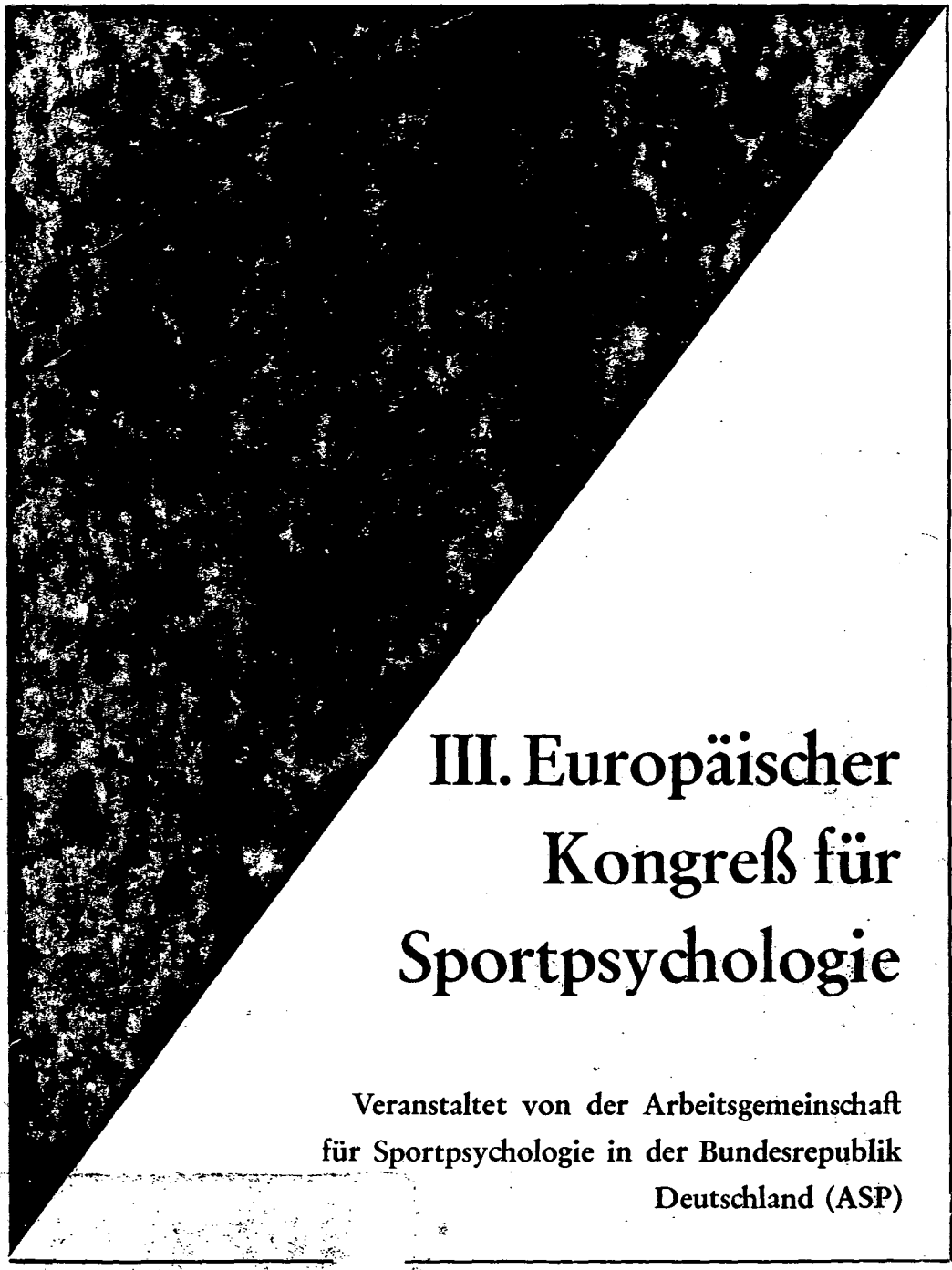
BUNDESINSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT



III. Europäischer Kongreß für Sportpsychologie

Veranstaltet von der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland (ASP)

44494
-3-
S.Ex.

Zu beziehen durch
BUCHPRESSE
Fachbuchhandlung
für Sportliteratur
401 HILDEN

III. Europäischer Kongreß für Sportpsychologie

44494
3
5 Ex.

BUNDESINSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT

Bericht über den III. Europäischen Kongreß für Sportpsychologie

vom 26. bis 29. Februar 1972 in Köln

Veranstaltet von der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie
in der Bundesrepublik Deutschland (ASP),
im Auftrag der Fedération Européenne de Psychologie des Sports
et des Activités Corporelles (FEPSAC)

Redaktion:
Karl Feige, Erwin Hahn, Hermann Rieder, Gerhard Stabenow

Deutsche Sporthochschule Köln
Bibliothek
73/2848

HOFMANN-VERLAG 7060 SCHORNDORF

Titelaufnahme:
DK 06.055.1:159.9:796(4)
Bericht über den III. Europäischen Kongreß für Sportpsychologie vom 26.-29. Februar 1972 in Köln (Veranstalter: Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland [ASP]).
Herausgeber: Bundesinstitut für Sportwissenschaft, 5023 Lövenich, Hertzstraße 1.
Redaktion: Feige, Karl; Hahn, Erwin; Rieder, Hermann; Stabenow, Gerhard.
Schorndorf: Hofmann 1973. 394 P., 4 Abb., 54 Darst., 20 Tab., 870 Lit., 16,5 x 24 cm, Broschur.

Bestellnummer 354

1. Auflage / Schorndorf 1973
Copyright by Bundesinstitut für Sportwissenschaft
Printed in Federal Republic of Germany by Karl Hofmann, Schorndorf

Inhaltsverzeichnis

VORWORT 1

GELEITWORT DES HERAUSGEBERS 1

BEGRÜSSUNGSWORT ZUR ERÖFFNUNG 2

BEGRÜSSUNG 4

I. COACHING UND COUNSELLING

G. Schilling
Möglichkeiten und Grenzen der Betreuung und Beratung durch den Psychologen im Leistungssport 6

PSYCHOLOGISCHE HILFEN

M. Vanek
Möglichkeiten psychologischer Arbeit in der Sportpraxis 13

M. Epuran
Psychologische Betreuung des Sportlers 14

E. Hahn
Zum Begriff des Counselling und der Anwendung im Sport 16

DIAGNOSTIK

J. R. Ibañez
Psychologische Analyse des sportlichen Wettkampfes 20

M. Bouet
Über die Methode der Projektionstests in der Psychologie des Sports 23

W. Essing und H. Houben
Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung der Soziometrie als Führungshilfe in Sportmannschaften 24

H. Steiner und K. E. Rogge
Fragebogenentwurf zum psycho-somatischen Zustand vor dem Start 27

K. Dimitrov
Die Psychologie des Trainers 32

G. Rioux
Der Trainer und die zwischen-menschlichen Beziehungen 34

P. Kunath
Die Verantwortung der Trainer und Übungsleiter für die allseitige Entwicklung der Sportler in der DDR 35

WETTKAMPFVORBEREITUNG

N. A. Chudadoff
Die Erforschung einiger Faktoren, die den psychischen Zustand der Sportler im Prozeß der Wettkampfvorbereitung beeinflussen 38

W. Bauer, H. Allmer und J. Knobloch
Subjektive Reaktionsänderungen in der Antizipations- und Relaxations-Phase einer Wettkampfsituation 40

LEISTUNGSPROBLEME

K. Kohl
Über Bedeutungsgehalte des Sportspiels 52

J. Mutafowa
Die sozialpsychologische Struktur von Basketballmannschaften 55

H. Veit
Untersuchungen zur Betreuung von Ballspielmannschaften 59

G. Hagedorn
Die Spielregulation. Eine Untersuchung zur Betreuung von Spitzenmannschaften 61

K. Feige
Determinierende Tendenzen in der Leistungsentwicklung von Spitzensportlern 65

S. Vidaček
Der Einfluß der Erwartung der Aufgabendauer und -schwierigkeit auf die Effizienz der Muskeltätigkeit 72

F. Antonelli
Psychologische Aspekte der Nahrung beim Sport 72

E. Genova und I. Popow
Die Rolle des autogenen Trainings bei der Leitung der psychologischen Vorbereitung beim Training 74

I. Kowatschew
Die Desensibilisierende Methode 77

H. Smieskol
Sexualpsychologische Probleme bei der Betreuung von Spitzensportlern 79

BIBLIOGRAPHIE

W. Essing, W. Bertram und Ch. Meckbach
Auswahl-Bibliographie zum Kongreßthema „Coaching and Counselling" 82

II. SPORTMOTORISCHE TESTS

A. V. Rodionov
Prüfung der Psychomotorik im Sport 95

MÖGLICHKEITEN IM LEISTUNGSSPORT

E. Gueron
Die spezifische Anwendung der psychomotorischen Tests in den verschiedenen Sportarten . 101

S. Müller
Motorische Tests als psychodiagnostische Mittel im Sport 110

S. Schubert
Erfahrungen mit einem komplexen psychomotorischen Verfahren 112

W. L. Steel
Die geistige Übung und der Dauer-Nichtgymnastiktreibende 115

MÖGLICHKEITEN BEI KINDERN

S. Dimitrova
Tests zur Diagnostik des motorischen Verhaltens der Kinder 115

E. J. Kiphard
Der Körperkoordinationstest für Kinder (KTK) 117

SENSUMOTORIK

E. Ulich
Zum Problem der Anfangsleistung bei der Prüfung sensumotorischer Fertigkeiten 121

W. Volpert, H.-V. Ulmer, H. Rittweger und H. Tisch
Anfangsleistung und Übungserfolg im Langzeitversuch 125

I. Udris
Methodische Probleme bei der Darstellung von Übungsverläufen 130

I. Macák
Untersuchung einiger Indizes sensomotorischer Leistungsfähigkeit der sporttreibenden Jugend 135

W. Nawrocka
Die Rolle des Bewußtseins in der motorischen Aktivität des Menschen 137

D. Ungerer
Sensomotorische Systeme und Bewußtsein 138

L. Nádori, J. Karczag, M. Gombos
Vergleich der Emotionalität zwischen Schwimmern, Gewichthebern, Mittel- und Langstreckenläufern mit Hilfe der Pfister-Farb-Pyramiden-Tests 142

F. Schilling
Untersuchungen zur Methodik der differenzierten Lateralitätsbestimmung 144

S. Trochanova
Experimentelle Methodik zur Untersuchung der motorischen Reaktionen des Zusammentreffens bei vielmeßbarem Nachspüren eines sich bewegenden Signals 151

L. Borissova
Spezifität der Bewegungsaktionen auf ein visuelles Signal bei Sportlern von verschiedenen Sportarten 153

E. Gueron
Dynamik der Verbalreaktionen während der Willensanstrengung 153

G. Kunze
Zur Theorie des Meßfehlers: Analyse des Paralleltestmodells 156

III. TERMINOLOGIE

E. Hahn
Terminologie der Sportpsychologie 163

IV. FREIE VORTRÄGE

L. Panajotova
Anwendung der sozial-psychologischen Methoden bei pädagogischen Untersuchungen . . . 167

H. Haag
Bedeutung sportmotorischer Tests im Rahmen einer Unterrichtslehre des Sports 169

A. Lehtovaara und P. Saarinen
Die Konstanz des Sportinteresses während der Schulzeit 173

H. Allmer
Leistungsmotivation bei schweizerischen und deutschen Spitzensportlern — ein Klassifikationsversuch 177

G. Weingarten
Auswirkungen der Fitness-Steigerung auf die Qualität mentaler Leistung bei körperlichem Training sowie auf die Persönlichkeitsvariablen 179

E. Gueron, F. Michova und D. Ivanova
Psychische Besonderheiten bei Sportlerinnen 186
E. Gueron und Z. Dimova
Einige psychologische Besonderheiten der Frauen-Turnerinnen 188
E. Gueron, T. Schabanska und D. Kolewa
Forschungen über die psychischen Besonderheiten der Frauen-Wettkämpferinnen in der Leichtathletik 190
B. Parvanov, A. Takev und A. Sepetlieva
Erforschung des Denkens bei Fußballspielern aus der Meistergruppe 194
G. Geschev
Das Problem des intuitiven Denkens beim Fußballtorwart 197
H. Ziobro
Probe der experimentellen Bestimmung mancher psychischen Merkmale des Fußballschiedsrichters 202
J. R. Nitsch
Vergleichende Untersuchungen zur Laufstreckenbeanspruchung 204
V. Nawrocka
Bestimmungversuch psychischer Merkmale von Spitzensportlern 207
I. B. Ivanov
Alters- und Geschlechtsbesonderheiten der Selbsteinschätzung für das Resultat bei verschiedenen körperlichen Übungen 210
M. Pantschev
Untersuchungen über die Selbstbeurteilung der funktionalen Zustände als Mittel zur Selbstregulierung der Trainingsbelastungen 212
O. Gerdes
Sport und Katharsis 214
M. Kosturkowa
Die Rolle des Sprechstimulus bei der Vollführung sportlicher Handlungen 218
R. Singer, D. Witt und O. Armbruster
Methodenvergleich bei der Zeitmessung im Kurzstreckenlauf 220
U. Stocksmeier
Vegetative Parameter unter psychischer und physischer Belastung 223

V. ZUSAMMENFASSUNGEN
in Englisch 227
in Französisch 253
in Russisch 281

VI. ZUR ENTWICKLUNG DER SPORTPSYCHOLOGIE
E. Gueron
Tätigkeitsbericht des Vorstands der FEPSAC 347
Protokoll der Generalversammlung 357
K. Feige
Die Entwicklung der Sportpsychologie in Deutschland 359
P. Kunath / E. Hahn
Zur Entwicklung der Sportpsychologie in der DDR seit 1945 366

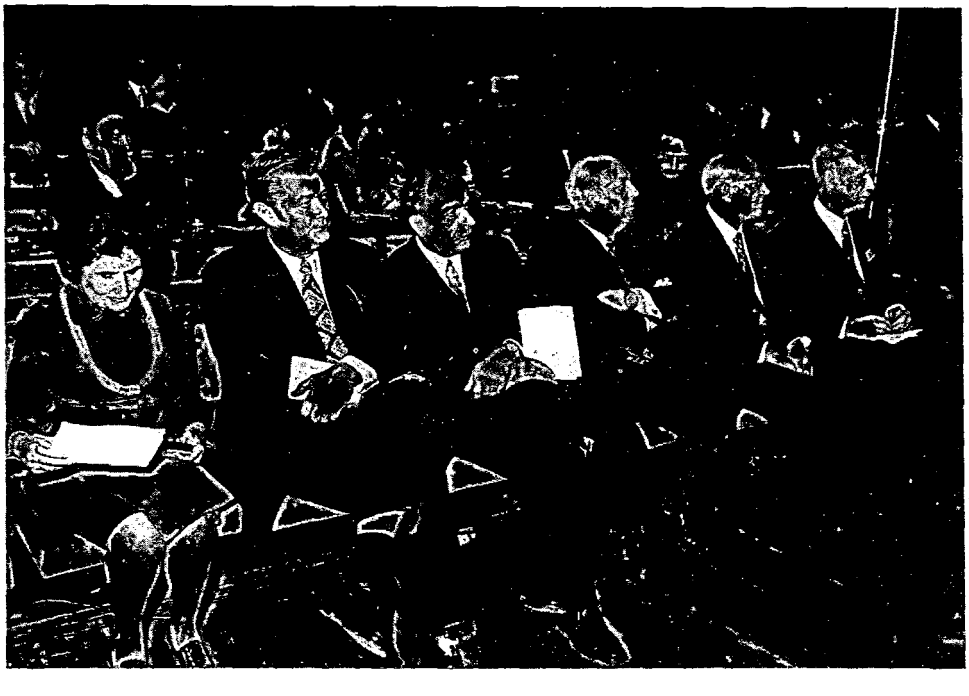
SCHLUSSWORT 372

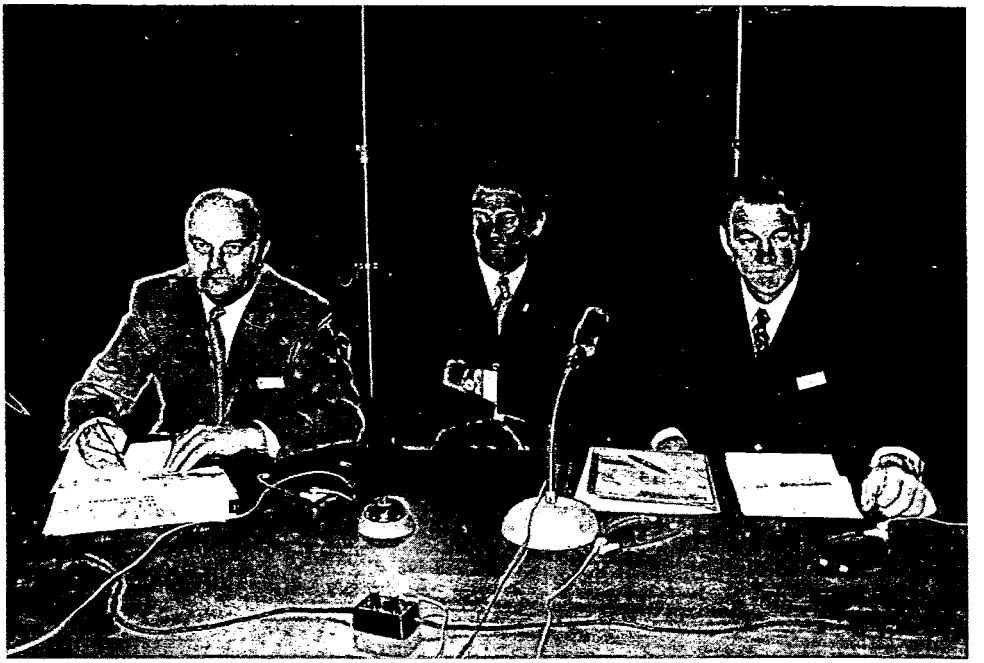
STICHWORTVERZEICHNIS 373

PERSONENVERZEICHNIS 376

V. l. n. r.: Vanek (CSSR), Dolmetscher, Hahn (BRD), Chudadov (UdSSR), Müller (DDR), Rodionov (UdSSR), Doll (DDR), Frau Schubert (DDR), Rudolph (DDR).

V. l. n. r.: Frau Gueron (FEPSAC), Minister Weyer (BRD, Land Nordrhein-Westfalen), Prälat Bokler (Deutscher Sportbund), Bürgermeister Grün (Köln), Sportdirektor Weizdörfer (Köln), Feige (ASP).





V. l. n. r.: Hahn (ASP), Macak (FEPSAC), Rieder (ASP).

V. l. n. r.: Feige (ASP), Macak (FEPSAC), Gueron (FEPSAC), Heydecke (Regierungspräsident Köln), Rieder (ASP).

Vorwort

Mit dem III. Europäischen Kongreß für Sportpsychologie sollte der in Varna (1968) und in Vittel (1969) begonnene Austausch von Forschungsergebnissen und methodischen Erfahrungen zwischen den Mitgliedern der Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles (FEPSAC) im Herbst 1971 in Prag fortgesetzt und vertieft werden. Da dort unvorhergesehene Schwierigkeiten zu einer Absage geführt hatten, erhielt die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland (ASP) das Angebot, diese Veranstaltung zu übernehmen, und sah sich damit vor die Aufgabe gestellt, den Kongreß kurzfristig vorzubereiten.

In Anpassung an die bisherige Entwicklung und an das gesteigerte Interesse, das den Fragen des Leistungssports im Olympischen Jahr entgegengebracht wurde, wählten die Vertreter der ASP zwei aktuelle Themenkreise als Informations- und Diskussionsgrundlage über den Stand der sportpsychologischen Forschung auf diesen Gebieten. Dabei hatte es sich als erforderlich und zweckmäßig erwiesen, das Russische in die Simultanübersetzungen einzubeziehen, um für alle Teilnehmer eine unmittelbare Verständigungsmöglichkeit sicherzustellen und die Pluralität der Ansätze und Methoden, aber auch die Divergenz der wissenschaftstheoretischen Voraussetzungen transparent werden zu lassen.

Die unerwartet hohe Zahl der Anmeldungen — 78 Referenten aus 22 Ländern mit insgesamt 91 Beiträgen — zeigt die Resonanz, die diese Veranstaltung gefunden hat. Für die Veröffentlichungen im vorliegenden Kongreßbericht ergaben sich dadurch allerdings Schwierigkeiten hinsichtlich des Gesamtumfangs, und wir bitten deshalb um Verständnis dafür, daß Kürzungen erfolgten und die nicht gehaltenen Referate in einem Ergänzungsband später erscheinen.

Die ASP dankt an dieser Stelle dem Bundesinstitut für Sportwissenschaft und seinem Direktor, Herrn Dr. *Rieder*, für die entscheidende Unterstützung, sie erst ermöglichte die Veröffentlichung dieses Kongreßberichtes.

Unser Dank gilt auch Herrn Dr. Dr. *Stabenow* für die umfangreiche Arbeit bei der Redaktion der Beiträge sowie dem Verlag *Karl Hofmann* für das freundliche Entgegenkommen bei der Drucklegung und Herausgabe.

Dr. Karl Feige
2. Vors. der ASP

Geleitwort des Herausgebers

Die ersten fachlichen Kommentare und Berichte über den 3. Europäischen Kongreß für Sportpsychologie sowohl in Ost- als auch in Westeuropa haben den Erfolg des Kongresses eindeutig bestätigt. Besonders die Überwindung sprachlicher Hindernisse durch Vermittlung der Vorträge in mehreren Sprachen hat die Dichte des Kommunikationsnetzes erhöht und wesentlich zum Erfolg des Kongresses beigetragen.

Gleichen Zielvorstellungen dient der durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft für die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in Deutschland herausgegebene Kongreßbericht. Durch Zusammenfassungen der Berichte in drei Sprachen ist dies vorzüglich gelungen.

Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft ist der Bitte der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie Deutschland nachgekommen, die Finanzierung des Kongresses zu übernehmen und die Herausgabe des Kongreßberichtes durch Bereitstellung weiterer Mittel zu ermöglichen. Denn die grundlegenden Ziele der Organisatoren, die Sportpsychologie durch direkte Kommunikation von Wissenschaftlern zu fördern und die Strukturen einer noch

jungen Wissenschaft zu erhellen sowie gleichzeitig zu ihrer Festigung beizutragen, wird auch vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft als eine besonders effektive Wissenschaftsstrategie angesehen.

Im Zuge einer wissenschaftlichen Koexistenz konnten unterschiedliche wissenschaftstheoretische Ansätze zur Darstellung gelangen. Die Vielfalt der Themen, der angewandten Methoden und die empirisch gewonnenen Daten lassen auf eine intensive Forschungstätigkeit in der Sportpsychologie schließen. Die Forschungsinteressen und Erfahrungen waren jedoch sehr unterschiedlich. Dies geht darauf zurück, daß die Sportpsychologie zum Teil in einzelnen Ländern institutionell mehr gefördert wird als in vielen anderen. Eine Dominanz der osteuropäischen sportpsychologischen Forschung ist unverkennbar.

Wir glauben, daß der vorliegende Kongreßbericht der gesamten Sportpsychologie weitere Impulse für ihre Entwicklung vermitteln wird. Ferner sind wir der Ansicht, daß bestehende überspannte Erwartungen wie auch einseitig orientierte kritische Vorstellungen hinsichtlich der Praxisrelevanz sportpsychologischer Forschungsergebnisse revidiert und auf die zur Zeit realen Möglichkeiten der Anwendung zurückgeführt werden. Beratung und Betreuung von Spitzensportlern sind z. B. nicht ausschließlich durch psychologische Strategien zu bewältigen. Was sie für die Forschung und Praxis so überaus kompliziert gestaltet, ist der soziopolitische und sozioökonomische Hintergrund, auf dem die psychologische Beratung und Betreuung als wissenschaftliche Handlung vollzogen wird.

Der Kongreßbericht wird durch ein Jahrbuch für Sportpsychologie ergänzt werden, das vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft herausgegeben wird (Redaktion H. Smieskol, Referent für Psychologie). In das Jahrbuch wurden alle den Kongreßorganisatoren mitgeteilten Vorträge aufgenommen, die aus verschiedenen Gründen nicht gehalten werden konnten. Dadurch glauben wir, den wissenschaftlich-kommunikativen Charakter des Kongresses besonders gewürdigt und gleichzeitig durch die ergänzende Mitteilung von Forschungsergebnissen einen tieferen Einblick in die sportpsychologische Forschung gewährt zu haben.

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

Prof. EMMA GUERON, Präsident der Europäischen Föderation für Sportpsychologie

Begrüßungswort zur Eröffnung des 3. Europäischen Kongresses für Sportpsychologie

Sehr geehrter Herr Minister, sehr geehrter Staatssekretär, sehr geehrte Kollegen und Gäste, liebe Freunde,

Wir haben uns heute hier, von unseren gemeinsamen Interessen und Liebe für den Sport, die Wissenschaft und die Psychologie geführt, versammelt. Der Sport bietet heutzutage eine Möglichkeit für eine Realisierung der edlen Regungen der Jugend, für Selbstäußerung, für Selbstergebenheit und für Erzielung von Höchstleistungen. Er bildet bei den jungen Menschen unserer Zeit die Bereitschaft für höchste Mobilisation ihrer Kräfte und Fähigkeiten aus. Dieser Form von sportlicher Aktivität kann sich niemand entziehen, vor allem dann nicht, wenn er sich mit den Problemen des menschlichen Geistes beschäftigt.

