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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 1

Artikel: Selbstbild und Trainerbild von Leichtathleten

Autor: Allemann, Markus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994618

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: 17.07.2025

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

Forschung—Training—Wettkampf

LEHRBEILAGE DER ETS-FACHZEITSCHRIFT FÜR DEN WETTKAMPFSPORT

1.1971.7

Selbstbild und Trainerbild von Leichtathleten

Markus Allemann

Die Ergebnisse dieser Arbeit entstammen der Diplomarbeit von Markus Allemann, die er zur Erlangung des Diploms in angewandter Psychologie an der Universität Fribourg einreichte. Unter Leitung von Herrn Prof. M. Capol und Dr. G. Schilling untersuchte der Autor im Jahre 1968 einige Kader der Leichtathleten. Weil mir die Methoden und Ergebnisse nicht nur für die Wissenschaft, sondern auch für die Praxis äusserst interessant erscheinen, habe ich ihn gebeten, für die Zeitschrift «Jugend und Sport» eine kurze Zusammenfassung der Diplomarbeit «Zum Selbst- und Trainerbild von Leichtathleten» zu schreiben.

G. Schilling

1. Einleitung

Der Ausspruch ist ebenso bekannt wie umstritten: «Ich glaube nur, was ich sehe». Ohne Zweifel gibt es Situationen, in denen diese Grundhaltung angebracht ist: Ein Fussballschiedsrichter beispielsweise weiss, dass er Schwierigkeiten bekommen wird, wenn er lediglich auf eine Mitteilung des Mittelstürmers hin auf Tor entscheidet. Er möchte doch gern selber gesehen haben, dass der Ball «drin» war.

Gerade auf dem Fussballplatz — etwa bei einem vehementen Protest nach einem zu Recht gegebenen Foulfreistoss gegen die einheimische Mannschaft — tauchen aber auch oft Zweifel über die Gültigkeit des obigen Spruches auf. Am besten würde man ihn einfach auf den Kopf stellen. Ein gewisser Teil der Zuschauer scheint sich nämlich an die Devise zu halten: «Ich sehe nur, was ich glaube». Mit andern Worten: diese Zuschauer haben die Tendenz, nur das zu sehen, was ihren Zielen (welche getragen sind von Erwartungen, Vorstellungen, Wünschen oder Bedürfnissen) entspricht, sie sind gewissermassen auf ganz bestimmte Ausschnitte ihrer Umwelt eingestellt.

Nun sollten wir aber nicht hochmütig werden und denken, dass nur ausgesprochen unkritische und primitive Menschen diesem Phänomen erliegen. Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass alle Menschen eine für sie charakteristische, relativ konstante Bereitschaft haben, Objekte ihrer Umwelt (Gegenstände, Personen, Situationen) in bestimmter Art und Weise wahrzunehmen und sich dann auch ihnen gegenüber entsprechend zu verhalten. Gewiss kann von dieser Verhaltens- und Wahrnehmungsbereitschaft nicht direkt auf das konkrete Verhalten geschlossen werden. So kontrollieren verschiedene Personen ihr Verhalten in verschiedenem Ausmass, die Situation kann verschieden sein und andere Faktoren, von denen der Einfachheit halber jetzt nicht die Rede sein soll, können das Verhalten ebenfalls beeinflussen.

Grundsätzlich können wir jedoch festhalten:

Ziele

(getragen von Erwartungen, Vorstellungen, Wünschen, Bedürfnissen)

— erworben oder angeboren

— kurzfristig vorhanden oder relativ dauerhaft

führen das Individuum zu einem

Zustand der Bereitschaft,

der die

Wahrnehmung (das Bild)

eines Objektes und das

Verhalten

diesem Objekt gegenüber bestimmt.

