

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 4

Artikel: Psychologische Aspekte im Sport [Fortsetzung]

Autor: Misangyi, O.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991390>

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: 02.04.2026

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

(Fortsetzung)

Alle diese Ergebnisse sind mit den Prinzipien der Bewegungslehre leicht zu erklären, gehören aber nicht mehr in den Bereich der Psychologie. Vielmehr aber die folgenden Tatsachen:

Die Geprüften wurden nach jedem einzelnen Test über ihre eigenen Gefühle bezüglich ihrer Schnelligkeit befragt, z. B., welche Probe war schneller, welche langsamer. Die gefühlsmässigen Antworten waren fast ausschliesslich falsch.

In einer Schlussbemerkung zu einem Artikel stellt der Autor fest, dass man durch diese Experimente den Coaches das Spiel nicht aus der Hand nehmen will; diese auf wissenschaftlicher Basis produzierten Daten wollen nur die praktische Arbeit der Trainer unterstützen.

Die Körperhaltung (z. B. bei der Startposition) muss also individuell studiert und experimentiert werden, und sowohl Athlet wie Spieler und Trainer müssen dieser und ähnlichen Fragen grosse Aufmerksamkeit schenken. Meiner Ansicht und Erfahrung nach — das wurde schon von vielen hervorragenden Athleten bestätigt — ist eine vorausgehende Anspannung der in Frage stehenden Muskeln von Vorteil. Der Sprinter z. B. macht diese vorgängige Anspannung sofort nach dem Kommando «Fertig», indem er die Ferse seines rückwärtigen Beines nach hinten drückt. Auch die Möglichkeit der Wahlhandlungen spielt bei der Schnelligkeit der Bewegungen eine grosse Rolle. Je kleiner nach dem Reiz die Möglichkeit an Handlungen ist, desto schneller erfolgt die Reaktion. In Mannschaftsspielen zum Beispiel, bei denen der Ball nach dem Fang einzig auf ein bestimmtes Ziel geworfen oder gestossen werden kann und soll, ist die Reaktion schneller als dort, wo eine grosse Wahl an Handlungen besteht. Wenn auf Grund der Wahrnehmungen unser Entschluss einfach ist, wenn wir also sofort wissen, was zu tun ist und uns folglich auch gut konzentrieren können, dann reagieren wir schnell.

Fussballspieler versuchen deshalb, dem Gegner diese einfache und schnelle Reaktion und Konzentration zu verunmöglichen, indem sie den Einwurf des Balles, den Freistoss usw. so rasch wie möglich ausführen.

Ist aber die Wahl eine komplexe, wie dies beim Fussball oder Basketball oft der Fall ist, wo der Spieler den Ball links, rechts, rückwärts, vorwärts, steil, kurz, lang, flach oder hoch diesem oder jenem Spieler zupassen, ihn stoppen oder nach dem Goal schicken kann, wo er zur gleichen Zeit stehen bleiben oder in verschiedenen Richtungen laufen kann, dann ist es schwer, aus all diesen Möglichkeiten die richtige zu wählen. Manchmal steht der Spieler sogar ratlos da und reagiert verblüffend langsam. Darum empfehlen Fussball-Trainer, den Gegner vor langsam erfassbare Wahl-Situationen zu stellen. Es sollten ihm also keine einfachen, klaren Situationen geboten werden.

Wir sehen aus dem Gesagten, dass es in einem entscheidenden Match, bei dem ein Spieler noch seelisch belastet sein mag, keineswegs leicht ist, klug zu spielen. Dies erklärt auch, warum Zuschauer, die vom Spielfeld etwas entfernt oder über dem Feld stehen — was ihnen eine bessere Uebersicht gestattet —, in komplizierten Situationen oft besser als die Spieler wissen, was mit dem Ball anzufangen wäre.

