

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen |
| Herausgeber: | Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen |
| Band: | 10 (1953) |
| Heft: | 4 |
| Artikel: | Psychologische Aspekte im Sport |
| Autor: | Misangyi, O. |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-991211 |

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: 21.01.2026

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

Psychologische Aspekte im Sport

von Dr. O. Misangyi, St. Gallen

Vorwort der Redaktion

Wir wissen: die Psychologie ist die Lehre von den Erscheinungsweisen der Seele. Mit dieser kurzen, allgemein gehaltenen Definition können wir aber im Grunde genommen wenig anfangen, ist doch das ganze Gebiet ungeheuer weitschichtig. Da die Forschung in den weiten Räumen der Psychologie relativ jung ist, ferner in den letzten Jahren eine Flut von Büchern, Broschüren und Aufsätzen über psychologische Fragen erschienen ist, hat sich das Wissen noch nicht gesetzt, und es herrscht daher vielerorts ein heilloses Durcheinander. Dazu kommt noch, dass die Seelenforschung zu einem Modeartikel geworden ist: man macht gerne ein bisschen in Psychologie; bei der kleinsten Gemütsverstimmung springt man zu einem Psychologen und erzählt ihm in möglichst tiefgründigen, konfusen, interessantseinwollenden Sätzen, man habe wahrscheinlich ein «neurotisches Nervenleiden» (Neurotiker = Nervenleidender). Wie oft kann man junge Frauen klagen hören: «I bi i dr letschte Zyt eso schrecklig nervös!» — es gehört ja heutzutage geradezu zum guten Ton, nervös zu sein; wer nicht nervös ist, der ist nicht mehr ganz normal... nicht interessant.

Auch auf sportlichem Gebiet stellen sich uns psychologische Probleme.

Alle, die sich mit Leibeserziehung befassen, sind der Auffassung, dass die geistigen und körperlichen Vorgänge wohl zwei Erscheinungsformen sind, dass aber beide einer einzigen Wesenseinheit entspringen.

Bei den Leibesübungen, vor allem im wettkampfmässigen Sportbetrieb, gibt es sehr viele bewusste und unbewusste Wechselwirkungen im psychischen und physischen Leben. Wer diese richtig zu erkennen vermag, der wird als Leibeszieher bedeutend mehr Erfolg haben als der Materialist und Nur-Techniker.

Da auf dem Gebiete der Leibeserziehung die Psychologie eine ausschlaggebende Rolle spielt, die Forschung aber gerade auf diesem Sektor stark nachhinkt, begrüssen wir die Absicht von Professor Dr. O. Misangyi, der sich seit Jahrzehnten mit Psychologie und Leibeserziehung befasst, eine Arbeit über die Sportpsychologie zu schreiben. Wir schätzen uns glücklich, in verschiedenen Fortsetzungen einen Entwurf zu dieser Arbeit veröffentlichen zu können, in welchem die mannigfaltigen Probleme der Sportpsychologie kurz umschrieben sind. Sicher werden die wertvollen Abschnitte dazu anregen, sich mit diesen wichtigen Problemen näher zu befassen. Mr.

Der moderne Mensch entdeckt, erforscht, erlernt, studiert alles und weiss auch, gegenüber früher, ungeahnt viel... Während er aber seine Kenntnisse über die äussere Welt in allen Richtungen und Dimensionen mehr und mehr erweitert, ist er — trotz seiner unermesslichen technischen Errungenschaften — in der Erforschung seiner selbst noch stark im Rückstand und kennt seine eigene innere Welt kaum.

Im Sport, d. h. in allen Arten der Leibesübungen, ist es ähnlich. Der Trainer in der Leichtathletik, im Rudern, Skifahren, Kunstturnen usw. beschreibt, analysiert und instruiert in den kleinsten Details die Technik der Uebungen, es werden mechanische und kinetische Gesetze festgestellt, in den Ballspielen lernen die Spieler, wie sie mit dem Ball umgehen, ihn werfen, rollen, stossen, wie sie starten, laufen, drehen, anhalten und sich plazieren sollen, es werden Uebungen zwischen Fahnen, Stangen, Stühlen, Autoreifen, auf Tafeln und Linien durchgeführt, es wird für Massage-, Luft-, Wasser-, für elektrische und Strahlenbehandlung gesorgt, es werden lange Lehrgänge und Kurse über diese und ähnliche Fragen durchgeführt.

