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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 12

Artikel: Entwicklung der lenkenden Motivation bei der Bildung des Spitzensportlers

Autor: Schmidt, Pavel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994200

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: 07.07.2025

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

Forschung—Training—Wettkampf

LEHRBEILAGE DER ETS-FACHZEITSCHRIFT FÜR DEN WETTKAMPFSPORT

4.1969.12

Entwicklung der lenkenden Motivation bei der Bildung des Spitzensportlers

Dr. Pavel Schmidt, Magglingen

Ein wichtiges Anliegen der psychologischen Vorbereitung ist die Lenkung des Sportlers dahin, dass er unter psychischen Belastungsbedingungen – d. h. unter Wettkampfbedingungen – fähig wird, seinen Trainingszustand voll zur Geltung zu bringen.

Es ist bekannt, dass gute physische Voraussetzungen und ein guter Trainingszustand (Kondition) noch keine sicheren Erfolge garantieren. Ob der Sportler unter Wettkampfbedingungen zu seiner Spitzenleistung gelangt, hängt ganz entscheidend von seiner psychischen Verfassung ab.

Die heutigen Trainingsmethoden stellen grosse Ansprüche an den Sportler und fordern seinen vollen Einsatz, der nur durch persönliche Überwindung und intensives Streben erreicht werden kann. Es ist selbstverständlich, dass der Spitzensportler dieser psychischen Belastung nur dann gewachsen ist, wenn er über ein bestimmtes Potential an psychischen und physischen Eigenschaften verfügt.

Die psychischen Voraussetzungen – ohne Berücksichtigung anderer Komponenten der Sportlerpersönlichkeit wie: Charakter, Temperament und Intellekt – hängen von der Motivation des Sportlers und seiner richtigen Lenkung auf ein Ziel ab. Deshalb sprechen wir von der lenkenden Motivation, die den Sportler zu weiterer Tätigkeit anreizt, so dass er seine Ziele erreichen kann.

Es ist ein langfristiger und fortlaufender Prozess, die Fähigkeit zu erlangen, auf Höchstleistungen vorbereitet zu sein.

Eine konkrete Lenkungsmotivation beim jungen Sportler, der seine Sportkarriere erst beginnt, ist selbstverständlich noch nicht fertig ausgebildet und entspricht:

a) entweder nicht dem Niveau seiner physischen Voraussetzungen oder

b) er kann schon bestehende physische Voraussetzungen in psychischen Belastungssituationen nicht zur Geltung bringen.

Für beide Fälle (a und b) gilt, dass der Sportler von der Motivation her, d. h. psychisch noch nicht in der Lage ist, diesen Spitzenanforderungen zu genügen.

Im ersten Fall arbeitet dieser «zukünftige Spitzensportler» zwar tüchtig bei seinem Training mit, er überschätzt jedoch noch seine gegenwärtigen Leistungsmöglichkeiten. «Er traut sich mehr zu als er fähig ist zu erreichen.» Es ist nun die Aufgabe des Trainers, den Sportler psychologisch so zu lenken, dass sich seine Ansprüche und Fähigkeiten koordinieren. Jeder Erfolg spornt ihn zur Erreichung einer höheren Leistungsstufe an und trägt gleichzeitig zu seiner Motivationsentwicklung bei. Es ist sinnlos, dieses Prinzip umgehen zu wollen. Jeder Misserfolg, besonders wenn er sich wiederholt, beeinflusst das Selbstbewusstsein und die Aktivität des jungen Sportlers negativ und bremst somit die weitere Entwicklung des positiven sportlichen Motivationsprozesses.

Ein Trainer darf einen jungen und talentierten Sportler beispielsweise nach einem Regionalsieg nicht in der Idee bestärken, etwa ein Jahr später sei er fähig, die Europameisterschaft zu gewinnen. Er muss vielmehr dem Sportler die Möglichkeit geben, kontinuierlich aufzusteigen, damit er lernt, seine erfolgreich steigende Leistung selbst richtig einzuschätzen.

