Ausgewählte Kapitel aus der Sportpsychologie

Autor(en): **Schilling, Guido**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 9

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994170

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Forschung—Training—Wettkampf

LEHRBEILAGE DER ETS-FACHZEITSCHRIFT FÜR DEN WETTKAMPFSPORT

4.1969 8

Ausgewählte Kapitel aus der Sportpsychologie I

Die Sportpsychologie ist eine junge Wissenschaft. Im Jahre 1955 waren knapp 400 sportpsychologische Publikationen bekannt. Zehn Jahre später beim ersten Kongress über Sportpsychologie in Rom wurden bereits mehr als 1500 Nummern in einem Katalog aufgezählt. Im letzten Jahr beim zweiten Kongress in Washington D. C. sprach man von einigen Tausend Publikationen auf dem Gebiet der Sportpsychologie.
Im Sommersemester 1969 hat Dr. phil. Guido Schilling, ein Mitarbeiter des Forschungsinstitutes der ETS, am Institut für Angewandte Psychologie in Zürich eine Abendvorlesung über das komplexe Gebiet der Sportpsychologie gehalten. Er sprach über folgende Themen:

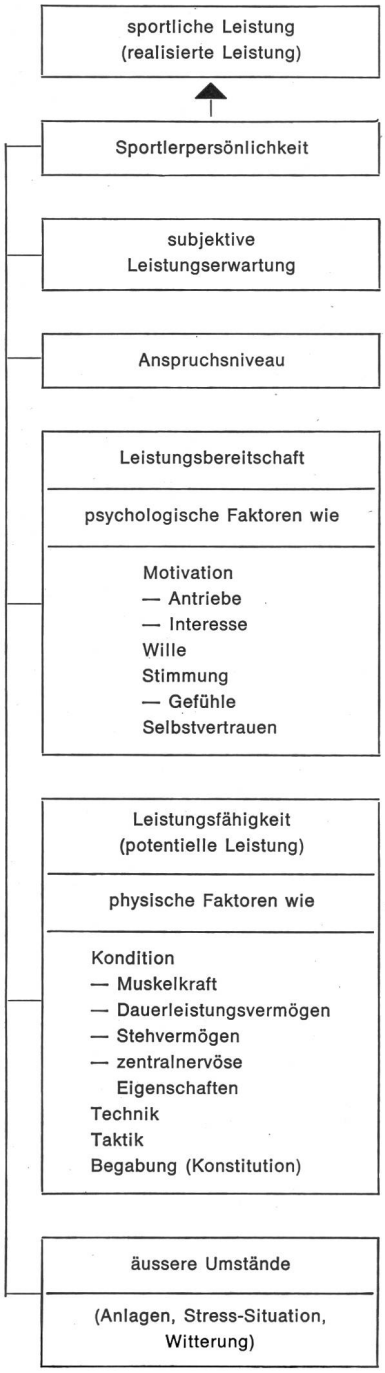
1. Sportpsychologie — Wesen und Aufgabe
2. Die Persönlichkeit des Spitzensportlers (Vergl. Jugend und Sport, Nr. 9, 1968, Seite 253 Sportpsychologie, Untersuchung von M. Steinbach)
3. Psychologische Aspekte zur Kontrolle des Vorstartzustandes (Vergl. Jugend und Sport, Nr. 6, 1968 Seite 167 I. Macák zum gleichen Thema)
4. Über leistungsbeeinflussende Faktoren im Sport.

Sportpsychologie — Wesen und Aufgabe

Von Guido Schilling

Nachdem die technische und die physisch-konditionelle Schulung der Spitzensportler auf der ganzen Welt beinahe optimal betrieben wird, verlagert sich die «Entscheidung» auf die taktisch-psychische Seite.
Gerne sucht man heute für jeden Versager und jede Niederlage psychologische Begründungen. Sehr oft sind Misserfolge aber ganz einfach auf technisches oder konditionelles Ungenügen zurückzuführen.
Tatsächlich zeigt sich, dass nicht jeder Athlet die im Training wissenschaftlich aufgebauten Potenzen gleich gut in die Tat umsetzen kann. Woran liegt das? Wie kommt eine sportliche Leistung denn zustande? Zur Abklärung dieser Frage nimmt der Sport die Hilfe der Psychologie gerne in Anspruch. Man weiss aus der Psychologie der Leistung schon recht genau, welche psychogenen Faktoren am Zustandekommen einer Leistung beteiligt sind. Es ist z. B. auch bekannt, dass sich Belastungen — Stress-Situationen — leistungsfördernd oder leistungshemmend auswirken können.

