

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 10 (1953)

**Heft:** 6

**Artikel:** Psychologische Aspekte im Sport [Fortsetzung]

**Autor:** Misangyi, O.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991220>

### **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:** 14.01.2026

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

# Psychologische Aspekte im Sport

Von Dr. O. Misangyi, St. Gallen

## III.

Das zweite grosse Gebiet dieser sportpsychologischen Studie würde die Untersuchungen und die Beschreibungen von sportlichen Erlebnissen durch Selbst- und Fremdbeobachtungen umfassen. Auf diesem Gebiet könnte man noch vieles leisten; leider haben die Champions und Rekordinhaber wenig Zeit und Neigung dazu — und die Psychologen sind selten Wettkämpfer, weshalb dieses Kapitel vorläufig ungeschrieben bleibt.

Das dritte Gebiet ist der physiologischen Psychologie (Erforschung der körperlich-seelischen Beziehungen) gewidmet. Hierher gehören u. a. die Fragen der Reflex- und Reaktionszeiten, die zu den interessantesten Themata gehören. Das Messen der Reaktionszeit des Athleten und die Analyse der diesbezüglichen Probleme war lange Zeit mein spezielles Tätigkeitsgebiet.

Die schnelle Reaktion, die kurze Reaktionszeit ist eine der am meisten bewunderten, beneideten und wertvollsten Eigenschaften bei allen Wettkämpfern und Spielern. Es ist dies die Zeit zwischen Reiz und Reaktionsbewegung, zwischen Pistolenschuss des Starters und Beginn der Laufbewegung, also der Moment, wo sich der Sprinter vom Startblock wegstösst. Beispiel für die Reflexzeit: es wird neben uns unerwartet geschossen, man zuckt zusammen. Die Zeitdifferenz zwischen den beiden Geschehnissen ist die Reflexzeit. Die Frage ist kompliziert, wie überhaupt die ganze physiologische Psychologie eine sehr verwickelte Angelegenheit ist.

Die Reaktionszeit können wir mit komplizierten und teuren Apparaten messen. Es wurden schon viele Untersuchungen und Messungen — früher auch von mir — an Athleten, besonders an Sprintern, durchgeführt. So wissen wir z. B., dass die Reaktionszeit eines guten Sprinters (bei der Startbewegung), in runden Ziffern ausgedrückt,  $\frac{1}{10}$  Sekunde ausmacht. Bei einem Langstreckler beträgt sie schon 3—4 Zehntelssekunden. Die Reaktionszeit ist von vielen Umständen abhängig; sie ist — trotz ständigen Ablehnungen — vor allem rassisch bedingt. Dass die Neger schneller als die Weissen sind, ist bekannt.

Bisher wurde der offizielle Weltrekord (10,2 Sek. über 100 m) von fünf Läufern — alles Neger — erreicht. An den letzten vier Olympischen Spielen sind nur zwei Sprintläufe von Weissen gewonnen worden. Meine Theorie wird durch die nachfolgende Sprint-Statistik der letzten vier Olympischen Spiele bestätigt, in welcher die von Negern erzielten Plätze enthalten sind.

1932:	100 m 1. 2. 200 m 1. 3.	1936:	100 m 1. 2. 200 m 1. 400 m 1. 3.
1948:	100 m 1. 2. 3. 200 m 2. 3. 4. 400 m 1. 2. 3.	1952:	100 m 2. 3. 200 m 1. 3. 4. 400 m 1. 2. 3.
und dazu der vollkommene Neger-Sieg in der 4x400-m-Staffel			

In 11 olympischen Sprint-Wettbewerben fallen also alle 1., 2. und 3. Plätze auf Neger, ausgenommen 2 Siege sowie vier 2. und drei 3. Plätze. Diese Zahlen erscheinen im richtigen Licht, wenn wir bedenken, dass die Neger keine 10 Prozent der Bevölkerung der USA ausmachen und ein grosser Teil von ihnen den

