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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 3

Artikel: Psychologische Aspekte im Sport [Fortsetzung]

Autor: Misangyi, O.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991387

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: 11.12.2025

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

Psychologische Aspekte im Sport

Von Dr. O. Misangyi, St. Gallen

Ein Beitrag zur Frage der Reaktionszeit und der Schnelligkeit

Einflüsse auf Körperhaltung und Körperstellung — Physikalische Probleme — Berührung der Bewegungslehre — Wahlhandlung — Uebersicht

In einem früheren Kapitel erwähnten wir eine Reihe von Faktoren, welche die Reaktionszeit beeinflussen. Praktische Gesichtspunkte machen es nötig, dass wir die auch schon dort gestreifte Körperstellung und Körperhaltung separat und eingehend behandeln und noch weitere Umstände besprechen, die bei der Tätigkeit des Sportlehrers eine grosse Rolle spielen. Ausserdem — ich möchte fast sagen vor allem — ist es aber wichtig, die seelische Bereitschaft zu besitzen, um alles, was um uns her geschieht, wahrzunehmen und rasch darauf zu reagieren.

Die Reaktionsfähigkeit eines Ballspielers zum Beispiel hängt in hohem Masse davon ab, wie breit seine Körperbasis gehalten wird, wie das Körpergewicht auf die Füsse verteilt ist, wie hoch der Schwerpunkt des Körpers ist, ob die Knie vor dem Start gebeugt sind, in welcher Richtung die Fusspitzen schauen, ob die Schritte vor einem Schuss oder Schlag lang oder kurz sind, ob der Lauf vollkräftig oder langsam ist usw. usw. Auch die Grösse des Winkels zwischen Unter- und Oberarm, zwischen Unter- und Oberschenkel ist von Wichtigkeit für die optimale Wirkung der Kräfte. Die Gesetze der Hebelverhältnisse sind auch bekannt. Wir wissen, dass die Verkürzung des Radius eine Beschleunigung zur Folge hat. Der Sprinter bringt dementsprechend nach dem Abdruck vom Boden seinen Unterschenkel nahe zum Oberschenkel. Bei verschiedenen Kunst-Wassersprüngen wird die Erhöhung der Rotationsgeschwindigkeit durch Zusammenballen, Zusammenducken erreicht. Ebenso bei den Kunstläufen auf dem Eis, indem die Arme an den Körper gepresst werden. Aehnliche physikalische — übrigens schwierige — Probleme tauchen auf, wenn der Körper in schnellem oder nach schnellem Lauf den Boden verlässt. Beim Verlassen des Bodens nimmt die Schnelligkeit sogleich rapid ab. Deshalb ist der Sprung ins Ziel beim Sprintlauf nicht zu empfehlen, weil der Lauf — also ein ständiger Kontakt mit dem Boden — schneller ist als die Bewegung des Körpers nach dem Verlassen des Bodens.

Dieses physikalische Gesetz kommt u. a. bei den Basketball-Spielern sehr gut zum Ausdruck. Wenn sie vor dem Korb aufspringen, so warten sie mit dem Einwurf, bis die Höhe des Sprunges erreicht ist, weil dann ihre Bewegung schon so langsam geworden ist, dass sie viel genauer werfen und zielen können.

Im Westen der USA sowie in Kalifornien wird der «American football» besonders viel und leidenschaftlich gespielt. Das Spiel setzt enorme Zuschauermengen in Bewegung, und die Einnahmen sind auch dementsprechend. Daher gibt es eine Legion gut bezahlter Trainer, Spieltheoretiker, Reporter und Journalisten, die in dieser populären Bewegung tätig sind. Die technische und taktische Literatur ist umfangreich, wobei lange Kapitel der Frage der Körperstellung gewidmet sind. Zum Beispiel in welcher Körperstellung der Spieler den Ball erwarten oder damit starten soll usw.

An den sportwissenschaftlichen Instituten der Universitäten und obern Schulen in den USA wird auch die Frage des schnellen Starts gründlich untersucht. Welche Ausgangsposition ermöglicht den schnellsten Ablauf und Weiterlauf und aus jeder Position in welche Richtung? Diese Frage wird in den Untersuchungen häufig beleuchtet.

