in St. Moritz Versuche im Skijöring hinter dem Flugzeug gemacht. «Bereits vor drei Jahren war auf dem St. Moritzersee Skijöring hinter dem Helikopter gefahren worden. Es hat sich aber dann bald gezeigt, dass der Helikopter zu wenig leistungsfähig ist, um das Maximum dessen herauszuholen, was ein Skifahrer durchstehen kann. Als neues Versuchsfeld wurde der langgestreckte Silsersee gewählt. Als Schlepper diente das von einem St. Moritzer Piloten gelenkte Super-Piper-Cab-Flugzeug.

Die Versuche wurden zunächst gegen den Wind gemacht, doch zeigte sich auch hier wieder, dass man nicht über 120 bis 125 km/Std. hinauskommen konnte. Es wurde deshalb eine neue Piste angelegt und mit dem Wind geflogen. Das Flugzeug hatte eine Anlaufstrecke von rund 1500 m und stieg schon fast 1 km vor der offiziellen Messstrecke in die Luft, so dass der Skifahrer an einem etwa 100 m langen Seil, das mit einer Klinke versehen war, geschleppt wurde. Die Geschwindigkeit wurde auf einer

Distanz von 200 Metern mit einer elektrischen Photozellenapparatur gemessen. Schon die ersten Versuche beim Fliegen mit dem Wind ergaben 150 und mehr km/Std. für den Skifahrer. Es zeigte sich jedoch als Maximum die Grenze von rund 160 km/Std. Mit etwas stärkerem Rückenwind und mit einer besser präparierten Piste dürfte es voraussichtlich möglich sein, auch 180 km/Std. Durchschnitt zu erreichen.»

Hurra, ein neuer Rekord! Aber — wozu?

### Schnell vergeht der Sportruhm

Das musste in diesen Tagen, laut Si, Lloyd La Beach (Panama) erfahren, der 1948 bei den Olympischen Spielen Medaillen über 100 und 200 m gewann. La Beach, der sogar einmal die 100 m in 10,1 (nicht homologiert) lief und damit den Weltrekord von Jesse Owens unterbot, wurde Berufsfläufer und startete in Australien mit gutem Erfolg. Auch für die diesjährigen Wettkämpfe der Berufsläufer erhielt Lloyd La Beach wieder eine Einladung nach Australien. Die Starts verliefen wenig erfolgreich. La Beach endete an letzter Stelle. Die Veranstalter machten, nachdem sie festgestellt hatten, dass er mit einem Uebergewicht von 7,5 kg angetreten war, kurzen Prozess. Sie lösten alle Verträge und schoben Lloyd La Beach dritter Klasse wieder in seine Heimat zurück.

Wer in die Klauen der «Manager» gerät, hat seine persönliche Freiheit aufgeben. «Marcel»

von Bewegungen (Speerhalten, Anlauf, Rücknahme des Speeres, Querschnitt, Wurf usw.), d. h. als ein Ganzes betrachten und die einzelnen Teile nicht separat üben, so begegnen wir diesen Schwierigkeiten seltener oder überhaupt nicht. (Ueber diese Frage später unter «Teillernverfahren und Ganzheitsmethode»). Vor allem handelt es sich darum, einer Methode den Vorzug zu geben, die auf die Dauer rationell und sicher ist. Eine solche Methode bedient sich logischer Hilfsmittel, wobei Ursache und Wirkung, Aehnlichkeit oder Kontrast ausgezeichnete Gedächtnisstützen bieten.

