Im Sport gelernt - im Leben gekonnt : die psychologische Bedeutung des Sports für die Entwicklung

Autor(en): **Kemmler, Reiner W.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **27 (1970)**

Heft 12

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994524

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

langt viel Begabung, die kaum erlernt werden kann. Doch im Gebiete der Pädagogik und Psychologie sowie in fachlich-technischen Belangen kann jeder Trainer vieles hinzulernen.

Das Suchen nach neuen Methoden, besseren Lösungswegen ist unmittelbar mit der Vervollkommnung des Wissens verbunden. Wer nur von seinem Wissen zehrt, das er während seiner Ausbildung erworben hat, wird seiner Aufgabe bald nicht mehr gerecht werden. Auch die sogenannte «Erfahrung» allein genügt nicht. Jeder Trainer muss bestrebt sein, sich stets weiter auszubilden:

1. Studium der einschlägigen sportwissenschaftlichen Literatur.

2. Teilnahme an Trainerlehrgängen und Weiterbildungsseminarien im In- und Ausland.

3. Mitwirkung an Forschungsobjekten.

Die Weiterbildung ist ein Hauptmerkmal jedes guten Trainers.

Literaturnachweis

Allemann, M.; Zum Selbstbild und Trainerbild von Leichtathleten. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Freiburg, 1969.

Hendry, J. B.; Assessment of Personality Traits in the Coach-Swimmer-Relationship and preliminary. Examination of the Father- Figure-Stereotype. In Res. Quart. 39, 3, October 1968.

Ogivie, B.; *Tutko*, J.; Vlastnosti Osobnosti Uspesneho Trenera (Die Eigenschaften eines erfolgreichen Trainers). In Teor, Praxe Tel. Vych, 15, 1967.

Svoboda, B.; Osobnost Trenera (Persönlichkeit des Trainers). In Methodischer Brief, Prag, 1970 Nr. 2/70.

Zukowska, N.; Pozycja Nauczyciela Wychowania Fizycznego (Die Position des Turnlehrers). In Nowa Szkola, 11, 1965.

Siehe auch: Jugend und Sport
1968, Nr. 6, 9
1969, Nr. 9, 10, 11

Im Sport gelernt – im Leben gekonnt

Die psychologische Bedeutung des Sports für die Entwicklung

Reiner W. Kemmler

Die wissenschaftliche Erforschung der Bedeutung des Sports ist noch lange nicht auf dem modernsten Stand. Anhand einiger neuerer Ergebnisse der Psychologie soll jedoch auf die Notwendigkeit hingewiesen werden.
Heckhausen hat 1963 eine grossangelegte Untersuchung über die Auswirkung von Hoffnung und Furcht in der Leistungsmotivation (= Leistungsbedürfnis, Leistungsantrieb, Leistungswille) veröffentlicht. Erfolgsmotivierte, so stellte er fest, setzen sich realistischere, dem eigenen Können angemessenere Ziele und sind in ihrer Zielsetzung beweglicher und umstellungsfähiger. Sie neigen eher dazu, ihre Erfolge zu überschätzen. Im Gegensatz dazu verhalten sich Misserfolgsmotivierte, gekennzeichnet durch Furcht vor Misserfolg, wenig beweglich, wenig realitätsangepasst. Sie tendieren darüber hinaus zu einer Überschätzung ihrer Misserfolge.
Gemäss dieser Ergebnisse weisen letztere auch weniger gute Leistungen bei der Lösung neuer Probleme auf. Je nach Intensität der Misserfolgserlebnisse, so kann man sich leicht vorstellen, werden Anforderungen jeglicher Art gemieden. Man wird jedoch als Mensch schon sehr früh mit Leistungsanforderungen konfrontiert.
Die Hauptaufgabe des Kindes, die Bewältigung und damit das «Begreifen» der Umwelt geschieht in den ersten Jahren nach der Geburt vorwiegend über motorische Abläufe. Selbst die Intelligenz manifestiert sich anfangs in der Ausführung körperlicher Geschehenszusammenhänge. Was läge also näher, als durch ständige Anregung und Übung die Voraussetzungen für ein beim späteren Existenzaufbau nützliches Leistungsverhalten anzulegen. Dies muss nicht durch «stures Training» geschehen, sondern kann viel unbeschwerter und sinnvoller durch spielerisches, aber nichtsdestoweniger systematisches Vorgehen erreicht werden.
In den ersten sechs Jahren nach der Geburt ist die Initiative in dieser Hinsicht weitgehend den Eltern überlassen. Hier wäre eine intensivere Aufklärung sicher notwendig.
Spätestens vom 6. Lebensjahr an kümmert sich auch die Gesellschaft um die Erziehung des Kindes. Wenn man nun die Lehrpläne unserer Erziehungsinstitutionen im Hinblick auf Leibesertüchtigung und Erziehung durchsieht, könnte man in Bestürzung geraten. Es hat den Anschein, als ob mit dem Eintritt in die Schule die Bewältigung des Lebens nur noch von rationalen Prozessen und ihrer Qualität abhängig gemacht wird. Dies mag übertrieben klingen, doch möglichst objektiv betrachtet wird die körperliche Ertüchtigung, falls die Zahl der Wochenstunden in der Schule ein Mass für ihre Bedeutsamkeit darstellt, von der Gesellschaft und ihren Repräsentanten in unserem Erziehungssystem insgesamt eher vernachlässigt. Abgesehen davon, dass bisher nur von wenigen versucht wird, die hochwirksamen psychologischen Nebeneffekte sportlicher Betätigung sinnvoll und systematisch auszunützen.