Schon häufig ist es passiert, dass ein unbestritten erfolgreiches Talent in den Juniordisziplinen den Ansprüchen in Senior- und Elitewettkämpfen nur deshalb nicht gewachsen war, weil der wahrscheinliche Erfolg von ihm selbst aber auch von seiner Umgebung überschätzt wurde. Die wiederholten Misserfolge können dann zu einer Resignation des Sportlers und zu seinem Ausscheiden aus der Wettkampfkarriere führen.

Selbstverständlich gibt es Ausnahmen, aber in der Regel gilt das Prinzip, dass die Erfolgsantizipation den psychologischen Voraussetzungen entsprechen muss.

Im zweiten Fall handelt es sich darum, dass die physischen Voraussetzungen (erreichte Trainingsleistung) relativ sehr gut sind, der Sportler selbst aber noch nicht fähig ist, die psychische Anstrengung des Wettkampfwettbewerbes durchzustehen, und zwar deshalb, weil die Entwicklung der lenkenden Motivation noch nicht den gewünschten Grad erreicht hat.

In der Belastungssituation kommen die negativen Motive wie mangelndes Selbstvertrauen, Furcht und Unlust zum Ausbruch und diesen negativen Motiven können die noch nicht fertig ausgebildeten positiven Motive nicht standhalten.

Es ist auch selbstverständlich, dass die Aktivität in diesem Fall vor solch einem «aufgezwungenen Wettkampf» nicht das Optimum erreichen kann, weil diese noch nicht genügt oder weil sie durch die oben genannten negativen Motive blockiert wird.

In der täglichen Praxis kann man oft beobachten, dass ein Sportler lieber in der B-Kategorie kämpfen würde, wo er das sichere Gefühl hat zu siegen, als in einem Wettkampf der Elite-Kategorie in der er eingesetzt wurde.

Wenn sich ein Sportler jedoch von Stufe zu Stufe hochgekämpft hat und alle psychischen Stufen seiner physischen Entwicklung entsprechen, dann

kommt er ohne weiteres zu der gewünschten Selbstbestätigung.

Aus dem oben Erwähnten ergibt sich, dass man die Bestrebungen und Ziele eines relativen Anfängers, der seine Spitzensportkarriere erst vor sich hat, nicht mit denen eines routinierten und schon fertig ausgebildeten Spitzensportlers vergleichen kann.

Die Sporttätigkeit muss eine stärkende Wirkung auf die Persönlichkeitsbildung des Sportlers haben, denn jeder erlebte Erfolg, der durch intensives und mühsames Training erreicht worden ist, ist ein Ansporn für weitere Aktivität.

Die soziale Anerkennung spielt hier selbstverständlich auch eine wichtige Rolle, aber die Wirksamkeit dieser Ermutigung hat nur sekundäre Bedeutung.

Viele Fehler in der Vorbereitung entstehen aus der Vernachlässigung des Kontinuitätsprinzips, d. h. nur durch Erfolgserlebnisse gelangt der Sportler zu einer positiven Entwicklung seiner lenkenden Motivation.

In folgender Anleitung wird dargestellt, wie der Trainer erziehungspsychologisch vorgehen muss, um den besprochenen Prinzipien gerecht zu werden.

1. Erkennen der Persönlichkeit des Sportlers und seiner psycho-physischen Voraussetzungen.

2. Koordinierung seiner aktiven Bestrebungen durch fortschreitende Belastungen (Wettkämpfe), die dem Grad seines wahrscheinlichen Erfolges entsprechen.

3. Entwickeln der Aktivität im Sinne zielbewusst gelenkter Motivation, die der Sportler selbständig aufgrund anregender Erfolge gewinnen muss.

4. Die Ziele müssen real überlegt sein.

5. Es ist sehr wichtig, dass der Trainer sich bewusst wird, dass wiederholte Misserfolge, die aus falscher Selbsteinschätzung resultieren, die weitere Entwicklung, für die der Sportler alle Voraussetzungen hat, hemmen oder sogar blockieren.

Aerobics*

Kenneth H. Cooper

«Sie sollten etwas für Ihre Gesundheit tun! Mehr Bewegung, frische Luft! Treiben Sie Sport!» So heisst es oft am Ende einer ärztlichen Sprechstunde. Und fast unweigerlich kommen dann die heiklen Gegenfragen:

Wieviel muss man trainieren, um gesund zu bleiben, und wie oft? Und in welchen Sportarten?