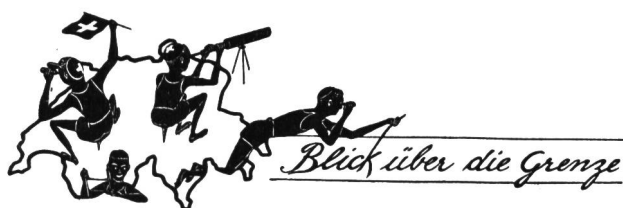
Wettkampfsport überhaupt nicht praktiziert oder nicht praktizieren kann. In den USA kam es im Jahre 1935 sogar vor, dass an den Meisterschaften nur Neger das Final über 100 Yard bestritten!

Wir dürfen aber die Reaktionszeit-Frage nicht als die alleinige Bedingung der Schnelligkeit, d. h. des Schnelllaufens, auffassen; es hängt auch von der Schnelligkeit der auf den Start folgenden Bewegungen ab. Aber dies geht schon über den Rahmen einer Abhandlung über Sport-Psychologie hinaus.

Nachfolgend habe ich die wichtigsten und bekanntesten Umstände und Bedingungen, welche die Länge der Reaktionszeit beeinflussen, zusammengefasst. Ein Teil von ihnen ist unabhängig von uns, andere vermögen wir aber zu ändern und für uns günstig zu gestalten:

1. **Die äussere Temperatur.** Warmes Wetter ist günstig für die Muskeln, Gelenke und Nerven. Das erfährt man besonders in der Leichtathletik.
2. **Die Tageszeit.** Obwohl die Aufmerksamkeit bei unserer Lebensweise schon in den Frühstunden gut funktioniert, geschieht doch das «Einlaufen des ganzen Organismus» erst in der Mitte des Nachmittags. Ein Problem, das noch eingehender studiert werden sollte, ist die Frage der Abendspiele. Hier bietet sich den Sportärzten ein Studienfeld.
3. **Die Jahreszeit** spielt eine viel grössere Rolle, als man allgemein annimmt. Diese Frage ist auch noch zu erforschen.
4. **Art, Stärke und Länge des Reizes.** Die Reaktionszeit ist schneller auf Schall als auf Sicht. Oder, je schneller der Reiz (bis zu einer gewissen Grenze), umso schneller die Reaktion. Die psycho-physiologischen Experimente in der Leichtathletik liefern viele Beispiele dazu. Das zu kurze oder zu lange Warten des Starters nach dem Kommando «Fertig» verlangsamt die Reaktion.
5. **Art der Bewegung, Verschiedenheit der einzelnen Körperteile.** Leider sind noch wenige Untersuchungen darüber durchgeführt worden, ob die Reaktion des gleichen Menschen bei der Startbewegung, bei einem Schuss, beim Drehen, beim Stoss gleich oder verschieden ist.
6. **Es gibt keine physische Ermüdung ohne seelische und umgekehrt.** Bei jeder Ermüdung verlangsamt sich auch die Reaktion. Die Untersuchungen darüber, welche Art Ermüdung und welcher Rhythmus der vorherigen Arbeit die Reaktion beeinflussen, würden Stoff zu einem besonderen Artikel liefern. Bergsteigen z. B. in schweren Schuhen und ähnliche Bewegungen verlangsamen die Reaktion und haben noch dazu den grossen Nachteil, dass die verlangsamte Reaktion andauert.
7. **Innere Körpertemperatur.** Eine der allerwichtigsten Fragen sollte im Training und vor dem Wettkampf das «Einwärmen», «Einlaufen», «Sich-warm-halten» sein. Die einzelnen Arten wären: Massage, warme Dusche, Zweckgymnastik, Diathermie, Kurzwellen. Durch Einwärmen wird die Intramuskulatur-Temperatur höher und die Reaktion verkürzt.
8. **Uebersättigung, Hunger** haben ungünstigen Einfluss.