Auf das Verhältnis zwischen Trainer und Athlet übertragen, kann man somit sagen: der Athlet hat Ziele, welche ihn in einen Zustand versetzen, der ihn «veranlasst», sich ein bestimmtes Bild vom Trainer zu machen und sich diesem Trainer gegenüber in bestimmter Art und Weise zu verhalten. Natürlich gilt diese Aussage auch für das Bild des Trainers vom Athleten und seinem Verhalten diesem Athleten gegenüber.
Nun ist der Sozialpsychologe unter anderem daran interessiert, warum sich Menschen anderen Menschen gegenüber so und nicht anders verhalten (warum beispielsweise Trainer X beim Kaffee nach einer Trainingsstunde den Athleten Y kaum beachtet und selten mit ihm spricht), ob dieses Verhalten den gemeinsamen Zielen der Partner oder einer Gruppe, der sie beide angehören (etwa einer Mannschaft), dient und welchen Gesetzen eine allfällige Veränderung dieses Verhaltens gehorchen würde.

Wenn wir nun den vorhin postulierten Zustand der Wahrnehmungs- und Verhaltensbereitschaft kennen würden, so könnten wir dazu kommen, einer bestimmten Art von Zustand eine bestimmte Art von Verhalten zuzuordnen und aus gehäuften Beobachtungen Gesetzesmässigkeiten abzuleiten.

Leider hat nun die Sache aber einen Haken: wir haben keinen direkten Zugang zu diesem Bereitschaftszustand, wir können ihn nicht direkt beobachten und messen, von ihm ist ja lediglich die Rede, weil man bemerkt hat, dass sich die meisten Menschen gegenüber einem Objekt aus ihrer Umwelt über längere Zeit in ähnlicher Art und Weise verhalten. Jedoch gibt es heute geeignete Methoden, die uns erlauben, das Bild zu erheben, das sich eine Person von einem Gegenstand, einer Person oder irgend einem Begriff macht. Wenn nun das Bild etwa des Trainers und das Verhalten ihm gegenüber von ein und demselben Zustand abhängig sind, muss auch eine Beziehung zwischen Bild und Verhalten bestehen (wenn a von c abhängt und auch b von c abhängt, so besteht eine Beziehung zwischen a und b). Sicher ist diese Beziehung nicht eine einfache und direkte — so hat jedes Bild eine aktuelle Färbung, von der abgesehen werden muss und die Situationen, in denen eine Person wahrgenommen wird, können sich verändern — dennoch scheint es lohnend, vorerst die Grundzüge der vermuteten Zusammenhänge zu untersuchen.

Im Folgenden soll berichtet werden, welches Bild sich Leichtathleten von ihrem Trainer, von sich selber und von sportbezogenen Begriffen

machen und welche Zusammenhänge zwischen diesen Bildern und sportlich bedeutsamen Gewohnheiten und Verhaltensweisen dieser Athleten bestehen.

2. Selbstbilder und Fremdbilder

Die Selbstbilder und die Bilder der Trainer und sportbezogener Begriffe wurden an 20 Leichtathleten in IKL-Spitzen- und Nachwuchskadern mit der Methode des Eindrucksdifferentials von Ertel ([3]) erhoben. Dieses Eindrucksdifferential ist eine verfeinerte Form einer «semantic-differential-scale», wie sie von Osgood und seinen Mitarbeitern ([4]) entwikkelt wurde. Es ermöglicht die Messung der Bedeutung irgendwelcher Objekte hinsichtlich dreier unabhängiger Dimensionen. Im Folgenden werden wir nur von zwei Dimensionen — nämlich Valenz und Potenz — sprechen, da die Bedeutung der dritten Dimension noch umstritten ist und für unsern Zusammenhang weniger interessant ist.
Ertel hat nachgewiesen, dass zwischen der «Lage» eines Objektes — beispielsweise des Begriffes «Sieg» — auf einer Dimension und der Verhaltenstendenz diesem Objekt gegenüber eine Entsprechung besteht ([2]). Valenzpositive Objekte (v+) sind anziehend, angenehm, sympathisch, man wendet sich ihnen zu. Für valenznegative Objekte (v—) trifft das Gegenteil zu, man wendet sich also ab von ihnen. Potenzpositive Objekte (p+) sind dominierend, überlegen, kraftvoll wirkend; wiederum trifft das Gegenteil für potenznegative Objekte (p—) zu.
Die folgende Tabelle zeigt, wie unsere Probanden bestimmte Personen und Begriffe sehen (es handelt sich um Durchschnittsbilder für die ganze Gruppe).