Die Reaktionsschnelligkeit des Gegners kann auch verlangsamt werden, indem seine Aufmerksamkeit abgelenkt wird (Distraction). Eine scheinbar schlaffe und

langsame Bewegung in einem Moment, wo von uns eine schnelle Bewegung erwartet wird, kann den Gegner für uns «günstig» beeinflussen, d. h. in seinen Entschlüssen behindern.

Beim Studium der amerikanischen Basketball-Literatur stellt man mit Bewunderung fest, dass die USA-Coaches in dieser Hinsicht eine eigentliche Strategie ausgearbeitet haben. Wir lesen da von zweiten Intentionen, Dribblings usw., welche die Aufmerksamkeit des Gegners ablenken und ihn zu langsamer Reaktion verleiten sollen. Man lernt, wie man durch Finten die gegnerischen Spieler täuschen und zu komplizierten Wahlhandlungen zwingen kann.

J. B. Thune hat interessante Studien über Unterschiede in der Reaktionszeit bei Vertretern von verschiedenen Sportarten durchgeführt. Er kommt zum Schluss, dass Kunstturner und Ringer mit ihren grossen Muskelmassen im Durchschnitt langsamer reagieren als Basketball- und Fussballspieler sowie viele Athleten. Nach seiner Ansicht übt die Zähigkeit der Muskulatur bei den langsamer reagierenden Sportlern in den Gegnern einen inneren Widerstand aus und die Muskulatur entspannt sich nur schwer.

Ich möchte immerhin betonen, dass diese Feststellungen nur allgemein gelten können, da wir zum Beispiel Sprinter haben, die ein grosses Körpergewicht und grosse Muskelmassen aufweisen und überhaupt nicht den Eindruck von «Leichtathleten» machen, die aber trotzdem zu einem schnellen Start fähig sind.

Wir sehen aus dem Gesagten, wie ungeheuer kompliziert die Frage der Schnelligkeit, der Beschleunigung, der Reaktion ist, weil all diese wertvollen Fähigkeiten von unsäglich vielen Faktoren abhängen. Sie sind mit umfassenden naturwissenschaftlichen Kenntnissen verbunden, die man unmöglich alle besitzen kann. Deshalb ist es begreiflich, dass die Sportliteratur diese Fragen noch nicht gründlich bearbeitet und gelöst hat. Es ist auch verständlich, wenn — je nach Richtung und Vollkommenheit der Erziehung, des Studiums und der Kenntnisse — Auffassungen geäussert werden, die nicht miteinander übereinstimmen.

Leiterkurs für Gebirgsausbildung 1955

Der diesjährige Kurs findet vom 13. bis 25. Juni statt, also noch recht früh in der Saison. Voraussichtlich wird diesmal ein Kursort zum Zuge kommen, der etwas aus der Art der bisherigen schlägt, aber für jeden interessierten Alpinisten und Tourenleiter sicherlich von besonderer Anziehungskraft ist: das prächtige Tourengebiet des sogenannten «Schweizer Montblanc», mit der Saleinaz-Hütte als Basislager und den Uebungsräumen und Tourenmöglichkeiten um die Planzereuse, Trientgletscher, Aiguille Dorée, Argentine usw.

Der Kurs dient der Aus- und Weiterbildung von Tourenleitern für Vorunterrichtsgruppen, mit denen im voralpinen und alpinen Gelände Kurse und Touren ausgeführt werden. Er dauert zwei Wochen und setzt von den Teilnehmern Grundkenntnisse der alpinen Technik voraus. Wer bisher an einem solchen Kurs teilnahm, wird gern bestätigen, dass Arbeit und Kameradschaftlichkeit Erlebnisse schenken, die für jeden lange in Erinnerung bleiben.

Wer für diese Ausbildungsmöglichkeit Interesse hat, möge jetzt schon seine Frei- oder Ferienzeit danach einrichten und sich rechtzeitig beim zuständigen kantonalen Büro für Vorunterricht anmelden.