Der Sportphysiologe wird diese Fragen etwas anders formulieren: Wie kann ich einen Trainingseffekt messen? Wie hängt der Trainingseffekt von Häufigkeit und Intensität des Trainings ab? Wie gross ist die spezifische Belastung in den verschiedenen Sportarten?
Mit diesen Problemen hat sich nun der amerikanische Arzt Kenneth H. Cooper befasst. Er ist Chef des medizinischen Forschungslabors des Luftwaffenstützpunktes San Antonio, Texas, und Oberstleutnant des U.S. Air Force Medical Corps. In mehrjähriger Arbeit wurden über 5000 Personen getestet und zahlreiche Trainingskurse durchgeführt. Cooper veröffentlichte seine Ergebnisse in Form einer Trainingsanleitung für jedermann unter dem Titel «Aerobics». Das Buch wurde im Nu ein Bestseller.

«Aerobics»

Das Wort bedeutet soviel wie «mit Luft, das heisst mit Sauerstoff». Der Titel zeigt, worum es Cooper vor allem geht: um die Verbesserung der für das Dauerleistungsvermögen massgebenden Herz-Kreislauf-Reserven, um Übungen also, bei denen ein hoher «steady-state» erreicht wird.
«Anaerobics», Übungsarten, bei denen in kurzer Zeit eine grössere Sauerstoffschuld eingegangen wird (z. B. 100-m-Lauf, Intervalltraining) lehnt Cooper für diese Zwecke ab. Ebenso überlässt er das Krafttraining und gymnastische Übungen den Spezialisten. Ihm geht es, dies sei nochmals betont, um die Kondition von Herz und Kreislauf vor allem im Sinne der Verhütung der heute so häufigen Zivilisationsschäden.

Wann entsteht nun ein Herz-Kreislauf-Trainingseffekt?

Coopers Untersuchungen haben ergeben und bestätigt, dass dann ein Trainingseffekt festgestellt werden kann, wenn durch körperliche Arbeit ein Puls von 150/Minute während mehr als 5 Minuten erzielt wird. Wird durch die Übung zwar vermehrt Sauerstoff aufgenommen, aber ein Puls von 150/Minute nicht erreicht, muss bedeutend länger gearbeitet werden, bis ein Trainingseffekt zustandekommt, wobei die Zeitdauer von der aufgenommenen Sauerstoffmenge abhängt.

Wie kann der Trainingseffekt gemessen werden?

Damit die Wirkung eines Trainings auf Herz und Kreislauf gemessen werden kann, muss vorerst bestimmt werden, in welchem Trainingszustand sich die Versuchsperson befindet. Dazu hat sich folgendes Vorgehen gut bewährt:
Die Versuchsperson muss eine genau definierte körperliche Arbeit verrichten – z. B. Laufen auf einem Laufband – bei immer höherem Tempo. Auf den verschiedenen Leistungsstufen wird nun festgestellt, welche Menge Sauerstoff (in ccm = Kubikzentimeter) pro Minute und pro kg Körpergewicht verbraucht wird. Je besser ein Athlet auf Dauerleistung trainiert ist, desto mehr Sauerstoff kann sein Herz-Kreislaufsystem zu den Geweben transportieren, desto mehr Sauerstoff kann in seinen Geweben zur Energiegewinnung verbrannt werden, und desto mehr kann er also leisten. Untrainierte mögen kaum mehr als 34 ccm umsetzen, gut Trainierte 52 und mehr, Spitzenathleten (Skilangläufer!) bis 80! Der Sauerstoffverbrauch pro Minute wird auf 1 kg Körpergewicht bezogen, um den Trainingszustand von Menschen unterschiedlichen Gewichts schnell vergleichen zu können. So befinden sich zwei Athleten, die je 40 ccm pro Minute und kg Körpergewicht umsetzen können, im gleichen Trainingszustand, auch wenn der eine 60 und der andere 90 kg wiegt – sofern der letztere nicht fettsüchtig ist.

Wieviel und wie oft muss trainiert werden?

Cooper hat mit teilweise komplizierten Methoden bestimmt, wie gross der Sauerstoff-Verbrauch bei verschie-

*Bantam-Taschenbuch Nr. PS3911, New York, Toronto, London, April 1968