

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 25 (1968)

**Heft:** 9

  

**Artikel:** Willenskraft und Gefühlsleben

**Autor:** Hoke, Ralph J.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995207>

### **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:** 02.05.2026

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

# Willenskraft und Gefühlsleben

Von Ralph J. Hoke

## 4. Übung «Aufsitzen» innerhalb des Fitness Test

Es stellt sich die Frage, ob es sich bei den Feststellungen um Eigenschaften handelt, die speziell die Übung «Aufsitzen» betreffen, oder ob sie mehr allgemeiner Natur sind. Die Tabelle 3, die die 4 Übungen des Zürcher Tests vergleicht, vermag darüber Auskunft zu geben.

Aus dieser Tabelle geht hervor, dass in allen 4 Übungen ähnliche Verhältnisse herrschen. Das Aufsitzen weist allerdings im 30" und im 60" Test die geringste Abweichung auf, die Streuung ist demnach für die Übung klein. Ein gleiches Bild ergibt sich, wenn man die 4 Übungen analog der Tabelle 2 nach der sportlichen Tätigkeit der Absolventen aufteilt, weshalb auf eine Publikation verzichtet wird.

Man darf annehmen, dass alle Übungen, die in 30" ungefähr die gleichen Wiederholungszahlen erlauben, ähnliche Verhältnisse aufweisen. Das Aufsitzen besitzt keine spezielle Eigenschaft und eignet sich als Übung innerhalb eines Fitness Tests.

## 5. Schlussfolgerungen

Die Zeitdauer 30" oder 60" spielt bei der Übung Aufsitzen im Rahmen eines Fitness Test eine bestimmte Rolle.

Die Leistungsstarken sind nicht in der Lage, in 30 Sekunden ihre Leistungsfähigkeit auszudrücken. Der 30" Test besitzt eine geringe Streuung, was für eine Fitness Prüfung unerwünscht ist. Die lange Zeitdauer des 60" Test vermag Absolventen vor dem vollen Einsatz abzuschrecken, die Motivation des 60" Test ist reduziert. Die Motivation kann jedoch beeinflusst, verbessert werden, z.B. durch Wettbewerbscharakter der Testprüfung.

Die Zürcher Untersuchungen zeigen, dass der 60" Test im Aufsitzen, dem 30" Test im Rahmen einer Fitness Prüfung vorzuziehen ist.

Wir wissen aus Erfahrung, dass die Leistungsfähigkeit eines Sportlers ganz erheblich von seiner seelischen Verfassung abhängig ist. Selbst die beste körperliche Kondition, Schnelligkeit, Kraft, Geschicklichkeit und Durchhaltevermögen allein machen noch keinen erfolgreichen Athleten. Die höchste Leistungsfähigkeit wird er erst erreichen, wenn bei ihm körperliche und seelische Verfassung zur hochwertigen Gesamtkondition führen – ein Zustand, der dem Sportler während eines harten Wettkampfes in allen Situationen den ökonomischen und richtigen Einsatz der Kräfte ermöglicht und ihm vor allem für die nervenkostenden schweren Wettkämpfe grosse Willenskraft schafft und Kraftreserven sichert.

Das Training als wichtigste Vorbereitung für den Wettkampf hat daher einmal alle körperlichen Fähigkeiten sowie technische Fertigkeiten bis zur optimalen Höhe zu entwickeln und weiter alle seelischen Eigenschaften, wie die persönliche Einstellung zum Training und Wettkampf, Willenskraft, Beharrlichkeit im leistungsfreudigsten Sinne zu beeinflussen. Bei dieser seelischen Betreuung hat natürlich der Sportler bereit zu sein, die Tätigkeit des Trainers aktiv auf sich wirken zu lassen, und er muss bestrebt sein, sich in dieser Hinsicht selbst zu erziehen. Die Praxis zeigt uns aber immer wieder, dass sich Sportler bei den ständigen, notwendigen Anweisungen und Aufmunterungen des Trainers innerlich passiv verhalten. Misserfolge von Sportlern und Mannschaften sind daher oft nicht ein Verschulden des Trainers, sondern die mangelnde Bereitschaft der Sportler zur kompromisslosen Durchführung der Trainingsanweisungen und Hinweise.

