

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 11 (1954)

Heft: 4

Artikel: Psychologische Aspekte im Sport [Fortsetzung]

Autor: Misangyi, O.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990533>

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: 15.01.2026

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

Psychologische Aspekte im Sport

Dr. O. Misangyi, St. Gallen

X.

Gedächtnis-Erinnerung • Das Wunder des Lernens

Aneignung sportlicher Technik • Vergessen

Gedächtnis ist die Fähigkeit, Vorstellungen von Personen, Dingen, Bewegungen und Ereignissen im Geist zu behalten und sich an früher Erlebtes zu erinnern. Alles, was von unserem Gedächtnis einmal erfasst wurde, kann nach Belieben als Vorstellung ins Bewusstsein zurückgerufen werden.

Hervorragende Geister fallen durch ein erstaunliches Gedächtnis auf. Aristoteles, Goethe, Newton, Wundt u. a. waren deshalb auch fähig, Synthesen (Zusammenhänge) hervorzubringen, weil ihnen ihr Gedächtnis wie ein grosses beseeltes Buch, das sich von selbst öffnet, einen unschätzbaren Reichtum darbot und sie die Zusammenhänge erkennen liess.

R. Lindahl stellt drei Kategorien von Gedächtnisleistungen auf:

1. Reproduktion von Namen, Ereignissen und Szenen, die man erlebt hat.
2. Kenntnisse, die im Unterricht, in Vorlesungen, durch Lektüre erworben wurden.
3. Angelernte Handlungen und Bewegungen.

Hierher gehören die technisch trainierten Bewegungen, z. B. des Hürdenlaufes, des Ruderns usw.

Wir sprechen in der Sport-Psychologie vom Gedächtnis für:

- a) Bewegungsformen, und zwar für
 1. Bewegungsvorgänge (z. B. der ganze Sprung von Wahli: Anlauf, Aufsprung, Lage über der Latte usw.) und
 2. Bewegungsteile (Wahli Lage über der Latte).
- b) Erfahrungen. (Ich machte meinen höchsten Sprung im allgemeinen im 8. Versuch.)

So ist das Gedächtnis eine Grundlage für die Aneignung der Sporttechnik, d. h. das Erlernen der richtigen Bewegung, sowie für das Benehmen im Wettkampf.

Wir unterscheiden drei Eigenschaften des Gedächtnisses mit Bezug auf die Bewegung:

1. Leichte Auffassungsgabe. Es gibt Sportleute, die eine Bewegung nur einmal sehen, sie sofort begreifen und in ihrem Geist behalten.
2. Gutes Erinnerungsvermögen. Langsamere Auffassung, jedoch Dauerhaftigkeit des einmal Erfassten.
3. Wahrheitstreues Erinnerungsvermögen.

Gedächtnistypen mit Bezug auf sportliche Bewegungen (Diese Unterscheidung ist von grossem praktischem Wert)

1. Typ besitzt die Fähigkeit, sich gleichmässige Bewegungen einzuprägen, d. h. Bewegungen, die von gleichem Rhythmus sind.
2. Typ prägt sich Bewegungen ein, die vielseitig und von verschiedener Taktart sind (Fussballspieler, Fechten, Tennisspieler, Zehnkämpfer usw.).

Selten sind alle Vorzüge in einem Gedächtnis vereinigt. Im allgemeinen hat jedermann von allem etwas, aber in verschiedener Stärke und Güte.

Gedächtnistypen beim Auswendiglernen:

1. Visueller Typ: Lernt ein Gedicht durch Einprägung des Satzbildes, d. h. oben rechts steht dieser, unten links jener Vers.

2. Akustischer Typ: Lernt nach Klang, also durch das Ohr.

3. Senso-motorischer Typ: Lernt schreibend und hat den grössten Effekt.

Die Untersuchungen von Berrien (Practical Psychology, S. 11) geben darüber das folgende Bild:

Typen	Erinnerte Worte am selben Tag In Prozenten	Erinnerte Worte 3 Tage später In Prozenten
Erinnert sich nach Gehör (akustischer Typ)	71	10
Erinnert sich nach Sicht (visueller Typ)	72	20
Erinnert sich nach Gehör und Sicht	86	65

Akademisches und sportliches Lernen

Das akademische und das sportliche Lernen sind verschieden, obgleich zwischen ihnen Beziehungen bestehen. Sportliches Lernen, sportliche Trainingstätigkeit erfordert schnelle Auffassung, schnelle Reaktion, oft automatisches Verhalten, sogar ohne Prozeduren des Denkens, aufmerksames Verfolgen des Gegners usw. und nicht die analytische Theorie der Bewegungen u. ä. Der Wettkämpfer will nur wissen, welche Aktionen zur Leistung führen; das theoretische Studium überlässt er seinem Trainingsleiter. Er will nur wissen, was er zu tun hat, das Warum ist die Angelegenheit des Trainers. Darin besteht der Unterschied im Lernen des Trainers und in jenem des Wettkämpfers.

Erinnerung

Durch das Gedächtnis wieder bewusst werdende Vorstellungen nennen wir Erinnerungen. Es gibt willkürliche und unwillkürliche Vorstellungen. Man kann sich sogar gegen seinen eigenen Willen erinnern. Nur diejenigen Vorstellungen, die wir willkürlich ins Bewusstsein zurücksrufen können, sind vollständig unser Eigentum.

Uebung — Lernen — Repetition

Im Haupttitel zu diesem Kapitel sprechen wir vom «Wunder des Lernens». Das Lernen ist tatsächlich ein Wunder. Oder ist es etwa nicht wunderbar, dass wir Zahlen, Texte, Gedichte, Melodien — oft in unglaublicher Länge und Kompliziertheit — in unserem Geist aufnehmen, behalten und reproduzieren können? Dass wir Melodien einmal spielen, komplizierte Bewegungen einige Male machen und sie, wenn immer wir wollen, wieder lebendig werden lassen? Wie das in unserem Körper und Geist geschieht, wissen wir nicht; wir lernen nur gewisse Formen, Regelungen, Eigenschaften, ständig gleiche Erscheinungen und eigenartige Regelmässigkeiten dieser wunderbaren Prozedur, mit der wir uns später noch eingehender befassen werden.

(Fortsetzung auf Seite 6)