

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 30 (1973)

Heft: 8

Artikel: Angst und Leistung in der Leichtathletik

Autor: Strähli, Ernst

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994859>

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: 29.01.2026

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

AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

Angst und Leistung in der Leichtathletik

Ernst Strähl, Magglingen

Einleitung

Angst lässt sich mit sportlichen Höchstleistungen nicht vereinbaren — so lautet die weitverbreitete Meinung des Sportpublikums. Der Sportler selbst spürt eine gewisse Beklommenheit und innere Unruhe vor einem Wettkampf, doch gesteht er diese weder sich selber noch seinem Betreuer ein, vom Gegner ganz zu schweigen. Der Trainer aber kennt die Beeinflussung der Leistung durch die Angst und er versucht, sie in positive Bahnen zu lenken. Die folgenden grundsätzlichen Ueberlegungen sollen am Beispiel der Leichtathletik Trainern und Betreuern helfen, das Angstphänomen zu erkennen und gezielte Massnahmen zu ergreifen.

Arten und Ursachen der Angst in der Leichtathletik

Der Terminus «Angst» wird meist als Sammelbegriff für unangenehme seelische Spannungen verwendet. Strebt man aber — wie beispielsweise im Sport — eine psychologische Betreuung an, so muss genauer differenziert werden. Die präzise Fragestellung sollte lauten: Wovor kann ein Sportler Angst haben?

In der Leichtathletik können drei Arten von Angst unterschieden werden:

1. Furcht vor dem Risiko
2. Angst vor dem Ungewissen
3. Angst vor dem Nichtbestehen

Bevor versucht werden soll, die drei Erscheinungsformen der Angst an Beispielen aus der Leichtathletik zu erklären, ist eine terminologische Klarstellung und psychologische Zuordnung unumgänglich. Die Reaktion auf ein lebens- oder gesundheitsbedrohendes Risiko wird in der deutschen Sprache meist als Furcht bezeichnet (1), die dem Oberbegriff *Vitalgefährdung* zugeordnet werden kann. Die Angst vor dem Ungewissen (2) nimmt eine Zwischenstellung ein: Einerseits wurzelt sie in der vitalen Gefährdung, anderseits fällt sie aber unter den Begriff *Existenzbedrohung*, die sich in der Angst vor dem Nichtbestehen (3) ausdrückt. Unter *Furcht vor dem Risiko* sind alle Befürchtungen zu verstehen, die mit Schmerzen oder Verletzungen verbunden sein könnten. In der Leichtathletik spielt eine direkte körperliche Bedrohung nur in wenigen

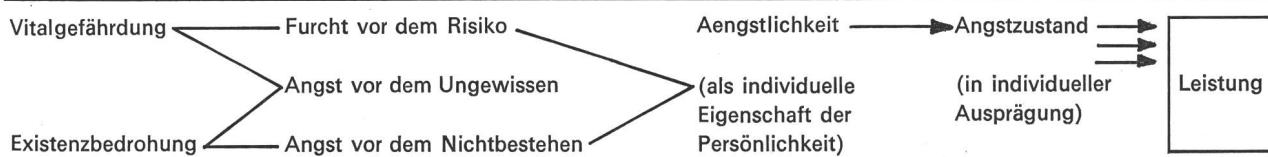
Disziplinen eine Rolle (Stabhochsprung, Hürdenlauf), doch darf der indirekte Einfluss von begründeten oder eingebildeten Verletzungsbefürchtungen (Muskelzerungen usw.) auf die Leistung nicht unterschätzt werden.

Jeder Leichtathlet, der seinen Sport wettkampfmässig erlebt hat, kennt die *Angst vor dem Ungewissen*. Sie steigt stark an bei internationalen Wettkämpfen und Auslandstarts, wo die seelische Spannung beinahe unerträglich werden kann: Ungewissheit über die eigene Form, den Gegner, das Publikum, die äusseren Umstände wie Reise, Unterkunft, Verpflegung usw., um nur einige zu nennen. Diese gedankliche Belastung kann die Wettkampfvorbereitung über längere Zeit beeinflussen.