9. **Alkohol verlangsamt** die Reaktion.
10. **Kaffee verkürzt** die Reaktion.
11. **Die Stellung des Körpers.** Es ist durch Experimente bewiesen, dass zu nahe oder zu weite Fußstellungen beim Start eine langsamere Reaktion ergeben. Ebenso spielt es eine grosse Rolle, wie man den Oberkörper hält.
12. **Die Zahl der Reaktionsübungen.** Wird der Spieler oder der Athlet zu oft auf die Probe gestellt — zu viel Starts im Training z. B. —, so wird die Reaktion langsamer.
13. **Gut behandelte, massierte, warm gehaltene Muskeln** kommen schnell in Bewegung.
14. **Entspannte Muskeln** reagieren schneller.
15. **Lang dauernde Aufregung und Gereiztheit** sind schädlich.
16. **Die Aufmerksamkeit soll konzentriert werden.** Keine Zerstreuung. Dies lässt sich sehr gut üben.



## Deutschland

In der «Jugend-Ordnung» der «Deutschen Sportjugend» lesen wir unter Ziel der Jugendarbeit: Die «Deutsche Sportjugend» setzt sich zum Ziel, die Jugendlichen in körperlicher, geistiger und sittlicher Hinsicht zu erziehen. Sie bekennt sich zur olympischen Idee. Von der Erkenntnis ausgehend, dass der Mensch eine Einheit von Leib, Seele und Geist ist, fordert die «Deutsche Sportjugend» von allen, die sich zu ihr bekennen, zielbewusstes Streben nach höherer körperlicher und geistiger Leistung und nach sittlichen Werten unter Beachtung der Grundsätze sportlicher Kameradschaft. Die Achtung der Menschenrechte, insbesondere Freiheit des Gewissens, Freiheit der Person, Freiheit der Gemeinschaft, ist Voraussetzung für die sportliche Jugendarbeit. Die Sportjugend wahr in ihrer Erziehungsarbeit parteipolitische, konfessionelle und rassische Neutralität. Sie pflegt bewusst den Gemeinschaftssinn und die internationale Verständigung durch Turnen, Sport und Spiel und durch die persönliche Begegnung. Die Grundlagen der Jugendarbeit sind die sportliche Betätigung und die anderen Lebensformen der Jugendgemeinschaften.

Nach einer Mitteilung des Informationsdienstes der deutschen Sportjugend sind im Jugendausschuss des D.S.B. (Deutscher Sport Bund) gemäss einer im Herbst durchgeführten Erhebung in den Fachverbänden 1814 343 Mitglieder organisiert, die das 17. Lebensjahr damals noch nicht vollendet hatten. Bald werden es zwei Millionen sein. Aus den hier wiedergegebenen Zahlen geht die Bedeutung der ärztlichen, pädagogischen und sozialen Aufgaben unserer Jugend gegenüber hervor.

Je fünf Fachverbände haben über 100 000 oder unter 3000 jugendliche Mitglieder. Turnen fast 650 000, Fussball über 450 000, Leichtathletik über 200 000, Schwimmen und Tischtennis über 100 000; im Golf, Basketball, Bob-Schlitten sowie Segeln und Fechten sind es weniger als 3000.

## Sowjetzone

Ag. (DPA). Die über 200 000 Jugendlichen, die im Frühjahr die Grundschulen in der Deutschen Demokratischen Republik verlassen, werden sich ihren Beruf nicht wählen können. Nach einer neuen Verordnung der ostdeutschen Regierung sollen sie in Berufe gepresst werden, die ihnen der Staat als «volkswirtschaftlich wichtig» vorschreibt. Damit wendet das ostdeutsche Regime in diesem Jahr zum erstenmal in grossem Umfang eine sowjetische Methode zur Lenkung der Arbeitskraft an, die von internationalen Arbeitsorganisationen des Westens als System zur Schaffung eines Heeres von jugendlichen Arbeitsklaven gebrandmarkt worden ist. — Nach der Verordnung werden sämtliche Schüler der beiden letzten Grundschulklassen Ostdeutschlands durch Berufsausbildungskarten erfasst. Diese Karten enthalten die wesentlichen Angaben (Gesundheitszustand, Leistungsfähigkeit, Alter) über den einzelnen Jugendlichen und dienen den

«Konzentration» bildet ein selbständiges Kapitel in der Sport-Psychologie.

