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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 11

Artikel: Psychische Fehlleistungen im Sport

Autor: Biener, K.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991040

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: 16.07.2025

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

wicht. Die Messung ist objektiv. Die Leistung wird der Kreislaufkapazität gleichgesetzt.
Einige Punkte sind jedoch zu beachten.
Je nach Laufstrecke muss man sich im klaren darüber sein, in welcher Kategorie der Belastungsart eine Laufprüfung fällt. Kurzstreckenläufe verlangen eine vollständig anaerobe Arbeitsleistung. Bei Mittelstreckenläufen spielt die aerobe Arbeit bereits eine Rolle, aber erst bei Leistungen von etwa 12 Minuten an wird zum grössten Teil die aerobe Arbeitsfähigkeit geprüft. Die Leistungen unter Sauerstoffschuld hängen sehr stark von der Motivation des Prüflings ab, d. h. es kommt darauf an, wie weit er die Unannehmlichkeiten einer solchen Leistung auf sich nehmen will. Prüfungen der anaeroben Arbeitsleistung sind daher weniger zuverlässig. Wie schon erwähnt, ist die einzige realistische Messung beim Bestimmen der Arbeitskapazität das Bestimmen der O_2-Aufnahme bei aerober Arbeit. (1)

Die nachstehende Darstellung zeigt wie sich aerobe und anaerobe Leistungsdauer zueinander verhalten. Die Werte wurden auf Grund von Laufleistungen einer Versuchsperson bestimmt, die eine maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit von 3,6 l/min und eine Sauerstoffschuld von 3 Litern aufweist.

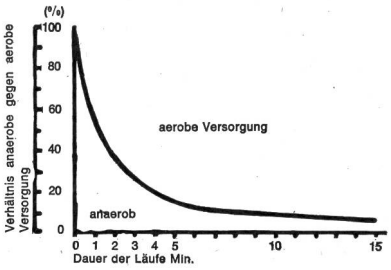

Abb. 2

Aus: **Balke,** B. A Simple Field Test for the Assessment of Physical Fitness. Federal Aviation Agency, Oklahoma, USA: 1963. S. 7.

Aus der amerikanischen Literatur sind Indexe bekannt, die sich aus einem kurzen und einem längeren Lauf berechnen lassen. McCloy (2) fand eine gute Korrelation (0,8835) zwischen einem Index, der sich aus der Zeit für einen 300-Yard-Lauf, geteilt durch die Anzahl Yards zurückgelegt in 6 Sekunden, berechnen lässt und einer ganzen Kombination von Ausdauerprüfungen. ■

Literatur:

1. **Balke,** Bruno. A Simple Field Test for the Assessment of Physical Fitness. Oklahoma City, Oklahoma, USA: Federal Aviation Agency, 1963, 8 S., ill., Lit.
2. **McCloy,** C. H. A Factor Analysis of Tests of Endurance. In: Research Quarterly 27 (1956) 2, 1956.
3. **Petit,** J. M., u. andere. Estimation de l'aptitude physique aux performances sportives. In: Médicine, Education Physique et Sport. Paris: 39 (1965), 2, 89—97.
4. **Stübler,** Heinz. Tests in der Sportpraxis. In: Theorie und Praxis der Körperkultur 15 (1966), 5, 386—335, ill., Lit.

Psychische Fehlleistungen im Sport

Dr. med. K. Biener, Institut für Sozial- und Praeventivmedizin der Universität Zürich

Nach Graf nehmen auf Grund psychotechnischer Prüfungen von Sportlern die Fehlleistungen und die Länge der Reaktionszeit nach Alkoholgenuss zu. Gleichzeitig wird die Koordination schlechter. Schliesslich kommt es zu Störungen in dynamisch-stereotypen Reflexgeschehen. Alle diese Funktionen, die für einen ausgeschliffenen Bewegungsablauf so bedeutsam und für gute sportliche Erfolge Voraussetzung sind, werden im Quadrat der Alkoholkonzentration im Blut benachteiligt.
Die Franzosen haben — obwohl sie sogar an den Vorabenden der Olympischen Spiele in Rom nicht auf ihren traditionellen Liter Rotwein verzichten wollten — einen treffenden Slogan geprägt: «L'alcool coupe les jambes, même à très faible dose».
Bei Jugendlichen wirken sich alle genannten Faktoren besonders nachteilig aus. Alkohol kann wahrscheinlich überhaupt nicht in mechanische Energie, sondern nur in Wärme umgewandelt werden. Die psychische Leistungskraft wird nur scheinbar durch das Gefühl von erhöhter Arbeitsfähigkeit, Entschlossenheit und Waghalsigkeit gesteigert, in der sich die Jugend besonders imponiert. Nur zu rasch verringert sich die Selbstkontrolle, das Reaktionsvermögen. Dass ein österreichischer Abfahrtsläufer den Zahnschmerz vor dem Start mit Rum betäubte und durch den Wegfall von Hemmungen auf der Slalompiste Sieger wurde, mag als nicht vorbildliches Kuriosum gelten. Im Fechten wie im Fussball ist die Koordination besonders eindrucksvoll gestört. Bei jeglichem Alkoholgenuss ist die Trainingssituation, die psychische Startbelastung, die Erschöpfungslage eines Athleten für die Alkoholwirkung entscheidend. Da ausserdem 25 Prozent der Alkoholmenge durch das Körperfett festgehalten werden und fettleibige Menschen den Alkohol besser aufpuffern können, sind unsere meist zäh durchtrainierten, fettarmen Sportler zusätzlich der spontaneren Alkoholwirkung ausgesetzt. Die Ausrede, dass ein Schluck Alkohol zur Beseitigung des Startfiebers getrunken werden müsse, ist unsportlich und selbstbetrügerisch; es kann passieren, dass er nach Alkoholgenuss infolge verminderter Reaktions- und Reflexzeit nicht vom Start wegkommt, sondern «sitzen bleibt» und sich selbst um die Früchte seiner Bemühungen bringt. ■