Die sportliche Leistung



Jede sportliche Leistung im Training und Wettkampf ist das Produkt einer Persönlichkeit, die nicht bloss ihre physischen, sondern auch ihre psychischen Kräfte mobilisieren muss. Kondition, Technik und Taktik allein genügen nicht zum Erfolg. Hinter einem Sieg steht die Gesamtpersönlichkeit mit ihrer Leistungsfähigkeit, ihrer Leistungsbereitschaft, ihrem Anspruchsniveau und ihrer Leistungserwartung.

Ist wissenschaftliche Psychologie nötig?

Aus Angst vor zu vielen Unbekannten ist man im Sport dem Problem der psychogenen Leistungsfaktoren gerne ausgewichen, oder man glaubte, ihm mit ein wenig Zauber und Magie schon beizukommen.
Sicher ist es kein Leichtes, die Sportlerpersönlichkeit, die ja die sportliche Leistung trägt und realisiert, psychologisch zu erfassen. Bestimmt begegnet uns immer wieder viel Augenblickliches und nicht Voraussehbares. Manches aber lässt sich durch die Psychologie erklären und systematisch eingliedern.
Aber brauchen wir dazu die Wissenschaft der Psychologie? Sind gute Trainer und Betreuer nicht schon «von Haus aus» gute «Psychologen»?
Wenn wir einen Versicherungsagenten einen guten «Psychologen» nennen, so ist das nicht die Psychologie, die dem Trainer ermöglicht, die psychischen Faktoren der sportlichen Leistung in den Griff zu bekommen. Oder ein anderes Beispiel: Ein Graphiker, ein Werbefachmann kann rein intuitiv gute Werbefeldzüge organisieren. Er ist dann — so pflegen wir uns auszudrücken — ein guter «Psychologe». Bestimmt kann er auf seine Intuition bauend sehr erfolgreich werben, aber einmal kommt der Punkt, wo auch dieser «psychologisch geschickte Werbemann gerne die Hilfen der wissenschaftlichen Psychologie — in diesem Fall — der Marktforschung in Anspruch nimmt.
Genau gleich liegen die Dinge im Sport. Ein guter Trainer ist meistens ein geschickter «Psychologe».

Eine natürliche Begabung hilft ihm, viele Probleme psychologischer Art zu lösen. Bestimmt kommt aber auch beim Trainer der Punkt, wo die natürliche Begabung nicht mehr ausreicht. Er muss sich dann auf die Resultate wissenschaftlicher Forschung abstützen können.
Der Spitzensport hat die Sportpsychologie «entdeckt», denn die Psychologie kann dem Athleten zu einer besseren Leistung verhelfen. Sie kann Hemmungen und Schranken abbauen. Sie kann für eine positive Grundstimmung sorgen. Erst unter optimalen Voraussetzungen lässt sich die volle potentielle Leistungsfähigkeit in den sportlichen Leistungen realisieren.
Das Verhältnis zwischen Sport und Psychologie ist aber nicht nur einseitig.
Auch die Psychologie profitiert vom Sport, denn im Sport treten Dinge in Erscheinung, die im Alltagsleben nicht ohne weiteres beobachtet werden können, wie etwa bestimmte Fragen der Leistungspsychologie und der Aggression oder die sozialpsychologischen Probleme der Gruppendynamik.

Aufgaben der Sportpsychologie

Wo liegen die Aufgaben der Sportpsychologie? Für uns stellen sich vorderhand drei Aufgabenkreise:

1. **Forschung**

   Für jede sportpsychologische Forschung liegt wohl ein Hauptakzent auf der Erfassung der Persönlichkeitsstruktur des Hochleistungssportlers. Welche Typen nehmen das mühsame Training eines Spitzenathleten auf sich? Welches sind die Motivationen zum Sport? Wie kann die Leistung verbessert werden? Wie sind die Rollen verteilt bei Mannschaftssportarten? Wie werden erfolgreiche Mannschaften geführt?
   Diese Forschungsergebnisse bilden die Grundlage für jede Lehre und Betreuung.