## 17. Das Alter.

## 18. Die Rasse. Das haben wir schon vorher gesehen.

Es wurde schon vor 50 Jahren nachgewiesen, dass die Neger schneller reagieren.

Kein Land hat eine so günstige Gelegenheit, auf physiologisch-psychologischem Gebiet wissenschaftliche Beiträge zu liefern wie die Schweiz. In Magglingen kommen viele Spitzenkünstler verschiedener Sportarten jährlich einmal zusammen. In der Nähe sind die berühmtesten Uhrenfabriken der Welt. Nirgends liessen sich Untersuchungen und Experimente in grosser Zahl besser durchführen als eben hier.

Zu diesem Kapitel gehört auch die verwickelte Frage des Zeitnehmens, und zwar des Handzeitnehmens wie des mechanischen Zeitnehmens, worüber ich schon verschiedene Aufsätze verfasst habe.

in staatlicher Regie betriebenen «volkseigenen Betrieben» als Unterlage für die Auswahl der benötigten Arbeitskräfte. Diese werden dann unter Zuhilfenahme aller Druck- und Machtmittel des totalen Staates «geworben». Entsprechend der wirtschaftlichen Planung sind den einzelnen Industriezweigen bei der Auswahl der Jugendlichen Prioritätsrechte eingeräumt. Die geringe noch verbleibende Privatindustrie rangiert hiebei an letzter Stelle. «B. N.» (Beim Lesen solcher Meldungen wird einem wieder so recht bewusst, was wir zu verteidigen hätten — die persönliche Freiheit.)

## Ungarn

J. Nemeth, Ungarn, schreibt über das russische Trainingslager Sotschi: «Während unseres Trainings auf der Krim und im Kaukasus wurden auch Filmaufnahmen von uns gedreht. Diese Filme wurden bereits am nächsten Tage vorgeführt und im Rahmen eines Fachvortrages ausgewertet. Die belehrende Rolle dieser Filme kann gar nicht genug geschätzt werden. Wir konnten uns selbst sehen, und jede unserer Bewegungen, selbst einzelne Teile eines Bewegungsablaufs wurden von kritischen Augen beurteilt. Wir konnten sehen, was gut und was schlecht war und wo wir unsern Stil verbessern mussten. Oft wurde stundenlang über eine Stilphase debattiert und wir berieten, wie man es besser machen könne. Man kann mit Sicherheit annehmen, dass die Russen bei den Olympischen Spielen in Helsinki Filme am laufenden Band gedreht haben und sie zu Hause auswerten werden, so dass wir schon 1954 bei den Europameisterschaften der Leichtathleten die Auswertung dieser Filme in neuen Superleistungen zu spüren bekommen werden. Auch die Gewichtsheber nehmen im Sowjetsport eine bedeutende Rolle ein. Den Spitzenkünstlern stehen Flugzeuge zur Verfügung, die sie schnell zu ihren vier Schulen in Leningrad, Kiew und Tbilisi bringen. Meist wird nur unter der Aufsicht eines Trainers mit fünf Hebern zusammen trainiert, damit der Coach alle seine Schützlinge genau beobachten kann. Auch die Gewichtsheber führen sogenannte Stärkeproben an vielen Orten durch, an denen sich jedermann beteiligen kann. Bei diesem volkstümlichen Gewichtsheben machen ungefähr jährlich 400 000 mit, die durch verschiedene unterteilte Unionsmeisterschaften so lange gesiebt werden, bis ein relativ kleiner Trupp übrigbleibt. Auf diese Weise verfügt man zu jeder Zeit über eine schlagkräftige Truppe. Wie in allen Sportarten, so ist das Publikumsinteresse auch im Gewichtsheben und Boxen sehr gross und nimmt im Laufe der Zeit immer mehr zu.»

Sport-Magazin.

## 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)