Die linke Seite entspricht der Dimension Valenz, die rechte der Dimension Potenz. (Die Metrik ist willkürlich, deshalb wurden keine Zahlenwerte angegeben.)
Äusserst anziehend scheint für unsere untersuchten Leichtathleten die Vorstellung vom idealen Athleten, von Sieg und von ihrem Wunschbild zu sein. Die Begriffe «Niederlage» und «Unterwürfigkeit» werden in gleicher Weise abstossend gesehen, die Vorstellung von «Schwäche» und von «Abneigung» erscheint ihnen noch schlimmer. Diese Ergebnisse sind an sich trivial; um dies festzustellen hätte es keiner grossen Untersuchung bedurft. Interessant ist nun aber, dass sich die Athleten weniger anziehend und sympathisch sehen als ihren Trainer (es handelt sich um den Kadertrainer IKL) und dass sie gleichzeitig den Eindruck haben, dieser Trainer sehe sie recht wenig sympathisch: sie fühlen sich also vom Trainer als minderwertiger gesehen als sie selbst sich sehen.
Es ist nun denkbar, dass gerade dieser Sachverhalt anspornend auf ihre Arbeit während des Trainings wirkt: die Athleten fühlen sich vom Trainer — den sie im allgemeinen recht sympathisch finden — als zu wenig anziehend gesehen und versuchen nun durch gute Leistungen ihr Ansehen beim Trainer aufzupolieren. Andererseits ist aber auch zu bedenken, dass besonders empfindliche Naturen diese (wenn vielleicht auch nur vermeintliche) Zurücksetzung schlecht ertragen, dem Trainer gegenüber gar feindliche Gefühle entwickeln, welche sich störend auf die gemeinsame Tätigkeit auswirken können. Sicher wird die Reaktion auf den obgenannten Sachverhalt je nach Persönlichkeit verschieden sein; wichtig ist vorerst, ihn aufgezeigt zu haben und ihn weiter zu untersuchen.
Interessant ist ferner, dass die Athleten den Begriff «Training» anziehender und sympathischer finden als den Begriff «Wettkampf». Dieses Ergebnis steht in Einklang mit der vielgemachten Erfahrung, dass für viele Athleten — und gerade für Spitzenleute — das Training und nicht der Wettkampf im Zentrum ihrer sportlichen Aktivität steht.

Wenn wir nun untersuchen, welchen Dominanzeindruck dieselben Objekte bei unsern Probanden hinterlassen, machen wir folgende Feststellung: wer (oder was) den Athleten als überlegen und dominierend erscheint, den (oder das) sehen sie auch als anziehend und sympathisch. Im allgemeinen wollen diese Athleten also einen «starken Mann» als Trainer, eine Autorität. Allerdings sollten sich die Trainer hüten, allzu autoritativ aufzutreten und gleichsam den Unterdrücker zu spielen: wenn die Dominanz allzu stark wird, lässt sich oft ein Kipphänomen beobachten; die Sympathie schlägt von einem gewissen Grad der Dominanz an in Abneigung um. Der erfahrene Trainer wird sein Verhalten seinen Athleten gegenüber sicher so weit als möglich auf die einzelnen Individuen abstimmen. Einen ältern und erfahrenen Athleten wird er in anderer Weise führen als einen jüngern. Im folgenden Abschnitt soll kurz über einige Zusammenhänge zwischen dem Alter, andern Personalien und sportlich bedeutsamen Lebensgewohnheiten einerseits und den Selbst- und Trainerbildern der Athleten andererseits berichtet werden.

