

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	25 (1968)
Heft:	6
Artikel:	Psychologische Aspekte zur Beeinflussung des Vorstartzustandes
Autor:	Macàk, Ivan
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995175

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: 09.01.2026

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

Psychologische Aspekte zur Beeinflussung des Vorstartzustandes

Ivan Macák

In der Zeit vor dem Start zu einem Wettkampf befindet sich der Sportler in einer ganz bestimmten Stimmung, im sogenannten «Vorstartzustand». Das ist die aktuelle, psychische Verfassung eines Athleten, einerseits als Resultat der vorangegangenen Vorbereitung (Training) und andererseits beeinflusst von der Atmosphäre des bevorstehenden Wettkampfes. Erlebt, realisiert wird der Vorstartzustand von der Persönlichkeit des Athleten, die ihrerseits mit den individuell ausgebildeten Persönlichkeitszügen auch wieder einwirkt auf die aktuelle psychische Verfassung.

Es kommt zum sogenannten Vorstartzustand, weil angeborene und erworbene (trainierte) Dispositionen an den bevorstehenden Start und an die ganze Atmosphäre des erwarteten Wettkampfes adaptiert werden müssen. In der Besonderheit der Erscheinungen des Vorstartzustandes lassen sich drei Formen unterscheiden:

1. Startfieber

- Übererregung, Nervosität
- Labilität (bald heftiges Lachen, bald Weinen)
- Vergesslichkeit
- unbegründete Hast
- eingeschränkte Aufmerksamkeit

2. Startapathie

- Hemmungen (aus Angst, als Schutzreaktion)
- Schlaffheit
- Trägheit
- Gähnen
- Abneigung, am Wettkampf teilzunehmen

3. Optimaler Vorstartzustand

- leichte Erregung (mit optimal günstiger Intensität der physiologischen Prozesse)
- angespannte Erwartung («so schnell wie möglich laufen, schwimmen»)
- erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentration (Gedanken über Taktik, Tempo)

Welche Mittel und Wege sind geeignet, die negativen Stimmungen vor dem Start zu bekämpfen? Wie lässt sich der Vorstartzustand regulieren und damit «optimalisieren»? Auf der Ebene der Biologie (Ernährung, Schlaf, Psychopharmaka), der Physiologie (Einlaufen,

Massage, Bäder) und der Psychologie (Beeinflussung im Gespräch, Hypnose, Autosuggestion) bieten sich Möglichkeiten zur Kontrolle und Regulation des Vorstartzustandes.

Wir werden im folgenden vor allem die psychologischen Aspekte behandeln. An Beispielen möchten wir zeigen, wie die theoretischen Erkenntnisse in die Praxis umgesetzt werden können.

Bei der Regulation (Beeinflussung) des Vorstartzustandes können wir erstens eine Unterteilung im Bezug auf die Zeitdauer vornehmen:

- a. **Langfristige Regulation** findet statt im Verlaufe der komplexen Vorbereitungen (Training) des Sportlers auf die Wettkämpfe.
- b. Unmittelbar vor dem Start ist eine **kurzfristige Regulation** möglich.

Ein zweites Unterscheidungsmerkmal ist

- a. **Fremdregulation** (Beeinflussung durch Personen, die den Sportler vorbereiten wie Coach, Arzt, Funktionär).
- b. **Selbstregulation** oder Autoregulation.

Langfristige Regulation

Beispiel: Ein junger Fussballer, der aus einer Junioren-Mannschaft in ein Nationalliga-Team berufen wird, benötigt lange Zeit zur Anpassung an die neue Umgebung. Weil der Junior zu spüren bekommt, dass er technisch, taktisch und auch konditionell noch nicht mithalten kann, kommt es zu Reibereien mit seinen Mannschaftskameraden. Die Konflikte führen zu Angstzuständen, zu Hemmungen und zu Startapathie. Bald haben Trainer und Sportler die Konfliktursache erkannt. Sie bemühen sich, in langfristiger Regulation die Mängel zu beheben. Neben den «Nachhilfestunden» in Technik, Taktik und Kondition gelang es dem Trainer, den Nachwuchsspieler in das Team einzugliedern, ihn zu einem normalen Mitglied der Gruppe werden zu lassen. Zusätzlich zu der Fremdbeeinflussung durch Trainer und Mitspieler im Laufe einer langfristigen Regulation musste aber auch der Sportler selbst (Eigenbeeinflussung) einen Beitrag leisten zur Anpassung an die neue «Umwelt».

Langfristige Regulation stellt an das Können und Geschick des Trainers hohe Anforderungen. Er muss die Anpassungskonflikte erkennen und analysieren können. Erst dann kann er durch zweckmässige Massnahmen (über das sportliche Training hinaus) in langfristiger Regulation den Vorstartzustand eines Athleten «optimalisieren».

Kurzfristige Regulation

Wie lässt sich der Vorstartzustand in der Zeit des «action vacuum», d.h. zwischen dem letzten Training und dem Wettkampf regulieren?

Wir zeigen das am besten am Vorbereitungsprogramm der Fussballmannschaft Slovan Bratislava:

(Wir werden nicht auf Details der biologischen und physiologischen Mittel wie Schlaf, Ernährung, Massage, Ruhe, Einlaufen eingehen, sondern uns auf die Darstellung der psychologischen Aspekte beschränken).

Samstag: am Nachmittag: allgemeine Aktivierung durch Gespräche über die Wichtigkeit des Spiels mit Betonung der guten Vorbereitung auf diesen Gegner. Am späteren Nachmittag: Ausflug nach Prag, Nachtessen, Spaziergang (man will damit Distanz gewinnen zum bevorstehenden Treffen!).

