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: Bemerkungen zur Psychoregulation

Autor: Schmidt, Pavel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994619

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

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).

Zum besseren Verständnis der verschiedenen psychotherapeutischen Massnahmen in der Sportpraxis sei eher die Rede von den sogenannten Psychoregulationsvorgängen, die nicht nur zur Entspannung, sondern auch zur aktiven Vorbereitung führen. Von diesem Aspekt aus betrachtet, verstehen wir unter diesem Begriff einige Spezialmethoden, durch welche wir den psychischen Zustand des Wettkämpfers so zu regeln, stimmen und gleichzuschalten versuchen, dass dieser in Belastungssituationen des Wettkampfes in der Lage sein wird, seine Fähigkeiten voll in die erwartete Leistung umzusetzen. Diese Definition bringt uns somit wieder zurück zum Hauptproblem, das heisst zur Frage der Anwendung.

Es ist allgemein bekannt, dass die psychische Verfassung, in der sich der Athlet vor und während des Wettkampfes befindet, als ausschlaggebender Faktor bestimmt, in welchem Masse der Athlet imstande sein wird, seine Leistungskapazität freizugeben und diese unter Spitzen-Wettkampfbedingungen einzusetzen. Die Hauptursache der meisten Fehlschläge liegt in erster Linie im veränderten psychischen Zustand («Wettkampffieber»), den eine ausnehmend grosse Anzahl von Athleten als unangenehme psychische Belastung empfindet. Der Zustand vor und während des Wettkampfes stellt auch tatsächlich eine solche Belastung dar. Auf der anderen Seite aber muss klar sein, dass dieser Zustand gleichzeitig als Vorbereitungsphase des Organismus eine bedeutende Rolle spielt, ohne welche die zur Erreichung der optimalen Leistung so wichtige volle Aktivation kaum möglich ist. Ein passiver, gleichgültiger und ungenügend motivierter Athlet kann nie eine Spitzenleistung erreichen — ebenso schwerlich ein Athlet, der von übermässiger Erregung, Angst und Unsicherheit gefesselt ist. Und hier treffen wir in vollem Umfange auf das Grunddilemma: den Athleten entweder vom unangenehmen Startfieber zu befreien, oder ihn aber im Chaos seines seelischen Leidens und seiner Unsicherheit zu belassen? Welches ist der richtige Weg?

Wir wissen, dass auch in übermässiger psychischer Spannung einige Athleten überraschend gute Resultate erzielten; andererseits ist es jedoch bei der Mehrheit der überspannten Athleten zu «tragischen» Versagern gekommen. Unser Ziel liegt daher in der Modellierung des psychischen Zustandes, und zwar so, dass dieser der für die volle Leistung erforderlichen Aktivität entspricht. Im Grunde genommen gilt die theoretische Voraussetzung, dass eine optimale Leistung einer optimalen Aktivation bedarf. Es ist aber unbedingt nötig, den Tiefengrad und die Norm dieser optimalen Aktivation zu erwägen, welche — wie uns bekannt ist — bei den einzelnen Individuen auch verschieden ist.

Die heutige Praxis nimmt kritisch Stellung zu vielen theoretisch klar erscheinenden Hypothesen. Aus diesem Grunde muss auch bei der Beurteilung der Wettkampfzustände sehr vorsichtig vorgegangen werden; erst nach Analyse der individuellen Eigenschaften kann eine entsprechende Psychoregulations-Methode einsetzen. Sich ausschliesslich auf Entspannung einzustellen — so wie dies das Endziel der Mehrheit aller Entspannungsmethoden ist — wäre vollkommen fehl am Platze. Eine nur psychomuskuläre Relaxation würde die feinen Mechanismen für die Vorbereitung in den meisten Fällen blockieren und die Mobilisations-Aktivität nicht zur Geltung bringen. Die ausgesprochenen Relaxationseingriffe wiederum bleiben den Spezialfällen wie zum Beispiel Schlafregulierung, Regeneration der Kräfte usw. vorbehalten. Eine tiefgehende Relaxation (Versenkungszustand und Bewusstseinseinengung) kann verheerende Folgen haben, wenn diese entweder **im ungeeigneten Zeitpunkt sowie bei falscher Indikation zum Einsatz gelangt, oder aber dem Athleten beziehungsweise dem Psychotherapeuten aus den Händen gleitet und dadurch eine ungünstige Passivität verursacht.**