Das Bestreben der Jugend nach den höchsten Sportergebnissen wird heute vom Geist, von der Erfahrung und von der Forschungsarbeit tausender Wissenschaftler unterstützt, die durch Erfinden der besten Wege für die Erzielung solcher Höchstleistungen beitragen.

Es ist unmöglich, heute über Sport zu sprechen, ohne dieses riesige Arsenal von wissenschaftlichen Mitteln, Verfahren und Theorien zu beachten, die die Vorbereitung und die Aktivität der Sportler lenken. Diese Mittel erleichtern den Weg zu sportlichen Höchstleistungen. Sie tragen gleichzeitig dazu bei, die Gesundheit zu erhalten, Kräfte und Fähigkeiten der sporttreibenden Jugend zu mobilisieren, damit sie neue Erfolge der menschlichen Kultur und des Sports selbst erringen kann.

Unter den wissenschaftlichen Mitteln, die dem Sport und der sporttreibenden Jugend Hilfe geben, nimmt die Sportpsychologie einen immer bedeutender werdenden Platz ein.

Das empirische Feststellen der psychischen Äußerungen im Sport befriedigt nicht die Anforderungen, die der moderne Sport von der Psychologie erwartet. Es genügt nicht nur, die Geisteswerte aufzuzählen, die jeder Sportler anstreben muß. Von der Psychologie als Wissenschaft wird erwartet, daß sie die richtigen Wege während der Vorbereitung des Sportlers und Mittel für ihre Bewertung findet. Darin sehen wir, die Sportpsychologen, unsere Forschungsaufgaben.

Eine solche Forschungsarbeit auf dem Gebiete der Sportpsychologie, die nicht nur in der einfachen Feststellung und Beschreibung der psychischen Erlebnisse des Sportlers besteht, sondern nach einer Erklärung und nach Wegen für psychische Einwirkung und Gestaltung der Persönlichkeit des Sportlers sucht, stellt den Forschern eine große Aufgabe vor. Die Schwierigkeiten liegen darin, daß die Persönlichkeit jedes einzelnen Sportlers während seiner körperlichen Tätigkeit erforscht werden muß. Auch während des Wettkampfs, dessen außerordentliche Anforderungen und Veränderlichkeit die psychische Aktivität des Sportlers auf eigenartige Weise offenbaren, soll der Psychologe tätig werden. Die Genauigkeit und die Beweiskraft der Forschung unter solchen Bedingungen muß eine mehrmalige Bestätigung der festgestellten Tatsachen finden. Sie müssen in den verschiedensten Wettkampfsituationen und bei den verschiedenen Individueen überprüft werden. Diese Vielfalt der Bedingungen, unter welchen die sportpsychologischen Untersuchungen durchgeführt werden, bringt für den einzelnen Forscher, aber auch für die Sportpsychologen eines Landes, erhebliche Schwierigkeiten mit sich. Damit die Sportpsychologie die modernen Anforderungen an die Untersuchungsarbeit erfüllen kann, ist es unerläßlich, daß die Sportpsychologen mit vereinten Kräften arbeiten.

Die Sportpsychologen der europäischen Länder haben objektiv die besten Voraussetzungen für einheitliche Zusammenarbeit. Die verhältnismäßig kleinen Entfernungen zwischen den einzelnen europäischen Ländern, die ähnlichen Lebens- und Trainingsbedingungen der Sportler und die nicht sehr unterschiedlichen Forschungsmittel erleichtern die Kontakte, den Erfahrungsaustausch und das gemeinsame Studium einiger Probleme. Der Wunsch, eben diese Möglichkeiten zu verwirklichen, gab uns die Anregung, eine Föderation der Sportpsychologen aus den europäischen Ländern zu gründen (La Fédération Européene de Psyochologie des Sports et des Activités corporelles). Allein das zweijährige Bestehen dieser Föderation ist ein Beweis dafür, daß die organisierten Kontakte und das gemeinsame Schaffen der Sportpsychologen aus den europäischen Ländern fruchtbringend für die Entwicklung der Sportpsychologie sein können.

Der 3. Europäische Kongreß ist das größte wissenschaftliche Ereignis im Leben der Sportpsychologen Europas seit der Gründung der Föderation. Der erste und der zweite Kongreß hatten mehr einen organisatorischen Charakter. Der Kongreß bietet tatsächliche Möglichkeiten für wissenschaftliche Kontakte und für gemeinsame Besprechungen von Grundproblemen der Sportpsychologie. Dazu gehören die psychologischen Probleme der Vorbereitung des Sportlers, die Probleme der Psychodiagnostik und die sportpsychologische Terminologie.

Wir haben allen Grund zu hoffen, daß die Möglichkeiten, die uns die Kongreßorganisatoren anbieten, von den Teilnehmern für Verwirklichung der Hauptidee der FEPSAC

— die Vereinigung der Kräfte der Sportpsychologen aus den europäischen Ländern — voll ausgenützt werden. Auf diese Weise kann das Studium der psychologischen Probleme, die der Sport unserer Zeit stellt, auf ein hohes wissenschaftliches Niveau gestellt und zum unmittelbaren Nutzen für das Sportpraktikum fortgesetzt werden. Voraussetzungen für eine solche *Einigung* sind unsere gemeinsame Liebe für den Sport, unsere gemeinsamen wissenschaftlichen Interessen, unsere gemeinsame Überzeugung, daß die Sportpsychologie als *Wissenschaft* nötig ist, und zur richtigen Orientierung der Vorbereitung und der Aktivität der sporttreibenden Jugend beitragen kann.

Der Sport, die Wissenschaft und die Psychologie sind Elemente der modernen Zivilisation. Sie sind eng verbunden mit der Idee des Friedens, der Verständigung, der Freundschaft unter den Menschen aus verschiedenen Nationen. Das ist eine Garantie, daß die Menschen, die sich mit Wissenschaft, Psychologie und Sportproblemen beschäftigen, d. h. die Sportpsychologen, am leichtesten die mitunter noch trennenden Schranken überwinden und im Rahmen der Sportwissenschaft ihre Einigung verwirklichen können.

Im Namen des Direktionsrats der Europäischen Föderation für Sportpsychologie danke ich herzlichst der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland für ihre Bereitschaft, den Kongreß zu organisieren und für ihre Bemühungen, in einer verhältnismäßig kurzen Zeit, alle Schwierigkeiten zu bewältigen.

Im Namen des Direktionsrats der FEPSAC begrüße ich alle Kongreßteilnehmer und danke Ihnen für Ihre Bereitschaft, die Arbeit der FEPSAC zu unterstützen.

Begrüßung

beim 3. Europäischen Kongreß für Sportpsychologie durch den Vorsitzenden der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland. Dr. H. Rieder

Meine Damen und Herren!

Gestatten Sie zum Abschluß der Begrüßungen der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland, die ich als 1. Vorsitzender vertrete, noch einige Worte. Ein persönliches Grußwort darf ich an unseren Ehrengast richten, Herrn Prof. Dr. Sippel. Herr Prof. *Sippel*, Sie markieren einen Abschnitt in der Geschichte der Sportpsychologie. Die Einrichtung des 1. sportpsychologischen Laboratoriums in Deutschland, an der Deutschen Hochschule für Leibesübungen in Berlin, war Ihre Idee. Erstmals wurde damit die Sportpsychologie als selbständiges Gebiet der Sporttheorie in Lehre, Forschung und Prüfungswesen vertreten. Ihr Lebensweg hat Sie leider, so müßten wir sagen, von diesen bedeutsamen Ansätzen empirischer Arbeit in ein anderes Fachgebiet, das der Medizin geführt. Die Berührungspunkte mit der Psychologie blieben dennoch eng, denn sicherlich ist die Behandlung von Patienten für den Mediziner auch im Sport ein Stück angewandter Psychologie.

Unser herzlicher Willkommensgruß an Sie alle verbindet sich mit dem Dank für die Mithilfe bei der Ermöglichung, Vorbereitung und Durchführung dieses Kongresses. Wir danken der Bundesregierung für die finanzielle Unterstützung. Wir danken den Vertretern des Landes Nordrhein-Westfalen, der Stadt Köln und der Sporthochschule für die Mithilfe bei der Vorbereitung sowie der Gestaltung des Kongresses. Ihre sofortige und stete Unterstützung sowie die einer weiteren großen Zahl von Beratern und Helfern, die ich nicht zu nennen brauche, hat die Bedenken angesichts der kurzen Vorbereitungszeit für die Ausrichtung zerstreut.

Die Sportpsychologie ist in der Bundesrepublik eine noch junge Disziplin und wird durch diesen Kongreß sicherlich neue Impulse erhalten. Wir haben insbesondere für das Vertrauen zu danken, welches uns durch die Übertragung dieses Kongresses aus dem internationalen Raum entgegengebracht wurde. Wenn bei über 90 Referatsanmeldungen nicht alle berücksichtigt werden konnten und die Sprechzeit drastisch verkürzt werden mußte, so zeigt dies deutlich die Aktualität der gewählten Themen. Daraus wird aber auch das Bedürfnis ersichtlich, über Grenzen hinweg brennende Fragen der Theorie und Praxis des Sports zu diskutieren. Wir sollten in unseren Forschungen nicht einer einpoligen Fixierung auf Hochleistungsfragen oder Motivierungen zum Gesundheitssport folgen, sondern überall ansetzen, wo sich eine wissenschaftliche Bearbeitung als nötig und möglich erweist. Durch die Auswahl der Thematiken wirkt der Sportpsychologe selbst richtungsweisend, regulierend und rationalisierend.

Meine Kollegen und ich wünschen Ihnen einen angenehmen und erfolgreichen Aufenthalt in Köln und bitten Sie, auch mit Sonderwünschen an die Organisatoren dieses Kongresses heranzutreten. Damit kann ich zum fachlichen Teil des Kongresses überleiten und Ihnen Herrn Dr. *Schilling* vorstellen, der über das Thema sprechen wird „Möglichkeiten und Grenzen von Betreuung und Beratung durch den Psychologen im Leistungssport."

I. COACHING UND COUNSELLING

Guido Schilling, Magglingen (Schweiz)

Möglichkeiten und Grenzen der Betreuung und Beratung durch den Psychologen im Leistungssport

Einleitung

Hauptträger jeder Wissenschaft sind Forschung und Lehre. Forschendes Lehren und lernendes Forschen gehören auch in der Sportpsychologie zusammen. Für beides, für wissenschaftliche Forschung und auch für wissenschaftliche Lehre, zeigt der praktische Sport allerdings nur bedingtes Interesse. Der Sport ist nicht besonders wissenschaftsfreundlich. Häufig verstehen sich Praktiker und Wissenschaftler im Sport nicht recht. Die Schwierigkeit der Verständigung zwischen denen, die von Haus aus untersuchen, forschen, lehren, und denen, die vorzugsweise handeln und entscheiden müssen, ist nicht nur in den Sportwissenschaften ein Grundproblem.

Trainer und Athleten sind an der Wissenschaft dann interessiert, wenn sie zur direkten Leistungsverbesserung beitragen kann und vor allem, wenn sie mithelfen kann, am Tage X zur Stunde X die potentielle Leistung zu realisieren. Deshalb erwartet man von der Sportmedizin und von der Sportpsychologie vor allem Betreuung und Beratung im Training sowie vor, während und nach Wettkämpfen. Jede seriöse Betreuung braucht als Fundament Forschung und Lehre. Welches Gebiet der Sportpsychologie — Forschung, Lehre, Betreuung — an einzelnen Instituten für Leibesübungen oder beim einzelnen Psychologen mehr Gewicht haben, das richtet sich nach den gestellten Aufgaben und Zielen und vor allem auch nach den Interessen der Beteiligten. Wenn immer möglich — auch wenn neun von zehn Anliegen, die an uns herangetragen werden, ins Gebiet der Betreuung gehören — sollten Forschung, Lehre und Betreuung eine Gesamtheit bilden. Es scheint uns sehr gefährlich, Betreuung zu betreiben, losgelöst von der wissenschaftlichen Basis der Forschung und Lehre. Leider fehlt vielfach die Verbindung zwischen Forschung und Betreuung. Wir sind bis heute in der Sportpsychologie in manchen Gebieten zu sehr in der Grundlagenforschung steckengeblieben und haben die Verbindung zur Praxis über die angewandte Forschung noch nicht hergestellt. Vielleicht suchen wir sie auch gar nicht, weil wir unsere Ergebnisse in der Praxis nicht anwenden wollen oder können.

Betreuung und Beratung im Sport

Sportliche Höchstleistungen werden heute immer seltener von Individuen im Alleingang erbracht. Neben dem Sportler, der die eigentliche Leistung erzielt, verrichten Trainer und Techniker, Betreuer und Ärzte planende und leitende, helfende und beratende, wichtige Mitarbeit. Die heutigen Spitzensportler werden zur Leistung geführt. Die technischen Direktoren, wie sie die Sportverbände und auch verschiedene große Vereine kennen, üben insbesondere organisatorische Funktionen (Planung und Leitung) aus, während zum Beispiel Sportärzte mitentscheidende Betreuungs- und Beratungsaufgaben übernehmen. Die Führungstätigkeit im Spitzensport umfaßt also Planung und Leitung einerseits und Betreuung und Beratung andererseits, mit dem Ziel, optimale Voraussetzungen zum Erreichen sportlicher Höchstleistungen zu schaffen.

Die höheren Führungskräfte, die Verbandsleiter, die technischen Direktoren sind nicht für das Erreichen der einzelnen Leistung verantwortlich; ihnen sind vielmehr Ziele gesetzt, die innerhalb einer festgelegten „Leistungspolitik" liegen. Die Verbandstrainer sind die Hauptverantwortlichen für das Erbringen der Leistung. Sie gehören im betriebspsychologischen Sinne zur mittleren Führungsebene. Sie führen, betreuen und beraten den Athleten. Allgemeine Betreuungs- und Beratungsaufgaben übernehmen sie selbst, für spezielle Aufgaben jedoch kann und soll dem Trainer ein „Helferteam" zur Verfügung stehen. Die Durchführung der Trainings obliegt Trainerassistenten resp. Vereins- oder Disziplintrainern.

Die Notwendigkeit einer technischen, sportärztlichen und psychologischen Betreuung wird grundsätzlich anerkannt und gewünscht. Die sich daraus ergebenden Konsequenzen werden jedoch häufig nur lückenhaft und zögernd gezogen. So schenkt man heute der technischen und sportärztlichen Betreuung vollste Aufmerksamkeit, vom Problem der psychischen Betreuung spricht man zwar und stellt Versuche an, überläßt aber schlußendlich allzu viel dem Zufall. Zur integralen Handhabung des Betreuungsproblems im Sport scheinen dann doch plötzlich wieder die Einsicht und das Wissen zu fehlen. Dann aber führen auch die Schranken zwischen verschiedenen nationalen Sportorganisationen und Dachverbänden sowie zwischen den verschiedenen Wissenschaften, zum Beispiel der Medizin und der Psychologie, zu Schwierigkeiten. In allen Fällen kann Betreuung nur erfolgreich sein, wenn sie von allen Beteiligten tatsächlich gewünscht und gesucht wird und wenn die dazu notwendigen Maßnahmen und Personen akzeptiert und integriert werden.

Was ist Betreuung, und was ist Beratung? Betreuung (Coaching) und Beratung (Counselling) unterscheiden sich nicht prinzipiell voneinander, sondern lediglich graduell. Betreuung bringt Engagement des Betreuers, des Trainers, des Arztes, des Masseurs oder des Psychologen mit sich. Der Sportarzt oder der Psychologe ist bei der speziellen Betreuung aktiv in den Führungsvorgang zur Erfüllung der gesetzten Ziele eingesetzt. Beratung spielt sich mehr im Hintergrund ab und ist eher Mithilfe aus zweiter Reihe. Sie verlangt unter Umständen keine aktive Präsenz.

Modell zur integralen Betreuung im Sport

Die Person des Trainers soll die zentrale Figur im Führungsprozeß sein. Das verlangt selbstverständlich, daß er mehr mitbringt als nur Sportfacherfahrung und Intuition. Der Trainer soll seine Führung auf fundierten Fachkenntnissen des Sportes und auf Grundlagenkenntnissen aus der Psychologie und Biologie aufbauen können. Erst diese Kenntnisse ermöglichen ihm eine Verständigung mit dem Fachmann. Betreuung und Beratung — medizinisch und psychologisch — scheitern sehr oft an den früher erwähnten „Sprachschwierigkeiten" zwischen Theorie und Praxis. Erfolgreiche Betreuung setzt eine Verständigungsmöglichkeit zwischen „Wissenschaftler" und „Praktiker" voraus. Bei vielen Trainern ist das „Glauben" heute noch wichtiger als das Wissen. Diese Trainer sind besonders anfällig für „Mystizismen" und „Rezepte" zur Lösung von Betreuungsaufgaben, wie sie zum Beispiel in letzter Zeit die „Biorhythmik" in einigen Ländern Europas, in Japan und in den Vereinigten Staaten angeboten hat. In neulich publizierten Untersuchungen haben *Pircher* (1972) wie auch *Schönholzer, Schilling* und *Müller* (1972) Mängel der Lehre der „Biorhythmik" belegt. Dies wird allerdings nicht genügen, die Trainer von solchen „Rezepten", die ihnen große „Sicherheit" geben, abzubringen. Auch Maskottchen und Rituale vor und an Wettkämpfen dienen der Absicherung.

Festzuhalten bei diesem Betreuungsmodell ist das Grundprinzip: Die Hauptachse läuft zwischen Trainer und Athlet einerseits und zwischen Trainer und Betreuer oder Beraterteam andererseits. Direkte Verbindungen zwischen Athlet und Betreuerteam

sind nötig zum Beispiel bei ärztlicher Behandlung und auch bei physiotherapeutischen Maßnahmen (spezielle Betreuung). Direkte Verbindungen zwischen dem Psychologen und dem Athleten sehen wir aber nur in Ausnahmefällen. Für die *Aufgaben eines Sportpsychologen in einem Betreuungsteam* setzen wir *drei Schwerpunkte:*

1. Arbeit als Lehrer für psychoregulatives Training

Der Psychologe instruiert und überwacht Athleten, die zur besseren Entspannung und besseren Konzentration und damit zur Leistungssteigerung psychoregulatives Training (Desensibilisierung, autogenes Training) praktizieren. Erfolgversprechend scheinen solche Methoden vor allem in bezug auf Technik und Konzentration sehr anspruchsvoller Sportarten. (In den gleichen Bereich wie pharmakologische Mittel zur unnatürlichen Leistungssteigerung gehören für uns unnatürliche psychologische Methoden (Fremdsuggestion, Hypnose), die zwar der Leistungsverbesserung dienen können, aber außerhalb des Individuums liegen, unnatürlich sind und die Autonomie des Sportlers in Frage stellen.)

2. Arbeit als Psychagoge resp. Psychotherapeut

Besonders im langfristigen Trainingsaufbau können pädagogische oder psychotherapeutische Behandlungen besonders problematischer Athleten angezeigt sein.

3. Arbeit als Lehrer und betriebspsychologischer Berater (Supervisor-Funktion)

Der Sportpsychologe unterrichtet Trainer und Betreuer im Fach Psychologie. Trainer und Betreuer sollen vor allem auch über das Lern- und Lehrverhalten sowie über das Athlet-Trainerverhältnis mehr wissen. Der Sportpsychologe kann bei der Auswahl von Mannschaften mithelfen oder bei Sportexpeditionen Personalprobleme übernehmen. Er sorgt für ein gutes „Betriebsklima", für gute mitmenschliche Beziehungen zwischen Athleten und Funktionären, ganz besonders in Perioden gesteigerter Spannung (Psychohygiene). Er analysiert die Trainingsform oder die Leistungsentwicklung eines Athleten, einer ganzen Mannschaft oder eines sportlichen „Unternehmens", wie es zum Beispiel eine Olympia-Delegation darstellt (*Schönholzer* und *Schilling*, 1970). Der Sportpsychologe versucht aber auch Erkenntnisse der Lernpsychologie in die Trainingspraxis umzusetzen. Er bespricht mit Trainern und Athleten „psychologische" Trainingsprogramme, zum Beispiel im Sinne des modellierten Trainings zur Simulation oder des mentalen Trainings zur Vorwegnahme bestimmter Wettkampfsituationen. Er berät Trainer und Athleten vor allem auch bei der Beendigung einer Sportlerlaufbahn (Karriereberatung).

Da Trainer und Athlet zum Erreichen einer Höchstleistung einen hohen Grad von Autonomie und Selbständigkeit benötigen, soll nach unserer Meinung die direkte Betreuung durch den Psychologen dem Ausnahmefall vorbehalten sein. Weder der Trainer noch der Athlet soll dem Psychologen gegenüber in ein Abhängigkeitsverhältnis geraten. Der Sportpsychologe soll beraten und mithelfen bei der optimalen Ausbildung und psychologischen Vorbildung der Trainer. Er soll den Athleten für Aussprachen, Beratungen und spezielle Betreuungsprobleme zur Verfügung stehen. Die allgemeine „psychologische" Betreuung dagegen soll der Trainer selbst durchführen. Der Trainer ist die Hauptperson im Führungsprozeß von Spitzensportlern, und immer sollen Beratung und Betreuung durch Dritte nur Hilfe zur Selbsthilfe sein.

Zum Training

Die Funktionseinheit „Trainer — Athlet" (*Allemann*, 1969) hat die bestmögliche Vorbereitung des Athleten auf kommende Wettkämpfe zum Ziel. Diese Vorbereitung geschieht vornehmlich während des Trainings. Der Trainer versucht durch Instruktion und

Betreuung beim Athleten erhöhte Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft zu bewirken. Training können wir also definieren als Tätigkeit größtmöglicher Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Leistungsbereitschaft (Leistungsmotivation). Im Training wird eine Leistung zur Leistungsvorbereitung erbracht. Auch heute noch wird das Training von vielen Trainern und Athleten nur als Tätigkeit zur Steigerung der Leistungs*fähigkeit* betrachtet (*Zaciorskij*, 1971). Es werden keine bewußten Maßnahmen zur Steigerung der Leistungs*bereitschaft* ins Training eingebaut.

Gerade die Sportpsychologie hat die Möglichkeiten zur Verbesserung der Leistungsbereitschaft systematisch aufgegriffen. Sicher trifft es nach wie vor zu, daß im Training das Hauptgewicht auf der Seite des Trainers bei der Instruktion und auf der Seite des Athleten bei der Steigerung der Leistungsfähigkeit liegt. Vor dem Wettkampf und im Wettkampf dagegen hat der Trainer, wenn er überhaupt anwesend sein kann oder wenn keine andere Person diese spezielle Aufgabe übernimmt, vorwiegend die Funktion des Betreuers, der sich um die Leistungsbereitschaft des Athleten kümmert. In einigen Sportarten kann der Trainer auch während des Bemühens um die Leistung durch den Athleten instruierend und betreuend eingreifen, wie das zum Beispiel während eines Eishockeyspieles möglich ist. In anderen Sportarten, zum Beispiel bei einer Skiabfahrt, ist der Sportler völlig sich selbst überlassen.

Die Trainer-Athlet-Beziehungen zu erforschen ist ein wesentlicher Beitrag der Sportpsychologie zum Problem der Betreuung. *Allemann* (1969) hat einige Aspekte dieser Beziehungen sowie Erfolg oder Mißerfolg in der Leistung bei Leichtathleten untersucht. Positive Gefühlsbeziehungen wie Sympathie, Freundschaft, Kameradschaft, Verständnis treten besonders bei guten Leistungen der Athleten auf. Sympathie, Kameradschaft und Verständnis führen oft zu neuen Erfolgen. So können eine Mannschaft oder ein Athlet mit „Erfolgsgefühlen" über sich hinauswachsen. Mißerfolge der Athleten sind meistens von negativen Gefühlsbeziehungen wie Antipathie, Widerwille und Haß gegenüber dem Trainer und der Umwelt begleitet. Für eine Mannschaft kann das zu einer Mißerfolgsserie führen!