3. Nach einem Rückschlag kann ein weiterer Fortschritt eintreten, dann eventuell wieder ein Rückschlag usw., bis vielleicht nach einem Jahrzehnt das Erstrebt erreicht ist. Dies war z. B. bei Tilden, einem der besten Sportler aller Zeiten, der Fall.
4. Die Grenzen des Erreichbaren sind im allgemeinen viel höher, als man glaubt. So sind denn auch fast sämtliche Prophezeiungen über erreichbare Höchstleistungen überholt worden. Und besonders sind die Höchstleistungen des einzelnen Wettkämpfers oft viel grösser, als er selber je angenommen hatte. Ich habe Ende der dreissiger Jahre an 100 prominente Aktive der Meisterklasse eine Rundfrage gerichtet, um für eine sportpsychologische Statistik zu erfahren, welche Ziele sie sich seinerzeit gesteckt hatten. Die Frage lautete ungefähr: «Welch absolute Bestleistung (z. B. welche Zeit über 400, also nicht welche Titel) haben Sie zu Beginn Ihrer Laufbahn zu erzielen gehofft?» Die Fragen wurden nicht immer klar beantwortet; die Wettkämpfer gerieten oft sozusagen unbemerkt auf das Feld der wettkampfmässigen Tätigkeit. Trotz dieser Schwierigkeiten konnte ich mir das folgende Bild machen:
  - 80 % hatten Leistungen erzielt, die sie sich in ihren kühnsten Träumen nicht vorgestellt hatten;
  - 10 % erreichten, was sie erhofft hatten;
  - 10 % konnten keine genaue Erklärung abgeben.
5. Eine Technik, eine gewisse Bewegung, ist oft leicht zu erlernen, ihre Befestigung erfordert jedoch oft viel Zeit und Mühe.
6. Wir behalten in unserem Geist am leichtesten das, was wir zuerst und was wir vor kurzer Zeit lernten.
7. Oft wird — zum Beispiel bei Zwischen- und Endprüfungen — übersehen, dass die einzelnen Bewegungsteile einer Uebung, selbst bei einem Meister

oder Weltrekordinhaber, nicht immer gleich ausfallen können. Auch sie sind nicht fähig, die Bewegungen immer gleich und gleich gut auszuführen. In der Arbeitspsychologie werden darüber lehrreiche Untersuchungen gemacht, wobei unter anderem bewiesen wird, dass sogar die Unterschrift eines sehr geübten Schreibers Unterschiede aufweisen kann. Man sollte ähnliche Untersuchungen auch auf sportlichen Gebieten machen. Die Unterschiede sind im Sport durch die Einwirkung äusserer Umstände wie Wind, Sonne, Wärme, Ruhe, Störung, Gegner, Bahn usw. noch grösser.

8. Nach dem Erlernten sollte man nichts Störendes üben oder an störenden Wettkämpfen teilnehmen (z. B. ein Sprinter am Säntis-Skirennen im Monat Mai). Kompliziert und schwierig ist der Fall, wenn der Schüler gleichzeitig etwas Aehnliches lernt. Amerikanische Coaches erlauben z. B. nicht, dass die Basketballspieler gleichzeitig Volleyball spielen. Die durch eine nachträglich eingeschobene Arbeit erfolgte Störung im Lernen nennen wir «retroaktive Hemmung».
9. Das Lernen ist von der Wiederholung (Repetition) zu unterscheiden. Dick Miller sagt: «Lernen heisst Ausmerzen der Fehler, und dazu müssen die entsprechenden Handlungen stufenweise eingesetzt werden.» Lernen ist eine geistige Tätigkeit auf hoher Ebene, was wir vom Wiederholen nicht behaupten können.
10. Die psychologischen Grenzen sind von den physiologischen zu unterscheiden. Beim 100-m-Lauf sind die psychologischen Grenzen leichter und früher erreicht als die physiologischen. Beim Hammerwerfen ist es umgekehrt (Beispiele: Storch, Németh).
11. Beim Auswendiglernen zeigt es sich, dass die Zahl der Wiederholungen um ein Mehrfaches gesteigert werden muss, wenn das Material verdoppelt wird. Nach Sam Clagg, Marshall Coll.:
 

Zahl der Silben	7	12	16	24	36
Zahl der dafür notwendigen Wiederholungen	1	16	30	40	55

Dieser Aufstellung gemäss kann sich ein Durchschnittsschüler 7 unsinniger Silben nach einer einzigen Wiederholung erinnern. Wird die Zahl der Silben auf 12 erhöht, so muss er schon 16mal memorieren (Memorieren heisst: dem Gedächtnis einprägen). Die Erhöhung der Wiederholung ist also eine stark progressive.