3. Zusammenhänge zwischen Bildern und Personalien oder Lebensgewohnheiten

An dieser Stelle soll lediglich über einige ausgewählte Zusammenhänge Bericht gegeben werden, die vollständigen Ergebnisse finden sich in der eingangs erwähnten Arbeit [1]).

3.1. Alter

Interessanterweise besteht kein statistisch gesicherter Zusammenhang zwischen dem Alter der Athleten und ihrem Selbstbild, wohl aber zwischen Alter und Wunschbild (das Alter streut zwischen 17 und 29 Jahren). Das Wunschbild (so möchte ich gern sein) der jüngern Athleten ist sympathischer und dominanter als dasjenige der älteren Athleten. Das stärkere Bedürfnis der Jüngeren nach Sympathie und Dominanz kann wohl als Hauptmotiv ihrer sportlichen Betätigung betrachtet werden. Dieses Motiv kann dann durch Erfolg und die damit verbundene soziale Anerkennung abgeschwächt werden. Aus diesem Grunde ist es wichtig, dass der junge Athlet wohl die erstrebte Anerkennung erhält, dass ihm aber zugleich immer neue zu erreichende Ziele vermittelt werden.

3.2. Dauer der Wettkampftätigkeit

Die Wettkampferfahrungen unserer Probanden variieren zwischen 2 und 11 Jahren. Natürlich ist diese Dauer vom Alter des Athleten abhängig. Wir ziehen aber an dieser Stelle diese Abhängigkeit nicht in Betracht. Wir stellen fest, dass sich erfahrenere Athleten anziehender und sympathischer finden als weniger erfahrene. Anscheinend haben sie durch ihre sportliche Tätigkeit die von den jungen Athleten erstrebte Anerkennung gefunden. Vermutlich lässt sich die Tatsache, dass sie «im Feld geblieben» sind — dass sie also weiterhin Sport treiben — teilweise durch das Finden andersartiger Motive erklären. Erfahrenere Athleten möchten zudem vermehrt so sein, wie sie ihren Trainer sehen: sie halten also ihren Trainer eher für ein Vorbild als weniger erfahrene. Der ideale Trainer soll nach Ansicht der weniger erfahrenen Athleten sehr sympathisch und eher wenig dominant sein, für erfahrene Athleten gilt gerade das Gegenteil: er soll dominant sein und braucht gar nicht so sehr anziehend zu wirken. Dies könnte bedeuten, dass bei weniger erfahrenen Athleten der Trainer vermehrt als Partner für persönliche Beziehungen gesehen wird, also als Betreuer, während die erfahreneren Athleten den Trainer eher als Autorität, als Instruktor sehen.

3.3. Leistungsstärke

Als Mass der Leistungsstärke eines Athleten wurde seine Stellung in der 30-Bestenliste seiner Disziplin im Jahre 1968 angesehen (die Untersuchung wurde 1969 durchgeführt). Die Leistungsstärke nun scheint keinen Einfluss auf die Art des Selbstbildes zu haben. Die stärkeren Athleten werden aber von ihrem Trainer als anziehender und sympathischer betrachtet als ihre etwas schwächeren Kollegen. Damit bestätigt sich die Vermutung der jüngeren Athleten, dass sie mit sportlichen Erfolgen Sympathie und Anerkennung gewinnen könnten. Die Tatsache, dass das Selbstbild der schwächeren Athleten durch ihre bisherige relative Erfolglosigkeit nicht berührt wird, lässt sich durch einen subjektiven Erfolgsmassstab erklären: eine objektiv vielleicht nicht hervorragende Leistung wird — wenn es eine persönliche Bestleistung ist — offensichtlich als Erfolg erlebt.