Zum Trainer

Wie wünschen sich die Athleten ihre Trainer? In den Augen des Sportlers sieht das Wunschbild eines Idealtrainers etwa wie folgt aus: Ein Trainer sollte wie ein Vater, gerecht und objektiv, hilfreich und sympathisch sein (*Beisser*, 1967). Er muß seinen Schützlingen klare Ziele geben können und soll fähig sein, sie zu „stimulieren". Außerdem soll er gut organisieren können und seine Traineraufgabe mit Hingabe lösen. Welche *Persönlichkeitszüge* sind typisch für die guten Trainer? *Ogilvie* und *Tutko* (1967) haben versucht, darauf eine Antwort zu geben. Mit Hilfe eines Persönlichkeitstests (16-PF) haben sie 43 amerikanische Leichtathletiktrainer untersucht und dabei folgenden Merkmalkatalog zusammengestellt: Gute Trainer sind emotional stabil, selbstbeherrscht und extravertiert. Sie können ordnen, planen und organisieren, sind seelisch robust, realistisch und hart. Einerseits haben sie das große Bedürfnis, akzeptiert zu werden, andererseits sind sie auch bereit, Schuld auf sich zu nehmen. Sie sind soziabel, und ihre zielbewußte, starke Motivation gibt ihnen viel Energie. *Hendry* (1968) kam bei Untersuchungen an 56 amerikanischen Schwimmtrainern zu ähnlichen Ergebnissen. Er unterteilte die Trainer nach dem Alter und kam dabei zu weiteren interessanten Feststellungen: Bei den jüngeren — unter dem 40. Altersjahr — fallen vor allem Selbstbewußtsein, Unabhängigkeit und Härte auf, während bei den älteren — über dem 40. Altersjahr — Stabilität, Pflichtgefühl und Selbstkritik besonders hervorstechen. In der Tschechoslowakei ergab eine Untersuchung von Svoboda (1970) an 243 Trainern in verschiedenen Sportarten (Basketball, Fußball, Leichtathletik, Schwimmen, Skilanglauf und Volleyball) fast die

gleichen Ergebnisse. *Svoboda* hat versucht, eine Typologie nach den verschiedenen Aufgabenbereichen des Trainers aufzustellen. In jedem Aufgabenbereich hat er typische Verhaltensweisen einander gegenübergestellt:

1. Aufgabenbereich:

Die Beziehungen zwischen Trainer und Athlet *(Trainer-Athlet):*

a) *autoritär, aggressiv:* Der Trainer stellt seine Leistung in den Vordergrund; er ist gern ironisch, hart und scheut die Konflikte mit seinen Schützlingen nicht.
b) *integrativ, sozial:* Der Trainer gibt seinen Athleten Freiheit. Er ist ihr Freund, nicht ihr Vorgesetzter. Er diskutiert und sucht mit den Sportlern gemeinsam den besten Weg. Dazu ist er ein guter Organisator und liebt das individuelle Training. Er wird häufig unterschätzt und erst vermißt, wenn er nicht mehr da ist.

2. Aufgabenbereich:

Die pädagogische Seite des Trainings *(Training):*

a) *wissenschaftlich, systematisch:* Die Trainingspläne sind wissenschaftlich fundiert. Der Trainer sammelt Dokumentationsmaterial und sucht eigene Wege. Er ist ein Experimentator, der die Theorie der Praxis kritisch gegenüberstellt.
b) *empirisch, praktisch:* Der Trainer unterschätzt gern die Theorie. Er simplifiziert und reduziert stark und bleibt dabei häufig eher konservativ. Er ist schlagfertig und routiniert, aber bleibt alles an der Oberfläche.

3. Aufgabenbereich:

Die Führung und Betreuung im Wettkampf *(Wettkampf):*

a) *taktisch:* Der Trainer bereitet seine Athleten für jeden Wettkampf optimal vor. Er kennt den Gegner, kann Schwierigkeiten voraussehen und so sich selbst und den Sportler vorbereiten.
b) *emotional:* Er trachtet immer nach Erfolg. Er riskiert viel, ohne dabei zu rationalisieren und besitzt ein großes Selbstvertrauen.
c) *psychologisch:* Der Trainer kennt seine Sportler und kann sich ihnen anpassen. Deshalb kann er die Sportler gut motivieren.

Jeder Trainer läßt sich in den Aufgabenbereichen „Trainer — Athlet" und „Training" einem der beiden Typen und im Aufgabenbereich „Wettkampf" einem der drei Typen zuordnen. Grundsätzlich wäre jede Kombination möglich; doch fällt auf, daß im modernen Spitzensport unter den erfolgreichen Trainern die Kombination 1a, 2a, 3a dominiert.

Das Traineramt stellt hohe Anforderungen. Die beiden Hauptaufgaben sind: *Fachmann und Erzieher.* Der Athlet möchte vom Trainer fachlich geführt werden. Der Trainer muß die Technik eines Sportes, die Lehrmethodik, aber auch die Organisation, die Kontrolle und Auswertung von Training und Wettkampf beherrschen. Dazu braucht er viel theoretisches Wissen in der entsprechenden Sportart und Kenntnisse der Hilfswissenschaften (Anatomie, Biomechanik, Physiologie und Organisationslehre). Er hat aber auch erzieherische Aufgaben zu übernehmen. Sein Verhältnis zur Psychologie und Pädagogik ist durch die Praxis bestimmt. Gerade für Betreuungsaufgaben braucht er vor allem Menschenkenntnis und die Fähigkeit zum Kontakt und Umgang mit Menschen. Der Fachmann ohne pädagogische Fähigkeiten und der Erzieher ohne Fachkenntnis werden im heutigen Spitzensport kaum zu Erfolg kommen. Wenn ein ehemaliger Spitzensportler plötzlich ohne Ausbildung und Vorbereitung einen Trainerposten übernimmt, so mag er von seiner Sportart recht viel verstehen; aber er ist in der Rolle des Trainers vielleicht dennoch hilflos. Genauso verloren wird aber auch der Pädagoge sein, der wohl den Erziehungsprozeß versteht, aber von der Sporttätigkeit (Technik, Taktik) keine

Kenntnisse hat. Die pädagogisch-betreuerische Seite des Trainerberufs verlangt viel Begabung. Sie ist kaum zu erlernen. Wie im fachlich-technischen Bereich läßt sich aber auch auf dem Gebiet der Pädagogik und Psychologie viel hinzulernen.

Zum Athleten

Das Verhalten des Leistungssportlers in der Funktionseinheit „Trainer — Athlet" zu untersuchen ist ebenfalls eine Aufgabe der Sportpsychologie und ebenfalls eine Voraussetzung zu erfolgreicher Betreuung. Der Athlet ist Urheber oder besser Erbringer der sportlichen Leistung. Besonders bei Erfolgen wird er im Mittelpunkt stehen. Bei Mißerfolgen ist man gerne bereit, dem Trainer oder Betreuer die Schuld zuzuschieben.

Psychodiagnostische Verfahren, von Sportpsychologen verwendet, können dem Trainer helfen, die Sportler besser zu verstehen; aber bei Betreuungsaufgaben sollte vermehrt mit Verhaltensbeobachtung gearbeitet werden. Verhaltensmuster, Verhaltensrezepte zur Bekämpfung von ungünstigen Umweltsituationen im Training, vor dem Start, im Wettkampf — alles das erwarten Trainer und Athleten von der Sportpsychologie.

Spitzensportler weichen häufig körperlich wie psychisch vom Durchschnitt ab. Diese Feststellung hat zur Folge, daß solche Athleten ihren Trainern und Betreuern Schwierigkeiten machen. Viele Trainer und Betreuer begegnen schwierigen Athleten ohne Verständnis. Sehr häufig ziehen sie aus Schuldgefühlen Sportler mit „Musterschülerverhalten" schwierigen Athleten vor. Das ist an sich verständlich . . . bringt aber keine Olympiamedaillen. Erfolgreiche Spitzenathleten sind meist keine „Musterschüler".

Schlußbemerkungen

Mit Absicht haben wir bisher nur vom einfachsten „Athlet- — Trainer-Verhältnis" gesprochen. In der Realität sind die Athleten meist Mitglieder einer Mannschaft und verbunden mit mehreren „Athlet- — Trainer-Gruppierungen" im Verein, Verband oder auch in der Olympiadelegation. Diese sportlichen Beziehungssysteme werden selbstverständlich erweitert durch persönliche Bindungen an Familie, Beruf oder Freizeit. Aber gerade solche überlagerten Beziehungssysteme machen eine erfolgreiche Betreuung häufig sehr schwer oder gar unmöglich. Ich bin nicht sicher, ob soziometrische Methoden Klarheit in diese vielfältigen Bezugssysteme bringen können. Übersichtliche Bezugssysteme und klare Verbindungen zwischen Trainer und Athlet sind aber Voraussetzung zur optimalen Leistung.

Betreuung und Beratung durch den Trainer und vor allem auch durch das Betreuerteam müssen institutionalisiert sein, sie können nicht von heute auf morgen funktionieren. Alle Beteiligten sollen in ein „Betreuungssystem" integriert sein und ihre Stellung kennen. Die Beziehungen untereinander müssen eingespielt und gefestigt sein; erst das gibt dem Athleten und dem Trainer Sicherheit, und diese Sicherheit, das Vertrauen in die Betreuung ist vor allem in Streßsituationen entscheidend. Auch wenn wir die direkte Betreuung durch den Psychologen im Spitzensport der Ausnahmesituation vorbehalten, so fordern wir von der Sportpsychologie, daß sie das menschliche Verhalten im Sport *erforscht*, die dabei gewonnenen Erkenntnisse und Methoden *lehrt* und veröffentlicht und sie aber auch in der *Betreuung* anwendet.

Literaturverzeichnis

Adam, K., Die psychologische Betreuung von Athlet und Mannschaft. Der Deutsche Schwimmsport. 1964, 14 (40), 507—508. — Adam, K., Problem der Führung von Spitzensportlern. Leibesübungen/Leibeserziehung. 1966, 20 (10), 20—22. — Allemann, M., Zum Selbstbild und Trainerbild von Leichtathleten. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Freiburg 1969. — Anto-

nelli, F., L'entretien psychologique dans l'évaluation psychodiagnostique de l'athlète, Medizin und Sport, 1968, 42, 23—26. — Beisser, A. R., The Madness in Sports, New York 1967. — Deschka, K., Aufgaben einer Olympiavorbereitung unter besonderer Berücksichtigung der psychischen Betreuung. Leibesübungen 1958, 9 (12), 6—10. — Gaylord, C., Modern Coaching Psychology. Dubuque, Iowa 1967. — Genova, E., Veränderungen einiger psychischer Funktionen bei Leichtathleten während der Wiederherstellung nach Trainingsbelastungen unter dem Einfluß autogener Mittel. Theorie und Praxis der Körperkultur. 1971, 3. — Gerschler, W., und Bauer, W., Die Notwendigkeit psychischer Stabilisierung im Hochleistungssport, Sportarzt und Sportmedizin 1969, 486—490. — Gerschler, W., und Schildge, E., Über den Trainer, Jugend und Sport 1968, 12, 359—363. — Hendry, J. B., Assessment of Personality Traits in the Coach-Swimmer-Relationship and Preliminary Examination of the Father-Figure-Stereotype, Research Quarterly 1968, 39. — Hotz, A., Die führende Rolle des Trainers. Neue Zürcher Zeitung 1971, 28. November, Nr. 555. — Jessen, Melder und Volkamer, Untersuchungen zum mentalen Training, in: Motivation im Sport, Kongreßbericht, Schorndorf 1971. — Kemmler, R. W., Psychologie im Leistungssport: systematische Verhaltensmodifikationstechniken, Leistungssport 1971 (2), 52—58. — Kunath, P. et al., Psychologie. Anleitung für das Fernstudium, Leipzig 1965. — Kunze, G., Mentales Training, System und Anwendung, in: Motivation im Sport, Kongreßbericht, Schorndorf 1971. — Macak, I., und Schilling, G., Psychologische Aspekte zur Kontrolle des Vorstartzustandes, Neue Zürcher Zeitung 1969, 18. Juli, Nr. 436. — Mattig, U., Die Stellung und Funktion des Sportlehrers im Lehrer-Schüler-System, Die Leibeserziehung 1970, 5, 149—156. — Mihovilovic, M. A., The Status of former Sportsmen, International Review of Sport Sociology 1968, (3), 75—96. — Ogilvie, B., and Tutko, T., Problem Athletes and How to Handle Them, London 1966. — Ogilvie, B., und Tutko, T., Vlastnoti Osobnosti Uspesheho Trenera (Die Eigenschaften eines erfolgreichen Trainers), Teorie a praxe telesne vychovy 1967, 15. — Pircher, L., Eine Beurteilung der Biorhythmik aufgrund von biologischen und statistischen Untersuchungen, Schweiz. Zeitschrift für Präventivmedizin (im Druck). — Schildge, E., Das neue Bild des Athleten, Jugend und Sport 1968, 8, 225—226. — Schilling, G., Über leistungsbeeinflussende Faktoren im Sport, Neue Zürcher Zeitung 1969, 25. Juli, Nr. 452. — Schilling, G., Scoboda, B., und Vanek, M., Der Trainer. Neue Zürcher Zeitung 1970, 30. August, Nr. 401. — Schmidt, P., Psychoregulation im Leistungssport, Leistungssport 1971, 2, 59—62. — Schönholzer, G., und Schilling, G., Zur Analyse und Auswertung von Sportexpeditionen ins Ausland, Berichte des Forschungsinstituts der Eidg. Turn- und Sportschule 1970, Nr. 12. — Schönholzer, G., Schilling, G., und Müller, H., Biorhythmik, Schweiz. Zeitschrift für Sportmedizin 1972, 1, 7—27. — Smith, St., and Batty, E., International Coaching Book, London 1966. — Steinbach, M., Über konkrete Möglichkeiten einer Zusammenarbeit von Ärzten und Psychologen im Sport, Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin 1968, 16, 145—155. — Svoboda, B., Osobnost Trenera (Persönlichkeit des Trainers), Methodischer Brief, Prag 1970, 2. — Überle, H., Trainingsanleitung und Mannschaftsführung in den Sportspielen, Schorndorf 1971. — Vanek, M., and Cratty, B. J., Psychology and the Superior Athlete, London 1970. — Wischmann, B., Zur individuellen Betreuung im Training und Wettkampf, Praxis der Leibesübungen 1964, 7, 99—100. — Wittmann, F., Wie sag ich's meinen Spielern? Stimpfach 1966. — Wittmann, F., Nerven, Nerven, Die seelische Betreuung im Sport, Berlin/München 1967. — Zaciorskij, V. M., Kybernetik—Mathematik—Sport, I, Theorie und Praxis der Körperkultur 1971, 12, 1068—1091.

Psychologische Hilfen

Miroslav Vanek, Prag (CSSR)

Möglichkeiten psychologischer Arbeit in der Sportpraxis

Die sportpsychologische Praxis stellt den Psychologen vor verschiedene Probleme und Aufgaben. Sie hängen zumeist eng zusammen und bilden auch einen inhaltlich ganz bestimmten Komplex von verschiedenen Tätigkeiten. Man wählt auch verschiedene Begriffe für diese Tätigkeiten, wie z. B. die psychologische Betreuung, counselling Beratung, l'assistance psychologique usw. Manche von diesen Begriffen stammen aus anderen Gebieten der angewandten Psychologie; andere wieder entstanden in der Sportpsychologie. Die terminologischen Fragen werden in diesem Referat nicht berührt. Es handelt sich im Gegenteil um einen Versuch, alle praktischen sportpsychologischen Tätigkeiten zu verallgemeinern und diese nach ihren theoretischen Aspekten zu klassifizieren. Es geht also um verschiedene Ebenen des psychologischen Zutrittes und nicht um die methodologischen Fragen.

Die erste Ebene der sportpsychologischen Tätigkeiten sehen wir in der *Psychognostik*. Die psychologische Arbeit ist ein Weg zu der psychologischen Analyse der Sporttätigkeit und aller Erscheinungen, die damit verbunden sind. Es ist mehr eine phänomenologische Analyse als eine Kausale. Die zweite Ebene ist *die Psychodiagnostik*. Sie soll ein Weg zu einer individuellen kausalen Analyse der Leistung sein, welche die psychologischen Faktoren einer Sportleistung oder die Leistung eines Sportlers oder einer Mannschaft zu erklären versucht. Die dritte Ebene ist *die Psychotherapie*. Sie wird entweder präventiv im Sinne der mentalen Hygiene benützt oder soll die psychologischen Ursachen der schlechten Leistung oder Erziehung beseitigen.

Alle drei Typen der psychologischen Tätigkeit können auch als Stufen einer effektiven Mitarbeit des Sportpsychologen gelten. Bei allen Typen werden alle verschiedenen, psychologischen, allgemeinen oder speziellen Techniken dazu gebraucht. Die ersten beiden Typen, d. h. die Psychognostik und die Psychodiagnostik, erfordern eine enge Zusammenarbeit mit dem Trainer und mit dem Psychologen. Bei der Psychotherapie ist wieder die Mitarbeit des Arztes notwendig.

Die psychognostischen und psychodiagnostischen Tätigkeiten sind Grundlagen aller expertisen Arbeiten. Die psychodiagnostischen und psychotherapeutischen Tätigkeiten sind Grundlagen aller betreuenden Arbeiten. Besonders hier wirkt sich nicht nur das fachliche Können des Sportpsychologen aus, sondern auch seine ganze Persönlichkeit einschließlich seiner intuitiven, empirischen Arbeit. Sie ist wichtig, wenn wir die Menschen nicht nur behandeln, sondern wenn wir ihnen auch helfen wollen.

Psychognostik ist mehr eine phänomenologische Analyse und generalisierende Synthese, die verschiedene psychologische Themen bei der Sporttätigkeit behandelt und verallgemeinert (Motivation, die Empfindungen, Wirkungseigenschaften usw.). Diese Ebene hat eine besondere Bedeutung für die Entwicklung der Sportpsychologie, für ihre faktografische und methodologische Seite.

Psychodiagnostik bedeutet mehr eine kausale Analyse und kausuistische Synthese, die sehr wichtig ist für die Diagnostik der psychischen Faktoren der Sportleistung eines Individuums oder einer Mannschaft. Hier beginnt die eigentliche Arbeit des Sportpsychologen in der Sportpraxis. Diese Erkenntnisse sind schwer übertragbar; sehr wirksam dagegen sind die Erfahrungen, die der Sportpsychologe sammelt.

Entscheidend für die Psychodiagnostik sind die Untersuchungsmethoden, ihr qualitatives und quantitatives Niveau. Bei der Psychodiagnostik handelt es sich also nicht nur um die psychodiagnostischen Methoden, sondern um alle brauchbaren Methoden, die wir gut beherrschen, und welche uns Informationen über die Leistung bringen. Eine optimale Zusammenstellung von explorativen, experimentellen, psychometrischen und soziometrischen Methoden scheint der beste Weg zu sein, damit keine von den angewandten Methoden überschätzt wird. Die einseitige Begeisterung von verschiedenen Apparaten, Tests, Kurven und Durchschnittswerten ist für die richtige Psychodiagnostik nicht zu empfehlen. Auch die Tendenz, immer neue Methoden zu haben ist kein guter Weg. Besser ist es, nur diejenigen Methoden zu benützen, die der Psychologe theoretisch und praktisch versteht und die er auch vollständig zu nutzen weiß. Dabei müssen wir uns bemühen, die Methoden mehr auf die Sporttätigkeit zu adaptieren und nach Möglichkeit ganz neue sportspezifische, psychologische Methoden und Techniken entwickeln, z. B. die Skalierung verschiedener Phänomene, die man mit normalen Methoden nicht untersuchen kann. Die Psychodiagnostik arbeitet vornehmlich mit den intraindividuellen Durchschnittswerten und ihrer Dynamik. Die Psychognostik beruht mehr auf den intraindividuellen Durchschnittswerten und ihrer Struktur.

Die Psychotherapie soll nicht nur den Weg zur Leistungssteigerung suchen (sthenisierende Therapie), sondern sich auch den mental-hygienischen Seiten der Leistung und den psychologischen Aspekten des Trainings widmen. Nicht nur der siegende Sportler soll ein Objekt der Psychotherapie sein, sondern auch der „leidende" Mensch in den konfliktogenen Situationen der Sporttätigkeit.

Mihai Epuran, Bukarest (Rumänien)

Psychologische Betreuung des Sportlers

Der Hochleistungssport wird mit Recht als eine Grenztätigkeit der physischen und psychischen Möglichkeiten der Menschen angesehen. An diesen „Grenzen" wirken sich die feinsten psychischen und physischen Verstimmungen auf die Entschluß- und Ausführungsfähigkeit besonders kräftig aus und setzen somit wesentlich die Leistung herab. In der letzten Zeit hat sich die Aufmerksamkeit der Fachleute auf das Auffinden der wirksamsten Verbesserungsmittel der Leistung durch eine Aufbesserung und Förderung dieser für die Leistung entscheidenden psychischen Faktoren gerichtet. Dabei ist eine ununterbrochene Beeinflussung und eine individuelle Behandlung sowie ein psychoprophylaktisches und psychotherapeutisches Einschreiten an dem auf die höchste Meisterstufe emporgestiegenen Sportler unabwendbar. Unsere eigenen Untersuchungen und Tätigkeiten gestatten uns eine synthetischere und komplexere Abfassung des psychologischen Beistandes für den Sportler. Dieser psychologische Beistand umfaßt die Gesamtheit der Maßnahmen, die zur Unterstützung des Sportlers dienen, um die gestellten Ziele beim Training und bei Wettkämpfen voll und ganz zu erreichen.

Der Begriff „Beistand" erstreckt sich über einen weiten Bereich, da die psychischen Faktoren der Persönlichkeit des Sportlers sehr zahlreich sind. Die Analyse des Begriffsinhaltes des Beistandes hebt den Begriff „Management" hervor, der Voraussicht, Entschluß, Organisierung, Abstimmung, Kontrolle, Schutz, Unterstützung, Ansporn, Leitung, Überwachung sowie die Bildung von Selbstleitungs- und Eigenüberwachungs-(Eigenbeistand-)mechanismen mit einbezieht. Die verantwortlichen Faktoren des psychologischen

Beistandes sind: Trainer, Psychologe, Arzt, Masseur und Mannschaftsleiter. Diese müssen gründliche Kenntnisse auf dem Gebiet der Psychodiagnose, der Psychopädagogik und der Psychoprophylaxe haben.

Allgemeine Zielpunkte sind:

1. Ermittlung der individuellen psychologischen Eigenheiten und ihr Übereinstimmen mit dem Beanspruchen des Sportes im intensiven Training und in den anspruchsvollen Wettkämpfen.
2. Die allgemeine und spezielle psychologische Vorbereitung, gemäß der Anforderungen des Sportes.
3. Psychologische Vorbereitung für Wettspiele.
4. Individuelle und Gruppenpsychoprophylaxe und -psychotherapie in den Vorbereitungsperioden zur Vermeidung von überanstrengenden Auswirkungen der Isolierung, eintöniger Programme, nicht entsprechender psychosozialer Verhältnisse sowie sexuelle Probleme.
5. Individuelle und Gruppenpsychoprophylaxe und -psychotherapie vor, während und nach dem Wettkampfverlauf.

Als Behelfsmittel kommen in Betracht:

1. *Allgemeine psychologische Prüfung zur Ermittlung der Personalitätsfaktoren.*
   Abfassung der psychologischen Monographie (Psychogramm) des Sportes, mit Angabe der Fähigkeiten und Einstellungen, die für große Leistungen von besonderer Bedeutung sind. Dazu gehören methodisch:
   a) Biographisches Studium hervorragender Leistungssportler (longitudinales Studium).
   b) Untersuchung von fortschrittlichen Erfahrungen der Trainer und der Erfolgsfaktoren der besten Sportler.
   c) Experimentelles Studium der Eigenschaften der Hochleistungssportler.
2. *Verfassen des psychologischen Grund- und Spezialvorbereitungsprogrammes* für jeden Sportler als Folge der psychologischen Charakterisierung und des Psychogramms.
   Das *Verfassen des konkreten Planes* ist notwendig zur Anerziehung der zur Erringung von Siegen nötigen Fähigkeiten und Einstellungen, durch die Ermittlung von Teilobjektiven, von dem zu erreichenden Niveau, der vorgeschlagenen Zeit, der Mittel zur Ausführung, Bewertung, Kontrolle und Selbstkontrolle sowie des Zyklus der Ergebniskontrollen (Analysis).
   Das Programmieren erfolgt nach den entsprechenden kybernetischen Grundsätzen: Es wird mit Genauigkeit der für jede Schulungsstufe verfolgte Zweck, die Aufgaben sowie die dem Zweck entsprechenden Methoden, das Schwergewicht einer jeden Aufgabe im entsprechenden System — je nach Bedeutung, Frequenz, Wirksamkeit für die Tätigkeit, festgestellt; es wird eine aktive und bewußte Teilnahme des Sportlers gesichert; das Programm wird in kleinen, zugänglichen und graduell aufgeteilten „Schritten" verlaufen; der Fortschritt wird ununterbrochen überprüft, indem dieser mit dem Sportler analysiert wird. Außerdem werden Tätigkeiten und Methoden eingeplant, die dem Sportler Erfolgsbedingungen schaffen können.
3. *Analyse des Verhaltens des Sportlers vor und während verantwortungsvoller Wettbewerbe.* Sie umfaßt die Kennzeichnung des Verhaltens vor dem Wettbewerb auf verschiedene veränderliche Faktoren (Motivation, Gegner, Vorbereitung usw.) sowie die Kennzeichnung des Verhaltens während und nach dem Wettbewerb. Außerdem kommt es auf die *Bildung von „Bereitschaftszuständen" (Anordnung, Vorausnahme, Miteinbeziehung* — Modellierung) an im Verhältnis zu den Zielen und Besonderheiten der zukünftigen Wettbewerbe und des angenommenen Standes der allgemeinen Vorbereitung des Sportlers in den entsprechenden Augenblicken.