## Anfeuern und bremsen

Die psychische Bereitschaft zum Training ist eng verbunden mit der Einstellung zum Sport überhaupt. Für den Leistungserfolg muss jeder Sportler eine geradezu fanatische Arbeitsbegeisterung aufbringen. Hier wird aber meist gefehlt, weil sich manche Sportler mit einem geringen Trainingspensum zufrieden geben, das ihrer Meinung nach genüge, um leistungsfähig zu sein bzw. zu bleiben. Ein geordnetes Training und damit ein kontinuierlicher Leistungsaufbau wird

dadurch unmöglich. Andere Athleten dagegen werden eher zum «Zuviel» neigen, weshalb sie zu gewissen Zeiten «gebremst» werden müssen. Würde der Trainer in diesem Falle noch die Kampflust fördern, bestünde leicht die Gefahr, dass der Sportler psychisch ausbrennt.

Wir haben es im Sport mit Kurz- und Langleistungstypen zu tun, deren Fähigkeiten auf einer Kombination von körperlichen und seelischen Leistungen beruhen. Die ersteren sind bei meist guter Einstellung leicht zu begeistern. Sie sind schnell und geschickt, aber ihr Durchhaltevermögen ist oft gering.

Die Letzteren sind in ihrer seelisch-geistigen Haltung ruhiger, ausgeglichener, und eine Trainingsmonotonie stört sie nicht. Diesen Anlagen entsprechend muss sich die sehr abwechslungsreiche Trainingsgestaltung anpassen.

Das Ausmass der Willenskraft, das bei einem Sportler von grosser Bedeutung ist, muss erhöht werden. Manche Sportler bringen eine hohe Willenskraft für die Durchführung einer harten und umfangreichen Arbeit nur dann auf und entsagen allen leistungsschädigenden Einwirkungen, wenn ihnen ein greifbarer Erfolg winkt; sie halten aber seelisch nicht durch, wenn sich der Erfolg nicht rasch genug einstellt. Bei ihnen muss die Dauer des Willenseinsatzes systematisch gesteigert werden. Dem Sportler mit richtiger Einstellung zum Training dagegen locken auch ferne, schwer erreichbare Ziele, denen er unbeirrbar mit hohem Willenseinsatz zustrebt.

## Gesteuerte Gefühle

Die Auswirkung der Gefühle auf den Trainings- und Wettkampfstand der Sportler ist individuell verschieden. Manche haben es gelernt, ihre Gefühle zu beherrschen, und sie lassen sich daher in ihren vorgefassten Plänen nicht stören. Andere wiederum werden durch Gefühle stark beeinflusst. Bei seelischem Auftrieb steigt ihre Leistung steil an, fällt aber bei Gefühlsdepressionen stark ab. Der Trainer hat hier durch Beobachtung und Versuche herauszufinden, wie stark die Gefühle seiner Schützlinge beeinflussbar sind. Er muss bemüht sein, sie zur Selbststeuerung zu bringen.

**Zusammenfassung:** (Fortsetzung von Seite 252)

An 100 Sportfunktionären des Kantons Solothurn werden Erhebungen hinsichtlich der Konstitution, der Sportstundenzahl, des Genussmittelkonsums, des Freizeitverhaltens und früherer Sportunfälle durchgeführt. 55 dieser Sportler waren bis einschliesslich 40 Jahre alt, 45 Sportler älter; 62 Prozent waren verheiratet, 38 Prozent ledig. Die Verheirateten treiben durchschnittlich je 4,5 Stunden und die Ledigen je 5,6 Stunden Sport. Die Verheirateten zeigen in der Hälfte der Fälle ein Uebergewicht, bei den Ledigen nur jeder achte. Raucher sind 56 Prozent; 22 dieser 100 Sportfunktionäre rauchen täglich 20 oder mehr Zigaretten. Es war auffällig, dass die verheirateten Raucher wöchentlich durchschnittlich je 3,9 Stunden Sport treiben, die ledigen Raucher je 5 Stunden, die verheirateten Nichtraucher je 5,5 und die ledigen Nichtraucher je 6 Stunden. Im Alter über 40 Jahre wird weniger geraucht als vorher; bis mit 20 Jahren sind jeder Vierte, bis mit 30 Jahren fünf Achtel, bis mit 40 Jahren zwei Drittel und bis mit 59 Jahren zwei Fünftel dieser Sportfunktionäre Raucher — von jedem zweiten Raucher wurde die Ehegattin bzw. Verlobte als Raucherin angegeben, jedoch nur von jedem fünften Nichtraucher. Ein Alko-