Übungsübertragung

Einer der Nebeneffekte besteht in der Fähigkeit des menschlichen Organismus, Lernprinzipien zu übertragen. Man spricht in der Lernpsychologie von Transfer (Übungsübertragung), wenn bestimmte Vorgänge beim Lernen oder Denken, die in einer ersten Aufgabe oder Anforderung erworben wurden, auf andere übertragen werden.
Ein sehr eindrucksvolles Beispiel einer gelungenen Übertragung von Lernprinzipien vom sportlichen auf den geisteswissenschaftlichen Bereich schildert Karl Adam:
«Als Hans Lenk, den ich ab Untertertia in Mathematik, Physik und Leibeserziehung als Klassenlehrer unterrichtete, 1958 seine erste Europameisterschaft im Vierer ohne Steuermann gewonnen hatte, machte er vier Wochen später sein Philosophikum (eine Teilprüfung für den höheren Lehramtsberuf, Anm. d. Verf.) so, dass ihm jeder der beiden Prüfer eine Doktorarbeit anbot . . .
«Weisst Du, Kalli», sagte er bei dieser Gelegenheit, «solch ein wissenschaftliches Examen ist genau wie ein wichtiges Rennen. Das gleiche sture Training vorher, das gleiche Startfieber, die gleiche Adrenalinausschüttung; und wenn Du vom Sport her damit Bescheid weisst, scheidest Du viel besser ab als die anderen.» Ich habe damals geantwortet, dass die Struktur der Leistung nicht nur bei Examen und sportlichem Wettkampf, sondern

bei allen Lebensleistungen gleich sei.» Von Hans Lenk selbst erst zum Schluss bemerkt, hatte er sich «im Prinzip» auf die philosophische Prüfung genauso vorbereitet wie auf ein Rennen («das gleiche sture Training»). Selbst in die Prüfungssituation ging er unter dem Aspekt eines wichtigen Rennens («das gleiche Startfieber, die gleiche Adrenalinausschüttung») und war dadurch auf die Anforderungen sehr viel besser eingestellt.»

Der Transfereffekt, der hier beispielhaft gelungen war, wirkt sich am stärksten bei sehr ähnlichen Situationen aus und wird schwächer mit abfallender Ähnlichkeit. Die Ähnlichkeit der Situation in dem von Karl Adam geschilderten Beispiel bezieht sich dabei auf folgendes:

1. Leistungsanforderungen waren zu erfüllen. Um diesen gerecht zu werden, das heisst gute Leistungen zu erreichen, war eine möglichst grosse
2. Leistungsmotivation erforderlich. Um die Motivation in Leistung zu übersetzen, war eine
3. systematische Vorbereitung notwendig («stures Training»), was wiederum Willenseinsatz, Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisschulung und positive Einstellung auf die Prüfung zur Voraussetzung machte.

Die Punkte 1 bis 3 betreffen wesentliche Momente des Herangehens und der Erfüllung einer Aufgabe, nicht jedoch den Inhalt derselben. Man kann also auf keinen Fall behaupten, wer gut rudere, erziele auch gute Leistungen in Philosophieprüfungen. Dies scheint wahrhaftig eine unsinnige Aussage zu sein. Bei demjenigen jedoch, bei welchem ein Leistungsbedürfnis in angemessener Weise (Erfolgsmotivation) angelegt wurde und welcher gelernt hat, Leistungsanforderungen systematisch in konkrete Leistungen zu übersetzen, wird, ganz gleich auf welchem Gebiet er es gelernt hat und sei es beim Rudern, in mehreren verschiedenen Bereichen gute Leistungen erzielen können.

Entwicklung des Leistungswillens

Damit wird die Bedeutung der Leistungsmotivation mit seiner engen Beziehung zur Leibeserziehung klar. Es kommt ihr eine zentrale Funktion für die Annahme und Bewältigung aller Leistungsanforderungen zu, denen sich der Mensch jemals in seinem Leben gegenübergestellt sieht.