3.4. Zeitaufwand für das Training

Wir fanden zahlreiche Zusammenhänge zwischen dem Zeitaufwand für das Training und den verschiedenen Bildern. Besonders bedeutungsvoll scheint der Trainingsaufwand in der Übergangsperiode zu sein. Athleten, welche in dieser Periode besonders viel (8 und mehr Stunden reine Trainingszeit pro Woche) trainieren, zeichnen sich durch eine besonders positive Sicht ihres Trainers und ihrer eigenen Person aus. Mit andern Worten: wer sich selbst und seinen Trainer sehr anziehend findet, der trainiert in der Übergangsperiode auch häufig; und wer häufig trainiert in dieser Periode, der findet sich und den Trainer sehr anziehend. Es besteht also — dies scheint uns die vernünftigste Erklärung — zwischen den beiden Phänomenen eine Wechselwirkung. Im übrigen entspricht diese Erklärung auch einem Homan'schen Gesetz, welches besagt, dass sich das Ausmass des Kontakts zwischen Personen und der gegenseitigen Sympathie wechselseitig bedingen.

3.5. Schlaf

Athleten, welche pro Nacht durchschnittlich nur 7 Stunden oder noch weniger schlafen, sehen sich weniger sympathisch als Athleten, welche mehr schlafen. Wenig Schlaf geht also einher mit geringerer Selbstschätzung und geringerem Selbstvertrauen (diese Athleten fühlen sich nämlich weiter vom Begriff «Sieg» entfernt als die andern).

3.6. Massage

Athleten, welche sich regelmässig selbst massieren, sehen ihr Selbst-

bild näher bei ihrem Wunschbild als Athleten, welche dies nicht tun. Selbstmassage geht also einher mit Zufriedenheit mit sich selbst, vielleicht gar mit einer gewissen Selbstgefälligkeit. Das heisst nun allerdings nicht, dass die Selbstmassage keinen objektiven Wert besitze. Vielmehr wird es so sein, dass diese Selbstgefälligkeit — wenigstens sportlich gesehen — positive Auswirkungen hat.

4. Schluss

Die grosse Zahl der gefundenen Zusammenhänge — in der Originalarbeit sind es wesentlich mehr als hier berichtet — lässt es als wahrscheinlich erscheinen, dass die eingangs aufgestellte Hypothese der Abhängigkeit von Bildern und Verhaltensweisen richtig ist. Die Ergebnisse sollten nun in eine allgemeine Theorie der Leistungsmotivation eingeordnet werden können. Umfassende Theorien fehlen jedoch bis heute weitgehend. Als wertvoller Beitrag zu dieser Theorienbildung kann Vontobels Werk «Leistungsbedürfnis und soziale Umwelt» ([5]) betrachtet werden. Es ist denkbar, dass mit diesem Denkansatz auch sportliche Leistungen befriedigend erklärt und möglicherweise beeinflusst werden können.

Literatur:

[1] Allemann, M.: Zum Selbst- und Trainerbild von Leichtathleten, Diplomarbeit aus dem Heilpädagogischen Institut der Universität Fribourg, Abteilung für Angewandte Psychologie, Fribourg, 1969.

[2] Ertel, S.: Die emotionale Natur des «Semantischen Raumes», Psychologische Forschung, 28, 1964.

[3] Ertel, S.: Standardisierung eines Eindrucksdifferentials, Zeitschrift für exp. und angew. Psychologie, 12, 1965.

[4] Osgood, C. E. et al.: The measurement of meaning, Urbana, 1957.

[5] Vontobel, J.: Leistungsbedürfnis und soziale Umwelt, Bern, 1970.

Bemerkungen zur Psychoregulation

Dr. Pavel Schmidt, Magglingen

Im Laufe der letzten Jahre hat die Ausnützung der verschiedensten Formen psychologischer Beeinflussung in der Sportpraxis ein ausserordentlich starkes Interesse wachgerufen. Hauptsächlich im Spitzensport drängt sich die Frage der Anwendungsmöglichkeiten der Psychoregulations-Methoden immer mehr in den Vordergrund. Von seiten der Trainer und der Athleten erhebt sich zu Recht der Anspruch auf wirksame Methoden zur Leistungsunterstützung und somit Verhinderung allfälliger Versager. Unser Bestreben geht deshalb dahin, **dem Athleten eine wirkliche Hilfe zur Leistungsrealisierung unter Wettbewerbsbedingungen** zu bringen. Leider aber ist der Weg zur Erreichung dieses Zieles nicht so einfach wie dies manchmal auf den ersten Blick erscheinen mag.