Wie unser Hirn aber die Reize und Impulse erfolgreich verbinden kann, wie die nötigen Bewegungsgefühle entstehen, wie wir die Reize aufzunehmen bereit sind, wie die Einfälle von unserem Bewusstsein verarbeitet werden, wie wir über Situationen, die möglicherweise eintreten werden, Vorstellungen haben können, wie wir uns richtig beobachten und konzentrieren sollen, welche Art der Wiederholung uns zur besseren Ausführung befähigt, welche Einflüsse die Gefühle auf den Bewegungsablauf ausüben, wie die wunderbare Welt der Gefühle, die uns alle Werte des Lebens

geben, funktioniert, wie wir fähig sind, die Bedeutung von Tatsachen und Situationen zu erkennen — diese und viele ähnliche Fragen untersuchen und studieren nur wenige. Und diese Kenntnisse über die seelischen Vorgänge, die für den Trainer und den Wettkämpfer von grösster Bedeutung sind, gehen verloren.

Und die Psychologen?

Sie kennen den Sport selten, verstehen ihn kaum; ja, sie sind dem Wettkampfsport gegenüber sogar feindselig eingestellt, was zur Folge hat, dass sich die Gedankenkreise des Sportes und der Psychologie fast nie nähern. Deshalb besteht nur eine sehr kleine sport-psychologische Literatur, und ein komplettes psychologisches Werk über Idee und Auffassung des Sportes ist überhaupt nicht vorhanden.

Überlegen wir uns aber einmal, ob seelische Vorgänge und Zustände, wie zum Beispiel

Antrieb zum Sport — Geltungsstreben — Empfindungen — Aufmerksamkeit — Konzentration — Vorstellung — Gefühle — Mannschaftsgefühl — Rhythmusgefühl — Willenskraft — Kampfgeist — Gedächtnis — Vergessen — Denken — Urteil — Überlegen — Entschluss — Stimmung — Hemmung

— um nur einige Faktoren zu erwähnen — nicht eine mindestens so grosse Rolle spielen können wie Muskeln, Knochen, Kraft und Technik? Und zwar in jeder Art und Form des Sportes und nicht nur bei Wettkämpfern, sondern auch bei Schiedsrichtern, Berichterstattern und Zuschauern. Es ist eine Tatsache, dass die psychologische Seite des Sportes in jüngster Zeit an Aktualität ständig gewinnt und in nächster Zukunft voraussichtlich im Vordergrund der Sportwissenschaft und auch der sportlichen Praxis stehen wird.

Beantworten wir vorerst eine wichtige Frage:

Wer ist eigentlich ein Sportpsychologe? Derjenige, der die Psychologie studiert hat?

Nein, nicht nur dieser, denn man kann die oben erwähnten und andere Fragen auch gefühlsmässig richtig beurteilen. Grosse Trainer waren immer gute, wenn auch vielleicht nichtbewusste Sportpsychologen. Wir finden das gleiche auf andern Gebieten des Lebens, überall, wo man mit Menschen zu tun hat. Denken wir nur an:

König Salomo und seine weise Rechtssprechung, Aesop, den Fabeldichter, Mohammed, den Gründer des Islam, Dschingis Khan, den schrecklichen Eroberer, Rodin, den Impressionisten, Dostojewskij, der an die Erlösung der Menschen durch Leid glaubte, Duse Eleonora, die grosse Schauspielerin, Vanderbilt, den self-made Milliardär und Eisenbahnkönig, und an viele grosse Dichter und Schauspieler.

Sie alle waren gute Psychologen, obwohl sie nie Psychologie auf wissenschaftlicher Basis studiert hatten.