Aus dem oben Erwähnten geht klar hervor, dass die Methoden, die sich mit Erfolg in der psychotherapeutischen Praxis bewährt haben, nicht einfach für den Spitzensport zu übernehmen sind. Die Psychoregulations-Methoden, die den Bedürfnissen der Sportpraxis angepasst sind, haben unbestritten eine grosse Zukunft vor sich und bedeuten auch jetzt schon eine wirksame Hilfe. Leider sind aber — gerade wegen der Popularität und vielleicht auch Attraktivität dieser Methoden — gewisse andere Arten der psychologischen Beeinflussung auf ein Nebengeleise verdrängt worden. Jede neue Methode bringt bekanntlich durch die in sie gesetzte Erwartung ein grosses suggestives Potential mit sich. So können denn anfänglich auch unvollkommen durchgeführte, pauschal eingesetzte Formen zu überraschend guten Ergebnissen führen, die jedoch nur allzuoft nicht von grosser Beständigkeit sind. Es bleibt nochmals zu betonen, dass die Psychoregulation nur dort von Erfolg gekrönt sein kann, wo die Voraussetzungen zur Erreichung der optimalen Leistung überhaupt gegeben sind.

Die Spezialmethoden finden somit ihren Anwendungsbereich im Spitzensport wie folgt:

1. Wo der Athlet die erwähnte Vorbedingung erfüllt, eine gewisse Limite beim Training oder während des Wettkampfes bereits erreicht zu haben
2. Wo wegen ausgeprägter Veränderungen des psychischen Zustandes eines Sportlers die gute Leistung wirklich bedroht ist
3. Wo das seelische Gleichgewicht des Wettkämpfers tatsächlich in Gefahr schwebt.

Dort, wo beim Athleten keine Leistungsvoraussetzungen gegeben sind, ist keine Hilfsmethode angebracht: also auch nicht die Psychoregulation, da jede Grundlage fehlt. Dessen sollte sich der Trainer bewusst sein, denn es hat keinen Sinn, die Durchführung von Spezialmethoden bei einem Athleten zu verlangen, bei dem mangelhaftes Training, schlechte physische Form oder ungenügende körperliche Voraussetzungen im Vordergrund stehen.

Dieser Beitrag soll mindestens am Rande den Interessenten die Wich-

tigkeit dieser anspruchsvollen Methoden und ihrer Verantwortung heischenden Anwendung aufzeigen. Unser Streben soll von allem Anfang an dahin gehen, diese Mittel von jedem Dünkel, von Scharlatanerie und Rätselhaftigkeit zu befreien. Handle es sich nun um kurz- oder langfristige beziehungsweise um selbständig, unter zeitweiliger Kontrolle des Psychotherapeuten, oder aber nur in dessen Anwesenheit praktizierte Psychoregulations-Methoden: Wegweiser sollen auf jeden Fall immer die Prinzipien sein, die den Athleten zur Hebung seiner Selbstsicherheit und seines Selbstvertrauens führen. Dieser muss aus eigener Initiative heraus klare und unterstützend wirkende Stichworte eintrainieren, die den Inhalt der einzelnen Methoden bilden. Die Kontrolle bei der Einübung hat dann der Fachmann zu übernehmen.

Vor deren Einsatz sind genau Zweck und Richtung dieser Hilfsmittel zu bestimmen. Ferner soll stets die Frage im Vordergrund stehen, ob nicht andere Vorgänge der psychologischen oder erzieherischen Beeinflussung einen ähnlichen, ja vielleicht noch wirksameren Erfolg garantieren würden. Denn es steht fest, dass in vielen Fällen der Trainer selbst den Zustand seiner Athleten regulieren kann, und zwar unmittelbar durch sein Verhalten, sein Vorbild, seine pädagogischen Massnahmen und nicht zuletzt durch gutes Kennen seiner «Zöglinge».

Uns nützen die besten Sportanlagen nicht viel, wenn wir den Gefahren der Luft- und Wasserverschmutzung und des sich immer mehr ausbreitenden Lärms nicht Herr werden.