Die Leistungsanforderungen tauchen schon lange vor Eintritt in die Schule auf, werden in derselben stark intensiviert und gipfeln in der Erlernung und Ausübung eines Berufes, der schliesslich die Grundlage unserer Existenz bildet. Der Sport spielt dabei sicher nicht die allerwichtigste Rolle, jedoch eine sehr wesentliche.

Vom Standpunkt der Psychologie aus scheint auf dem Gebiet der Leibeserziehung in unserem Erziehungssystem zum Zeitpunkt der Gegenwart eine «systematische Entwicklungshilfe» dringend geboten.

(Aus «Leichtathletik» 50/67)

Sportmedizin und Skilauf

Dr. E. Raas

Aufgabe einer modernen Sportmedizin ist es unter anderem, sich mit Problemen auseinanderzusetzen oder, präziser formuliert, Erkenntnisse zu gewinnen, die sich aus der Wechselwirkung bestimmter Sportformen auf biologische Funktionsgrössen oder Funktionsäusserungen des menschlichen Organismus ergeben. Es ist kein Zweifel, dass unser menschlicher Organismus für Aktivität konstruiert ist. Das Leistungsvermögen eines einzelnen Sportlers lässt sich nicht auf eine einfache Formel bringen. Folgende Faktoren sind jedoch in jedem Fall von Bedeutung: der eigentliche Energieumsatz, die Nerv-Muskel-Funktion, psychologische Faktoren, die Erbmasse und die Konstitution. Verschiedene Formen körperlicher Betätigung stellen verschiedene Anforderungen an unseren Organismus. Aus diesem Grunde unterscheidet sich der alpine Skilauf sehr deutlich vom nordischen Langlauf. Der alpine Skilauf ist hinsichtlich seines Energieaufwandes in jene Gruppe sportlicher Disziplinen einzuordnen, welche eine submaximale Leistung verlangen, die üblicherweise in einem Zeitaufwand erbracht werden muss, welche über unserer Sauerstoffschuldreserve liegt, aber dennoch nicht der Dauer entspricht, wie sie für typische Dauerleistungssportarten charakteristisch ist. Eine solcherartige sportliche Betätigung und zudem der arhythmische Bewegungsablauf mit notwendigerweise häufig geübter Pressatmung beansprucht nun vor allem das Herzkreislaufsystem, den Atemapparat, den Muskelstoffwechsel und somit den Energieumsatz. Es gibt heutzutage eine Reihe von Möglichkeiten, einerseits die Belastungen zu untersuchen, denen ein Sportler ausgesetzt ist, und zum anderen seinen Trainingszustand zu prüfen. Derartige Untersuchungen an alpinen Rennläufern haben nunmehr ergeben, dass ihre Messwerte in der Tat denen von hochtrainierten Ausdauersportlern entsprechen. Dies besagt mit anderen Worten, dass kein Läufer ohne ein über viele Wochen und Monate gehendes hartes Training eine Chance hat, Spitzensportler zu werden. Talent allein wird auf die Dauer nie genügen. Talent und guter Trainingszustand jedoch sind die besten Garanten für den Erfolg. Herzschlagfrequenzmessungen bei Rennläufern während eines Riesenslaloms haben zum Beispiel Werte ergeben, die bei keiner anderen Sportart gefunden wurden (im Durchschnitt 205 Schläge pro Minute!). Diese Werte liegen über der maximal erforderlichen Herzfrequenz von 180 Schlägen pro Minute und bedeuten eine übermaximale Beanspruchung. Erst durch wochenlanges hartes Training konnten die Durchschnittszahlen in Bereiche gesenkt werden, welche noch eine weitere Leistungsverbesserung ermöglichten. Da auch bei Gelegenheitsskiläufern relativ hohe Herzfrequenzen beobachtet werden, kann die Frage eines Trainingseffektes durch Skilauf auf Herz und Kreislauf im Sinne einer Krankheitsprophylaxe bejaht werden. Ähnliche Zahlen und Verhältnisse gelten für unseren Atemapparat. Wenn auch die an Spitzen-, beziehungsweise Rennläufern gewonnenen Ergebnisse nicht ohne weiteres auf Normalskiläufer übertragen werden können, so muss doch festgehalten werden, dass die herzkreislauf- und atmungsbedingte Beanspruchung für einen Normalskifahrer in dem Masse zunimmt, als Kondition und Technik schlecht sind und Ruhepausen hinausgeschoben werden. Es darf aus diesem Zusammenhang nicht wundern, dass etwa 60 Prozent aller Skiunfälle letztlich auf Ermüdung zurückzuführen sind.