

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

Heft: 10

Artikel: Zur psychologischen Betreuung von Athlet und Mannschaft

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990777>

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: 22.01.2026

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

Zur psychologischen Betreuung von Athlet und Mannschaft

An einer Fachtagung vor Spitzentrainern in Koblenz sprach der bekannte Rudertrainer Karl Adam, Ratzeburg, über die heute immer wichtiger werdende psychologische Betreuung von Spitzensportlern. Karl Adam führte u. a. aus:

Wenn auch die technischen und physiologischen Probleme des Leistungstrainings noch nicht gelöst sind, so lässt sich aber durch Kombination von Trainingserfahrungen mit physiologischen und physikalischen Erkenntnissen ein einfaches Regelwerk aufstellen, das den physiologisch-technischen Trainingserfolg in hohem Masse sicherstellt. Für die Herstellung der psychologischen Voraussetzungen maximaler Leistung ist das unmöglich; die psychologischen Theorien sind so unbestimmt, dass sie keine sicheren Prognosen oder einfachen Regeln für die psychische Manipulation des Athleten oder der Mannschaft zulassen. Dem Praktiker bleibt also nur der Weg des «Einfühlens».

Wenn der Trainer die Situation von Training und Wettkampf aus eigener Erfahrung kennt, kann er sich in die Lage des Athleten so hineinversetzen, dass ihm die richtige Massnahme — meist das richtige Wort — einfällt. Persönlich habe ich es dabei immer als Vorteil empfunden, dass ich die agonale Situation in ihrer extremsten Ausprägung erlebt habe: beim Boxen. Die «Einfühlung» ist die einzige praktikable Methode für den Trainer, weil es keine psychologische Theorie gibt, die einfach und zuverlässig genug wäre, um unmittelbar auf die Praxis angewendet werden zu können. Das heisst aber nicht, dass die Beschäftigung mit psychologischen Theorien für den Trainer wertlos wäre. Sie kann ihm Überblick und Orientierung erleichtern, aber nicht die einzelne Massnahme in die Hand geben. Er gleicht einem Autofahrer, der sich mit einer Übersichtskarte sehr grossen Maßstabes behelfen muss.

Die psychologische Situation

Wie ist nun die psychologische Situation des Leistungssportlers? Als auf dem letzten Winterball des Ratzeburger Ruderclubs auch die Trainingsleute ein wenig «in vorgerückter Stimmung» waren, da fing der Jüngste aus dem Achter an zu schwärmen, aber nicht über Amerikareise oder Tokios Vergnügungsviertel, die er durch seinen Sport kennenlernte, sondern von der Schinderei im Einer beim sommerlichen Fahrtspiel: «Wenn es bei der 5. Steigerung anfängt, unangenehm zu werden, denkt man: mach doch ein bisschen ruhiger, sieht ja keiner. Macht man das aber wirklich mal, kann man sich 8 Tage lang selber nicht leiden. Wenn man durchgeknautscht hat und steht vollkommen fertig unter der Dusche, dann fühlt man sich so richtig wohl.»

Ein modernes Leistungstraining muss aus physiologischen Gründen mit so hohen Belastungen arbeiten, dass damit gewöhnlich starke Unlusterlebnisse verbunden sind. (Es handelt sich dabei um Erschliessung von Leistungsreserven, die durch psychische Hemmungen blockiert sind.) Gerade diese Unlust wird paradoxerweise zur Quelle der saubersten Freude am Sport, weil ihre Überwindung das intensive Gefühl der Selbstbestätigung vermittelt. Man hat das oft als den asketischen Zug des Sports umschrieben.

Das Erlebnis verstärken

Je stärker dieses Motiv bei einem Athleten im Vordergrund steht gegenüber dem Streben nach Ruhm, schö-

nen Reisen und anderen materiellen Vorteilen, desto günstiger sind die Auswirkungen seines Sports auf andere Gebiete seines Lebens, desto weniger anfällig ist er für sportliche Fehlleistungen. Man sollte daher als Trainer dieses zentrale Erlebnis des Leistungssportlers durch Lob und Tadel und geschickte Gestaltung des Trainings intensivieren, den Ruhm bei jeder Gelegenheit ironisieren.

Es liegt auf der Hand, dass die Überwindung von Unlusterlebnissen auf allen Lebensgebieten Voraussetzung hoher Leistung ist. Ein sportliches Training kann daher allgemeine Leistungsbereitschaft erzeugen, wenn man vermeidet, dass der Athlet seinen gesamten Bedarf an Selbstbestätigung in seinem Sport deckt. Es gehört zu den Aufgaben des Trainers, seinem Athleten ganz hart und eindeutig klarzumachen: «Wenn Du ausser Deiner sportlichen Leistung nichts aufzuweisen hast, bist Du ein Hanswurst!»