4. *Psychoprophylaxis beim Training.* Sie beinhaltet die Schaffung einer Atmosphäre des Vertrauens und der gegenseitigen Zusammenarbeit unter den Sportlern, zwischen den Sportlern und den Trainern, in Anwendung der Regeln der Pädagogik und der pädagogischen Psychologie unter Beachtung der vorgeschriebenen Arbeitsnormen.
5. *Psychoprophylaxie während der Wettbewerbe:* Dabei ist die Sicherstellung eines optimalen Standes der Kampfbereitschaft der Sportler durch Vermeidung von Un- oder Überempfindlichkeit entscheidend. Hinzu kommen Maßnahmen zur Vermeidung übermüdender Zustände oder Faktoren vor den Wettbewerben zur Sicherung einer bestmöglichen Stimmung am Start. Vor dem Wettbewerb können Suggestion und Selbstsuggestion sowie andere den psychischen Zustand und das sportliche Verhalten anregende und selbstanregende Mittel zur Anwendung kommen. Es sollen besonders Minderwertigkeitskomplexe, Furcht vor dem Erfolg und Überschätzung eigener Kräfte überwacht werden. Während des Wettbewerbes ist die Leistung von psychologischem Beistand im Verhältnis zu den individuellen Besonderheiten und den Sachlagen abhängig. Sofortige Maßnahmen sind zu ergreifen im Falle eines psychischen Schocks, aggressiver Rückwirkung bei Betrug, Kampfunlust und Disziplinlosigkeit. Nach dem Wettbewerb sollen negative Auswirkungen des Erfolges, des Mißerfolges, der Rückwirkung auf Betrug oder von Unfällen beseitigt werden. Es wird um den Beistand des Psychologen-Psychiaters gebeten, um das „psychische Gleichgewicht" wieder herzustellen.

Literaturverzeichnis

Epuran, M.: Abfassen einer psychologischen Monographie der Sportarten und ihre Bedeutung für die Vorbereitung der Sportler. Arbeiten der internationalen wissenschaftlichen Konferenz über Fragen des sportlichen Trainings. Moskau 1967. — Epuran, M.: Aspects de l'assistence psychique accordée aux sportifs. Conférence Internationale Scientifique sur les problèmes de la préparation psychique du sportif. Varna 1968. — Epuran, M.: Psychologische Vorbereitung für Wettbewerbe. Verlag U. C. F. S. Bucuresti 1966 (rumänisch). — Epuran, M.: Psychologische Vorbereitung des Sportlers. Verlag U. C. F. S. Bucuresti 1964 (rumänisch). — Epuran, M.: Sportpsychologie. Verlag C. N. E. F. S. Bucuresti 1968 (rumänisch). — Hombravella, J. F.: Psychologische Vorbereitung der Sportler für ihre Teilnahme an den Olympischen Spielen. Educatia fizica si sport. Bucuresti, XXIII, 12, 1970, S. 47—52 (rumänisch). — Lawther, J. D.: Psychology of coaching. Prentice-Hall, N. Y. 1955. — Silvano Silvij: Necossità di una asistenza psicologica nel calciatore, 1° Congresso Internazionale di Psicologia delle Sport. Roma 1965, S. 414—415. — Vanek, M.: Psychologische Probleme der Spitzensportler. Internationales Wissenschaftliches Symposion. Mamaia 1969 (rumänisch).

Erwin Hahn, Bad Neuenahr (BRD)

Zum Begriff des counselling und der Anwendung im Sport

Mit den Begriffen counselling, guidance und Beratung werden all jene begleitenden Maßnahmen umschrieben, die zur individuellen Hilfestellung in verschiedenen Bereichen angesetzt werden. Dabei umschreibt das counselling mehr die Einzelberatung, während mit guidance eher das System der Beratung umfaßt. Dort, wo bei Fehlverhalten und Schwierigkeiten (korrigierende Maßnahmen) Hilfen erforderlich werden oder wo aus umfangreichen und unübersichtlichen Gebieten (Wegeleitung) gewählt werden muß, wird durch ein Team von Fachleuten eine Beratung durchgeführt, um eine optimale Leitung zu garantieren (z. B. bei der Berufsberatung: Psychologe, Lehrer, Berufsberater).

Darüber hinaus gibt es eine permanente Beratung (guidance system) dort, wo langandauernde Lern- und Erziehungsprozesse stattfinden (Gesamtschule, child guidance clinic).

Mittelpunkt jedes counsellings sind die durch wissenschaftlich ausgebildete Psychologen angesetzten Untersuchungen, Beratungsgespräche mit den Beteiligten, notwendige therapeutische Maßnahmen und mögliche individuelle Hilfestellungen. Dieses counselling geschieht immer in Korrespondenz mit anderen Fachleuten (z. B. Mediziner, Lehrer).

In den amerikanischen Schulen und den Gesamtschulen (comprehensive schools) in Europa setzt sich mehr und mehr das Betreuungssystem (guidance system) durch, das die Kinder befähigen soll, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und sie bis zu ihren Grenzen zu entwickeln, mit den Problemen in und außerhalb der Schule fertig zu werden und vernünftige Entscheidungen treffen zu können.

Dazu werden Beratungslehrer (counselors) und Schulpsychologen in einem Team die notwendigen Arbeiten übernehmen.

Folgende Maßnahmen werden als die Bestandteile der ständigen Beratung in der Schule angesehen: die Beobachtung und Beurteilung der Schüler während der gesamten Schulzeit (Lebensdaten, Leistungsdaten, Testergebnisse), die Speicherung der Daten (cummulative record), das persönliche Vertrauensverhältnis zu einem der Beratenden, um Rat und Hilfe zu erhalten, die Einsicht des Schülers in seine Begabungs- und Fähigkeitsstruktur zum Selbstverständnis und zur Selbständigkeitsentwicklung, die Unterrichtung der Schüler über alle Möglichkeiten und Hilfsmaßnahmen und die vorbereitenden Maßnahmen zur Lebensbewältigung (Berufsberatung, Freizeit- und Konsumerziehung).

Das Betreuungssystem hat somit eine zweifache Aufgabe zu erfüllen. Der eingehenden und sich dauernd durch neue Ergebnisse ergänzenden Diagnose folgt die darauf beruhende Leitung oder Therapie.

Der moderne Hochleistungssport verlangt vom Menschen einen immensen Aufwand an Kraft und Zeit. Das counselling soll Hilfen geben und dem Athleten bei Schwierigkeiten und in der Diskussion möglicher Wege beim Leistungsaufbau oder in der Lebensberatung zur Seite stehen.

Im allgemeinen ist der Trainer für die allseitige Entwicklung der Sportler verantwortlich. Seine erzieherische Aufgabe darf nicht bei der Anleitung enden. Sie muß sich auch auf außersportliche und persönliche Bereiche erstrecken.

Im persönlichen Vertrauensverhältnis zwischen Sportler und Trainer kann sich der Betreute immer Rat und Hilfe beim Trainer holen. Diese Beratung und Betreuung durch den Trainer (Betreuer) kann auch als „allgemeines counselling" aufgefaßt werden und bedeutet das Coachen aufgrund von Erkennung, Erfahrung und teilnehmender Begleitung des Sportlers. Zur langfristigen Betreuung, wenn beispielsweise die Aufnahme in die Nationalmannschaft möglich ist, sollte dieses allgemeine counselling durch ein „spezielles counselling" unterstützt und erweitert werden. Hierzu wird es notwendig, Fachkräfte heranzuziehen.

Beratungsmaßnahmen allgemeiner und spezieller Art sind anzusetzen im Bereich der Leistungsentwicklung: beim Leistungsaufbau und -dosierung bei Jugendlichen, bei Leistungskrisen, bei Plateaubildung, bei schwankender Einsatzbereitschaft, bei mangelhafter Verarbeitung von Mißerfolgen; außerdem in der Entwicklung von Wettkampfeigenschaften: zur emotionalen Stabilität, zur Festigung des Stehvermögens, zur optimalen Informationsverarbeitung, zur Überwindung der Verletzungsangst; ferner im Bereich der sozialen Interaktion mit Trainer, Kameraden und Gegnern, bei Trainingslagern und

Fahrten, im privaten Bereich bei Schwierigkeiten im Elternhaus, in Schule und Beruf, bei Problemen der Freundschaft, der Gesellschaft, in der Sexualität und in der Freizeitberatung; sicherlich auch im Bereich des Verhaltensaufbaues bei selbstunsicheren Persönlichkeiten, bei Zielkonflikten privater, gesellschaftlicher und ideologischer Art, zur sozialen Integration und in der Phase der Ablösung vom Leistungssport.

Um eine umfassende und den Erfordernissen gerechte Beratung durchführen zu können, muß ein Beratungsteam diese Aufgaben erfüllen. Dabei ist die Kooperation und die rationelle Zusammenarbeit der Fachleute entscheidend. Untersuchungen und Maßnahmen sind sorgfältig aufeinander abzustimmen, um die Athleten nur in einem Minimum zu beanspruchen. Wichtig ist die ständige Diskussion der Ergebnisse in einem interdisziplinären Gespräch. Daraus ergeben sich dann die Grundlagen zu den Gesprächen mit den Trainern, Betreuern, Offiziellen und vor allem den Athleten selbst. Zu den Aufgaben des Psychologen in diesem Team gehört es, die biographischen Daten und die Leistungsvoraussetzungen zu eruieren (Anamnese), die gegenwärtige Ausprägung von Eigenschaften, Fähigkeiten und Verhaltensweisen festzustellen (Fragebögen, Tests) und möglichen Ursachen für Fehlverhalten nachzugehen.

Zum counselling gehört ein differenziertes Arbeitsprogramm. Es hat eine doppelte Funktion. Einmal soll es den Sportler über seine Eigenschaften, seine Stärken und Schwächen aufklären. Zum anderen aber soll es für den Trainer und alle im Erziehungs- und Leitungsprozeß stehenden Verantwortlichen nötige Informationen geben, um eine optimale Lenkung und Leitung zu garantieren. Folgende Schritte in der psychologischen Beratung sind einzuhalten: das orientierende Gespräch: In einem fest verankerten Beratungsprozeß soll der Sportler über die Funktion und die Planung der Untersuchungen aufgeklärt werden. Die Trainer müssen in das orientierende Gespräch mit einbezogen, bzw. in einer gesonderten Unterweisung informiert werden, um den Beratungsprozeß unterstützend begleiten zu können. Weiter ist auf das anamnestisch-explorative Gespräch (Interview) zur Erhellung des Verhaltenshintergrundes zu achten. Nicht weniger wichtig ist die psychodiagnostische Überprüfung. Mit Hilfe standardisierter Tests und Fragebögen sollen die wesentlichen Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten, Motivationen und andere intervenierende Variable überprüft werden. Unerläßlich ist die Datenverarbeitung zu Gutachten und Hilfeplan. Erst eine Zusammenfassung der durch Tests gewonnenen Daten mit den biographischen und in anderen Bereichen erzielten Ergebnisse ergibt ein umfassendes Bild der Persönlichkeit des Sportlers. Unter allen Umständen muß der Sportler über die Ergebnisse der Untersuchung unterrichtet werden. Mögliche Verhaltensänderungsvorschläge, die mit Trainern und Betreuern zu besprechen sind, sollten vorher mit dem Athleten selbst diskutiert sein. Diese Beratung gibt neue Informationen, die zur weiteren diagnostischen Grundlage dienen können. Nach der Bekanntgabe der Ergebnisse an die Aktiven soll eine Beratung dieser Ergebnisse mit den Trainern (Betreuern, Funktionären u. ä.) stattfinden, um gemeinsam die erhaltenen Daten zu überprüfen und bestimmte Trainings- und Wettkampfverhalten zu korrigieren oder zu bestärken.

So wird eine unmittelbare Übertragung der Ergebnisse in die Praxis ermöglicht. Nach Möglichkeit — außer bei therapeutischen Maßnahmen — sollte nun der Trainer die veränderte Betreuung der Sportler voll verantwortlich in die Hand nehmen.

Die Datenspeicherung dient als Grundlage weiterer Beratungen und zur wissenschaftlichen Auswertung. Für eine ständige Kontrolle ist eine Speicherung unerläßlich. Sie kann erst in Trendentwicklungsanalysen eine gesicherte Aussage über die Persönlichkeit bringen.

Nur selten wird der Fall eintreten, daß der Psychologe und der Trainer in einer Person vereint ist. So ist der Psychologe nur Helfer im Entwicklungsprozeß des Aktiven.

Er hat nur Hintergrundinformationen zum sportlichen Leistungsprozeß zu liefern und greift aktiv handelnd nicht in das Training ein.

Der Psychologe soll allenfalls Kontrollfunktionen im Training übernehmen können.

Eine spezifische Form des counselling ist die Betreuung des Athleten in der akuten Wettkampfsituation. Hierauf kann in diesem Exkurs nicht näher eingegangen werden. Es basiert auf den in der Beurteilungsphase gewonnenen Daten und ist eine spezifische Hilfestellung zur optimalen Gestaltung der äußeren und inneren Bedingungen beim Wettkampf, zur Überprüfung der Wettkampfbedingungen, beim Eingehen auf die individuellen Besonderheiten des Athleten, zur Betreuung im Vorstartzustand, zur Analyse des Wettkampfes und zur Betreuung nach dem Wettkampf.

Das counselling sollte zu einem fest eingebauten Bestandteil der Betreuung der Sportler werden. Dabei kann es im einzelnen dienen zur Übersicht über das Erreichen von Zwischenzielen, zur Feststellung von Art und Umfang von Abweichungen, zur allgemeinen Persönlichkeitsdiagnostik, zur gezielten Adressierung von Maßnahmen, zur Sport- und Lebensberatung, zur Trainerberatung und zur Wettkampfbetreuung.

Literaturverzeichnis

Abeles, N.: Counselling in the context of education for young adults. In: Pädagogische Studien, 47/1970, 61—66. — Adam, K.: Trainerinformation und Leistungsentwicklung im Sport. In: Informationen zum Training, Heft 1/1970, 1—3. — Antonelli, F.: Psychological problems in top-level athletes. In: International Journal of Sport Psychology 1/1970, 34—39. — Atzesberger, M., und Hahn, E.: Schülerbeobachtung — Schülerbeurteilung — Schülerhilfe. Schwäbisch Gmünd 1971. — Bondy, K.: Gedanken zur Teamarbeit in der Erziehungsberatung. In: Praxis der Kinderpsychologie und -psychiatrie 5/1956, 37—39. — Catterson, C. H.: Counselling. In: Annual Review of Psychology 17/1966, 79—110. — Duhm, E.: Das Beratungsgespräch als Lernsituation. In: Psychologische Beiträge 8/1965, 222—236. — Epuran, M.: Le programm d'assistance psychologique du sportif. III. Europäischer Kongreß für Sportpsychologie. Köln 1972. — Gill, C. J.: Counselling in schools. In: Trends in Education 1967/6, 8—13. — Hahn, E.: Zur Psychologie des Trainers. Trainerseminar Karlsruhe 1971. — Hansen, D.: Explorations in sociology and counselling. Boston 1969. — Holzkamp, P.: Erziehungsberatung als sozialpsychologischer Prozeß. In: Praxis der Kinderpsychologie und -psychiatrie 7/1958, 193—197. — Lüscher-Daepp: Guidance counselling in amerikanischen Schulen. In: Berufsberatung und Berufsbildung 52/1967, 138—145. — Muchow, H. H.: Die Erziehungsberatung als Lebenshilfe. In: Blätter des Pestalozzi-Fröbelverbandes, 3/1952, 30—34. — Ogilvie, B., und Tutko, T.: Probleme athletes and how to handle them. London 1966. — Partridge, E. D.: Guidance of the adolescent. In: Handbook of child guidance. New York 1947. — Reuchlin, M.: The role of pupil and vocational guidance in a changing society. In: Education and culture, 1969, H. 9, 9—13. — Ritscher, H.: Guidance — ein notwendiges System pädagogischer Anleitung. In: Gesellschaft, Staat und Erziehung 11/1966, 237—254. — Schilling, G.: Möglichkeiten und Grenzen von Betreuung und Beratung durch den Psychologen im Leistungssport. III. Europäischer Kongreß für Sportpsychologie. Köln 1972. — Schraml, W. J.: Abriß der klinischen Psychologie. Stuttgart 1969. — Strohm, Th.: Guidance — ein notwendiges System pädagogischer Anleitung. In: Gesellschaft, Staat und Erziehung 11/1966, 224—237. — Vansina, L. S.: Die Psychologie der Beratung. In: Gruppendynamik 1971, 12—21. — Zeise, L.: Aufgaben und Bedeutung der beratenden Psychologie. In: Wege zum Menschen 7/1955, 33—42. — Zimmermann, K.: Aufgaben und Methoden des Guidance-Systems an amerikanischen Schulen. In: Die Gesamtschule 2/1970, Heft 2, 15—19.

Diagnostik

J. Roig Ibañez (Spanien)

Psychologische Analyse des sportlichen Wettkampfes

Ein „Sport-lips-training" wird unter Berücksichtigung der phänomenologischen, psychologischen und psychotopologischen Aspekte durchgeführt. Aus phänomenologischer Sicht bestimmen drei Punkte den Begriff des „Sport-lips-trainings", nämlich die progressive Vervollkommnung, die durch ständiges Üben erreicht wird, die Automatisierung und die optimale Funktionalität. Diese Punkte sind das Ziel des gesamten pädagogisch-sportlichen Prozesses.

Psychologisch betrachtet handelt es sich um eine willkürliche Übung, die auf den Wettkampf ausgerichtet ist und dem Sportler zur Anpassung an die Wettkampfsituation verhelfen soll. Dies bedingt die Bildung einiger Automatismen, einer gewissen Selbstkontrolle, die die bewußte Anstrengung so gering wie möglich halten mit Hilfe eines psychomotorischen Lernverfahrens, nämlich dem TRAINING, um so die „sportliche Haltung" zu gestalten bei vollkommener Kontrolle des Nervensystems, das wiederum die „sportliche Haltung" bestimmt.

Aus psychotopologischer Sicht müssen wir zwei Situationen gegenüberstellen, nämlich das „Sport-lips-training" und die „Sport-lips-competition":

Der *Wettkampf* birgt die Forderung nach einem harten Kampf — bei theoretisch gleichen Umständen und Möglichkeiten — um Hochleistungen, um das zu erreichen, was von einem Athleten verlangt wird oder was man vorgibt, leisten zu können. Wir wissen, daß die vorherige systematische Vorbereitung oder das Training — zusammen mit dem Zufall — sich in unvorhersehbarer Weise auswirken können, da auch das Spiel einer der Faktoren ist, die das Wesen des Sportes ausmachen.

Das *Training* setzt eine Situation voraus, die von der Vorbereitung auf die Vervollkommnung gekennzeichnet ist durch das progressive Trainieren physischer Fähigkeiten, die das Erreichen optimaler Funktionalität ermöglichen. Es ist von großer Bedeutung, daß sich bereits in dieser Phase „der Athlet seiner selbst sicher sein muß unter Berücksichtigung seiner Möglichkeiten und angesichts des Wettkampfes: Dies ist der Grund für die Bedeutung, die wir dem *Angstfaktor* beimessen — Folge des Grades körperlicher und intellektueller Unreife des Sportlers, die ihren Ausdruck findet im Erwartungs- und Anspruchsniveau, die beide in engem Zusammenhang mit dem Angstniveau des Sportlers stehen — bei der „Vorhersage zukünftiger Höchstleistungen in sportlichen Wettkämpfen".

Wir dürfen unter Berücksichtigung unserer eigenen Erfahrungen nicht vergessen, daß sich aufgrund der Angst bei jedem Menschen, der einmal in einer schwierigen Lage gescheitert ist, eine erhöhte Bereitschaft zu erneutem Mißerfolg in anderen und zeitlich nicht so weit entfernt liegenden Wettkampfsituationen einstellt. Diese Tatsache erklärt zum großen Teil die rätselhaften Mißerfolge oder schlechten Wettkampfleistungen von Sportlern, die gerade zuvor während des Trainings noch vielversprechende Rekordergebnisse erzielt hatten.

1.1. Man sollte folgende grundlegende Unterschiede festhalten:

Wettkampf ist ein Kampf in einer neuen Umgebung voll ängstlicher Erwartung; er erfordert höchste Anstrengungen aus eigener, permanenter und kontrollierter Motivation heraus und verlangt Höchstleistungen in einem bestimmten Moment. Ziel der Wettkämpfer ist stets der Sieg; Aspekte im Wettkampf sind beispielsweise Zufall oder

öffentliches Schauspiel, bestimmt von den Gesetzen der Dosierung und Beständigkeit der Anstrengung; er wird beherrscht vom Erwartungsniveau.

Training, und hier progressives Training, versucht in günstiger und Beistand leistender Umgebung, bei ständiger Anstrengung unter Berücksichtigung eines entsprechenden Trainingsplanes, optimale Funktionalität in angemessenem Tempo zu erreichen. Zwischenziel ist Erreichen einer ausgezeichneten Kondition; dabei spielen pädagogische Aspekte eine wichtige Rolle, die gekennzeichnet sind von Gesetzen der Progressivität bei den Gewohnheiten und fehlendem Zusammenhang beim Rhythmus. Das Training wird beherrscht vom Anspruchsniveau.

1.2. Vom Gesichtspunkt der topologischen Psychologie aus betrachtet, ergeben sich gleichfalls einige fundamentale Unterschiede:

beim Wettkampf M = die ambivalente Masse, AMB = unvorhersehbare psychisch-physische Umgebung, AT = sich am Wettkampf beteiligende Sportler, die ein Angstgefühl verursachen und Höchstleistungen fordern, P = die ganze Problematik, die auf wirtschaftlicher, beruflicher und sozialer Ebene auf dem Sportler lastet und G = die Ziele, die durch den Sieg zu verwirklichen sind, sie betreffen unterschiedliche Gebiete, nämlich den rein kaufmännischen Sektor, einen gewissen Exhibitionismus und eine Kompensation.

beim Training: ENT = der Trainer als Leiter der Übungen, AMB = stets erfreuliche Umgebung, also Trainingsatmosphäre, AT = eigene Kameraden, Wettkampfgefährten und Anhänger sowie bekannte Wettkampfbedingungen, P = keine persönliche Problematik vorhanden; es besteht lediglich die Notwendigkeit, sich zu verbessern, um eine gute Kondition für den bevorstehenden Wettkampf zu erreichen; G = stets ein pädagogisches Ziel, und zwar auf professioneller Ebene, auf dem Gebiete der Gesamt- oder Körpererziehung und die Abwendung unmittelbarer wirtschaftlicher Schwierigkeiten.

Angesichts des Zusammenhangs, der zwischen beiden Situationen besteht, können wir sagen, daß der Erfolg eines vollkommenen Trainings in der Vorherbestimmung — innerhalb der Grenzen, in denen Arzt, Trainer und Psychologe didaktisch vorgehen können — eines hypothetischen Limits liegt, das die optimale Funktionalität bestimmt und Gegenstand des Anspruchs oder auch Bezugspunkt beim Wettkampf sein wird.

Daher sind die fundamentalen Bezugselemente auf der Grundlage einer psychologischen Analyse, die diese Möglichkeiten ahnen lassen: Untersuchung der Persönlichkeit und des Charakters; Erwartungsniveau, Anspruchsniveau und Aggressivitätsniveau (Frustration-Angst), Lernkapazität, Psychomotorik und Orientierung im Raum.

2.0. Bei einer Untersuchung der Situation im Sport müssen folgende Faktoren berücksichtigt werden:

1. persönliche psychologische Faktoren (Persönlichkeit des Sportlers):
a) Persönlichkeit und Charakter,
b) Motivation und Interesse, die ihn beim Wettkampf leiten,
c) Erwartungs-, Anspruchs- und Aggressivitätsniveau und
d) sensorielles Niveau und Reaktionskapazität: Psychomotorik.

2. dynamische Faktoren, die im Wettkampf eine Rolle spielen:
a) Beziehung Trainer—Sportler
Persönlichkeit des Trainers (Befehlskapazität und Suggestionskraft)
Adaptation des Sportlers: emotionelle Sicherheit
Art der Beziehungen und Orientierung
Kooperationsgeist.

b) Einfluß von Publikum und anderen Sportlern während der verschiedenen Wettkampfsituationen. Hier müssen wir auch auf die dynamische Wirkung der *Masse* hinweisen, die — wie wir wissen — beim Wettkampf oder Schauspiel eine Rolle spielt auf-

grund affektiver Ansteckung, Suggestion, Imitation und Aggressivität-Frustration. Das geschieht in um so größerem Maße, je weniger auserlesen die Sportart ist, dafür aber populärer und professionalisierter oder auch kommerzialisierter. Hier liegt die Ursache der aggressiven unerklärlichen Reaktionen der Masse mit ihren hysterischen Ausbrüchen, bei denen die Idole „verrissen" werden.

c) Motivationen *im* und *aus* dem Sport. Sie bilden eine magnetische Anziehungskraft und reizen zu übertriebenem Ehrgeiz, die zusammen beim Massensport eine große Rolle spielen. Das Publikum „verlangt wenig" und ist beeindruckt vom leichten Sieg, den er auch schnell wieder vergißt. Außerdem bestimmen sie das Kampfniveau, das in der jeweiligen Sportart verlangt wird, den Kommerzialisierungs- oder Professionalisierungsgrad sowie die „magnetische Anziehungskraft, die der Sport ausstrahlt" gemäß der sozialen Projektion aufgrund von Snobismus, Propaganda und der Wahrnehmung persönlicher Vorteile. Zu den Motivationen gehört auch die Kompensation, also leichte Sublimation und Verwirklichung von Ambitionen, die der Sport bietet. Im Hinblick auf den Wettkampf müssen wir eine Tatsache ganz deutlich beim Namen nennen, nämlich *daß jeder Sportler auf eine bestimmte Rolle festgelegt ist,* die er a priori übernimmt. Hier liegt die Erklärung für die hysterischen Ausbrüche nach Wettkämpfen, die „Championsyndrome" und weitere pathologische Reaktionen *vor* und *beim* Wettkampf. Jeder Sportler muß seine Rolle spielen können und auch spielen wollen, die von den Verantwortlichen im vorhinein festgelegt werden muß. Während des Trainings muß auch ein „gruppendynamisches" Training stattfinden mit besonderem Schwerpunkt auf das „Rollenspiel".

