

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 11 (1954)

Heft: 7

Artikel: Psychologische Aspekte im Sport [Fortsetzung]

Autor: Misangyi, O.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990544>

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

Erfolgreiches Lernen und Üben

Das erfolgreiche, wirksame Lernen hängt von verschiedenen Faktoren ab, einmal

- a) vom Lernenden selbst,
- b) vom Sportlehrer,
- c) vom Stoff und besondern Begleiterscheinungen.

a) Was hängt vom Lernenden ab?

Unendlich wichtig sind die Absichten und das Interesse, mit denen der Schüler an das Lernen herantritt. Wer mit Ernst und Eifer, mit Lust und Entschlossenheit beim Training und Lernen dabei ist und sich mit ganzer Seele und Hingabe einsetzt, wird sein Ziel viel eher erreichen. Der Schüler muss sich selbst nach Erfolg sehnen und ein inniges Interesse an der Sache nehmen.

Durch zähes Ueben können die Schwächen des Gedächtnisses kompensiert werden. Ein fester Wille erreicht mehr als die glänzendste Begabung bei einem haltlosen Charakter. Gefühlswiderstände dagegen machen das Lernen und Ueben schwer und das Vergessen leicht.

Es ist wichtig, dass das Interesse andauert und nicht wie ein Strohfeuer auflodert und rasch erlischt. Man lerne ständig und aufmerksam. Aufmerksamkeit ist eine Fähigkeit, die sich gut entwickeln lässt (Siehe Kapitel «Aufmerksamkeit»).

Konzentrationsfähigkeit gehört auch zum Erfolg.

Ferner darf der felsenfeste Glaube: «Ich bringe es fertig!» nicht fehlen. Nichts hindert unsere Entwicklung so sehr wie der lähmende Zweifel.

Frühere Erlebnisse können eine grosse Rolle spielen. Wenn wir zum Beispiel bei unserem ersten Start mit 17 Jahren gleich einen Junioren-Rekord aufstellten, oder wenn bei unserem ersten Sieg unsere Verlobte dabei war, die uns mit einem schönen Lächeln belohnte, so besitzen wir in diesem Erlebnis einen begeisternden Faktor. Sind wir dagegen bei unserem ersten Start gestürzt oder haben uns verletzt, so ist dies ein hemmender Faktor, den wir zu überwinden suchen sollten.

Unerlässlich ist auch, seine Fehler zu kennen. Es kommt nicht selten vor, dass ein Spieler ständig übt und sich dabei seiner Fehler nicht bewusst ist. Unsere Leistungen können von einer ganzen Reihe von Begleiterscheinungen beeinflusst werden, zum Beispiel durch

die Stimmung: Wer hat nicht schon erfahren, wie die Stimmung einem günstig oder ungünstig beeinflussen kann? Es ist eine wichtige Aufgabe des Sportlehrers, die richtige Stimmung zu schaffen.

die Ermüdung: Diese wirkt sich ungünstig aus, besonders bei gleicher Art der Tätigkeit.

die Einstellung zum Übungsstoff: Halten wir das zu Erlernende für sinnvoll und richtig? Wenn nicht, so wird die Aufnahme nur schwer gelingen.

das Frohgefühl: Die Menschen streben danach, Handlungen, die ihnen Annehmlichkeiten und Befriedigung verschaffen, zu wiederholen, dagegen Handlungen, die Unannehmlichkeiten oder Störungen verur-

sachen, zu vermeiden. Was uns Freude bringt, ahmen wir leichter nach.

das Wissen:

Wir müssen wissen, warum eine Uebung gemacht wird. Eine Hürdenlaufsitzübung ist langweilig, wenn der Schüler nicht weiss, warum sie gemacht wird. Man erkläre ihm, dass er dadurch seine Technik verbessert, sein Gedächtnis wird dann viel besser funktionieren.

den Rhythmus:

Die experimentelle Psychologie hat entdeckt, dass sich Dinge leichter ins Bewusstsein zurückerufen lassen, wenn sie einen bestimmten Rhythmus haben. Der Mensch sucht sogar diesen Rhythmus, der übrigens ein absolut individueller ist. (Beim Auswendiglernen spielt der Takt, d. h. der Versfuss oder Rhythmus seit ältester Zeit eine Rolle.) Beispiele im Sport: Dreier Rhythmus im Hürdenlauf, 4- oder 5-Schritt-Rhythmus beim Hochsprung, Ansprungrhythmus beim Kugelstossen, Eigenrhythmus beim Rudern, Skifahren, Tanz etc.

b) Was hängt vom Sportlehrer ab?

Von ihm hängt oft mehr ab als von seinem Schüler selbst. Er ist Vorbild, was Interesse, Hingabe, Begeisterung und Fortbildung anbelangt (Siehe Kapitel «Trainerpersönlichkeit»). Seine innere Haltung, sein Glaube an die Aufgabe und sein Einsatz für eine schöne Ideologie können die Kräfte zum Lernen entfachen.

Spezielle Aufgaben des Lehrers:

Er steckt feste und erreichbare Ziele. Er erklärt, warum dies oder jenes gemacht wird, damit der Schüler ein Ziel verfolgen kann und eine innere Befriedigung hat.