2. **Lehre**

   Psychologen und Psychiater sollen beigezogen werden für die Schulung und Ausbildung der Trainer und Betreuer. Diese Fachleute sollen den Trainern psychologisches Grundwissen vermitteln und in ihnen die Aufmerksamkeit, Ansprechbarkeit und Sensibilität für die psychische «Ebene» der sportlichen Leistung wecken. Die gründliche Ausbildung der Sportfunktionäre in den Belangen der Psychologie wird sich vor allem langfristig «bezahlt» machen.

3. **Betreuung**

   Sportpsychologen haben ihren Platz aber nicht nur in Lehre und Forschung, sondern auch «an der Front». Sie können mit folgenden Aufgaben betraut werden:

a) **Arbeit als Lehrer für das autogene Training (Relaxation)**

   Instruktion und Überwachung der Athleten, die zur Entspannung und Konzentration autogenes Training (oder ähnliches) praktizieren. (Erfolgversprechend vor allem in technisch sehr anspruchsvollen Sportarten!)

b) **Arbeit als Psychotherapeut**

   Psychotherapeutische Behandlung besonders problematischer Athleten. (Das wird aber nur in Ausnahmefällen nötig und erfolgreich sein!)

c) **Arbeit als Berater (Betriebspsychologie)**

   Der Sportpsychologe übernimmt Personalprobleme. Er vermittelt zwischen Trainer und Athlet (Blitzableiter). Er analysiert sportliche «Unternehmen» wie z. B. Olympiadelegationen oder Länderspielexpeditionen.

Fortsetzung folgt

> Niemand weiss, wie weit seine Kräfte gehen, bis er sie versucht hat.
>
> Goethe

Das Belagsproblem einmal von einer andern Seite her beleuchtet

Der Spezialist für Turn- und Sportplatzbau stellt immer wieder fest, dass in Sachen Belagsfragen bei Behörden, Bauherrschaften, Architekten, Turnern und Sportlern sehr differente Meinungen vorhanden sind. Auch eine gewisse Unsicherheit ist unverkennbar festzustellen. Dies ist jedoch begreiflich, werden doch die verschiedensten Produkte angeboten, wobei jedes Anspruch auf Exklusivität erhebt. Mit dieser Arbeit soll einmal versucht werden, das Belagsproblem von der unfallprophylaktischen Seite her anzugehen, um so etwas Klarheit zu schaffen. Dazu sollen die bei Spiel und Sport möglichen Unfallquellen untersucht und die Beteiligung des Belages soll dabei abgewogen werden.

1. **Brüche** (Frakturen)

Frakturen sind bei Spiel und Leistungssport auf Turnplätzen oder Laufbahnen relativ selten. Führen spielerische oder sportliche Betätigungen zu einem Knochenbruch, so ist die Primärursache zumeist eine «harte» Kollision, zum Beispiel zweier Spieler. Eine Beteiligung des Belagsmaterials kann im Zusammenhang mit einem Sturz möglich sein, wie weit ein elastisches Belagsmaterial hierbei dämpfen könnte, ist kaum abzuschätzen (auf die Elastizität kommen wir jedoch an anderer Stelle noch zu sprechen).

2. **Übertretung, Verrenkung** (Distorsionen)

Im Gegensatz zu den Frakturen dürfte bei Distorsionen ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen Verletzung und Belagsmaterial unbestritten sein. Brüske Stopps oder Drehbewegungen führen gelegentlich zum «Verknacksen» eines Fusses, zu einer Bänderzerrung im Kniegelenk oder dergleichen. Die Unfallhäufigkeit steht in einem direkten Zusammenhang mit der Belagsoberfläche. Auf rauhen Belägen mit «scharfer» Oberfläche ist der Stopp sehr brüsk, der Fuss wird blockiert und das Verknacksen wird somit geradezu provoziert.
Bei den sogenannten Tennenbelägen auf wassergebundener Basis