3. Physiologische und umweltbedingte Faktoren beim Wettkampf sind

a) physische Konstitution und funktionelle Kapazität,
b) Motorik,
c) Ernährung und Kinesthäsie,
d) Umweltbedingungen,
e) mit dem Wettkampfort zusammenhängende Umstände.

3.0. Sehen wir uns nun die Wirkung der *Masse* an auf der Basis ihrer psychologischen Eigenschaften, ihrer Dynamik und der Projektion auf die Wettkampfsituation:

a) Die mentale Homogenität. Hier muß man sich vergegenwärtigen, daß jede Menschenmenge, wie das Publikum bei Veranstaltungen, sich bei einem Wettkampf unter Berücksichtigung „eines einzigen Kriteriums", „einer identischen" — jedoch irrationalen — „Einstellung" vereinigt und — was sehr wichtig ist — bewegt wird von propagandistischen, affektiven, snobistischen und soziö-ökonomischen Elementen. Aus diesem Grund werden Mannschaftsführer und mit ihnen die Masse zu einem sicheren Siegerbewußtsein getrieben. Stellt sich dagegen ein Mißerfolg ein, dann verwandelt eine Propagandakampagne die durch das Scheitern entstandene Frustration in persönliche Aggressivität gegenüber dem Idol — das ohne Mitleid „verrissen" wird —, und die Verantwortung für die Niederlage wird dem schwächsten Mannschaftsführer zugeschoben.

Zum Aufbau eines guten Mannschaftsführers müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

ein außergewöhnliches Verhalten, Heterodoxie sowie ein neuer Stil,
die Bestätigung durch die Gesellschaft,
das Bedürfnis nach einem Idol.

Mit Hilfe der starken Kapazität von Suggestion und Imitation ist es für die Propaganda einfach, diesen Typ zu „verkaufen".

b) Die Irrationalität: Sie zeigt die Kollektivpersönlichkeit der Masse und ist ersichtlich aus der Beziehung von Zuschauer und Masse. Jeglicher rationale Gedanke wird von vornherein verformt oder ausgeschaltet durch emotionale Faktoren: Sympathie oder Leiden-

schaft; die Aggression-Frustration, die die Masse auf einen bestimmten Sportler projiziert, weil er für sie ein verwundbarer Punkt ist, wird um so größer sein, je mehr sich der Sport in der Gesellschaft einer Vermassung der Meinung auf sozialem, politischem und ökonomischem Gebiet nähert. Ein solches Verhalten wird deshalb kaum noch als kultiviert zu bezeichnen sein.

Die Affektivität. Sie führt zu einer Vermischung, da die Masse aufgrund affektiver Ansteckung reagiert und ein protoplasmatisches Bewußtsein aufweist. Die Masse denkt nicht nach, sondern absorbiert lediglich Meinungen und stereotype Kollektivannahmen, ohne sie jedoch zu reflektieren, weil sie nicht über persönliche Affektivität verfügt, sondern aus diffusen oder psycho-osmotischen Emotionen zusammengesetzt ist.

Von großer Bedeutung wäre für Mannschaftsführer und Trainer die Untersuchung der Kapazität zur mentalen Entziehung auf seiten des Sportlers in der *Wettkampfsituation.* Diese Fähigkeit steht in unmittelbarer Verbindung mit seiner Emotivität, seiner Angst und seinem sozio-ökonomischen Status.

Die *abwartende Masse,* mit der sich der Sportler auseinandersetzen muß mit Hilfe von Selbstkontrolle und entsprechenden Informationen ist: rücksichtslos in ihren Reaktionen, irrational und unpersönlich in ihren Entscheidungen, sehr zugänglich für geschickte Propaganda, aggressiv und sadistisch angesichts einer Niederlage und im Falle eines von seinem Thron gestoßenen Idols, emotional labil und unsicher sowie amorph und flüchtig in Zeit und Raum.

Michel Bouet, Rennes (Frankreich)

Über die Methode der Projektionstests in der Psychologie des Sports

Bisher ist die Methode des Projektionstests in der Psychologie weniger angewandt worden als die der Persönlichkeits-Fragebogen. Einige Autoren indessen haben Zuflucht genommen zum T. A. T. von Murray und zum Rorschach-Test. Der Autor dieses Beitrages hat seinerseits einen „sportlichen Projektionstest" (T. P. S.)[1]) erarbeitet, der augenblicklich Erprobungen auf seine Gültigkeit und der Standardisierung unterworfen ist. Dabei gründet sich der Autor auf das Prinzip, einer Testperson Material vorzustellen, das diese nur strukturieren kann, indem sie ihre eigene Persönlichkeit darauf „projiziert".

Das Material besteht aus sechzehn photographischen Abbildungen, die Szenen aus dem sportlichen Leben wiedergeben und wahllos aus verschiedenen Sportarten herausgegriffen sind. Die sechzehn Bilder sind anläßlich des Vortrages des Autors vorgestellt worden. Die Anweisung ist folgendermaßen: „Ich werde Ihnen eine Serie von Bildern aus dem Sport zeigen, eines nach dem anderen. Sie sollen zu jedem einzelnen eine Geschichte erzählen, indem Sie interpretieren, was im Laufe der dargestellten Szene geschieht; das, was sich vorher abspielt und das, was daraus resultiert. Was empfinden, was wollen und was denken die (dargestellten) Personen Ihrer Meinung nach? Drücken Sie offen und spontan das aus, was Ihnen in den Sinn kommt."

Am Ende der Serie fordert man die Testperson auf, ein siebzehntes Bild zu erdenken, das passend hinzuzufügen wäre. Der Analyse des Inhaltes der erzählten Geschichten dienen elf Kategorien: 1) Formale Qualitäten der Geschichte. 2) Der/die Hauptdarsteller in der Geschichte. 3) Das Hauptthema der erzählten Geschichte. 4) Die wichtigsten Moti-

[1]) Abkürzung aus dem Original: „Test Projectif Sportif".

vationen des/der Hauptdarstellers oder der Hauptdarstellerin. 5) Die Widerstände oder die Schwierigkeiten, denen er/sie begegnet. Und, in Verbindung mit Ihnen, die Spannung auf das Ziel, der Leistungswille. 6) Die Art der Beziehung zu den Gegnern, der Koeffizient der Wettkampfspannung, die Bedeutung, die dem Wettkampf zugestanden wird. 7) Die zwischenmenschlichen und sozialen Beziehungen zu den Mannschaftskameraden, den Mitgliedern des Klubs, den Leitenden, dem Trainer, dem Publikum, den Anhängern, zu der Familie, zu den Freunden usw. 8) Das Benehmen des/der Hauptdarstellers/in in der zu bewältigenden Situation. 9) Ausgang der erzählten Szene, anderweitige Auswirkungen. 10) Reaktionen, Gefühle, der innere Zustand, Gemütsbewegung. 11) Beobachtungen und Anmerkungen, die die Analyse der erzählten Geschichte entstehen läßt.

W. Essing und H. Houben, Köln (BRD)

Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung der Soziometrie als Führungshilfe in Sportmannschaften

In den verantwortlichen Fachkreisen der deutschen Sportführung scheint gegenwärtig Einigkeit darüber zu bestehen, daß gerade für die praktisch so bedeutsamen Fragenkomplexe einer Optimierung der Führungsprozesse in Sportmannschaften auch exakte und standardisierte Untersuchungsverfahren benötigt werden, um durch gezielte Maßnahmen eine möglichst hohe Effektivität des Führungsprozesses zu erreichen. Um dafür die entsprechenden Voraussetzungen zu schaffen, ist von seiten des Trainers die Beherrschung von wirksamen Techniken zur Informationsaufnahme, -verarbeitung und -weitergabe erforderlich. Der Trainer von Hochleistungsmannschaften darf sich nicht mehr länger nur allein mit der persönlichen Erfahrung und Intuition als ausreichender Grundlage für Führungsmaßnahmen zufrieden geben, so bedeutsam letztere sicherlich im Einzelfall auch sein mögen.

Die Realität systematischer Forschungsbemühungen um die Analyse interpersoneller Beziehungen in Sportmannschaften und die Anwendung gewonnener Informationen im Rahmen des Führungsprozesses verweist allerdings auf den Mangel an umfassenden empirischen Erhebungen hinsichtlich dieser Problemlage. Dazu zählen wir auch die in der Bundesrepublik Deutschland kaum geübte ständige Konsultation von Psychologen und ihr Einbeziehen als Berater in den Trainings- und Wettkampfprozeß. Lediglich eine bezeichnende Feststellung hinsichtlich der Beziehungen zwischen sportwissenschaftlicher Forschung und Sportpraxis sei hier angeführt: Der Verlauf des internationalen Trainerkongresses „Biomedizin und Training" im November 1971 in Mainz hat nach *Schmidt* (1972, S. 30) allzu sehr deutlich gemacht, daß die Gefahr für die Wissenschaftler groß sei „einer subtilen l'art pour l'art Forschung, und was noch schlimmer ist, einer esoterischen Sprachgestaltung zu verfallen, die einen Brückenschlag zur Praxis zweifellos verhindert". Daher forderte am Ende dieser Veranstaltung ein Wissenschaftler aus dem Auditorium die Praktiker auf, doch „mehr als bisher auf das eigene Einfühlungsvermögen, auf die Empirie der Praxis zu vertrauen".

Die Analyse der interpersonellen Beziehungsstrukturen von Sportmannschaften auf der Grundlage exakter Techniken ist eine Voraussetzung für gezielte Maßnahmen hinsichtlich der Kontroll- und Lenkungsprozesse allgemein und speziell für Fragen der individuellen Beratung und Betreuung der Mannschaftsmitglieder. Mit diesem Beitrag soll versucht werden, auf der Basis einer Längsschnitterhebung den Komplex der Erfassung

von zwischenmenschlichen Beziehungsstrukturen von einem begrenzten empirischen Ansatz her wenigstens teilweise zu erhellen. Zu diesem Zweck wurden insgesamt 24 interagierende Sportmannschaften (Fußball) unterschiedlicher Leistungsklassen mit dem soziometrischen Verfahren nach *Moreno* untersucht. Zusätzlich wurden weitere Informationen durch teilnehmende Beobachtung, Dokumentenanalyse und durch Gespräche hinsichtlich der Wahl- und Ablehnungsbegründungen erhoben. Die Dauer der Untersuchung betrug im Durchschnitt ein Jahr; eine Spitzenmannschaft konnten wir zwei Jahre verfolgen. Die zeitlichen Abstände zwischen den Untersuchungen betrugen durchschnittlich 7 bis 8 Wochen. Hier sollen Aspekte soziometrischer Untersuchungsresultate für die Anwendung in der Praxis der Mannschaftsführung diskutiert werden. Unsere Ausführungen tragen daher gegenwärtig nicht mehr als den Charakter eines Programms.

Als Soziometrie verstehen wir nach *Bjerstedt* (1957, S. 28) „the measurement of interhuman ... relations which can be described in terms of preferences: attraction-neutrality-rejection in a choice situation". Die praktische Durchführung des Verfahrens sieht dabei so aus, daß mit Hilfe eines Fragebogens die gegenseitigen Wahlen und Ablehnungen der Mannschaftsmitglieder hinsichtlich ausgewählter Kriterien (z. B. Tüchtigkeit, Beliebtheit usw.) ermittelt und in einem Soziogramm ausgewertet werden können. Die Analyse des Soziogramms einer Mannschaft läßt anschaulich die folgenden Strukturakzentuierungen deutlich werden.[1]) Zunächst wäre die im Sinne von *Schiefele* (1958, S. 74) eingeführte „Virulenzgruppe" zu nennen; damit ist eine Untergruppe von Mannschaftsmitgliedern gemeint, die im Mittelpunkt der Mannschaft steht. Diese zentrale Position kann von der „Virulenzgruppe" allerdings nur eingenommen werden, wenn gleichzeitig eine hohe Anzahl von Binnen- und Außenkontakten festgestellt werden. Untergruppen dieser Art konnten wir gehäuft in interagierenden Mannschaften beobachten. Seltener konnten wir jedoch in den leistungsorientierten Sportmannschaften sogenannte Oppositionsgruppierungen oder „Außenseitergruppen" aufweisen, die gegen die erklärten Ziele der Mannschaft Stellung beziehen.

Eine weitere Akzentuierung ist im Soziogramm durch die Paarbildung gegeben, die aus gegenseitigen Wahlen zweier Mannschaftsmitglieder entstehen und zumeist in der Längsschnittbetrachtung eine hohe Stabilität aufweisen. Aus der Sicht der Gesamtmannschaft können diese Paare einerseits eine stabilisierende Wirkung für die gesamte Mannschaft ausüben, andererseits aber dann störende Wirkungen zeigen, wenn sie isoliert sind. Eine konfliktträchtige Konstellation wird durch Paare dargestellt, die durch reziproke Ablehnungen miteinander verbunden sind. Schließlich kann der Trainer jene Mannschaftsmitglieder entdecken, die einerseits sehr häufig gewählt werden, also die ‚Stars' der Mannschaft, und andererseits gehäuft abgelehnt werden, die sogenannten ‚schwarzen Schafe' einer Mannschaft. Auch die sogenannten Mitläufer werden anschaulich dargestellt; sie wählen die ‚Stars' und lehnen die ‚schwarzen Schafe' ab."

Eine besondere Rolle spielt in diesem Zusammenhang das persönliche Gespräch des Trainers mit den Mannschaftsmitgliedern. Der Trainer hat dann die Möglichkeit, verändernd in das sozialpsychologische Beziehungsgefüge der Mannschaft einzugreifen.

Ansätze der praktischen Verwertbarkeit soziometrischer Befunde lassen hinsichtlich der Anwendung soziometrischer Informationen für die Führung von interagierenden Sportmannschaften mindestens drei Schwerpunkte deutlich werden:

1. Grundsätzlich hat der Trainer oder auch der beratende Psychologe mit Hilfe der Soziometrie die Möglichkeit, Mannschaftsstrukturen in ihren unterschiedlichen Ausprägungen zu erfassen. Er erfährt, von welcher Untergruppe her er am ehesten Ein-

[1]) Ähnliche Gedanken entwickelte *Cappel* (1968) für die soziometrische Erfassung von Schulklassen.

fluß auf die Mannschaft nehmen kann. Der Trainer kann Konfliktherde erkennen und entsprechende Maßnahmen für die Spannungsverminderung einleiten.

2. Durch Wiederholungsuntersuchungen kann der Trainer den Prozeßcharakter der sozialen Interaktionen in der Mannschaft überwachen. Er kann damit gleichzeitig auch die Wirksamkeit seiner sozialpädagogischen Maßnahmen kontrollieren. Ferner kann der Trainer aus der Längsschnittbetrachtung Informationen hinsichtlich der Integration von neu verpflichteten Spielern gewinnen. Bedeutsam scheint uns hier der Hinweis zu sein, insbesondere das Stellungsgefüge der Reservespieler ständig zu überwachen.
3. Der Trainer kann sich auf der Grundlage der erhobenen soziometrischen Informationen die Möglichkeit schaffen, Untergruppen z. B. für die Zimmerbelegung im Trainingslager, auf Reisen oder auch für die Zusammenstellung von Trainingsgruppen zu bilden. Das soziometrische Verfahren kann außerdem zu dem Zweck eingesetzt werden, die optimale Struktur einer Mannschaft als Voraussetzung für eine hohe Mannschaftsleistung zu gewinnen.

Der größte Teil der Verfechter der Anwendung des soziometrischen Verfahrens ist sich darüber einig, daß dem Verfahren bestimmte Grenzen gesetzt sind. In diesem Zusammenhang sollen drei Begrenzungen Erwähnung finden:

1. Die mit dem soziometrischen Verfahren erhobenen Daten weisen nur dann einen hinreichenden Realitätsbezug auf, wenn die soziometrischen Wahlkriterien einen relevanten Situationsbezug enthalten.
2. Der Erfassung des „Netzwerkes von primär personenorientierten Präferenzen" mit Hilfe der Soziometrie werden dadurch Grenzen gesetzt, daß im Rahmen einer Querschnittuntersuchung eine Stichprobe aus dem Gesamtverhaltensinventar einer Sportmannschaft entnommen wird; grundsätzlich wird der Status präsens einer Mannschaft erhoben. Mannschaftsstrukturen befinden sich aber in dauernder Änderung; sie sind nicht starre Felder, sondern dynamische Spannungsfelder.
3. Schließlich bleibt eine grundsätzliche Begrenzung der Aussagen der Soziometrie bestehen, nämlich „daß es sich bei ... Aussagen aufgrund von Testergebnissen immer um Wahrscheinlichkeitsaussagen handeln könnte, d. h. daß die Testergebnisse mit einem mehr oder minder großen Unsicherheitsmoment behaftet sind" (*Sader* 1961, S. 42).

Als Ergebnis unserer Überlegungen kann herausgestellt werden, daß mit Hilfe des soziometrischen Verfahrens programmatische Anwendungsmöglichkeiten für die Führungstätigkeit in der Sportpraxis diskutiert wurden. Dennoch behalten die Persönlichkeit des Trainers, seine persönlichen Erfahrungen und Auffassungen, seine Intuition und sein Einfühlungsvermögen eine nicht unerhebliche Bedeutung. Nach unserer Auffassung scheint das soziometrische Verfahren allerdings doch eine mögliche Weise der Annäherung an die Dynamik und Struktur von interagierenden Sportmannschaften mit der Zielsetzung zu beinhalten. Das von uns dargelegte Programm sollte als Bemühen dahingehend verstanden werden, den Einfluß der Intuition, des Einfühlungsvermögens, der persönlichen Erfahrungen und Auffassungen des Trainers im Rahmen der Führungstätigkeit allmählich zugunsten empirisch erhobener Befunde zu vermindern, jedoch diese nicht gänzlich zum Verschwinden zu bringen.

Literaturverzeichnis

Bjerstedt, A.: Interpretations of sociometric choice status. Lund, CWK Gleerup 1956. — Browne, C. G.: Study of executive leadership in business. IV. Sociometric patterns. J. appl. Psychol. 1951, 35, 34—37. — Cappel, W.: Das Kind in der Schulklasse. Grundlagen und Methoden soziometrischer Untersuchungen. Weinheim/Berlin 1968. — McClelland, D.: Personality. New York, Holt

Rinehart 1951. — Geiger, T.: Über Soziometrik und ihre Grenzen. Köl. Z. Soziol. Sozialpsychol. 1948/49, 1, 292—302. — Goodacre, D. M.: The use of a sociometric test as a predictor of combat unit effectiveness. Sociometry 1951, 14, 148—152. — Höhn, E., und Schick, C. P.: Das Soziogramm. Die Erfassung von Gruppenstrukturen. Göttingen 1954. — Jorgova, L.: Untersuchungen zur Zusammensetzung und zu den wechselseitigen Beziehungen in der Volleyball-Nationalmannschaft der Frauen im Jahre 1967. Trud. Inst. fiz. kult., Dimitrov 1969, 12, 60—95. — Kohler, C.: Zur Strukturanalyse psychotherapeutischer Gesprächsgruppen bei Sportlern. In: Vorwerg, M. (Ed.): Die Struktur des Kollektivs in sozialpsychologischer Sicht. Berlin 1970, 172—183. — Maucorps, P. H.: A sociometric inquiry in the French Army. Sociometry 1949, 12, 46—80. — Sader, M.: Möglichkeiten und Grenzen psychologischer Testverfahren. Überlegungen zu Theorie und Praxis der psychologischen Diagnostik. Bern/Stuttgart 1961. — Schiefele, H.: Über Sozialstrukturen auf der Oberstufe der Volksschule. Schule und Psychologie 1958, 5, 73—79. — Schmidt, B.: Sportplatz und Labor. Grenzbereiche der menschlichen Leistungsfähigkeit als Thema eines internationalen Kongresses. Die Zeit, Nr. 1, vom 7. 1. 1972, S. 30. — Schumann, W.: Empirische Beiträge zur sociometrischen Untersuchung von Gruppenstrukturen. Psychol. Rundschau 1966, 17, 34—51. — Veit, H.: Die Bedeutung sozialpsychologischer Untersuchungen von Sportsmannschaften für die Praxis. In: Die Leibeserziehung 1968, 17, 80—87. — Vorwerg, M.: Sozialpsychologische Strukturanalysen des Kollektivs. Berlin 1969. — Wiese, L. von: Soziometrik. Köl. Z. Soziol. Sozialpsychol. 1948/49, 1, 23—40.

H. Steiner und K. E. Rogge, Heidelberg (BRD)

Fragebogenentwurf zum psycho-somatischen Zustand vor dem Start

1. Bezugsrahmen der Arbeit

Die Erkenntnis, daß psychologische Vorgänge (Motivationslage, Belastung, Emotion usw.) für die Quantität und Qualität von Leistung von größter Bedeutung sind, hat auch im Bereich primär physischer Tätigkeiten (Sport) zu einem steigenden wissenschaftlichen Interesse geführt. Sprechen wir davon, daß sich ein Sportler in „guter" oder „schlechter" Verfassung befinde, so sind wohl stets psycho-somatische Komponenten gemeint. Der körperlichen „Fitness" als conditio sine qua non sind stets Empfindungen, Erlebnisse, Zustände, Stimmungen usw. beigeordnet.

In der Vorbereitungszeit eines Wettkampfes befindet sich der Sportler in einer Streßlage, unter deren Einwirkung bestimmte Persönlichkeitsmerkmale unter Ablauf bestimmter psycho-somatischer Erscheinungsformen deutlicher hervortreten können und damit einer psychologischen Untersuchung unter Umständen leichter zugänglich ist. Von wesentlicher Bedeutung für die Ausprägung der aktuellen Streßsituation ist die intraindividuelle komplexe Beziehung zwischen Motivationslage und Persönlichkeitsvariablen. In kybernetischer Vereinfachung bildet dieses System die zentrale Instanz für die auf das Wettkampfziel gerichtete Programmierung. Über die physiologischen Abläufe dieser Aktivations- und Hemmungsvorgänge liegen bereits konkrete Untersuchungsergebnisse vor, die psycho-somatischen Zusammenhänge dagegen sind auf empirischer Ebene bisher nur spärlich erforscht. Die Untersuchungen müssen damit primär auf dem Forschungsterrain der Motivation und Streßpsychologie durchgeführt werden.

Das Anliegen der Autoren war es, zunächst Informationen darüber zu bekommen, wie der Sportler die Zeit vor dem Wettkampf selbst erlebt und welche Bedeutung dieses Ereignis für ihn hat. Damit sind aus psychologischer Sicht drei Untersuchungsziele antizipiert, die sich in interrogativer Form folgendermaßen erfassen lassen:

a) In welcher aktuellen psycho-somatischen Verfassung befindet sich der Sportler vor dem Wettkampf?
b) Variiert sein psycho-somatischer Zustand mit dem zeitlichen Abstand zum Wettkampf?
c) Sind Relationen von aktuellen Erlebnissen und Verhaltensweisen vor dem Wettkampf zu bestimmten zeitlich überdauernden Persönlichkeitseigenschaften psychologischer und somatischer Art gegeben?

Weiterführend ergeben sich dann Fragen nach den intra- und interindividuellen Bewertungsdifferenzen des Wettkampfes (oder Wettkämpfe), der Belastungsfähigkeit und -toleranz und den persönlichen Eigenarten im Erleben und/oder Verhalten vor der Leistungsprüfungssituation. Unter diesem Gesichtspunkt unternahmen die Verfasser den Versuch, sich über den psycho-somatischen Vorstartzustand bei Sportlern zu informieren. Zu diesem Zweck wurde ein vorläufiger Fragebogen entwickelt und ansatzweise getestet.

2. *Methodik*

2.1. *Fragebogen*

Der Fragebogen sollte folgende Bereiche erfassen: a) psycho-somatische Konstitution; b) aktuelle Verhaltens- und Erlebnisweisen; sowie c) soziale Bezüge (zum Trainer, Sportkameraden, zu anderen Personen).

Insgesamt enthielt der Fragebogen 82 Einzelfragen in zufälliger Abfolge. Der Befragungszeitpunkt war für alle Versuchspersonen (Vpn) einheitlich ein Tag vor dem Wettkampf. Dieser Zeitpunkt erschien ohne genaue vorherige Kenntnisse über mögliche psycho-somatische, zeitlich bedingte Variationen aufgrund von Trainingserfahrungen günstig. Da die Relationen von aktuellen Verhaltens- und Erlebnisweisen zu überdauernden psycho-somatischen Eigenschaften mit überprüft werden sollten, wurde zu dem neu konzipierten Fragebogen noch der in der psychophysiologischen Persönlichkeitsforschung bewährte ALNEV-Fragebogen (ALNEV: „Ängstlichkeit", „Lügentendenz", Neurotizismus, Validität als Erfassungsbereiche) den Versuchspersonen zur Beantwortung vorgelegt.

2.2. *Stichprobe*

An der Untersuchung nahmen männliche und weibliche Sportler im Alter von 16 bis 19 Jahren teil. Leider konnten aus verschiedenen Gründen nur insgesamt 28 Jugendliche (aus dem Raum Heidelberg) befragt werden. Die Mitwirkung bei der Untersuchung war freiwillig — ein Umstand, der die Geltungs- und Gültigkeitsbereiche der Ergebnisse einschränkt.