Bei der *Angst vor dem Nichtbestehen* gerät man in den Bereich der rein psychischen Phänomene, die nicht mehr so relativ real erfassbar sind wie die Ursache der beiden bereits geschilderten Arten der Angst. In allen leichtathletischen Disziplinen kann sich sehr rasch eine «dumme» Niederlage oder eine «lächerliche» Leistung einstellen. Die Möglichkeit, zu versagen oder ein Ziel nicht zu erreichen, die Gefahr gegen aussen und vor sich selbst nicht zu bestehen — dies alles ergibt eine starke Angstspannung. Sie limitiert die Leistungsfähigkeit und kann, verbunden mit Minderwertigkeitsgefühlen, zu einer Angstneurose führen.

Angst — leistungsmindernd oder leistungsfördernd?

Ohne Zweifel steht gerade bei Spitzkönnern in der Leichtathletik die Angst vor dem Nichtbestehen im Vordergrund. Risiko und Ungewissheit können durch technisch-taktische Vorbereitung, organisatorische Massnahmen und vielseitige Information auf ein Minimum gesenkt werden. Alle persönlichkeitsgebundenen Einstellungen und Wertmaßstäbe jedoch sind von aussen nur beschränkt beeinflussbar. Die unterschiedliche Ausprägung der Persönlichkeitseigenschaft «Aengstlichkeit» führt zu individuell ganz verschiedenen Reaktionen, die weitgehend durch Erbanlage, Fremd- und Selbsterziehung bestimmt sind. Schematisch lassen sich Ursprung und Arten der Angst sowie die Beziehung von Aengstlichkeit — Angstzustand — Leistung wie folgt darstellen:



In der Regel gilt Angst — gleich welcher Art — als leistungshemmend, da sie sich meist negativ auf die Leistungsbereitschaft und die Konzentrationsfähigkeit auswirkt.

Die Beeinträchtigung der Konzentration betrifft in der Leichtathletik speziell die Kurzstreckenläufe,

die technischen Disziplinen und die Mehrkämpfe. Die Anfälligkeit bzw. Resistenz auf die innere Ablenkung durch Angst ist individuell sehr verschieden. Durch Einbeziehung mentaler Übungen lässt sich im Training die konzentrationsmindernde Auswirkung im Wettkampf auf ein Minimum reduzieren.

Einen Spezialfall bilden die Mittel- und Langstreckenläufe. Hohes Tempo (besonders am Anfang) oder berühmte Gegner können bei ängstlich veranlagten Läufern rasch zur Resignation führen, während selbstbewusste und gut motivierte Athleten eher zu einer Trotzreaktion im Sinne von «jetzt erst recht» neigen — hier kann die Angst leistungsfördernd sein.

Schlussbemerkungen

Für den Trainer stellt sich die Aufgabe, den mit jeder Angstspannung seiner Schützlinge verbundenen Anstieg des physiologischen Aktivierungsniveaus auszunützen für eine optimale Trainings- und Wettkampfgestaltung. Dabei muss die Leistungsverwaltung des Athleten immer grösser sein als die Leistungsangst, da ein Dominieren der Angst zur Leistungsunfähigkeit — zum Leistungsblock — führt. Die psychischen Komponenten sind (glücklicherweise) nicht mathematisch genau messbar, so dass die Herstellung des menschlichen Bezuges nach wie vor eine schwierige, aber wichtige und dankbare Aufgabe des Trainers bleiben wird.



Am Sprint-Hochstart ist doch etwas dran!

Herbert Hart, Göttingen

Diese Antwort muss man auf Grund der Untersuchungen, die im November 1972 am IfL Göttingen durchgeführt wurden, auf die Frage geben, die im Titel «Was ist mit dem Sprint-Hochstart?» (Lehre der Leichtathletik 42/1972) aufgeworfen wird.

Dort wird über ein sowjetisches Experiment berichtet, das der Klärung der Frage dienen sollte, ob der Tief- oder der Hochstart für den Sprinter günstiger sei. Hierbei wurden zwei Varianten des Hochstartes dem Tiefstart gegenübergestellt. Eine dieser Varianten ist die Form des Hochstartes, die in letzter Zeit in Südafrika entwickelt wurde und dort offensichtlich gute Erfolge zeigte.