Frank Robinson, zurzeit einer der anerkanntesten Fussball-Coaches in New York, fasste das Endresultat solcher Untersuchungen in einer gründlichen Arbeit zusammen. Wir geben nachstehend eine kurze Zusammenfassung seiner wichtigsten Feststellungen. Das Hauptthema lautet: In welcher Körperhaltung startet

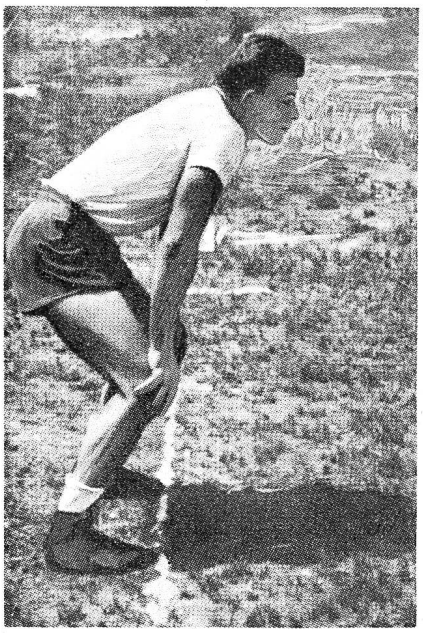

Bild 1. 2-Punkt-Stellung

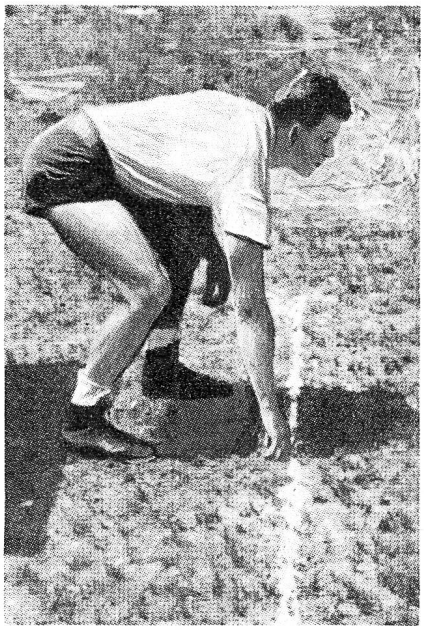

Bild 2. 3-Punkt-Stellung

Bild 3. Gestaffelte Stellung

und läuft der «backfield man» (Verteidiger) die im Spiel übliche Strecke am schnellsten? Er unterscheidet die folgenden drei Hauptformen, wobei allerdings die individuelle Veranlagung, die bekanntermassen eine grosse Rolle spielt, ausser acht gelassen wurde:

a) 2-Punkt-Stellung
b) 3-Punkt-Stellung
c) gestaffelte Stellung

(Unter «Punkt» ist Berührungspunkt mit dem Boden zu verstehen. Siehe Bild 1 bis 3).

Da die Schnelligkeit des Ablaufens auch von der Richtung abhängt, wurden die Messungen in den folgenden fünf Richtungen durchgeführt: 90° rechts, 45° rechts, geradeaus, 45° links, 90° links.

Ballbehandlung, Ballfangen usw. wurden bei den Experimenten nicht in Betracht gezogen. Die Schnelligkeit wurde durch Zeitstoppen gemessen und die Distanz dafür auf 10 Fuss (305 cm) festgelegt, da bei einer noch kürzern Strecke die Reaktionszeit, bei einer längern die Lauffähigkeit des Spielers, die Resultate entscheidend beeinflusst hätten.

Sehen wir nun die einzelnen Stellungs-Systeme an:

a) 2-Punkt-Stellung. Sie wird als die orthodoxe betrachtet. Die Füsse sind etwas weiter auseinander als die Breite der Hüfte; die auf die Oberschenkel gestützten Hände üben einen leichten Druck aus.

b) 3-Punkt-Stellung. Die Beine sind stärker gebeugt als bei der vorherigen Stellung und der linke Fuss ist um eine Fusslänge vorgeschoben. Die Fingerspitzen der rechten Hand berühren und drükken leicht den Boden. Die Oberkörperachse ist horizontal, der Kopf nach oben gerichtet.

c) Gestaffelte Stellung. Hier stehen die Füsse in Hüftbreite, rechter Fuss eine Fusslänge hinter dem linken. Körpergewicht auf beide Beine gleichmässig verteilt, rechte Ferse vom Boden etwas gehoben. Der Oberkörper ist, gestützt durch die Arme, auf den Oberschenkeln.