Willy Brandt

Zur Praxis der Sporternährung

Von K. Biener

1. Richtlinien

Unzweckmässige Essgewohnheiten eines Sportlers können die körperlichen Leistungen nachteilig beeinflussen. Andererseits sind durch geschickte Anwendung der ernährungsphysiologischen Erfahrungen durchaus Leistungssteigerungen möglich. Allerdings hat sich eine Fülle von Aberglauben und Halbwissenschaft um diese Frage gerankt, die sowohl in den Ernährungsmodalitäten als auch innerhalb der Quantitäts- und Qualitätsvorstellungen erhebliche Verwirrung stifteten. Viel hilft nicht immer viel, und gut ist nicht immer für den anderen gut. Alle Empfehlungen sind sportartenspezifisch und persönlichkeitsbezogen zu verstehen. Wertvoll sind Ernährungspläne, die im Leistungssport in Zusammenarbeit von Trainer, Arzt, Ernährungsexperten und Aktiven erstellt werden können.
Natürlich gelten allgemeine Grundsätze für eine Sporternährung, die recht oft missachtet werden oder unbekannt sind. Sport benötigt Energie und damit eine ausreichende Kalorienzufuhr. Änderung der klimatischen bzw. meteorologischen Bindungen erheischen eine Änderung der Sportkost; so wird man beispielsweise Fettanteile etwas im Norden sowie Eiweiss und Kochsalz ein wenig im Süden erhöhen, hingegen den Fettverbrauch im Süden reduzieren.

2. Quantität

Hinsichtlich der Nahrungsmenge werden bei einem Sportler mit einem Körpergewicht von rund 150 Pfund nur selten mehr als 5000 Nahrungskalorien am Tag erforderlich sein. Wenn bei Olympischen Spielen seinerzeit angeblich 13 000 bis sogar 15 000 Kalorien, bei Radsportlern über 12 000 Kalorien am Tage verzehrt wurden, so waren entweder persönliche Unkenntnisse des Aktiven oder wissenschaftliche Erhebungsfehler im Spiel. Dieses hohe Kostangebot kann nämlich innerhalb des intermediären Stoffwechsels im Körper gar nicht ohne grossen Verbrennungsenergieaufwand bewältigt werden und muss damit zwangsläufig zur sportlichen Leistungsminderung führen. Es ist kein Wunder, wenn diese Überschusskalorien als Reservefett umgewandelt in das subcutane Fettgewebe abgelagert werden und später zu Gewichtsschwierigkeiten führen. Zur Regelung der Kalorienaufnahme dient die Waage und nicht der Appetit; täglich ist das Körpergewicht einzuhalten.
Dass für Hochleistungsperioden wie beispielsweise bei Expeditionen in Schnee und Eis, bei täglichen Skiläufen, bei Langstreckenschwimmleistungen oder im Hochalpinismus höhere Kaloriensätze als 5000 Tageskalorien veranschlagt und verbraucht werden, bleibt unbestritten. Balke von der Universität Wisconsin (USA) hat auf der 15. Jahresversammlung des American College of Sports Medicine mitgeteilt, dass der Energieverbrauch bei Langstrecken-Skiläufern und Bergsteigern bis auf 10 000 Kalorien ansteigen könne; für den 85 km langen VASA-Lauf in Schweden wäre bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von knapp 20 km/Std. der besten Läufer ein Energiebedarf von 9000 Kalorien zu errechnen.
Umgekehrt soll jedoch auch von einer Unterbilanz der Kalorienmenge, wie wir zuweilen bei übereifrigen stark untergewichtigen Kostfanatikern auch im Leistungssport gesehen haben, gewarnt werden. Rivolier beschreibt den Versuch bei 32 gesunden Freiwilligen, welche 6 Monate lang mit einer Tagesration von 1560 Kalorien lebten und im Leistungsergebnis eine dreissigprozentige Verminderung der Muskelkraft am Dynamometer sowie sogar einen achtzigprozentigen Rückgang der Ausdauer bei Treppensteigen bis zur Erschöpfung auf einer sich abwärts bewegenden Rolltreppe zeigten.
Der Energieverbrauch einzelner körperlicher Funktionsabläufe wird in nachstehender Tabelle zusammengestellt. Man kann errechnen, wie hoch man bei entsprechendem täglichem Training theoretisch in der Kostzufuhr gehen könnte, wenn man derartige Lebensmitteltabellen zur Umrechnung der Kalorienanteile bestimmter Speisen in Gewichtsmengen zu Hilfe nimmt. Der Tageskalorienbedarf eines Sportlers wird