Er berücksichtigt den physischen und psychischen Zustand seiner Schüler, wie Ermüdung, Unwohlsein, Schlaf, Widerwille, Lustlosigkeit, Angst, Klagen usw., da diese Umstände den Lehrprozess verlangsamten oder sogar verunmöglichen.

Er betont das Wichtige, indem er auf gewisse Bewegungen aufmerksam macht. Wenn der Schüler weiss, welche Phase, welches Moment wichtig ist, so lernt er besser.

Das Training ist so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Es ist eine Frage der Geschicklichkeit, neue Dinge, Texte, Formen usw. zu bringen, oder alte Sachen im neuen Gewand zu präsentieren.

Er darf nie unterlassen, seine Schüler auf ihre Fehler aufmerksam zu machen.

Er erwägt die Fähigkeiten und den Fortschritt der Schüler und wendet dementsprechende Methoden an. Die Aufgabenstellung sei nicht zu schwierig, damit der Schüler nicht entmutigt wird.

In der amerikanischen Literatur wird zum Beispiel das Verfahren von Professor Coleman R. Griffith mehrmals zitiert. Dieser empfiehlt den Basketball-Coaches, den Raum vor dem gegnerischen Korb in sechs gleichgrosse



Streiflichter

Die gefährliche Masse

«Der Sport ist genau so viel wert, wie diejenigen, die ihn betreiben.»

Dieser Satz kam mir in den Sinn, als ich von den turbulenten Szenen auf verschiedenen Fussball- und andern Feldern las. Hier eine kleine Auslese, wie sie im «Sport» zu finden war:

«Im Olympiastadion von Mexico City kam es am Sonntag beim Spiel Marte—Vasco de Gama (Brasilien) zu den schlimmsten Ausschreitungen, die man seit längerer Zeit im mexikanischen Fussball erlebt hat. Als der englische Schiedsrichter Crawford ein Foul des Mexikaners Candia am Brasilianer Dos Santos durch einen Freistoss sühnte, hielt der Brasilianer die Strafe offensichtlich für zu gering und erhöhte sie von sich aus, indem er Candia mit einigen Faustschlägen zu Boden streckte. Es kam zu einer Prügelei zwischen den Spielern beider Mannschaften und alsbald durchbrach die Menge den Polizeikordon und stürzte sich aufs Spielfeld, um sich an die Seite der einheimischen Mannschaft zu stellen. Zeitweise hielten sich mehr als tausend (!) Personen auf dem Rasen auf. Die Polizei hatte alle Mühe, die Ordnung wieder herzustellen. Das Ergebnis dieses «Freundschaftstreffens» waren gegen vierzig Verletzte, darunter acht brasilianische und vier mexikanische Spieler. — Der Präsident des mexikanischen Verbandes, Pedro Pons, hielt über den Lautsprecher eine auch vom mexikanischen Radio übertragene Rede, in der er die Zwischenfälle bedauerte und die Mannschaften aufforderte, das Spiel weiterzuführen. Nach Anlegung von Notverbänden konnten die meisten Spieler den Match zu Ende spielen.

«Ein starkes Sonderaufgebot von Carabinieri musste am Sonntagabend den Schiedsrichter Attilio Borghi aus einer Menge von 300 erbitterten Fussballfans befreien, die ihn im Sportplatzgebäude von Treviglio drei Stunden lang belagert hatten. Borghi hatte sich bei einem Spiel der 4. (!) italienischen Liga den Unwillen der Supporter zugezogen. — Eine Woche zuvor hatte sich in Novara der Schiedsrichter A. Pieri in eine Carabinieri-Uniform kleiden müssen,

um nach dem Spiel unbehelligt das Stadion verlassen zu können...»

«Vor einigen Wochen gingen in Mexico City die Panamerikanischen Spiele zu Ende. Die Feierlichkeit des Schlussaktes vermochte viele Teilnehmer und Zuschauer nicht vergessen zu machen, dass im Basketballturnier kein Sieger erkoren worden war, weil es vor Beginn des Finalspiels zwischen Mexico und Panama am vergangenen Freitag zu wüsten Ausschreitungen gekommen war. Die Polizei musste mit Tränengasbomben einschreiten, um die 18 000 Zuschauer auseinanderzutreiben, die wegen einer Meinungsverschiedenheit in bezug auf die Schiedsrichter randallierten. Deshalb wurde das Finalspiel nicht abgehalten. Die Zuschauer suchten Teile des Stadions in Brand zu setzen, und nachdem die Ruhe wieder hergestellt war, beanspruchten beide Teams, ohne gespielt zu haben, den Sieg für sich. Ein offizieller Sieger ist nicht erkoren worden.» — Eine Schlussfeier in einer solchen Atmosphäre ist wirklich bemühend. Sehr wahrscheinlich wurde bei den Eröffnungsfeierlichkeiten der Schwur getan, ritterlich zu kämpfen, und der Ehrenpräsident dieser Panamerikanischen Spiele hat in seiner Eröffnungsansprache sicher auch von der völkerverbindenden Mission des Sportes gesprochen. Aber was nützen solche gutgemeinten Worte, wenn diejenigen, die in der Arena kämpfen oder als Zuschauer auf den Rampen sitzen Fairness und Ritterlichkeit nur vom Hörensagen kennen. «Der Sport ist eben so viel wert, wie diejenigen, die ihn betreiben.» Wenn unerzogene Fanatiker Sport betreiben und sich als Zuschauer betätigen, wird eben auch der Sport dementsprechend sein, wie die angeführten Beispiele zur Genüge beweisen.