Dass sogar ein Lese- und Schreibkundiger, wie jener fussballbegeisterte Negerhäuptling in Zentral-Afrika, ein guter Psychologe sein kann, beweist folgende kleine Begebenheit:

«In Belgisch-Kongo ist der Fussball sehr verbreitet; die einzelnen Stämme nehmen an regelrechten Meisterschaften teil. Die Spielregeln werden streng eingehalten, und nicht nur die Referees, sondern auch das Publikum und die Häuptlinge würden keine Regelwidrigkeit dulden... Einmal geschah es, dass ein

Stimmbildung und Leistungsfähigkeit

Der bekannte Musik- und Gesangpädagoge Oskar Fitz aus Wien machte bei seinem Aufenthalt in unserem Land auch einen Abstecher an die Eidgenössische Turn- und Sportschule. In zwei ausgezeichneten Vorträgen, die der Wiener temperamentvoll vorbrachte und mit physiologisch und anatomisch wohlfundierten Argumenten und überzeugenden Demonstrationen bereicherte, behandelte Oskar Fitz die Frage der Stimmbildung und der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Nach der Einführung, in der er Bedeutung und Wirkung der Stimme sowie die organische Verbundenheit aller Glieder streifte, kam Prof. Fitz auf das zentrale Problem der Atmung zu sprechen. Die Atmung, so führte er aus, beeinflusst den ganzen Leib; anderseits ist die richtige Körperhaltung Voraussetzung für das freie Spiel der inneren Kräfte, die ihrerseits bei der Stimmbildung von grosser Bedeutung sind. Die Haltung muss federnd-elastisch und doch gefestigt sein. Das gerade Kreuz ist die tragende Mitte, sie gibt dem Becken die richtige Lage, in der es wie eine Schüssel den Bauchinhalt tragen kann. Auf diese Weise können jederzeit die äusseren und inneren Kräfte (Muskeln der Bauchdecke, des Zwerchfelles usw.) zusammenwirken und das Gleichgewicht schaffen. Es bildet sich ein fester, straffer Leib, der die Ansatzstelle sehr vieler Muskeln ist und das Zentrum, von dem alle grossen Bewegungen ausgehen. Ohne diese Kraft der Mitte können wir nie Höchstes leisten und vollbringen. Bei der wirklich aufrechten Haltung muss das Becken — das ist ganz besonders wichtig — leicht vorgeschnoben werden, so dass es den Bauch trägt, Gesäßmuskeln zusammengezogen, Knie federnd, Schultern nicht hochgezogen, sondern nach hinten-unten fallend, Kopf frei aufrecht, Kehle entspannt. Das ist nach Oskar Fitz die Haltung der sogenannten dauernden Bereitschaft, des Rückhaltes in sich selbst; sie gestattet sofortigen Einsatz und höchste Leistung. Die meisten Menschen haben, wenn sie aufrecht stehen (z. B. Achtungstellung), oder wenn sie «Haltung» bewahren müssen, folgende Stellung: auswärts gedrehte Fuss spitzen, nach hinten durchgedrückte Knie, Hohlkreuz und dadurch nach vorn gekipptes Becken, krampfhaft zurückgerissene Schultern, vollgepumpter Brustkorb (man «brüstet» sich), vorgestrecktes oder angezogenes Kinn und dadurch gequetschte Kehle und steife Kopfhaltung.

Bei einer solchen Haltung ist der Mensch seinem Schicksal «haltlos» ausgeliefert; ein Schlag ins Gesicht, ein Stoss vor die Brust werfen ihn um.

Prof. Fitz ist ein Gegner der übertriebenen Entspannungstheorie. Soll der Ton schön und in vollen Klangwellen fliessen, so müssen wir richtig spannen; dies ist auch Voraussetzung für den guten Stimmsitz. Wir brauchen selbstverständlich die Entspannung, ebenso notwendig ist aber auch die Spannung — jedes zur rechten Zeit und am rechten Ort. Leben ist ja ein steter Wechsel von Spannung und Entspannung (Rhythmus). Bei richtiger Körperhaltung besitzt der Mensch eine gewaltige innere Spannung in der Leibesmitte.