Ein modernes Leistungstraining, mindestens in den Sportarten mit Ausdauerkomponente, erzwingt regelmässige Überwindung von psychischen Hemmungen, die den Organismus vor Überlastung sichern, beim domestizierten zeitgenössischen Menschen aber weit vor der Zone physischer Gefährdung in Funktion treten. Dadurch entstehen die merkwürdigsten Reaktionen des addisonoiden Übertrainings. Der Athlet ist dann physisch völlig fit, kann aber seine möglichen Leistungen nicht bringen, weil ihm im kritischen Moment völlig unwiderlegbare Gründe einfallen, weshalb er jetzt nicht kann oder nicht darf oder noch sollte. Ein Skuller liess sich kürzlich vor der Ziellinie widerstandslos überrudern; er hatte sich einfach eingebildet, noch mindestens 2 Längen zu führen. Auf diesen Zustand kann man heute warten, er kommt so sicher wie der Sommer. Man muss dann mit der Belastung weit unter das physiologisch günstigste Mass heruntergehen. Andere Erlebnisse mit ganz andersartigen Belastungen und sehr starke Leistungsmotive können helfen.

Non-Stop-Fahrt nach Macon

Vor der Europameisterschaft des Jahres 1959 zeigte der Zweier ohne Steuermann Kliefoth-Kruse diese Erscheinungen so stark, dass ich die Mannschaft schon abgeschrieben hatte. Ich liess sie mit zwei anderen Rudern unseren Boottransport nach Macon fahren, Zugwagen ein VW-Bus, mit Matratzen ausgelegt. Non-Stop-Fahrt, abwechselnd fahren und im Bus schlafen. Durch diese ganz andersartige Strapaze waren sie bei der Ankunft in glänzender Verfassung und gewannen die Europameisterschaft mit 19 und bei einem Körpergewicht von 73 Kilo.

Vor den entscheidenden Rennen bei den Olympischen Spielen in Rom zeigte der deutsche Achter am Ende einer langen Saison deutliche Symptome addisonoiden Übertrainings. Ich versuchte es im Endlauf mit einem taktischen Plan, der für jeden völlig einleuchtend war und in jeder Phase des Rennens ein starkes Motiv lieferte, gerade jetzt nicht in der Anstrengung nachzulassen. Ich hatte beobachtet, dass der Hauptgegner, der kanadische Achter, von 1000 bis 1200 m einen ungewöhnlich langen Spurt mit Schlagzahlerhöhung zog. Daraufhin wurde am Abend vor dem Hauptlauf folgender taktischer Plan verabredet: die ersten 1000 m an der oberen Grenze des Einstelltempos fahren, von 1000 bis 1200 m die spurtenden Kanadier möglichst wenig weglassen, ohne selbst zu spurten, bei 1200 m 10 Schlä-

ge voll durchtreten, um das nach einem so langen Spurt unvermeidliche Nachlassen bei den Kanadiern auszunutzen. Danach hart bleiben und nicht selbst nachlassen. Ab 1500 m Endspurt einleiten. Abgesehen davon, dass die Taktik funktionierte, sagte mir einer der Ruderer nach dem Rennen: «Der Plan war gut, man hatte während des ganzen Rennens immer etwas, woran man sich festhalten konnte.» Natürlich kann man ein solches Rezept nur einmal anwenden, es nutzt sich sehr schnell ab. Man muss sich eben immer wieder etwas Neues einfallen lassen.

Auf den psychischen Antrieb zielen

Bei den Europameisterschaften in Kopenhagen 1963 hatte der Ratzeburger Achter im Vorlauf gegen die Russen deutlich verloren. Zudem gab es offenkundige Spannungen in der Mannschaft, da ein Mitglied öffentlich Umbesetzung verlangt hatte. Ein sehr bekannter und erfolgreicher deutscher Trainer riet mir daraufhin: «Ruf die Jungs zusammen, sag ihnen: Jetzt müsst ihr noch einmal fest zusammenstehen, gebt euch die Hand, vergesst alle Gegensätze!» Ich tat etwas ganz anderes. Ich kündigte an, dass ich, falls das Hauptrennen ebenso lief, mich dafür einsetzen würde, dass bei der vorolympischen Regatta in Tokio ein Achter starten solle, der aus aussichtsreichen Olympiakandidaten anderer Bootsgattungen zusammengesetzt sei. Dieses Beispiel zeigt, dass ich handfeste Aggression, die sich meinerseits ruhig einmal gegen mich richten kann, für einen wirksameren psychischen Antrieb halte, als schöne Verbrüderungsgefühle. Auch die Gruppendynamik bestätigt, dass Aggression gegen Nachbargruppen primär, enger Gruppenzusammenschluss und Ausbildung leistungsfähiger Gruppenstrukturen die Folge ist.