Die Jugend ist nicht so schlecht

Im «Beobachter» stand letzthin zu lesen: «Man schimpft so viel über die heutige Jugend. Hier ein Gegenstück. Mein Nachbar hatte vor dem Hause hundert Holzwellen, die über sieben Treppen in den Estrich hinaufgetragen werden mussten. Die Nachbarn sind nicht sehr kräftig, und mit einem Seufzer fingen sie an hinaufzutragen. Da kam eine Schar Gewerbeschüler daher. «Man sollte wohl helfen», meinte einer. «Das dürft ihr gerne», erwiderte der Nachbar. Flugs waren die Mappen auf die Seite gelegt, und in kurzer Zeit hatten die zehn Burschen alle Holzwellen in den Estrich geschafft. Es freute mich, dass sie so viel Helferwillen zeigten.» — Solche Beispiele gäbe es sicher noch mehr. Nur werden sie — im Gegensatz zu den negativen Begebenheiten — nicht an die grosse Glocke gehängt. «Marcel»

Felder einzuteilen. Ueber sämtliche Würfe der Spieler werden während mehrerer Spiele Notizen gemacht, und zwar wie folgt festgehalten

1. das Feld, von welchem aus der Wurf erfolgte, und
2. ob der Wurf ein Treffer, ein Fast-Treffer oder ein Fehlwurf war.

Je umfangreicher die Notizen, desto überzeugender ist das Material. Auf Grund solcher Aufzeichnungen wird z. B. festgestellt, dass Spieler C von ganz links sehr gut, von halb links weniger gut und von rechts ganz schlecht auf den Korb wirft. Die Spieler werden bei den Wettspielen entsprechend aufgestellt. Die Fortsetzung der statistischen Aufnahmen im nächsten Semester ermöglicht es, die erzielten Fortschritte prozentual festzuhalten. Diese Tabellen werden gründlich studiert. Sie gestatten zum Beispiel die Feststellung, dass zwar der Spieler C von allen Spielern der beste Einwerfer, jedoch schwankend ist, denn einmal betragen seine Treffer 50 % und ein andermal nur 10 % der Würfe.

Seine Stimme, seine Bewegungen sowie sein Auftreten und Verhalten müssen anziehend und angenehm sein.

Jungen Schülern erklärt er wenig, Knaben überhaupt nichts, sondern beschränkt sich auf das Vormachen. Erwachsene nehmen mehr Erklärungen auf. Er hütet sich auch vor zu langem Unterricht und Ueben, da dies sogar zu Rückschritten führen kann.

Er findet das richtige Mass für Lob und Tadel (Siehe Kapitel «Trainerpersönlichkeit»).

Von amerikanischen Autoren wird empfohlen, dem Anfänger zuerst die Möglichkeit zu geben, mit den gewünschten Bewegungen praktisch bekannt zu wer-

den und erst nachher mit der Instruktion zu beginnen. A. Carrard sagt in seiner «Arbeitspsychologie» (Seite 175/76) über die Anlernmethode:

«Konkret, anschaulich erleben lassen!»

Das heisst, dem Schüler sollte nichts beigebracht werden, das er nicht vorher erleben konnte. Schon Sokrates hat uns auf diese Spur gewiesen, als er sagte:

«Hat der Schüler nicht wenigstens die Hälfte des Weges allein beschritten, so hat er nichts gelernt.»

Von Aristoteles stammt ein Ausspruch, der die gleiche Ueberzeugung erkennen lässt:

«Nur derjenige hat die richtige Schau, der die Dinge aus ihrem Ursprung heraus wirklich wachsen sah.»

Der Schüler sollte also den neuen Begriff selber finden, sonst hat er nichts gelernt, denn es genügt nicht, etwas nur intellektuell zu erfassen.

Bei Mannschaftsspielen (in Europa besonders im Fussball, in den USA im Basketball und amerikanischen Fussball) sind technische Hilfsmittel in Form von vorgedruckten und auszufüllenden Diagramm-Blättern, Schemas über Mannschaftsaufstellung, Taktik, Positionswechsel usw. sehr verbreitet. Amerikanische Coaches behaupten, dass ihre Schüler dieses Material gerne entgegennehmen und studieren. Vom psychologischen Standpunkt aus ist dieses Vorgehen richtig, weil die Uebenden so nicht nur durch Sicht, sondern auch durch Vorstellung und geistige Verarbeitung usw., also auf die erfolgreichste Art, lernen.

Auch Bilder, Photographien und Filme der Besten leisten sehr gute Dienste und haben für die Jugend eine grosse Anziehungskraft.