2.3. *Statistische Verfahren*

Die Ergebnisse des neu entwickelten Fragebogens und des ALNEV wurden zunächst getrennten statistischen Datenanalysen unterzogen. Zielsetzung der statistischen Verfahren war es, die Kovariation der Einzelfragen untereinander zu ermitteln und aus dem Netz der vielfältigen Zusammenhänge eine möglichst einfache Struktur zu eruieren. Die durch Folgeuntersuchungen mögliche Konstruktionen eigenständiger (möglichst eindimensionaler) Skalen wurde angestrebt.

Folgende statistische Verfahren wurden angewandt: a) Bestimmung der Interkorrelationskoeffizienten und b) Faktorenanalysen der Interkorrelationsmatrizen.

Der Korrelationskoeffizient gibt an, in welchem Ausmaß je zwei Fragen miteinander zusammenhängen. Er variiert zwischen — 1 über 0 bis + 1. Die Faktorenanalyse ist ein Verfahren, das aus den vielfältigen Korrelationen eine gemeinsame Struktur zu ermitteln gestattet. Es resultieren verschiedene Faktoren, auf denen die einzelnen Fragen unterschiedlich hoch laden (Ladungszahlvariation: — 1 über 0 bis + 1), d. h. es werden die-

jenigen Fragen zu einem einheitlichen inhaltlich interpretatorischen Konzept zusammengefaßt, die ähnlich hohe bzw. niedrige Ladungen auf einem Faktor aufweisen.

3. *Ergebnisse*

3.1. *Neuer Fragebogen*

Die Interkorrelationen der einzelnen Fragen zeigen recht unterschiedliche Höhen. Sie liegen im Mittel etwa zwischen ± .30 bis ± .40. Einzeldarstellungen erübrigen sich, da die Faktorenanalyse eindeutigere und übersichtlichere Interpretationen zuläßt. Aus der Interkorrelationsmatrix konnten 6 interpretierbare Faktoren eruiert werden. Sie sind hier mit den zugehörigen Fragen und der inhaltlich-interpretatorischen Beziehung wiedergegeben.

Faktor 1:

Variablen		Ladungszahl
(35)	Halten Sie sich an diesem Tag besonders viel im Freien auf, um frische Luft zu bekommen?	.70
(56)	Haben Sie am Tag vor dem Wettkampf das Gefühl, müde und schlapp zu sein?	.69
(34)	Stellen Sie am Tag vor dem Wettkampf fest: Heute habe ich richtig weiche Knie?	.67
(16)	Trinken Sie an diesem Tag mehr als gewöhnlich?	.59
(81)	Fühlen Sie sich in dieser Zeit innerlich abgespannt?	.58
(53)	Kommt es vor, daß Sie meinen: „Ach, ist mir egal, wie ich morgen abschneide"?	.57
(3)	Haben Sie an diesem Tag schon mal Händezittern (Tremor) festgestellt?	.54
(44)	Würde es Sie stören, wenn andere Kameraden Ihnen noch Tips und Hinweise geben?	.53
(45)	Wenn dazu Gelegenheit besteht, würden Sie sich dann mit Ihrem Gegner über den bevorstehenden Wettkampf unterhalten?	— .75
(36)	Können Sie sich noch ruhig die Sorgen anderer Mannschaftskameraden anhören?	— .74

Interpretation des Faktors 1: Positiver Anteil: *Körperliches Mißbehagen*; negativer Anteil: *Tendenz zur Abkapselung.*

Faktor 2:

Variablen		Ladungszahl
(50)	Bemerken Sie an diesem Tag vermehrt Handschweiß?	— .83
(8)	Machen Sie sich über einige schwächere Trainingsleistungen in dieser Zeit lustig?	— .70
(68)	Ist Ihnen am Tag vor dem Wettkampf schon mal schwindelig?	— .67
(1)	Kommt es vor, daß Sie am Tag vor dem Wettkampf Kopfschmerzen haben?	— .64
(2)	Ärgern Sie sich dann leichter über Dinge, die Sie sonst als Kleinigkeiten abtun würden?	— .62
(38)	Besprechen Sie am Tag vor dem Wettkampf mit Freunden und Vereinskameraden Ihre Siegesaussichten?	— .62
(62)	Stellen Sie am Tag vor dem Wettkampf fest, daß Ihr Puls gelegentlich schneller als gewöhnlich schlägt?	— .59
(67)	Unterhalten Sie sich mit anderen Personen über Ihre körperliche Verfassung?	— .59
(61)	Fühlen Sie sich an diesem Tag etwas lustlos?	— .56

Interpretation des Faktors 2: Negativer Anteil: *„Wurstigkeit"*.

Faktor 3:

Variablen		Ladungszahl
(12)	Sagen Sie manchmal zu sich selbst: „Nun denke nicht soviel an den morgigen Tag"?	.74
(29)	Haben Sie am Tag vor dem Wettkampf Herzklopfen?	— .52
(22)	Tritt in dieser Zeit bei Ihnen das Gefühl auf: Hoffentlich ist bald alles vorbei?	.63
(46)	Sind Sie an diesem Tag besonders aufgeregt?	.63
(58)	Bemühen Sie sich, Ihre auftretende Unruhe oder Aufregung zu unterdrükken?	.59
(41)	Lassen Sie sich am Abend vor dem Wettkampf gern durch die Gesellschaft anderer Leute ablenken?	.53
(70)	Sind Sie zu diesem Zeitpunkt besonders empfindlich gegenüber Kritiken?	.52
(9)	Bemerken Sie an diesem Tag Magendrücken?	.50
(75)	Stört es Sie, wenn der Trainer noch zu dieser Zeit zu taktischen Änderungen rät?	.50
(78)	Würden Sie sich am Tag vor dem Wettkampf als optimistisch bezeichnen?	— .79
(60)	Wären Sie damit einverstanden, wenn Sie in einem Mannschaftswettbewerb überraschend in Ihrer Spezialdisziplin eingesetzt werden?	— .57
(54)	Sind Sie genauso konzentriert wie sonst auch?	— .50

Interpretation des Faktors 3: Positiver Anteil: *Aufregung, Empfindlichkeit, Besorgnis;* negativer Anteil: *pessimistisch.*

Faktor 4:

Variablen		Ladungszahl
(72)	Sprechen Sie mit Kameraden über den bevorstehenden Wettkampf?	.60
(41)	Lassen Sie sich am Abend vor dem Wettkampf gern durch die Gesellschaft anderer Leute ablenken?	.54
(55)	Würden Sie an diesem Tage noch gern eine neue Bekanntschaft mit einem Mädchen (jungen Mann) machen?	.51
(52)	Schlafen Sie in der Nacht vor dem Wettkampf so ruhig wie sonst auch?	.51
(42)	Schlafen Sie in der Nacht vor dem Wettkampf weniger als gewöhnlich?	— .68
(21)	Konnten Sie feststellen, daß Sie in der Nacht vor dem Wettkampf besonders intensiv träumen?	— .64
(40)	Kritisieren Sie Ihren Trainer?	— .58
(57)	Wenn am Tag vor dem Wettkampf die Veranstaltung abgesagt wird, ärgern Sie sich dann darüber?	— .56
(25)	Bemerken Sie an diesem Tage bei sich eine größere allgemeine Aktivität?	— .50

Interpretation des Faktors 4: Positiver Anteil: *soziale Aktivität*; negativer Anteil: *keine spürbaren physiologischen Auffälligkeiten.*

Faktor 5:

Variablen		Ladungszahl
(17)	Haben Sie Angst vor einer Verletzung so kurz vor dem Wettkampf?	.65
(28)	Ist Ihnen am Tag vor dem Wettkampf fast ständig ein wenig übel?	.64
(33)	Stört es Sie, wenn wegen schlechter Wetterlage am Tag vor dem Wettkampf wenige Zuschauer zu erwarten sind?	.60
(64)	Nehmen Sie am Tag oder am Abend vor dem Wettkampf Alkohol zu sich?	,58

Interpretation des Faktors 5: Positiver Anteil: *Ängstlichkeit.*

Faktor 6:

Variablen		Ladungszahl
(71)	Rauchen Sie am Tag vor dem Wettkampf?	.60
(69)	Sind Sie am Tag vor dem Wettkampf am liebsten allein?	.59
(63)	Können Sie an diesem Tag einfach abschalten?	.52
(66)	Fühlen Sie sich an diesem Tag besonders stark?	— .66
(65)	Wechselt Ihr Gefühl von: „Das schaffe ich schon" zu: „Na, diesmal wird es nicht gut klappen" hin und her?	— .63

Interpretation des Faktors 6: Positiver Anteil: *Isolationstendenz*; negativer Anteil: *Indifferenz.*

Der entwickelte Fragebogen umfaßt somit in seiner Struktur 6 Dimensionen, deren Interpretationen als vorläufig anzusprechen sind. Es sei noch einmal betont, daß die statistische Analyse sich auf 28 Vpn stützte. Die Autoren planen deshalb eine erneute Überprüfung des Fragebogens an einem größeren Kollektiv unter Nutzung der bisherigen Resultate. Dabei werden sicherlich einige Modifikationen beim Frageninventar vorgenommen werden müssen. Die hier vorgelegten Ergebnisse rechtfertigen aber auch Versuche, mit dem entwickelten Fragebogen die psycho-somatischen Vorgänge zu unterschiedlichen Zeitpunkten vor dem Start zu erfassen. Ob Generalisationen über den Altersbereich hinaus auch auf Hochleistungssportler zu beziehen sein werden, muß in Nachfolgeuntersuchungen geklärt werden, die auf der Basis dieser Studie erfolgversprechend sind.

3.2. ALNEV-Fragebogen

Zunächst wurde überprüft, ob sich die aus der Entwicklungsstichprobe für den ALNEV des Freiburger Psychologischen Instituts erzielten Resultate mit der vorliegenden Stichprobe replizieren ließen. Dazu wurden alle 259 Fragen des ALNEV von allen 28 Vpn beantwortet. Die Ergebnisse stimmen weitgehend mit denen der Entwicklungsstichprobe überein.

3.3. Kombination: Neuer Fragebogen mit ALNEV

Um die Frage beantworten zu können, ob sich die aktuellen psycho-somatischen Vorgänge auf zeitlich überdauernde Persönlichkeitseigenschaften bezeichnen lassen, wurden die Faktorenwerte (pro Individuum und Faktor) mit den Ergebnissen des ALNEV zusammen einer statistischen Analyse (Korrelation) unterzogen. Allgemein bestätigten die Resultate dieser statistischen Datenverarbeitung die Vermutung einer Beziehung des aktuellen psycho-somatischen Geschehens mit konstitutionellen Eigenschaften (teilweise positive Korrelationen von .50 bis .60). Einzelinterpretationen scheinen uns bei dem ungünstigen Verhältnis von Fragenanzahl zur Vpn-Zahl der gegenwärtigen Untersuchung zu voreilig, so daß hier darauf verzichtet werden soll. Weitere Forschungsarbeit wird detailliertere Ergebnisse liefern können.

Literaturverzeichnis

Cannon, W. B.: Bodily changes in pain, hunger, fear and rage. Appleton, New York/London 1929. — Carron, Albert V.: Motor performance under Stress. In: Res. Quart., 39, Oct. 1968, pp. 463 ff. — Cratty, J. Y. B.: Movement Behavior and Motor Learning. London 1964. — Dividson, W. Z., Andreas, T. G., and Ross, S.: Effects of stress and anxiety on continuous high speed color naming. In: J. exp. psych., 52, 1956, pp. 13—17. — Dees, J., Lazarus, R. S., and Keenan, J.: Anxiety, anxiety reduction and stress in learning. In: J. exp. psych., 46, 1953, pp. 55—60. — Duffy, E.: The concept of Energy Mobilization. In: Psych. Rev. 58, 1951, pp. 30—40. — Farber, J. E., and Sence, D. W.: Complex learning and conditioning as a function of anxiety. In: J. exp. psych., 45, 1953, pp. 102—125. — Feshbach, S., and iSnger, R.: The effects of fear arousal and suppression of Fear upon Social perception. in: J. abn. and soc. psych., 55, 1957, pp. 283—288. —

Fröhlich, W. D.: Angst und Furcht. In: Hdb. d. Psych. II, S. 513—554. — Müller, S.: Psycholog. Probleme der Diskrepanz zwischen Trainings- und Wettkampfleistungen. In: Th. u. Pr. d. Kk. 9, Sept. 1965, S. 806—809. — Müller, S.: Erfolg und Mißerfolg als sportpsychologisches Problem. In: Th. u. Pr. d. Kk. 3, 1961. — Ryan, D. E.: Motor performance under stress as a function of the amount of practice. In: Percept. mot. skills 13, 1961, pp. 103—106. — Steinbach, M.: Medizinisch-psychologische Probleme der Wettkampfvorbereitung. Berlin 1971. — Steinbach, M.: Über konkrete Möglichkeiten einer Zusammenarbeit von Ärzten und Psychologen im Sport. In: Schweiz. Zeitschr. f. Sportmed., Genf, 16, 1969, S. 145—155. — Steinbach, M.: Zu den psychologischen Problemen des Hochleistungssports. DSB-Mitteilungen 42, 1967. — Stranski, D.: Der psychologische Zustand vor dem Start. In: Lehka athletika, Prag, 9, 1965. — Treumann, F., und Schroeder, W.: Die Muskeldurchblutung im Vorstartzustand. In: Zeitschr. f. Kreislaufforschung, 55, 9, 1966, S. 958—962. — Vanek, M.: Psychodiagnostische Methoden im Sport. In: Schweiz. Zeitschr. f. Sportmed., 16, 1969, 3/4, S. 137—143.

K. Dimitrov, Sofia (Bulgarien)

Die Psychologie des Trainers

Der Trainingsprozeß ist ein wechselseitiger Prozeß zwischen Trainer und Wettkämpfer.

Eine zentrale Figur im Trainingsprozeß ist der Trainer-Pädagoge. Er ist ein Bindeglied im komplexen System des Wettkämpfers, des Milieus und der Trainingsbelastung. Eine der wichtigsten spezifischen Besonderheiten besteht darin, daß das Objekt der Regelung in diesem System der Mensch ist. Diese Tatsache verlangt vom Trainer gründliche Kenntnisse der Grund- und detaillierten Einzelheiten und psychischen Besonderheiten des Trainings und des Wettkampfs, vor allem aber die Fähigkeit, zu regulieren und das eigene Verhalten zusammen mit der Lenkung der komplexen Vorgänge des Wettkämpfers zu steuern.

Einige Schulen in Westeuropa befassen sich über „die menschlichen Verhältnisse" viele Jahre hindurch mit den psychischen Faktoren, also mit der Wirkung und Effektivität der Arbeit speziell im Sport. Der gute Leiter an diesen Schulen ist verpflichtet, ein Vormund seiner Schützlinge zu sein. Diese Schulen spielten eine nicht geringe Rolle in der gegenwärtigen Psychologie in Westeuropa. Jetzt gibt es in der Welt Dutzende von Zentren und Instituten, die sich mit den menschlichen Verhältnissen befassen. Im Unterschied aber zu der bürgerlichen soziologischen Psychologie lehnt die sozialistische Psychologie die Rolle des Trainers als Vormund ab und stellt die Frage für den Trainer als „Leiter-Erzieher". Diese Frage ist in der bisherigen Theorie und Praxis auch wenig erforscht und aufgeklärt worden.

Deshalb unternahmen wir den Versuch einer Forschung der psychischen Besonderheiten, Anforderungen, des Verhaltens und der Handlungen des Trainers als eine zentrale Figur und Triebkraft im Prozeß der Sporttätigkeit (Training und Wettkampf). Wir untersuchten aber auch den Einfluß, den er auf den Wettkämpfer ausübt.

Zur Erforschung dieser Frage wurde von 1967 bis 1971 folgendes durchgeführt:

a) Beobachtungen über Verhalten und Handlungen von 129 bulgarischen und ausländischen Trainern;

b) Enquete mit 82 Trainern und 113 Wettkämpfern;

c) Zusammenfassung und logische Analyse der eigenen vielseitigen Erfahrung als Wettkämpfer und Trainer. Die Ergebnisse wurden statistisch erfaßt.

Die Untersuchungen ergaben 3 Grundaspekte:

1. Das Verhalten und die Handlungen des Trainers zur Zeit des Trainingsprozesses.
2. Das Verhalten im Wettkampf.
3. Das Verhalten außerhalb der Trainings- und Wettkampftätigkeit (gemeinsame Interessen u. a.).

Verhalten und Handlungen des Trainers können außerdem noch im Trainingsprozeß wie folgt eingeteilt werden:

a) Handlungen im gewöhnlichen Trainingsprozeß und
b) Verhalten und Handlungen im Trainingsprozeß vor dem Wettkampf.

Die richtigen Wechselbeziehungen zwischen Trainer und Wettkämpfern sind die psychische Voraussetzung für gute Sportergebnisse. Es wird vom Trainer verlangt, günstige, schöpferische Arbeitsbedingungen zu schaffen. Er darf aber die humanen Ziele im Trainingsprozeß nicht ablehnen, indem er nur Profite von den großen Leistungen zieht, sondern muß vor allem die Persönlichkeit respektieren. Der Trainer darf nicht als eine amtliche Person betrachtet werden, sondern als die Zentralfigur, die in sich den Reichtum an Kenntnissen, pädagogischer Meisterschaft, moralischer Eigenschaften und Tugenden vereint. Er soll Lehrer, Leiter, Vormund, Kamerad und sogar Philosoph für den Wettkämpfer sein (von 83 % der Jugendlichen und 73 % der Sportler mit höchster Qualifikation unterstrichen). Der Trainer soll ein Mensch sein, der lange Zeit auf die Bildung der Psyche seiner Wettkämpfer einwirkt. Bei der Trainingsarbeit mit den Jugendlichen hat der Trainer mancherlei Ziele. Dabei wirken viele Motive mit, wie beispielsweise öffentliche Anerkennung, Anerkennung der Freunde und der Kollegen (80 %). Die Sportambition und die materielle Interessiertheit spielen in diesem Zusammenhang ebenfalls eine wichtige Rolle (9,20 %) usw. Familiäre Gründe, schlechte Wohnbedingungen, materielle Unsicherheit, Geschlechtsprobleme oder Labilität und Standfestigkeit zu den Schwierigkeiten sind auch ein Grund für schwaches Interesse am Sport.

Ein anderer Grundfaktor für die schlecht verlaufende Arbeit des Trainers ist die mangelhafte Kontrolle über die Emotionen und die Reizbarkeit zur Zeit des Trainings. Hier ist der Trainer verpflichtet, eine Atmosphäre zu schaffen, die den Sportler befähigt, die hohen Belastungen mit Freude und Befriedigung auf sich zu nehmen. Um ein solches Ziel zu erreichen, soll der Trainer ständig an seiner Weiterbildung arbeiten. Außerdem soll er die feinsten Schattierungen im Seelenleben der Wettkämpfer sowie ihre Sorgen bei verschiedenen Situationen und Belastungen genau kennen. *Der Trainingsprozeß ist ein wechselseitiger Prozeß zwischen dem Trainer und dem Wettkämpfer. Schließt man die eine Seite von diesem Prozeß aus, hört er auf, solch ein Prozeß zu sein.*

Den größten Wert in diesem Prozeß soll man auf die psychischen Eigenschaften des Sportlers legen. Es gibt zahllose Sportler, die hart trainieren und dennoch im Wettkampf nichts erreichen. Deshalb soll man vom Anfang an dem Wettkämpfer so viel Selbstvertrauen einflößen, daß er den Willen hat zu siegen. Der Trainer soll den Wettkämpfer das Siegen lehren! Bevor der Wettkämpfer seinen Körper in Bewegung setzt, soll er seinen Willen in der Gewalt haben.

Der Trainingsprozeß stellt in konzertierter Form psychologische Anforderungen (die Erlebnisse des Sportlers erreichen mitunter krankhafte Konsequenzen). Der Trainer soll daher alles gut bedenken. Er muß die physische Belastung richtig vorschreiben, aber auch sein eigenes Verhalten und den psychischen Zustand des Sportlers genau regulieren. Eine Übertreibung einiger Momente im Vorstartzustand sind oft der Grund zur Verschlimmerung der psychischen Belastung. Der Trainer kommt selbst manches Mal aus dem

Gleichgewicht und stört so den ganzen Trainingsprozeß. Solchen Fehler begehen viele junge Trainer ohne Erfahrung. Der kundige und psychologisch gut vorbereitete Trainer aber hat sich selbst fest in der Hand. Er soll sich allmählich bewußt von den Reaktionen und Gefühlen des Wettkämpfers, des Publikums, des Fanatikers losreißen können.

Die Hauptschwäche des Trainers ist vielfach die ungenügende Kontrolle über seine Emotionen. Er soll starke Konzentration und Willen zeigen, die sich auf den Wettkämpfer übertragen. Die psychische Stabilität des Trainers bedingt gute Ergebnisse. Selbstgefühl und das Bewußtsein, der Aufgabe gewachsen zu sein, sind die Voraussetzung für seine Bereitschaft zum Siegen.

Die Ergebnisse der Untersuchungen beweisen, daß der psychische Zustand des Trainers in hohem Maße den psychischen Zustand des Wettkämpfers beeinflußt. Eine weitere Besonderheit, die bei der psychischen Vorbereitung des Trainers beachtet werden muß, ist die Intensivität der Erlebnisse und der komplizierte Charakter der Regulierung psychischer Zustände des Trainers zur Zeit des Wettkampfes. Im Verlauf des Wettkampfes sind die Möglichkeiten des Trainers zur Einwirkung auf den Athleten begrenzt. In vielen Fällen wird er gezwungen, nur ein Beobachter zu sein und erst nach dem Wettkampf oder in der Pause zu reagieren.

Eine spezifische Besonderheit der psychischen Vorbereitung des Trainers ist der Zweiphasencharakter der Regulierung seines psychischen Zustandes und Verhaltens. Die erste Phase ist mit der Beherrschung und Regulierung der eigenen Erlebnisse verbunden, während die zweite mit vorbedachtem Modulieren des Ausdrucks der Handlungen auf die Einwirkung über den Zustand des Wettkämpfers gerichtet ist.

Die Angaben über die Enquete zeigen drei Arten des Verhaltens der Trainer, die im Zusammenhang mit drei verschiedenen Stufen der psychischen Vorbereitung stehen:

1. Verhalten, das durch psychische Unstabilität gekennzeichnet wird.
2. Verhalten, das durch die Wahl der Äußerung der psychischen Stabilität gekennzeichnet wird.
3. Das Verhalten, das durch die stabile und zusammenfassende Regulierung des eigenen Zustandes und des Wettkämpfers gekennzeichnet wird.

Georges Rioux, Vincennes (Frankreich)

Der Trainer und die zwischen-menschlichen Beziehungen

Der Trainer muß über die allgemeinen Gegebenheiten eines Menschentyps, einer Funktion, hinausgehen, den naturalistischen Stil verlassen, der in der Sprache der äußerlichen Gegebenheiten ausgedrückt wird. Er muß dazu in die Intimität des Menschlichen vordringen, um zu versuchen, das, was an ihm einzigartig, besonders und wirklich persönlich ist, richtig zu verstehen.

Das Problem, das dringend gelöst werden muß, ist das des Unterschieds, des unterscheidenden Elements und nicht der Ähnlichkeit und der Gemeinsamkeit. Jedes menschliche Wesen fühlt sich, denkt über sich, sucht sich vor allem, verwirklicht sich manchmal in einer Weise, die ihm selbst eigen ist; die Bedeutung seines Verhaltens stellt sich mehr auf das Niveau der Intentionalität, in bezug auf das Ich, als auf das der Verwirklichung in bezug auf eine Norm (Cf: „Fosbury Flop").

Man muß versuchen, so genau wie möglich festzustellen, wie jeder seine Lage sieht, wie jeder, von ihr ausgehend, seine Pläne als Funktion einer persönlichen Dynamik er-

arbeitet und wie schließlich jeder sich für fähig hält, sich ihr zu unterwerfen, und das — wenn es sich um Gemeinschaftssport handelt — unter der Kontrolle einer Intentionalität in Harmonie mit der Einheit und dem Zusammenhang des Teams.

Das pädagogische Wissen drückt nur die Wahrheit eines Augenblicks aus, der von Zweifeln erfüllt ist, die die spontane Psychologie nicht zu mildern versteht. Dieses Wissen ist begrenzt auf die gewöhnlichen Motivierungen und üblichen Verhaltensweisen und läßt den wißbegierigen Geist immer unbefriedigt.

Der fundamentale Irrtum einiger Fachleute ist der, eine Handlung von all dem befreien zu wollen, was mit Subjektivität gemischt sein könnte, und in ihr nur das Ergebnis des Zusammenspiels der Naturgesetze und des wissenschaftlichen Determinimus zu sehen; der Mensch sieht sich auf abstrakte Gesetze reduziert, und man zieht hier nur das in Betracht, was in dieses Maßsystem paßt. Schließlich hat sogar in den Wissenschaften von der Materie die Zahl nur durch und für den Geist Gültigkeit, der ihre Bedeutung enthüllt.

Der Trainer muß das Verhalten des Athleten von der Motivierung her angehen: Motive, Triebfeder, Bedürfnisse, Zweck spielen eine wichtige Rolle beim Menschen normaler Intelligenz; die Reaktionen eines Organismus sollten „nicht als Muskelkontraktionen, die sich in einem Körper abwickeln, sondern als Handlungen, die sich auf ein bestimmtes bestehendes oder mögliches Milieu richten", verstanden werden (Merleau-Ponty).