Sonntag: Frühstück, Spaziergang (Psychische Entspannung!), taktische Besprechung verbunden mit einer neuen Aktivierung. Der Einzelne und das Team wird über den Gegner orientiert. Mittagessen, Ruhe (nach Wunsch des Einzelnen). Einige Spieler legen sich zu einem 5–10minütigen Schlaf in einen bequemen Sessel!) Aktivierung durch Besprechung unter den engsten Mitspielern über die durch die Taktik gestellten Aufgaben (evtl. in verschiedenen Räumen).

In der Umkleidekabine beginnt die letzte Phase der kurzfristigen Vorstart-Regulation. Sie dauert 50 Minuten und daran schliesst sich ein 10minütiges «warming-up» auf dem Spielfeld an. In den ersten 15 Minuten – bei entspannter Atmosphäre und angenehmer Musik – lockern sich alle Spieler durch Selbstregulation. Daneben ziehen sie sich um. (Dieser autoregulative Entspannungsvorgang ist überaus wichtig. Er muss gelernt und trainiert werden). Dann folgen 15 Minuten psychische Fortsetzung Seite 170 **167**

Volleyball II

Martha Sägesser/Hans Altorfer, M.S.

Fortsetzung von Seite 167

Konzentration. Die Spieler müssen in ihrer eigenen Vorstellung die Aufgaben und Ziele des bevorstehenden Spieles rekonstruieren. Es herrscht absolutes Schweigen in der Umkleidekabine bei diskreter, leiser «back-ground-music». Die letzten 20 Minuten gelten der physischen Konzentration. Ein strenges Gymnastikprogramm, rhythmisch abgestimmt auf die Begleitmusik bringt die Spieler physisch in Fahrt. Nach diesem «Einlaufen» in der Kabine spricht der Trainer einige Worte zur Mannschaft und danach wird das «warming-up» auf dem Spielfeld fortgesetzt.

Slovan Bratislava hat in allen Meisterschaftsspielen der vergangenen Saison nach diesem Programm gearbeitet. Zur Zeitkontrolle diente eine in der Umkleidekabine angebrachte Uhr, auf der die Zeitabschnitte in verschiedenen Farben festgehalten sind.

Zusammenfassung:

Durch geeignete Massnahmen ist es in langfristiger oder kurzfristiger Regulation, durch Fremd- oder Eigenbeeinflussung möglich, den Vorstartzustand im Sinne der Optimalisierung zu regulieren.

Anschrift des Autors:
Doz. Dr. Ivan Macák
Komensky Universität
Bratislava, Tschechoslowakei

Übersetzung und Zusammenfassung:
Dr. Guido Schilling

Jede harte Schule ist für den Menschen, der sie aushält, die allerbeste.

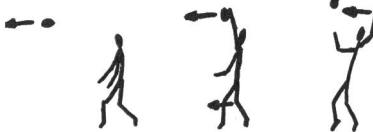
Kolping

7. Service-Aufschlag

a) Aufschlag von unten
(Service du bas)



b) Tennisaufschlag
(Service Tennis)

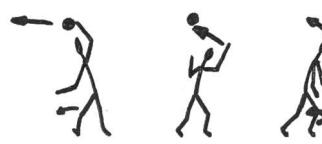


Service Tennis flottant: Die Aus-holbewegung ist klein; der Schlag erfolgt mit der Kleinfingerseite; ist der Ball getroffen, wird die Bewe-gung abgestoppt. Zum Vergleich: Beim gewöhnlichen Tennisaufschlag wird die Bewegung fertig ausgeführt, d.h. mit einem Schritt nach vorne.

c) Service balancier français (Stand sw. !)



d) Service balancier russe



e) Service de côté flottant: Wie beim Service Tennis flottant wird die Be wegung nicht fertig ausgeführt. Wichtig für alle Aufschläge:

- Der Ball darf während des Fluges keine Drehung haben.
- Der Standort des Aufschlägers bei den Services flottants befindet sich ca. 5 bis 6 m hinter der Grundlinie. (Es ist daher schwierig, diese Aufschläge in gewöhnlichen Turnhallen auszuführen, da die Flug bahn des Balles sehr lang ist.)

8. Grundhaltung der Spieler in Angriff und Verteidigung

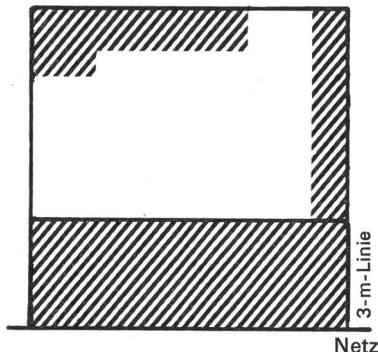


Wichtigste Punkte:

Grätschstellung

- Ein Bein etwas vorgeschoben
- Tiefe Haltung, um jeden Augenblick in die Höhe oder auf die Seite zu springen
- Arme in Seithalte, in den Ellbogen abgewinkelt
- Die ganze Haltung gleicht der eines Raubtiers beim Angriff.

9. Abnahme-Réception



Die meisten Bälle fallen in die freie Zone

Formation der Spieler für die Abnahme.

Bei hohen «runden» Aufschlägen ist eine gestaffelte Formation zu wählen.

Bei scharfen Aufschlägen bilden die Spieler fast eine Linie. Hier ist besonders auf Positionsfehler zu achten.