Spieler den Torhüter in unerlaubter Weise angriff... Mit dem Strafstoss war aber die Angelegenheit nicht erledigt. Der Häuptling berief den Rat der Greise, um zu entscheiden, wie der Spieler zu strafen sei. Nach langem Beraten verkündete er folgenden erstaunlichen Urteilspruch: Der «Sünder» darf das nächste Mal nicht mitspielen, sondern er muss während des ganzen Spiels an der Seitenlinie stehen, Rücken gegen das Spielfeld. Dreht er sich um und richtet er seinen Blick auf das Spiel, so wird er sofort von dem neben

Betrachten wir nur die bei griechischen und italienischen Skulpturen zum Ausdruck gebrachte innere Kraft, die von der Mitte des Torso ausstrahlt. Die Leibesmitte ist ja auch ein wesentliches Empfindungszentrum. Seelische Regungen fühlen wir dort stärker als im eigentlichen Bewusstsein.

Das Zwerchfell gibt also die Haltekräfte, die innere federnde Spannung. Diese Haltekräfte bestimmen unser Atem und damit auch die Stimme.

Ausatmung an sich geht leicht; doch das Halten, ohne die Kehle abzusperren, diese Beherrschung braucht hohe Kräfte und muss gelernt und geübt sein. Es ist ähnlich wie beim Haushaltungsgeld: auswerfen ist leicht, vernünftiges Ausgeben dagegen schwer.

Bei der langsamen Ausatmung sind es die Einatmungsmuskeln, welche steuern, also die inneren Kräfte der Ausatmung, der Brustraumweitung, die den Atem auch beim Ausströmen zu halten und zu sichern haben. Diese Erkenntnisse waren, von dieser Seite her beleuchtet, für die meisten neu. Die Demonstrationen von Prof. Fitz mit Schülern, welche eine schwache, belegte Stimme hatten und nach einigen Haltungskorrekturen und mit richtiger Atmung plötzlich ihre wahre Stimme entdeckten, überzeugten jedoch jeden von der Richtigkeit der Ausführungen.

Diese und andere interessante Zusammenhänge zwischen Haltung - Atmung - Stimme und innerer Spannkraft (physisch und psychisch) deckte Prof. Fitz in seinen beiden Vorträgen auf. Sowohl den Sportlehrerkandidaten wie den Instruktionsoffizieren, die für zwei Monate bei uns in Magglingen sind, um einem sportpraktischen Kurs zu folgen, haben die Ausführungen grossen Eindruck gemacht, handelt es sich doch bei den aufgeworfenen Fragen nicht nur um die Stimmbildung, sondern um die Gesamthaltung des Menschen. Die gute Haltung gehört zum guten Ton. Aber nicht nur das, sie garantiert auch einen guten Ton in Stimme und Gesang. Die innere Spannkraft hebt nicht nur die Qualität der Stimme, sondern auch die Stimmung und den Frohmut. In dieser Beziehung war Prof. Fitz selbst ein in jeder Beziehung leuchtendes Beispiel.

Wir sind überzeugt, dass man diesen Fragen gerade in der Leibeserziehung und bei der Ausbildung von Leibeserziehern zu wenig Beachtung schenkt. Und doch sind es gerade die Turn- und Sportlehrer, die Trainer und Instruktoren, welche in erster Linie eine gute Haltung haben sollten, eine schöne, wohlklingende Stimme und innere Spannkraft und Frohmut.

Marcel Meier

Die Bibliothek der ETS kauft

ständig einzelne wertvolle Sportbücher und ganze Sportbüchersammlungen aus Privatbesitz. Richten Sie bitte eventuelle Ansichtssendungen, Angebote oder Anfragen an: Bibliothek der Eidg. Turn- und Sportschule, Magglingen. (Tel. 032/2 78 71)

ihm aufgestellten Wächter energisch verprügelt...» Der Häuptling besass viel Menschenkenntnis, viel gefühlsmässiges, tiefes Wissen um das Seelische der Jugend und seiner Mitmenschen überhaupt. Er hatte die richtige Vorstellung von den Gedanken, Gefühlen und deren Auswirkungen seiner Untertanen; so hat er den fehlbaren Spieler richtig — ohne Beschämung — be- und verurteilt. Dabei bewies er — gerade durch sein Urteil — wie hoch er den Sport einschätzte.

(Fortsetzung folgt)