Die Dynamik des Lebens manifestiert sich laufend in neuen Eroberungen und setzt sich unablässig unter ständigen Wandlungen fort; der Mensch verwirklicht sich in der Ausführung der Handlung (Problem des Sports und der Persönlichkeit. Der Trainer ist immer die Schlüsselfigur der Mannschaft. Er erscheint jedoch mitunter etwas von den Funktionären, dem Publikum und der Presse beeinflußt zu werden. Das beweist eine Untersuchung, die wir mit R. Chappuis am Nationalen Sportinstitut unter den professionellen Fußballmannschaften durchgeführt haben. Um Erfolg zu haben, muß der Trainer sich in die existentielle Achse desjenigen, der ihm anvertraut ist, stellen und sich seinem Rhythmus anpassen, um darin mit ihm die bewegliche Synthese seiner Strukturen und Forderungen zu erleben.

Paul Kunath, Leipzig (DDR)

Die Verantwortung der Trainer und Übungsleiter für die allseitige Entwicklung der Sportler in der DDR

Die Darstellung der Verantwortung der Trainer und Übungsleiter für die allseitige Persönlichkeitsentwicklung verlangt in erster Linie die Klärung grundlegender gesellschaftlicher Beziehungen. Erst davon abgeleitet kann dieses Problem unter pädagogischen, psychologischen oder soziologischen Aspekten weiter verfolgt werden. Mit diesem Beitrag wollen wir versuchen, auf einige Seiten der Wechselbeziehungen zwischen Persönlichkeit und Gesellschaft sowie zwischen Leiter und Kollektiv einzugehen.

In Verwirklichung der historischen Mission der Arbeiterklasse erhalten Körperkultur und Sport in der Deutschen Demokratischen Republik eine stets wachsende Bedeutung. Dies ergibt sich u. a. daraus, daß es ein Anliegen des sozialistischen Staates ist, die Bedürfnisse seiner Bürger nach körperlich-sportlicher Betätigung immer besser zu befriedigen und die im Volke zahlreich vorhandenen sportlichen Talente immer umfassender zur Entfaltung zu bringen. Es gehört zum Wesen des Sozialismus, daß er für die allseitige

Entwicklung des Menschen die soziale Ungleichheit beseitigt und planmäßig in einem kontinuierlichen Prozeß der Weiterentwicklung auch die materiellen und geistigen Bedingungen schafft.

Marx, Engels und *Lenin* haben die Grundlagen für das Verständnis des Wesens des Menschen und seiner Entwicklung dargestellt. Sie wiesen nach, daß die Bedürfnisse der Menschen primär aus ihrer sozialen Tätigkeit und nicht aus den biologischen Bedingungen ihrer natürlichen Existenz erwachsen.

Diese Erkenntnis gilt es in vollem Maße für die Zuwendung des Menschen zum Sport und die Befriedigung seiner Bedürfnisse nach aktiver sportlicher Betätigung anzuwenden. Sportliche Bedürfnisse sind demnach in erster Linie gesellschaftlich-sozial entstandene und bedingte Bedürfnisse. Die Gesellschaft bringt also diese Bedürfnisse hervor und schafft gleichzeitig die Bedingungen und Mittel zu ihrer Befriedigung. Die sportlichen Bedürfnisse sind deshalb Antriebe oder Triebkräfte für sportliches Handeln. Sie sind erklärbar, in ihren Gesetzmäßigkeiten erfaßbar und demzufolge auch für die allseitige Entwicklung der Persönlichkeit zu nutzen.

Während die marxistisch-leninistische Theorie bei der Bestimmung des Wesens des Menschen und der Entwicklung der Persönlichkeit historisch-konkret vorgeht, sind „moderne" Theorien der spätbürgerlichen Soziologie, Psychologie, Pädagogik u. a. weitgehend antihistorisch. Sie versuchen, auf den Sport angewandt, biologische Triebkräfte als wesentliche Bedürfnisse zum Sporttreiben — Aggressionstrieb, Selbsterhaltungstrieb — herauszustellen, die bestenfalls im Sport in „friedliche" Bahnen gelenkt werden.

Vom Standpunkt unseres Herangehens an die Lösung der aufgeworfenen Fragen halten wir es für den Sport und die Sportwissenschaft bzw. einzelne sportwissenschaftliche Einzeldisziplinen für außerordentlich bedenklich, wenn gerade in der heutigen Zeit z. B. die Aggressionsliteratur im Sport so rasch an Zahl und Interpreten zunimmt. In Verbindung mit dem „reformierten" Freudianismus" (etwa den „Neofreudianismus") von *Fromm,* der philosophischen Anthropologie und den verschiedenen tiefenpsychologischen Spielarten, die allesamt psychische „Urkräfte" — in den Tiefen des Unbewußten der Person schlummernden Tendenzen — zu Antrieben menschlichen Handelns im Sport, insbesondere im Leistungssport, erklären, wird damit nach unserer Auffassung ein untauglicher Versuch unternommen, von den wirklichen gesellschaftlich-sozialen Ursachen der zunehmenden Brutalität, Aggressivität, Deformation der Persönlichkeit und der wachsenden Erfolgsangst unter imperialistischen Gesellschaftsbedingungen abzulenken.

Da unter spätkapitalistischen Bedingungen nach unserer Auffassung auch keine echte Alternative für den Volkssport bzw. Breitensport für die Volksmassen gefunden werden kann, wird immer häufiger von einer „Krise des modernen Sports" schlechthin gesprochen. Dabei ist nicht zu übersehen, daß im gleichen Atemzug von einigen Vertretern sportwissenschaftlicher Disziplinen die Entwicklung des Sports und der Sportwissenschaft in den sozialistischen Ländern und ihre Bedeutung für die allseitige Persönlichkeitsbildung der Sportler verkannt bzw. unrichtig dargestellt wird. Ich sehe deshalb eine unserer Hauptaufgaben in der F.E.P.S.A.C. darin, den offenen und ehrlichen Meinungsstreit unserer wissenschaftlichen Auffassungen mit unterschiedlichen Standpunkten, auch wenn wir „Verständigungsschwierigkeiten" einkalkulieren müssen, entwickeln zu helfen.

Dieser Wunsch nach echtem wissenschaftlichem Meinungsstreit ist auch ein Grund dafür, warum ich meinen Standpunkt hier so offen darlege, denn die unterschiedlichen Grundpositionen spiegeln sich in Wahrheit auch im Sport und in der Sportwissenschaft wider. In unseren Auffassungen von der Rolle der sportlichen Bedürfnisse in der Persönlichkeitsentwicklung gehen wir davon aus, daß die durch die gesellschaftlich-sozialen Bedingungen determinierten sportlichen Bedürfnisse sich mit diesen wandeln und in der sozialistischen Gesellschaft ständig stärker und vollkommener auf die allseitige Entwicklung der

Sporttreibenden einwirken. Allerdings ist dieser Prozeß nicht einfach und bedarf der Führung. Dabei kommt es darauf an, daß die Führung vor allen Dingen die persönlichen und gesellschaftlichen Interessen und Bedürfnisse in Übereinstimmung bringen muß. Nur dann nämlich können die Bedingungen der sozialistischen Gesellschaft voll auf die Entfaltung aller „Wesenskräfte des Menschen" *(Marx)* gelenkt und für die allseitige Persönlichkeitsentwicklung wirksam werden.

Eine wesentliche Bedingung in diesem Prozeß der Herstellung der Übereinstimmung persönlicher und gesellschaftlicher Interessen auf dem Gebiet von Körperkultur und Sport sind der Trainer und der Übungsleiter. Sie üben die ihnen von der Gesellschaft übertragene objektive Funktion der Führung der Sportler bzw. Sportgruppen aus. Damit tragen sie eine hohe Verantwortung dafür, daß der Prozeß, die Interessen in Übereinstimmung zu bringen, richtig organisiert wird und daß die Handlungen der Sportler so geleitet werden, daß auftretende Widersprüche gelöst werden. Die große Verantwortung der Führungsfunktion der Trainer und Übungsleiter besteht dabei darin, daß im Falle auftretender Widersprüche zwischen den persönlichen sportlichen Bedürfnissen evtl. auch denen von Sportgruppen und den gesellschaftlichen die Widersprüche so gelöst werden, daß die gesellschaftlichen den Vorrang haben.

Diese Erkenntnis zu vermitteln und die Sportler auch im Sportlerkollektiv diese Erfahrung sammeln zu lassen und bewußt zu machen, ist Aufgabe und Verantwortung der Trainer und Übungsleiter. Da das Kollektiv aber selbst ein lebendiger Organismus ist, ist auch das Kollektiv zu entwickeln, zu führen und zu organisieren. Die Verantwortung dafür tragen in erster Linie Trainer und Übungsleiter. Sie haben dafür zu sorgen, daß „Bedingungen wirklicher Kollektivität" herrschen, d. h. ein bewußtes, zielgerichtetes Handeln in Übereinstimmung mit den Interessen der sozialistischen Gesellschaft in der DDR. Führungsfunktion und Verantwortung des Trainers gründen sich dabei in erster Linie auf seinen weltanschaulich-theoretischen und politisch-ideologischen Standpunkt. Je tiefer er selbst diese Grundbezüge erfaßt, um so mehr wird er seiner Verantwortung als Erzieher und Leiter gerecht werden können. Psychologische und soziologische Kenntnisse bzw. das Beherrschen entsprechender Techniken und auch pädagogisch-methodische Fähigkeiten sind von diesen Grundpositionen abgeleitet.

Als Träger der Führungsfunktion im Sportlerkollektiv ist der Trainer oder Übungsleiter selbst Mitglied des Kollektivs. Er identifiziert sich selbst mit den gestellten gesellschaftlichen Forderungen und der Einschätzung des Kollektivs und wird so ständig besser befähigt bzw. befähigt sich auf diese Weise selbst, die gestellten Aufgaben zum Nutzen der gesamten sozialistischen Gesellschaft zu lösen.

Die hier kurz skizzierten Grundgedanken der Verantwortung der Trainer und Übungsleiter für die allseitige Entwicklung der Persönlichkeit sind der Versuch einer marxistisch-leninistischen Darstellung, wie im Bereich Körperkultur und Sport zur Verwirklichung des Erziehungs- und Bildungsideals der allseitig entwickelten Persönlichkeit in der DDR beigetragen werden kann.

In der DDR ist es oberstes Ziel der Gesellschaft, „alle Voraussetzungen zu schaffen, um das materielle und kulturelle Lebensniveau des Volkes weiter zu erhöhen". Damit wird zum Ausdruck gebracht, daß unter den historisch-konkreten Entwicklungsbedingungen der DDR die Interessen der Massen des Volkes objektiv mit denen der gesamten Gesellschaft zusammenfallen. Auftretende Widersprüche können demzufolge vorwiegend nur subjektiver Natur sein, d. h. in den Erfahrungen des einzelnen, seinem Bildungsgrad, seinen Wünschen u. a. begründet liegen. Die Verantwortung des Trainers und Übungsleiters besteht deshalb darin, die Erfahrungen und Bedingungen des Sportlerkollektivs zu organisieren und für die Erziehung und Selbsterziehung des Sportlers zur Wirkung zu bringen.

Dadurch wird die Frage aufgeworfen, ob der Trainer bzw. Übungsleiter auf diese Weise nicht die persönliche Freiheit einschränke und „autoritäre" Erziehung realisiere. Das Gegenteil ist der Fall. Sportliches Tun erzeugt und verlangt mit Notwendigkeit kollektives Handeln. Marx und Engels gaben auf diese Frage folgende Antwort: „Erst in der Gemeinschaft (mit anderen hat jedes) Individuum die Mittel, seine Anlagen nach allen Seiten hin auszubilden; erst in der Gemeinschaft wird also die persönliche Freiheit möglich."

Literaturverzeichnis

Honecker, E.: Fragen von Wissenschaft und Politik in der sozialistischen Gesellschaft der DDR. In: Einheit, 27 (1972) 1, S. 11. — Marx, K., und Engels, F.: Die deutsche Ideologie. In: Werke, Bd. 3, 1958, S. 68. — Ebenda S. 74.

Wettkampfvorbereitung

N. A. Chudadoff, Moskau (UdSSR)

Die Erforschung einiger Faktoren, die den psychischen Zustand der Sportler im Prozeß der Wettkampfvorbereitung beeinflussen

Jahrelang studierten wir die Faktoren, die die Bildung der psychologischen Vorbereitungszustände des Sportlers in verschiedenen Perioden seines Trainings beeinflussen. Als psychologische Vorbereitung ist das vollkommene Niveau jener psychischen Eigenschaften und Besonderheiten des Sportlers zu verstehen, von denen die Sicherheit seiner Tätigkeit unter komplenierten Bedingungen des sportlichen Kampfes abhängt. Die Bestandteile der psychologischen Vorbereitungszustände sind: erstens psychische Fähigkeiten, die vollendete und erfolgreiche Meisterschaft der Bewegungsfähigkeit fördern; zweitens charakteristische und psychologische Besonderheiten der Person, die ein sicheres Auftreten des Sportlers gegen Störungen im Wettkampf gewährleisten; drittens psychische positive Zustände, die für den Sportler beim Wettkampf und bei der Vorbereitung charakteristisch sind. Die psychische Bereitschaft ist das optimale Niveau der psychologischen Vorbereitungszustände zum Wettkampf.

Die psychische Vorbereitung der hochqualifizierten Sportler ist ein komplizierter und wenig erforschter Prozeß. Er ist einerseits mit den Gesetzmäßigkeiten der Niveauerhöhung des Trainings des Sportlers eng verbunden, andererseits aber von individuellen Besonderheiten des Handelns und der Bildung der sportlichen Persönlichkeit sowie von deren charakteristischen psychischen Zuständen abhängig. Besonderen praktischen Wert hat die Frage der psychischen Vorbereitung der Bereitschaft des Sportlers vor dem Wettkampf von 2 bis 3 Wochen. In dieser Zeit beeinflussen verschiedene Faktoren die Psyche am deutlichsten. Deshalb ist die Möglichkeit gegeben, deren Einwirkungen auf die Lenkung der psychischen Tätigkeit und des psychischen Zustandes des Sportlers vor der Einstellung zu Wettkämpfen auszunutzen.

In diesem Zeitabschnitt veranstaltet man Kontrollwettkampfübungen. Diese Übungen sind auch für die Einschätzung des sportlichen Bereitschaftszustandes sowie für die Bildung des psychischen Zustandes vor dem Wettkampf außerordentlich wichtig (*W. Pisarenko, W. Sajtschuk*). Außerdem beeinflussen den Sportler in der früheren Vorwettkampfvorbereitung mehrere ungünstige Außenwirkungen (Umgebung, Verhalten im Kollektiv oder Direktiven, die die Wettkampfverantwortung erhöhen).

Wir haben eine Reihe von Untersuchungen durchgeführt. Dabei hatten wir die Aufgabe, jene psychischen Innerfaktoren und Außenfaktoren festzustellen, die den psychischen Zustand des Sportlers am stärksten beeinflussen, die Beziehung des Sportlers zu einigen von ihnen zu beurteilen, ihre negative Einwirkung zu beseitigen und die positive Einwirkung zu verstärken, Persönlichkeitseigenschaften des Sportlers und deren Entwicklungswege zu finden. Außerdem sollte die Dynamik der emotionalen Erregung entdeckt sowie die optimale Regulierung dieser Erregung erarbeitet werden. Für die Lösung der Aufgaben standen Boxer, Ringer, Leichtathleten, Schwimmer und Wasserballer bereit. Im Ergebnis der Untersuchungen wurden folgende Gruppen von Faktoren herausgestellt, die den psychischen Zustand der Sportler während der Vorbereitung auf Wettkämpfe beeinflussen:

1. Trainingsmittel, Art und Größe der Belastung,
2. Trainingsordnung,
3. soziale Mikrosphäre, die den Sportler umgibt,
4. die Mittel zur Unterhaltung,
5. das System der psychologisch-pädagogischen Beeinflussungen, die vom Trainer verwendet werden,
6. das Betragen während des Trainings und in der Freizeit sowie
7. die geographischen und klimatischen Bedingungen.

Die Untersuchungen beweisen, daß der Einfluß der verschiedenen Gruppen von Faktoren auf Vertreter verschiedener Sportarten unterschiedlich ist.

Wesentlich ist, daß in der Vorbereitung bei den Boxern das größte Interesse für Mittel der allgemeinen physischen Vorbereitung, die Spielcharakter tragen, beobachtet wurde, bei den Ringern Schnelligkeit und Kraftübungen und bei den Leichtathleten Mittel, die speziellen Charakter tragen. Die Information über das Verhältnis zu den verschiedenen Trainingsmittel erlaubt es, die Belastung optimal auszusuchen. Bei den Einzelkämpfen (Ringen, Boxen), wo bei den Sportlern eine verhältnismäßig starke emotionale Spannung beobachtet wird, besteht eine bestimmte Abhängigkeit zwischen der Bevorzugung einzelner Gruppen von Übungen, dem Niveau der Vorbereitung der Sportler und der Wertschätzung der bevorstehenden Wettkämpfe. Das Verhältnis zu den Trainingspartnern übt einen Einfluß auf den psychischen Zustand des Sportlers und auf den Grad seiner emotionalen Erregung aus. So erhöht die Vorstellung des Kampfes mit einem Partner, der möglicherweise ein Rivale ist, wesentlich den Tremor im Vergleich zur Vorstellung eines Kampfes mit anderen Partnern.

Die Untersuchungsergebnisse des Aspiranten *J. Kolomijtzew* zeigen, daß bei Sportlern, unter denen ein Konflikt situativ besteht, sich die Gesamtzeit der Bewegungsreaktion verringert und sich die durchschnittliche quadratische bei gemeinsamen Starts vergrößert im Vergleich zu den Sportlern, die ein positives Verhältnis zueinander haben.

Große praktische Bedeutung haben die Forschungen von *Gorodetzki*. Er hat durch Beobachtungen und Fragebogenaktionen über Boxer gezeigt, daß ein ständiger Einfluß einer Reihe von psychogenen Faktoren im Verlauf der unmittelbaren Vorbereitung vor dem Wettbewerb einen unangenehmen Kumulationseffekt auf den psychischen Zustand der Sportler ausübt. Diese Tatsache führt bei einigen Boxern, die ein schwaches, unausgeglichenes Nervensystem haben (das anamnestisch bestimmt werden kann), zur Entstehung einer psychischen Anpassung unter Wettbewerbsbedingungen. Wichtig erweisen sich die Untersuchungen *Sirotins* über psychophysiologische Korrelatoren der emotionalen Beständigkeit. Wir verstehen darunter die komplizierte integrative Eigenschaft des Individuums, die durch ein solches Verhältnis der emotionalen, willensmäßigen und moralischen sowie intellektuellen Komponente der psychischen Tätigkeit gekennzeichnet wird. Sie hilft dem Menschen, schwere und verantwortungsvolle Aufgaben unter

emotionalen Bedingungen erfolgreich zu lösen, ohne einen wesentlichen negativen Einfluß auf den psychischen Zustand und die Arbeitsfähigkeit zu haben.

Im Ergebnis der Untersuchung von *Sirotin* erhielt man Kennziffern der Stärke des Nervensystems betreffs der Erregung im Gehör- und Schallalysator, der Beweglichkeit und Labilität der nervlichen Prozesse und der Besonderheiten der verbalen lenkenden Einflüsse auf eine Veränderung des Grades der Erregbarkeit der nervlichen Strukturen des Schallalysators. Die Erforschung der Verbindungen dieser Kennziffern mit dem Grad der emotionalen Festigkeit wurde durchgeführt auf dem Wege des statistischen Vergleiches zweier im Grad emotionaler Festigkeit extremen unterschiedlichen Gruppen von Ringern. Die Wichtigkeit der Unterschiede wurde nach dem Kriterium von Stjudent bestimmt. Im Ergebnis wurden recht wesentliche, statistisch bedeutsame Unterschiede zwischen den Gruppen bei vier Kennziffern der Stärke des Nervensystems ($p < 0{,}001$) und bei der Kennziffer des Grades des Einflusses verbaler Einwirkungen auf die lokale Erhöhung der Erregung der nervlichen Strukturen des Schallalysators ($p < 0{,}001$) erreicht.

Ringer mit einem hohen Grad der emotionalen Stabilität unterscheiden sich durch eine größere Stärke der nervlichen Prozesse und einen höheren Grad „der verbalen Erregung" von nicht labilen stabilen Sportlern. Die Untersuchungen von *Igumenov*, der schon früher den positiven Einfluß eines hohen Grades der emotionalen Erregung auf die Effektivität der Kampfhandlungen der Ringer und die Zeit der Bewegungsreaktion herausgestellt hat, zeigten eine direkte Abhängigkeit von der bevorstehenden Tätigkeit. Gleichzeitig mit dem komplizierter werden der Aufgaben für die bevorstehende Tätigkeit beginnen die individuellen Fähigkeiten der Sportler deutlicher zu werden, die durch unterschiedliche emotionale Reaktionen auf verhältnismäßig gleichzeitige Aufgaben charakterisiert werden. Das wird deutlich durch die Vergrößerung des Koeffizienten der Variationen der Gradmesser des Tremors (morgens nach dem Schlaf 9,6 %, vor dem Unterricht 15,4 %, vor dem Training, das Wettbewerbscharakter trägt, 20,6 %). Die Unterschiede in den Kennziffern des Tremors werden durch das unterschiedliche Verhältnis zur bevorstehenden Tätigkeit hervorgerufen; auch das muß bei der Vorbereitung des Sportlers auf die Wettkämpfe berücksichtigt werden. In Ergänzung der pädagogischen Experimente wurde eine Reihe von Maßnahmen durchgeführt, die zur Erhöhung des Grades der emotionalen Erregung des Sportlers beitragen, wie die Stellung von Aufgaben verschiedener Schwierigkeitsgrade oder Verbindungen der Einlaufarbeit mit der speziellen Vorbereitung auf den Wettkampf.

W. Bauer, H. Allmer und J. Knobloch, Freiburg (BRD)

Subjektive Reaktionsänderungen in der Antizipations- und Relaxations-Phase einer Wettkampfsituation

Einführung und Fragestellung

Unsere Fragestellung hat ihren theoretischen Bezug im psychologischen Streßmodell von *Lazarus* (1966), der im zeitlichen Ablauf eines Streßgeschehens zwischen Antizipations- und Konfrontations-Phase unterscheidet. Die *Antizipations-Phase* dauert vom Zeitpunkt der Wahrnehmung eines Ereignisses, das vom Individuum als bedrohlich eingeschätzt

wird („threat appraisal"), bis zum Eintritt der streßinduzierenden Situation selbst. Diese Phase ist gekennzeichnet durch Unsicherheit und negative Erwartungen, wie z. B. die Angst, gesetzte Ziele nicht zu erreichen, mit denen das Individuum dem streßauslösenden Ereignis entgegensieht.

In der *Konfrontations-Phase* ist das Streßereignis eingetreten und dauert bis zur Bewältigung der bedrohlichen Situation an. In Anlehnung an *Frankenhaeuser* und *Rissler* (1970) wird im Streßablauf eine weitere Phase, die Relaxations-Phase, unterschieden.

Unter *Relaxations-Phase* ist der Zeitraum zu verstehen, der mit der Aufhebung des Bedrohungscharakters einer Situation beginnt und in dem die psychophysiologischen Prozesse im Organismus vom Streßzustand in den Normalzustand zurückgehen.

Abb. 1. Schema des Streßablaufs.

Erwartung des Streßereignisses	Eintritt des Streßereignisses	Ende des Streßereignisses
Antizipations-Phase ⟶	Konfrontations-Phase ⟶	Relaxations-Phase

Die dargestellten Phasen des Streßablaufs sind in der Realität nicht scharf voneinander zu unterscheiden, sondern sind fließend und ändern sich in der zeitlichen Dauer von Individuum zu Individuum.

In den meisten bisherigen Untersuchungen wurden Änderungen psychophysiologischer Merkmale zwischen einem Normal- und einem Streßzustand gefunden (u. a. *Appley* und *Trumbull*, 1967; *Birnbaum*, 1964; *Lazarus*, 1966). Eine Unterscheidung des Streßablaufs in Phasen beinhaltet dann zusätzliche Informationen, wenn sich zwischen diesen Verlaufsabschnitten Reaktionsunterschiede nachweisen lassen. So haben z. B. *Frankenhaeuser* und *Rissler* (1970) Katecholaminänderungen zwischen Antizipations- und Relaxations-Phase gefunden. Die bei Streßuntersuchungen beobachteten individuellen Differenzen können unter psychologischem Aspekt durch unterschiedliche Bewertungs-(„appraisal"-) und Bewältigungs-(„coping"-)Prozesse erklärt werden (*Lazarus*, 1966).

Das Schema des Streßablaufs *(Abb. 1)* wird in der vorliegenden Untersuchung auf die Wettkampfsituation übertragen, um bei Spitzensportlern subjektive Reaktionsänderungen zu erfassen. In der sportwissenschaftlichen Literatur wird die dem Wettkampf unmittelbar vorausgehende Phase gewöhnlich als „Vorstartzustand" bezeichnet (u. a. *Puni*, 1949, 1951; *Steinbach*, 1968; *Vanek*, 1964), der sich aber nicht mit dem Konzept der Antizipations-Phase deckt. Unter Antizipations-Phase verstehen wir nämlich den gesamten Zeitraum, in dem der Sportler sich bereits in der Wettkampferwartung befindet, die zeitlich wesentlich früher als der eigentliche „Vorstartzustand" beginnen kann.