Es sei vorerst einmal klargestellt, dass die Beeinflussung der Psyche eines Sportlers ganz verschiedenartig realisierbar ist. Der Athlet kann zwar systematisch — direkt oder indirekt — in gewünschte Bahnen gelenkt und auf den Weg zur richtigen Gestaltung seines Zieles auf jeder Ebene der sportlichen Tätigkeit geführt werden. So kann die psychische Beeinflussung beispielsweise auf motorisches Lernen, Motivationsentwicklung und Willensaktivität, das Zustandekommen guter zwischenmenschlicher Beziehungen usw. einwirken. Darüber hinaus gelangen zusätzlich die Spezialmethoden zur Anwendung, die auf die unmittelbare Beeinflussung des psychischen Tonus in Beziehung zur Wettkampftätigkeit ausgerichtet sind. Beizufügen ist aber, dass alle Themengruppen der psychologischen Vorbereitung eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig ergänzen. Die Wirksamkeit der praktisch durchgeführten psychologischen Vorbereitung hängt in erster Linie davon ab, wie sich diese jedem einzelnen Fall, einer gegebenen Situation und selbstverständlich der einzelnen Sportart anpassen kann.

In dieser orientierenden Mitteilung beschränken wir uns ausschliesslich auf den Bereich der Spezialmethoden und -eingriffe, die ein bereits wachsendes Interesse und optimistische Hoffnungen hervorgerufen haben. In breiten Kreisen herrscht aber eine grosse Uneinigkeit in der Terminologie; dazu kommt oft noch eine laienhafte Vereinfachung, die einem ungenügenden Wissen um die Wirkung dieser Spezialmethoden entspringt und dadurch mehr Schaden anrichten als helfen oder gar heilen kann. In Diskussionen mit Trainern sind wir häufig Zeugen davon, dass die ganze Problematik auf den Begriff «Entspannungsmethoden» oder aber ausschliesslich auf das «Autogene Training» reduziert wird. Verschiedene psychotherapeutische, methodologisch meist unterschiedliche Vorgänge werden unter einem gemeinsamen Deckmantel zusammengefasst; zum Beispiel: hypnoider Zustand, autogenes Training, Ruhebehandlung, Entspannungsübungen, progressive Relaxation, aktive Tonus-Regulation, psychotonisches Training, Aktivations-/Relaxations-Methoden usw.

Das autogene Training geniesst unbestritten dominierendes Interesse. Leider aber versucht man sich auch in dieser Methode nur allzu oft und gerne ohne tiefere, fundierte theoretische und praktische Kenntnisse, das heisst nur aufgrund einer einmal gehörten Vorlesung oder einer schnell «verdauten» Lektüre. Oft ruft dies beim Athleten dann die gegenteilige Wirkung hervor.

Alle suggestiven Methoden, unter welche auch das autogene Training einzugliedern ist, verursachen — ähnlich wie der hypnotische Zustand — einen tieferen Eingriff in die Regulationsmechanismen des Zentralnervensystems, was von Veränderungen der Aktivität, der Wachheit (Vigilität), Muskelentspannungen und vegetativen Störungen begleitet ist. Das Ausmass dieser Begleiterscheinungen entspricht proportional dem Beherrschungsgrad der angewandten Technik. Hinzu kommt, dass die einzelnen Personen verschiedenartig auf verbale Suggestionen reagieren, je nach individueller Suggestibilität und Plastizität (Fähigkeit, die Suggestionen aufzunehmen und auf diese in verschiedenem Masse und in verschiedenen Zeitabständen anzusprechen).