holkonsum nach aktivem Sporttreiben fand bei 67 Prozent dieser Testgruppe statt, und zwar fast ausschliesslich als Bier bzw. im Wechsel mit Mineralwasser; 33 Prozent tranken nach dem Training alkoholfreie Getränke wie Rivella, Cola, Most, Milch, Mineralwasser. Nur 12 Prozent der Funktionäre gaben an, dass in ihrem Klub bereits einmal ein Vortrag über Tabakprobleme und in 14 Prozent über Alkoholfragen stattgefunden habe. Innerhalb des Freizeitverhaltens zeigte sich, dass die älteren Sportfunktionäre — meist verheiratet — häufiger der Gartenarbeit oder dem Basteln zugetan sind als die jüngeren unter 30 Jahren; die jüngeren lesen häufiger. Die Raucher unter allen diesen Testpersonen nennen das Lesen eindeutig häufiger als liebste Freizeitbeschäftigung als Nichtraucher. Sportunfälle sind bei insgesamt 67 dieser Sportfunktionäre aufgetreten; diese 67 geben insgesamt 117 durchgemachte Unfälle an. Rund jeder 5. Sportunfall ist ein Knochenbruch gewesen. Topographisch betrafen diese 117 Verletzungen in 3 Prozent den Kopf, in 5 Prozent den Rumpf, in 28 Prozent die Arme und in 64 Prozent die Beine, wobei das linke Bein im Verhältnis 22:13 häufiger geschädigt war als das rechte, ebenso der rechte Arm im Verhältnis 3:2 häufiger als der linke.

**INTERGREEN**

## Allwetter-Rasensportplätze

Methode INTERGREEN

Beratung und Verkaufsorganisation: Schwarzenburgstrasse 148,  
3097 Liebfeld, Telefon 031 / 53 51 47

### Das Rasenspielfeld mit der kürzesten Bauzeit

wird gebaut durch die Sportplatzbauer:

Rud. Bächler,  
3032 Hinterkappelen

Jos. Schneider AG,  
Langenhagweg 28, 4123 Allschwil

Trüb AG, Gartenbau,  
Bombachsteig 14, 8049 Zürich  
Seegartenstrasse 65, 8810 Horgen  
Hans Zaugg,  
Spitalgasse 35, 3011 Bern

In Unterägeri (750 m ü. M.) ist ein neues

### Ferienheim

für Kolonien geschaffen worden. Platzzahl: 140, gut eingerichtete elektrische Küche, 5 Min. vom Strandbad, ideales Lagergelände für VU-Wfk., Geländedienst und Wandern, Schwimmen und Spielen. Im Winter auch gut geeignet für Winter-Wfk., Skifahren und Skilanglauf. Grosses Wandergebiet. Beste Referenzen. Im Winter organisierte Carfahrten nach Sattel-Hochstuckli zu ermässigten Preisen (Fahrzeit 15 Min.).

Auskunft durch:

**Albert Iten, Molkerei, 6314 Unterägeri (Zug),**  
Telefon (042) 7 53 71, ab ca. 15. November  
1968 (042) 72 13 71.

**PHOTO  
GRAVURE  
BIENNA**

Clichés  
Photolithos  
2500 Biel-Bienne  
Tel. 032 - 2 40 27