Es ist bemerkenswert, dass zwei so verschiedene Autoren wie Bertrand Russell und Konrad Lorenz die Hauptfunktion des Leistungssports darin sehen, dass er die innerartliche Aggression beim Menschen ungefährlich und sogar fruchtbar macht. Ich bin darüber hinaus der Ansicht, dass Aggression und Gruppenaggression ein wertvolles Antriebsmotiv liefern können. Sicher verdankt eine grosse Zahl wissenschaftlicher Arbeiten ihr Entstehen der Aggression gegen die lieben Fachkollegen. Besonders interessant als Kraft-

quelle ist die Aggression einer Untergruppe gegen die Grossgruppe, die eine revolutionäre Situation schafft. Ich habe davon Gebrauch gemacht in den Anfangszeiten des Ratzeburger Ruderclubs. Hier kam ein kleiner, junger und unbekannter Verein (ab 1953) mit ganz neuen und ungewohnten Trainingsmethoden heraus und wurde zunächst von allen Experten sehr von oben herab abgetan. Ich habe damals sorgfältig alle negativen Stimmen gesammelt und meinen Trainingsleuten vorgetragen, um die Stimmung zu erzeugen, die sich mit den Worten umschreiben lässt: «Den Klugschneckern wollen wir es aber mal zeigen!» Die Revolution ist übrigens gelungen, heute wird im Rudersport auf der ganzen Welt nach diesen anfangs so hämisch abgetanen Methoden trainiert.

In Opposition gegen die «Grossgruppe»

Die psychischen Leistungsvoraussetzungen des Spitzensportlers werden in hohem Masse bestimmt von seinem Verhältnis zur Grossgruppe, zur Nation. Es kann so sein, dass er sich von seiner Gruppe getragen fühlt, weil sie ihn als Repräsentanten empfindet. Das ist in allen Staaten des Ostblocks, in hohem Masse auch in den USA und in Frankreich, der Fall. In Westdeutschland haben wir diese glückliche Situation nicht. Die führenden Kreise, Intellektuelle, Geistliche, Politiker, Militärs, stehen dem Leistungssport — nicht dem Sport als hygienischer Massnahme — gleichgültig oder ablehnend gegenüber, obwohl die grosse Masse leidenschaftlich Anteil nimmt. Der Leistungssportler ist heute bei uns eine ähnlich anrühliche Figur, wie vor 200 Jahren der Schauspieler. Da gibt es nur eine mögliche Haltung: leidenschaftliche Opposition, die sich mit den Worten umschreiben lässt: «Wenn Ihr da oben unsere Leistungen nicht wollt, dann machen wir das eben ohne und gegen Euch.» Man kann auf diese Weise einen revolutionären Elan entwickeln, der vielleicht eine ebensogute psychische Antriebsquelle ist, wie das Getragensein von der Grossgruppe. Letztes Ziel einer solchen revolutionären Haltung kann nur sein, die Grossgruppe für die eigenen Vorstellungen zu gewinnen.

Der Weg dazu: Möglichst viele junge Menschen, die durch die Schule des Leistungssports gegangen sind, müssen in führende Stellungen aufsteigen.

Sport – ein vitaler Teil unserer Reifung

Der formende Einfluss des Sports mit seinen verwirrenden Erlebnissen von Sieg und Niederlage führt zu einer höchst bemerkenswerten Selbstentdeckung der eigenen Grenzen. Im Leben kann man zuweilen mit der Wirklichkeit versteckt spielen, nicht aber im Sport. Sport ist ein vitaler Teil unserer Reifung, der sich bemüht, wenigstens einen Teil der Freiheit und Abenteuerlust zu retten, die mit der Zivilisation verloren ging. Mag die Mehrheit der Menschen «ein Leben von ruhiger Hoffnungslosigkeit führen», der Sport überwindet die Lethargie, indem er die eigene Geschicklichkeit und Energie fördert; er ist ein Ventil für die Sehnsucht nach Freiheit, wenn unsere Gesellschaft alles Leben zu mechanisieren trachtet.

Der übertriebenen Wertzumessung des Sports für die Erziehung des Menschen rückte Professor Wolfgang Klafski, Ordinarius für Pädagogik, zu Leibe:

«Der pädagogische Sinn der Leistung liegt darin, dass sie der Weg zum eigenen Können und das Medium freudigen Körperbewusstseins ist.»

Er sagte, die These, dass der Sport «in sich selbst sinnvoll sei», setze sich bewusst von allen Versuchen ab, den Bildungssinn der Leibeserziehung in angeblichen Beiträgen zu anderen oder übergreifenden Erziehungsaufgaben finden zu wollen.

Professor Klafski behauptet: «Wenn man Leibesübungen und Sport als Weisen sinnvoller Musse, als frei wählbare Formen des Spielens versteht, bedarf es jener übersteigerten Sinngebung nicht. Der Sinn der Leibeserziehung erfüllt sich gerade in ihrer polaren Spannung zu allen verbindlichen Aufgaben, ethischen Pflichten und pragmatischen Verpflichtungen des jungen und reifen Menschen.»

R. B.