Es gibt natürlich noch weitere Stellungen, zum Beispiel eine 4-Punkt-Stellung, sodann all die erwähnten mit halb aufgerichtetem Oberkörper, ferner mit Variationen bezüglich Weite und Breite der Fusstellung. Sie werden aber nur als Variationen von a), b) und c) erwähnt.

Erstklassige Spieler (ausgeruht, aber eingelaufen) wurden in sämtlichen aufgeführten Richtungen fünfmal getestet. Elektrisches Zeitnehmen in 1/100. Sekunden, Startsignal: Kommandostimme. Zusammengefasstes Resultat der Untersuchungen: (Fortsetzung letzte Seite)

Sommer-Kursplan (1. 4. — 30. 9. 1955) Schuleigene Kurse

Kurs Cours Nr.	Datum Date	Anzahl Tage Nombre de jours	Art der Kurse Genre de cours	Sprache Langue	Bestand Effectif
10	5.- 7. 4.	3	Cours féd. de moniteurs, instruction de base I B	français	30
11	11.-16. 4.	6	Eidg. Leiterkurs, Grundschule I	deutsch	100
12	18.-23. 4.	6	Cours féd. de moniteurs, instruction de base I	français	30
13	9.-14. 5.	6	Eidg. Leiterkurs, Grundschule I	deutsch	50
14	16.-18. 5.	3	Eidg. Leiterkurs, Grundschule I B	deutsch	45
15	6.-11. 6.	6	Eidg. Leiterkurs für Geländedienst Cours féd. de mon. pour les exercices dans le terrain	deutsch und französisch français et allemand	30
16	13.-18. 6.	6	Eidg. Leiterkurs, Grundschule I	deutsch	40
17	13.-25. 6.	13	Eidg. Leiterkurs für Gebirgsausbildung Cours féd. de moniteurs, instruction alpine	deutsch und französisch français et allemand	30
18	4.- 9. 7.	6	Eidg. Leiterkurs für Geistliche Cours féd. de moniteurs pour ecclésiastiques	deutsch und französisch français et allemand	60
19	18.-23. 7.	6	Eidg. Leiterkurs für Schwimmen und Spiele	deutsch	40
20	18.-23. 7.	6	Eidg. Leiterkurs, Grundschule I	deutsch	80
21	25.-30. 7.	6	Cours féd. de moniteurs pour la natation et les jeux	français	25
22	25.-30. 7.	6	Eidg. Leiterkurs, Grundschule I Cours féd. de moniteurs, instruction de base I	deutsch und französisch français et allemand	90 30
23	29. 8.- 3. 9.	6	Eidg. Leiterkurs, Grundschule I Cours féd. de moniteurs, instruction de base I	deutsch und französisch français et allemand	35 15
24	12.-17. 9.	6	Eidg. Leiterkurs, Grundschule I	deutsch	60
25	1.-13. 8.	13	Kurs für Kandidaten des Turn- u. Sportlehrerdiploms I Cours pour candidats au diplôme féd. I de maître de gymnastique et de sports	deutsch und französisch français et allemand	25
	7. 2.-10. 9.		Kurs für Sportlehrer und Sportlehrerinnen im freien Beruf Cours pour maîtres et maîtresses de sports indépend.	deutsch und französisch français et allemand	20
	25. 4.- 7. 5.	13	Kurs für Turnleiter des Grenzwachtkorps (Eidg. Oberzolldirektion)		20
	20. 6.- 9. 7.	20	Sportkurs für Instruktionspersonal (Gruppe für Ausbildung)		15
	15.-27. 8.	13	Sportärztlicher Kurs der San. O. S. II/55 der Abteilung für Sanität Cours de médecine sportive de l'E. O. II/55 du Service de santé		80
	12.-17. 9.	6	Spez. Kurs für Turnen und Didaktik des Turnens (Militärschule der ETH)		15

Legende: Kurse I = 6-tägige Leiterkurse für Leiter, die sich noch über keine besondere Vorbildung ausweisen.
Kurse I B = 3-tägige Leiterkurse für Lehrer, dipl. Oberturner und dipl. Trainingsleiter.

Legende: Cours I = Cours de moniteurs de 6 jours pour moniteurs qui n'ont pas encore bénéficié d'une préparation particulière.
Cours I B = Cours de 3 jours pour instituteurs, moniteurs-chefs et entraîneurs diplômés.