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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 8

Artikel: Der psychologische Zustand vor dem Start

Autor: Stansky, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991017

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der psychologische Zustand vor dem Start

(Freibearbeiteter Auszug aus einem Artikel von Dr. A. Stransky, aus der Prager Fachzeitschrift, Lehka atletika, Nr. 9/1965, von Ernst Wurfer.)

Der psychologische Idealzustand vor dem Start ist ohne Zweifel die freudig erregte Wett-Kampfbereitschaft, die aus dem Selbstbewusstsein guter körperlicher Kondition und dem lustbetonten Bedürfnis, seine Kräfte mit denen der Gegner zu messen, entspringt.
Als Gegensatz zu dieser positiven Erregung kann die absolute Apathie angeführt werden, die durch Lustlosigkeit, Trägheit, Müdigkeit und Teilnahmslosigkeit gekennzeichnet wird.
Allgemein wird der Erregungszustand vor dem Start als Startfieber bezeichnet. Eine genaue Beschreibung dieses Zustandes ist sehr schwer, weil seine Formen vielfältig, wechselnd und bei jedem einzelnen verschieden sind. Die vorhandenen inneren Spannungen äussern sich durch Unruhe, Nervosität, Unaufmerksamkeit, Unsicherheit, Zweifel, Angst usw.
Der psycholgische Zustand vor dem Start ist von vielen Faktoren abhängig, die von Fall zu Fall verschieden sind, wie die eigene Wettkampferfahrung, das Selbstbewusstsein, die Art und Bedeutung des Wettkampfes, der jeweilige Gegner und seine Aeusserungen, die äusseren Verhältnisse (Wetter, Zuschauer, Kampfrichter u. ä.), schliesslich auch die Verantwortung gegenüber dem Verein, der Mannschaft usw. Für den Aktiven ist es wichtig zu wissen, wie er diesen Zustand am besten unter Kontrolle bringen kann, wie er ihn regulieren (ordnen oder regeln) kann. Die einfachste Form der Regulierung des Erregungszustandes vor dem Start ergibt sich von selbst, wenn der Aktive erkennt, dass es sich um einen normalen, ja positiven Zustand handelt, der im Augenblick des Starts verschwindet. Es ist klar, dass diese Regulierung zu einfach ist, als dass sie allen genügen könnte. Wir kennen daneben einige andere Möglichkeiten, eine davon ist die Regulierung durch das Wort. Bei ihr steht das Gespräch mit dem Trainer an erster Stelle. Das Gespräch mit Anhängern, Gegnern und das Selbstgespräch haben sehr verschiedene Einflussmöglichkeiten.
Die Einflussnahme des Trainers auf den Aktiven in diesem Zustand kann bis in das Gebiet der Suggestion (seelische Beeinflussung) führen und wird im Gegensatz zur Autosuggestion (Selbstbeeinflussung), von der noch gesprochen wird, mit Heterosuggestion (seelische Beeinflussungen von aussen — Fremdbeeinflussung) bezeichnet.
In diesem Zusammenhang wird in letzter Zeit sehr viel von der Autoregulierung gesprochen und geschrieben. Autoregulierung (auto — selbst, regulieren — ordnen, einteilen, regeln) bedeutet nichts anderes, als dass der Aktive lernt, sein Verhalten vor dem Start nach bestimmten Regeln selbst zu bestimmen. Bestimmte Beschäftigungen (Ablenkungen, Spaziergänge, Spiele, Lektüre usw.) bestimmte Handlungen und Ueberlegungen (Entspannungsübungen, Leistungsschätzungen usw.) ergeben die verschiedensten Möglichkeiten.
Die Autosuggestion, wie schon angedeutet, ist auch eine Möglichkeit der Autoregulierung. Sie beruht darauf, beim Aktiven bestimmte Vorstellungen zu erwecken, die einen günstigen Einfluss auf seinen seelischen Zustand ausüben und ihn von negativen (nachteiligen) Einflüssen fernzuhalten. In der Hauptsache geht es dabei um innere Beruhigung und Entspannung. Bei der Beschäftigung mit Autosuggestion darf jedoch nicht übersehen werden, dass ihre Beherrschung langjährige gründliche Ausbildung erfordert! Eine «Schnellbleiche» muss zwangsläufig zu einer nachteiligen Verwirrung führen!
Im Zusammenhang mit diesen psychologischen Problemen wird auch vom Yoga gesprochen, einer mit geheimnisvollem Fluidum umgebenen indischen Fakirkunst, die kaum ernsthaft zur Startvorbereitung benützt werden kann. Die Selbstbeherrschungsübungen sind für Europäer nicht nur schwer verständlich, sondern in ihrem Wesen uns vollkommen fremd. Wo sie praktiziert werden, geschieht das mehr zur Verbrämung der schillernden Trickkiste moderner Zauberkünstler auf unseren Sportplätzen.
Alles in allem kann gesagt werden, dass zur Startvorbereitung mittelbar oder unmittelbar alle Massnahmen begrüsst werden müssen, die eine vernünftige Entwicklung der Persönlichkeit des Aktiven fördern! ■ «Leichtathletik»

Bestimmendes Wechselverhältnis

Don Schollander, der nordamerikanische Sieger der Crawl-Sprints in Tokio, demonstriert das Gleiten in vollendeter Form. Seine Trainingsgestaltung setzt sich aus einer Kombination von Tempo- und Intervallarbeit zusammen. Das Tempotraining mit seinen Wiederholungen sucht die Anpassung des Muskel-Stehvermögens an die Erfordernisse der Strecke, während das Intervalltraining die Vergrösserung des Herzvolumens anstrebt. Beide Trainingsformen verlangen aber vom Schwimmer ein Ausfeilen des Gleitens, ansonst das Üben im Wasser nicht viel nützt.

F. J.