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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 5

Artikel: Psychologische Aspekte im Sport [Fortsetzung]

Autor: Misangyi, O.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991214

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: 08.01.2026

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

Psychologische Aspekte im Sport

von Dr. O. Misangyi, St. Gallen

II

In Nr. 4 erwähnte ich eine Gruppe von seelischen Funktionen, die in mehreren Kapiteln das erste grosse Gebiet einer noch aufzubauenden Sport-Psychologie bilden sollen. Als Beispiel greife ich eine wichtige Funktion heraus: Die Willenskraft des Wettkämpfers.

Jeder Sportsmann fühlt, was Willenskraft ist, auch wenn er diesen Begriff vielleicht nicht definieren kann; jeder weiss aber, dass sie ein wichtiger Faktor beim Erringen eines Sieges ist. Die Erfahrung lehrt uns, dass von mehreren Gegnern, die über die gleiche physische Kraft und dieselbe Vorbereitung verfügen, derjenige im Kampf siegen wird, der die zähere Willenskraft besitzt. Es lohnt sich also, die Frage der Willenskraft zu erforschen und die nötigen Lehren daraus zu ziehen.

Bei einigem Ueberlegen stellen sich uns zum Beispiel folgende Fragen:

1. Was ist die Willenskraft?
2. Wovon hängt ihre Stärke ab?
3. Kann man sie fördern? Wenn ja, wie?

1. Frage: Was ist die Willenskraft?

Wenn wir uns in irgend einer Lebenslage zu einer Handlung entscheiden müssen, wenn die Frage an uns tritt: Willst du so oder so, oder überhaupt nicht handeln?, dann machen sich in unserer Seele zwei Gruppen von Gefühlen und Beweggründen bemerkbar: die eine ist für die Handlung günstig und fördernd, die andere hemmend. Auf den Wettkampfsport angewandt, haben wir in der ersten Gruppe folgende positive Gefühle und Beweggründe:

Kampfgeist — Kameradschaftsgeist — Begeisterung für die Club- und Nationalfarben — Streben nach dem Sieg — Bewusstsein unserer guten Form — Berechtigte Zuversicht auf Grund früherer Erfolge — Genaue Kenntnisse unserer Fähigkeiten und derjenigen der Gegner.

In der zweiten Gruppe, die sich für unsere eventuelle Handlung ungünstig auswirkt, haben wir u. a.:

Bequemlichkeit — Trägheit — Verzagtheit — Gleichgültigkeit — Unlust — Angst vor dem Gegner — Bewusstsein unseres unregelmässigen Trainings — Gedanken über die wirkliche oder vermeintliche Ueberlegenheit der Gegner — Uebertriebenes Verantwortungsgefühl.

Diese zwei Gruppen oder gewisse Teile davon kämpfen miteinander, und das

positive Ergebnis dieses Kampfes

ist unser Entschluss zur Handlung, ist das Wollen, die Willenskraft. Sie ist also eine seelische Fähigkeit, den günstigen und fördernden Beweggründen im Interesse einer Handlung zum Siege zu verhelfen.

2. Frage: Wovon hängt die Stärke der Willenskraft ab?

Um diese Frage zu beantworten, möchte ich das Vorhandensein und die Wichtigkeit tiefer Gefühle hervorheben. Glühende Gefühle und nicht Intelligenz geben dem Wollen dynamische Kraft. Selbstlose Hingabe und Begeisterung können Wunder schaffen. Das Mass und die Intensität solcher Gefühle bestimmen die Stärke der Willenskraft.

3. Frage: Kann man die Willenskraft fördern?

Ja, dies ist mit genügend Einsatz und Hingabe und bei einer begeisternden Führung möglich, und zwar:

a) Durch Gefühlsmotive. Wir müssen die günstigen Gefühle verstärken und vertiefen. Suchen wir Gesellschaft, Freunde und Lektüre, die für unsere Sache günstig eingestellt sind. Tritt ein ungünstiges Gefühl auf, verjagen wir es sofort.

b) Durch Überwindung psychischer (seelischer) Hemmungen. Ihre Zahl ist gross: Angst vor Publikum, Presse, Auftreten usw. Wir müssen diese Angst unbedingt besiegen. Gelingt uns dies, so ist dieser Willenssieg Quelle neuen Wollens und somit neuer Erfolge. Die Bekämpfung der Hemmungen soll zu unserer zweiten Natur werden. (Es sei erwähnt, dass Spiele und Staffeln hemmungslösende Wirkung haben, da hier die unmittelbare persönliche Verantwortung zurücktritt).

c) Durch Überwindung physischer (körperlicher) Hemmungen und Mängel sowie Förderung von Ausdauer, Geschicklichkeit, Kraft usw. Die physischen Hemmungen können durch ein gründliches Körpertraining überwunden werden. Dann folgt die technische Schulung. Bei der Erlernung der Technik wird der Aktive alles aufbieten, um seine Bewegungen bis zu einer absoluten Leichtigkeit und selbstverständlichen Automatisierung zu vervollkommnen.
An Wettkämpfen und Wettspielen soll er erst nach Ueberwindung dieser Mängel teilnehmen. Eine zu frühe Teilnahme macht die Leistung unsicher und schadet der Willenskraft. Leider werden zu oft möglichst schnell Leistungen und Erfolge um jeden Preis verlangt. Die traurigen Folgen sind nachgerade bekannt: Leistungsrückfall, Verletzungen, Dauerschäden, Unlust etc. Wir müssen die Gier nach raschen Erfolgen besiegen und uns bewusst sein, dass ständig gute Leistungen nur durch gründliche Arbeit zu erzielen sind. Beruht dann einmal der Sieg auf der Basis eines richtigen Trainings, so wird er Quelle weiterer Erfolge sein.

d) Durch Übertragung des Idealismus des Trainers auf den Wettkämpfer. Der Trainer darf sich nicht mit der Schulung der Technik begnügen: er muss auch Freude, Treue, Begeisterung, Hingabe, Idealismus und Kameradschaft schaffen. Das soll sogar seine höchste Aufgabe sein, denn nicht nur der Körper, sondern auch die Seele muss geformt werden.
Solange der Sportler jung ist, ist seine Seele leicht oder doch leichter zu beeinflussen, da seine Neigung für das Ideale meist noch nicht verkümmert ist.

Durch die Schulung der Willenskraft ist schon viel «Wunderbares» erreicht worden, doch ist nicht gesagt, dass es stets gelingt, die Willenskraft zu fördern, da dem oft ein ungünstiger Charakter im Wege steht. Der Grundcharakter ist nämlich nicht zu ändern. Seelische Fähigkeiten, welche gänzlich fehlen, können nicht erzeugt, diejenigen, die vorhanden sind, jedoch entwickelt werden.

Deshalb ist es für den Trainer äusserst wichtig, die seelische Konstruktion seiner Schüler zu kennen.

(Fortsetzung folgt.)