Das sowjetische Experiment:

Das sowjetische Experiment ergab, dass die Mittelwerte der Tiefstartläufe in allen Gruppen jeweils die schnellsten Zeiten ergaben. Getestet wurden Leichtathleten des Lesgaft-Institutes Leningrad (51 Probanden), deren 100-m-Zeiten zwischen 10,7 und 12,8 sec lagen; bei der Gruppe der langsameren Läufer machte die Verbesserung durch einen Tiefstart dem Hochstart gegenüber nur 0,02 bis 0,05 sec aus, bei der Gruppe der schnelleren Läufer jedoch 0,10 bis 0,15 sec.

Das südafrikanische Experiment:

Guido Bergmaier berichtet über ein ähnliches Experiment, das in Südafrika durchgeführt wurde (in: Jugend und Sport, Magglingen 2/72, S. 56 bis 57). Hierbei erreichten 26 von 30 Probanden eine um 0,2 bis 0,3 sec schnellere Sprintzeit über 50 m, wenn sie ihren Lauf mit einem Hochstart begannen. Offensichtlich wurde dabei die südafrikanische Hochstartvariante benutzt, bei der beide Füsse Startblockunterstützung haben und der Oberkörper relativ stark abgebeugt ist. (Genauere Beschreibung und Diskussion dieser Startvariante a. a. O.)

Bei beiden Experimenten wurden Leichtathleten getestet. Bei dem südafrikanischen Experiment wird von «Juniorensprintern Südafrikas», bei dem sowjetischen Experiment von «Leichtathleten» (Sprinter, Springer, Werfer, Mittelstreckler) mit Sprintzeiten von 10,7 bis 12,8 sec gesprochen. Von beiden Gruppen können wir

vermuten, dass die Probanden in der Ausführung des Tiefstartes mehr oder weniger geübt waren. Von den Südafrikanern müssen wir annehmen, dass sie auch im Hochstart trainiert waren, was für die sowjetischen Athleten wohl nicht gilt.

Unser Experiment:

Bei den Bundesjugendspielen, bei Schulsportfesten, bei Durchgängen zu den DJMM und bei leichtathletischen Mehrkämpfen muss man immer wieder die Beobachtung machen, dass alle Läufer mit dem Tiefstart starten, obwohl sie diese Startart sehr oft überhaupt nicht beherrschen. Es scheint sogar so zu sein, dass diese Startart zumindesst die ungeübten Läufer direkt hindert, möglichst schnell in einen flüssigen Laufstil zu kommen.

Von diesen Beobachtungen ausgehend wollten wir die Frage klären, ob für Anfänger bzw. im Tiefstart Ungeübte bei solchen Läufen nicht doch der Hochstart vorzuziehen sei.

Im November 1972 wurde im Rahmen der Schwerpunkttausbildung Leichtathletik zur Klärung dieser Frage nun folgendes Experiment durchgeführt:

Es wurden 139 Mädchen und Jungen von zwei Göttinger Gymnasien der Klassen 5 bis 10 sowie 57 Studentinnen und Studenten des IfL Göttingen aus den ersten Semestern getestet. Die Läufer starteten im Tief- und Hochstart, wobei keine besondere Hochstartform empfohlen wurde; lediglich die Regel der amtlichen Wettkampfbestimmungen musste eingehalten werden: «Wenn alle Läufer in ruhiger Haltung verharren, soll der Schuss abgegeben werden.»

Leider steht dem Institut keine elektrische Zeitmessanlage zur Verfügung, so dass von Hand gestoppt werden musste. Um den Einfluss der Zeitmessfehler auf die Untersuchungsergebnisse möglichst gering zu halten, wurden die einzelnen Probanden immer von der gleichen Person auf der gleichen Bahn gestoppt. Da nur die Zeitunterschiede zwischen den Läufen mit verschiedenem Start für das Ergebnis relevant waren, kann man die möglichen Messfehler ausser achtlassen, wenn man unterstellt, dass der jeweilige Zeitnehmer immer gleich gut bzw. gleich schlecht stoppt.