Da die Datenerhebung an Spitzensportlern während der Konfrontations-Phase — z. B. während eines Wettkampfes — auf Schwierigkeiten stößt, beschränkt sich unser experimenteller Ansatz auf die Untersuchung der Antizipations- und Relaxations-Phase. Dabei wird die Frage gestellt, ob Spitzensportler in der Antizipations-(Vorwettkampf-)Phase und in der Relaxations-(Nachwettkampf-)Phase unterschiedliche Reaktionswerte in verschiedenen Verfahren zur Selbsteinschätzung zeigen.

2. *Methode*

2.1. Verfahren zur Selbsteinschätzung

Zur Erfassung der subjektiven Reaktionswerte hinsichtlich der beiden Bereiche „körperliche Symptome" und „augenblickliche Stimmungslage" wurden folgende Verfahren angewandt:

2.1.1. Streß-Symptom-Liste zur Selbsteinschätzung körperlicher Symptome (SSL). Diese Liste (insgesamt 22 Items) wurde in Anlehnung an die Skala „Nervosität" des Freiburger Persönlichkeitinventars (FPI; *Fahrenberg* und *Selg*, 1970) entwickelt und ist zusätzlich mit Items aufgefüllt worden, die für die Vorwettkampf-Phase als wesentlich angesehen wurden.

2.1.2. Adjektivliste zur Einstufung der augenblicklichen Stimmungslage. Für diese Liste sind aus der „Eigenschaftswörterliste" (EWL, *Janke* und *Debus*, unveröffentlicht) und aus der Skala „Selbsteinschätzung der aktuellen Stimmung" (SKAS, *Hampel*, 1971) Items verschiedener Skalen ausgewählt worden.

Der EWL wurden je 7 Items der Skalen „Motorische Erregtheit" und „Selbstsicherheit" entnommen; von der SKAS wurden Halbformen der Skalen „Gedrückte Stimmung" und „Gehobene Stimmung" zusammengestellt. Die Verkürzung der Skalen war notwendig, da in der Vorwettkampfphase, vor allem am Wettkampftag selbst, psychologischen Untersuchungen bei Spitzensportlern zeitliche Grenzen gesetzt sind. Da außerdem alle Skalen hohe Konsistenzkoeffizienten besitzen, erschien es gerechtfertigt, jeweils 7 Items, die für Untersuchungen an Sportlern als relevant angesehen wurden, auszuwählen.

2.2. Versuchsdurchführung

Die SSL sowie die Adjektivliste zur Einstufung der augenblicklichen Stimmungslage wurden während folgender sportlicher Wettkämpfe vorgelegt:

a) 1970: Weltmeisterschaften der Radamateure (deutsche Straßenfahrer) in Leicester (N = 9). Universiade der Fechter in Turin (N = 13).

b) 1971: Weltmeisterschaften der Radamateure (schweizerische Straßenfahrer) in Mendrisio (N = 11). Judo-Weltmeisterschaften in Ludwigshafen (N = 15). Deutsche Karate-Meisterschaften in Freiburg (N = 11).

Während die SSL allen Teilstichproben vorgelegt werden konnte (N = 59), ist die Adjektivliste zur Einstufung der augenblicklichen Stimmungslage nur bei den Vpn-Gruppen 1971 (N = 38) angewandt worden, da diese Liste erst zu einem späteren Zeitpunkt zur Verfügung stand. Darüber hinaus ergaben sich für einzelne Testsituationen unterschiedliche Stichprobengrößen, die durch Krankheit, vorzeitige Abreise u. a. bedingt waren. Die SSL und die ausgewählten Skalen der EWL und SKAS wurden von den Aktiven an vier aufeinanderfolgenden Tagen (morgens zwischen 7.00 und 9.00 Uhr) beantwortet. Die Antizipations- und Relaxations-Phase waren durch folgende Testsituationen definiert:

Testsituation 1: 2 Tage vor dem Wettkampf	Antizipations-Phase
Testsituation 2: 1 Tag vor dem Wettkampf	Antizipations-Phase
Testsituation 3: am Wettkampftag	Antizipations-Phase
Testsituation 4: 1 Tag nach dem Wettkampf	Relaxations-Phase

2.3. Auswertung

2.3.1. Subjektive Streß-Symptom-Liste (SSL). Um eine mögliche Verschiedenheit der Variablenstruktur der Stichproben 1970 und 1971 abklären zu können, wurden die SSL-Daten der Testsituation 3 getrennt faktorenanalysiert (vgl. Anhang). Die Ähnlichkeit der beiden Faktorenstrukturen wurde nach dem Verfahren von *Fischer-Roppert* (1965) bestimmt. Die beiden Faktorenmatrizen der SSL zeigen einen relativ hohen Ähnlichkeitsgrad von R = .62. Trotz der bei der kleinen Stichprobe zu erwartenden Änderungen der Variablenzusammensetzung der Faktoren zeigen sich invariante Konfigurationsanteile, so daß die gemeinsame Auswertung der Stichproben 1970 und 1971 vertretbar erschien. Die Summenwertbildung wurde daher über die für beide Faktorenmatrizen invarianten Items vorgenommen, die in der 5-Faktorenlösung als verschiedene Symptombereiche interpretiert werden konnten.

2.3.2. Adjektivliste aus den Skalen EWL und SKAS. Die Auswertung der EWL- und SKAS-Skalen wurde in der von den Autoren vorgeschlagenen Form der Summenwertbildung durchgeführt.

3. Ergebnisse

3.1. Reaktionsänderungen in der Streß-Symptom-Liste (SSL)

Die in der Antizipations-(Vorwettkampf-)Phase und in der Relaxations-(Nachwettkampf-)Phase auftretenden Reaktionsänderungen wurden getrennt nach Symptombereichen einer Analyse der Mittelwertsdifferenzen unterzogen.

3.1.1. Verkrampfungs-Symptome. Zwischen Antizipations- und Relaxations-Phase ergeben sich keine signifikanten Änderungen in der Skala „Verkrampfungs-Symptome".

3.1.2. Herz-, Kreislauf- und Atembeschwerden. Im Herz-, Kreislauf- und Atembereich treten Reaktionsänderungen im Endstadium der Antizipations-Phase in Richtung einer Zunahme der subjektiv wahrgenommenen Symptome, wie Herzjagen, das Gefühl, nicht genügend Luft zu bekommen, und Pulsbeschleunigung, auf. Die Symptome Herzjagen, deutliches Pochen und Pulsieren in den Adern und die Atembeschwerden klingen in der Relaxations-Phase wieder ab. Die Herz-, Kreislauf- und Atemsymptome repräsentieren damit einen empfindlichen Indikator der verschiedenen Phasen einer Streßsituation *(Tabelle 1)*.

3.1.3. Magen- und Verdauungsbeschwerden. Innerhalb der Antizipations-Phase sind mit zunehmender Nähe zum Wettkampfbeginn eine Verringerung des Appetits, erhöhter Brechreiz, deutlichere Übelkeitsgefühle, Verdauungsbeschwerden und außerdem erhöhte Feuchtigkeit der Hände festzustellen, wobei die Zunahme vom Tag vor dem Wettkampf zum Wettkampftag von entscheidender Bedeutung ist, da die Erhöhung von Testsituation 1 zu Testsituation 2 nicht signifikant ist. In der Relaxations-Phase sind diese Symptome weniger ausgeprägt als in allen Stadien der Antizipations-Phase. Die Magen- und Verdauungsbeschwerden treten in der Relaxations-Phase deutlich zurück *(Tabelle 1)*. In den definierten Streßphasen lassen sich damit Änderungen in der Skala „Magen- und Verdauungsbeschwerden" als psychosomatische Streß-Symptome sichern.

3.1.4. Schlafstörungen. Für die Antizipations-Phase kennzeichnend sind Schlafstörungen, die sich sowohl auf das Einschlafen als auch auf das Durchschlafen erstrecken. Die Schlafstörungen konzentrieren sich eindeutig auf die Nacht vor dem Wettkampftag. In der Nacht nach dem Wettkampf ist eine Abnahme der Schlafstörungen statistisch nicht bedeutsam *(Tabelle 1)*.

Tabelle 1. Signifikante Reaktionsänderungen in der SSL-Skala in Antizipations- und Relaxations-Phase eines Wettkampfes.

Testsituation	t	df	p zweiseitig
Herz-, Kreislauf- und Atem-Beschwerden			
T_3—T_2	2.052	57	.045
T_4—T_2	— 2.454	43	.018
T_4—T_3	— 3.345	44	.002
Magen- und Verdauungs-beschwerden			
T_3—T_1	2.390	57	.020
T_4—T_1	— 2.075	43	.044
T_3—T_2	2.208	57	.031
T_4—T_2	— 2.476	43	.017
T_4—T_3	— 3.479	44	.001
Schlafstörungen			
T_3—T_1	2.265	57	.027
T_3—T_2	3.925	58	.000
Aufgeregtheit — Abgespanntheit			
T_2—T_1	2.263	56	.028
T_3—T_1	6.018	56	.000
T_3—T_2	3.879	56	.000
T_4—T_3	— 3.211	44	.002

T_1: 2 Tage vor dem Wettkampf
T_2: 1 Tag vor dem Wettkampf
T_3: am Wettkampftag
T_4: 1 Tag nach dem Wettkampf

3.1.5. Aufgeregtheit — Abgespanntheit. Im Faktor Aufgeregtheit—Abgespanntheit sind innerhalb der Antizipations-Phase signifikante Änderungen festzustellen. Die Vpn fühlen sich am Wettkampftag aufgeregter, unruhiger, abgespannter und matter als

wenige Tage vor dem Wettkampf. In der Relaxations-Phase tritt eine nachweisbare Verringerung des Erregungs- und Unruhegrades ein; das Gefühl der Abgespanntheit und Mattheit läßt nach *(Tabelle 1).*

Abbildung 2 veranschaulicht die Reaktionsänderungen der einzelnen Symptombereiche in der Antizipations- und Relaxations-Phase der verschiedenen Testsituationen.

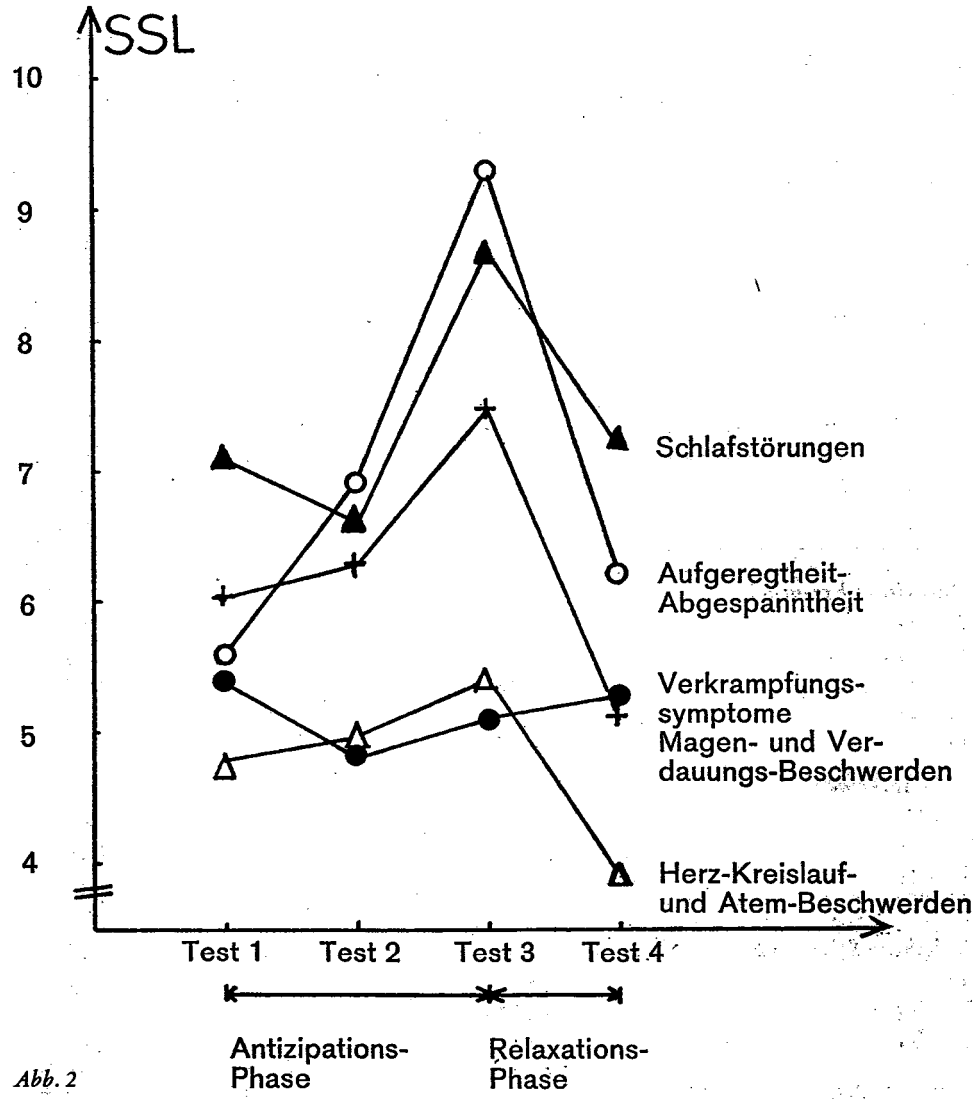


Abb. 2

Abb. 2. Mittelwerte der 5 SSL-Skalen in der Vorwettkampf-(Antizipations-) und Nachwettkampf-(Relaxations-)Phase.

3.2. Reaktionsänderungen in den subjektiven Skalen der Adjektivliste (EWL und SKAS).

3.2.1. Motorische Erregtheit. Mit der Skala „Motorische Erregtheit" wird ein wesentliches Merkmal des Streßzustands in der Vor- und Nachwettkampf-Phase erfaßt. Am Wettkampftag sind die Werte der Skala „Motorische Erregtheit" gegenüber den Testsituationen 1 Tag bzw. 2 Tage vor dem Wettkampf erhöht, während sich in der Relaxations-Phase eine deutliche Erniedrigung des Erregtheitniveaus zeigt. Diese Skala scheint somit ein zuverlässiger Indikator des Erregungsniveaus im Streßzustand zu sein *(Tabelle 2)*.

3.2.2. Selbstsicherheit. Entsprechend der Erwartung tritt bei Spitzensportlern vor Wettkämpfen, in denen gesetzte Ziele in Frage gestellt werden, eine Abnahme der Selbstsicherheit mit zunehmender Nähe der Entscheidungssituation ein. Am Wettkampftag sind die Werte der Skala „Selbstsicherheit" niedriger als am Tag vor dem Wettkampf; in der Relaxations-Phase steigen sie wieder deutlich an *(Tabelle 2)*. In den Skalen „Motorische Erregtheit" und „Selbstsicherheit" zeigen sich in der Antizipations- und Relaxations-Phase die erwarteten subjektiven Reaktionsänderungen.

3.2.3. Gedrückte Stimmung. Im Merkmal „Gedrückte Stimmung" treten in den verschiedenen Testsituationen keine Änderungen ein. Damit wird die Erwartung nicht bestätigt, daß während der Antizipations-Phase und besonders am Wettkampftag die gedrückte Stimmung zunimmt und in der Relaxations-Phase wieder auf das Ausgangsniveau zurückkehrt.

Tabelle 2. Signifikante Reaktionsänderungen in der Adjektivliste in Antizipations- und Relaxations-Phase eines Wettkampfes.

Testsituation	t	df	p zweiseitig
Motorische Erregtheit			
T_1—T_3	2.924	34	.006
T_2—T_3	— 4.860	26	.000
T_1—T_4	2.499	36	.017
T_2—T_4	— 4.689	27	.000
T_3—T_4	— 6.428	27	.000
Selbstsicherheit			
T_4—T_1	— 2.154	26	.041
T_3—T_2	2.313	36	.027
T_4—T_2	— 2.223	27	.035
T_4—T_3	— 3.228	27	.003
Gehobene Stimmung			
T_3—T_1	2.554	34	.015
T_3—T_2	3.197	36	.003
T_4—T_3	— 2.660	27	.013

T_1: 2 Tage vor dem Wettkampf
T_2: 1 Tag vor dem Wettkampf
T_3: am Wettkampftag
T_4: 1 Tag nach dem Wettkampf

3.2.4. Gehobene Stimmung. Änderungen der Skala „Gehobene Stimmung" zeigen sich als Abnahme der „gehobenen Stimmung" mit Näherrücken des Wettkampftages und als Anstieg dieser in der Nachwettkampfphase *(Tabelle 2)*. Während durch die Skala „Gedrückte Stimmung" keine Differenzierung zwischen Vor- und Nachwettkampfphase vorgenommen wird, sind dagegen in der Skala „Gehobene Stimmung" Änderungen zu beobachten. In den folgenden *Abbildungen 3* und *4* sind die Änderungen für die verschiedenen Testsituationen veranschaulicht.

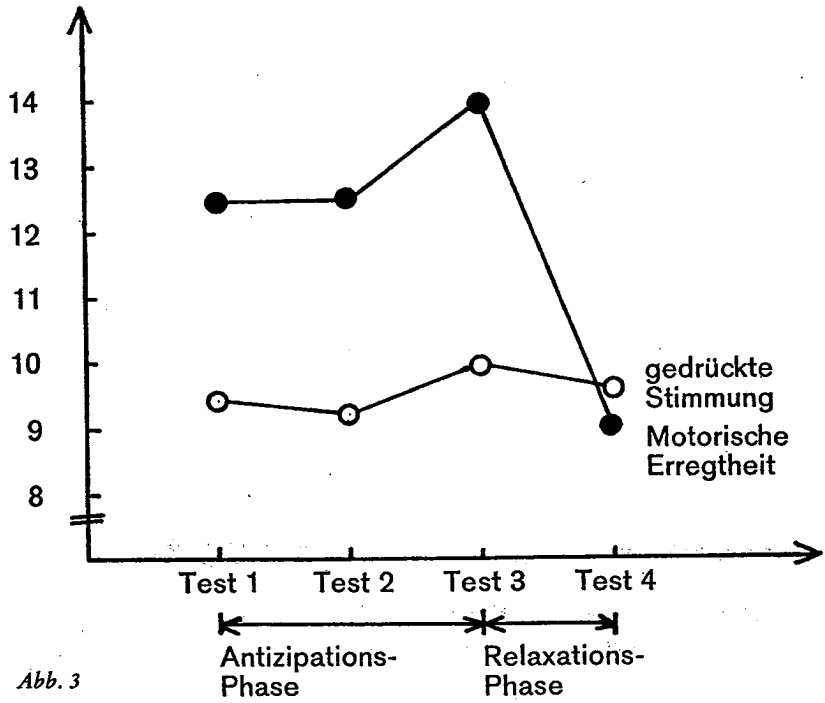


Abb. 3

Abb. 3. Mittelwerte der Skalen „Gedrückte Stimmung" und „Motorische Erregtheit" in der Vorwettkampf-(Antizipations-) und Nachwettkampf-(Relaxations-)Phase.

4. Diskussion

Nach den vorliegenden Ergebnissen wird die definitorische Trennung von Antizipations- und Relaxations-Phase durch die in den subjektiven Skalen (SSL, EWL, SKAS) erfaßten Reaktionsänderungen gestützt. Von den neun vorgelegten Skalen differenzieren nur die beiden Skalen „Verkrampfungs-Symptome" (SSL) und „Gedrückte Stimmung" (SKAS) nicht zwischen Vor- und Nachwettkampfphase. Allen anderen subjektiven Skalen kommt aufgrund der gezeigten Skalenwertänderungen eine Trennfunktion zu. Subjektive Reaktionsänderungen sind nicht nur zwischen Antizipations- und Relaxations-Phase, sondern auch innerhalb der Antizipations-Phase nachzuweisen. Eine Analyse der erfaßten Reaktionsverläufe zeigt charakteristische Merkmalsänderungen in Richtung auf einen subjektiv wahrgenommenen Streßzustand in der Vorwettkampfphase. Mit Ausnahme der Skala „Aufgeregtheit—Abgespanntheit" (SSL), die innerhalb

der gesamten Antizipations-Phase bedeutsame Änderungen zeigt, treten die meisten Reaktionsänderungen erst zwischen dem Tag vor dem Wettkampf und dem Wettkampftag ein, d. h. am Ende der Antizipations-Phase.

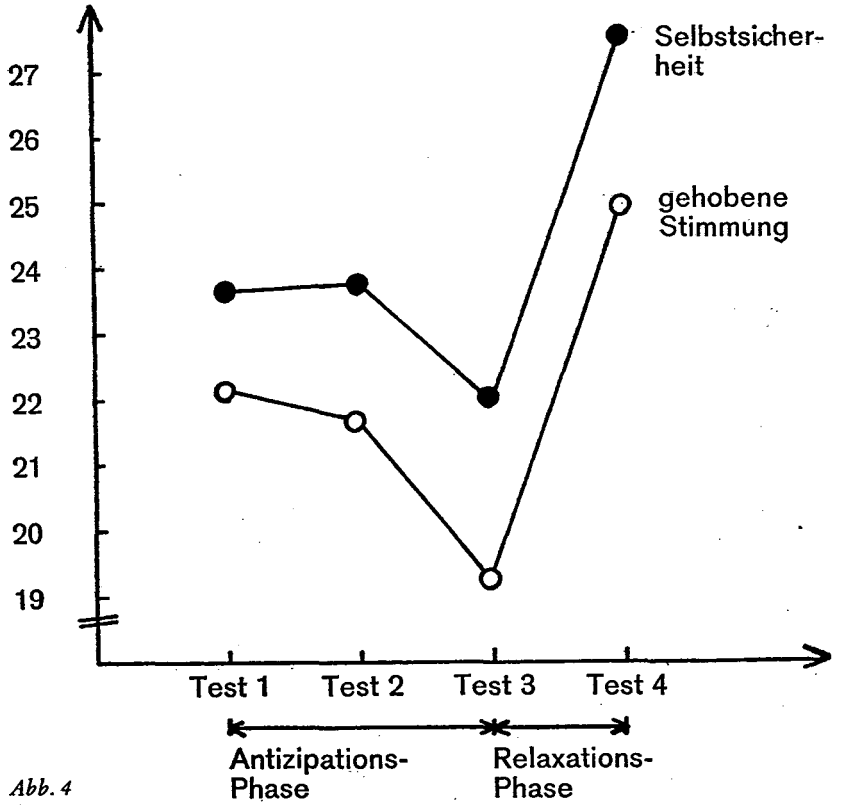


Abb. 4

Abb. 4. Mittelwerte der Skalen „Gehobene Stimmung" und „Selbstsicherheit« in der Vorwettkampf-(Antizipations-) und Nachwettkampf-(Relaxations-)Phase.

Zu diesem Zeitpunkt (am Wettkampftag) sind bei den Athleten folgende psychische und physische Merkmale eines Streßzustandes in stärkerer Ausprägung zu beobachten:

1. Herz-, Kreislauf- und Atem-Beschwerden, wie Herzjagen, deutliches Pochen und Pulsieren in den Adern und das Gefühl, manchmal nicht genügend Luft zu bekommen.
2. Magen- und Verdauungsbeschwerden wie Appetitmangel, Übelkeits- und Brechreizgefühle.
3. Schlafstörungen (Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten).
4. Aufgeregtheit und Unruhegefühle sowie Abgespanntheit und Mattheit.
5. Erhöhte Erregtheit.
6. Geringe Selbstsicherheit.
7. Erniedrigte Werte in der Skala „Gehobene Stimmung".

In der Relaxations-Phase verlaufen die Reaktionen im Vergleich zum Anstieg in der Antizipations-Phase in umgekehrter Richtung, d. h. die erlebten psychischen und somatischen Reaktionen kehren auf ein Normalniveau zurück.

Von den für Streß relevanten psychophysiologischen Variablen wurde in der Untersuchung nur der Bereich subjektiver Reaktionen analysiert, wobei dieser das Erleben somatischer Vorgänge mit umfaßte. *Lazarus* (1966) schlägt darüber hinaus folgende Klassifizierung von Streßreaktionen vor: 1. negativ getönte Emotionen, 2. motorische Reaktionen, 3. Veränderungen in der Angemessenheit kognitiver Funktionen, 4. physiologische Reaktionen.

Diese sind in gegenseitiger Abhängigkeit zu sehen, wobei in der psychophysiologischen Streßforschung vor allem der Zusammenhang zwischen phänomenologischen und physiologischen Streßvariablen untersucht wird. Über die Korrelation zwischen phänomenologischen Daten und physiologischen Größen liegen jedoch keine einheitlichen Ergebnisse vor. Während *Mandler* und *Kremen* (1958) über eine fehlende Abhängigkeit zwischen subjektiver Wahrnehmung und somatischen Prozessen berichten, finden *Berkun et al.* (1962), daß bei sorgfältiger Konstruktion der subjektiven Streßskalen zur Messung von „Gefühlen des Unbehagens" diese mit physiologischen Messungen korrelieren.

Trotz der nicht eindeutigen Abhängigkeit zwischen subjektiver Wahrnehmung und somatischen Vorgängen wird von uns die Auffassung vertreten (wie z. B. auch von *Korchin* 1962; *Cofer* und *Appley*, 1964), daß subjektive Reaktionsänderungen allein schon sinnvoll sind, um analysiert zu werden. Aussagen wie „ich fühle mich abgespannt", „ich bin heute kribbelig" sind Beispiele erlebter körperlicher Vorgänge, die ebenso wie Herzklopfen, feuchte Hände, Muskelverspannungen den Streßzustand oder dessen Antizipation zum Ausdruck bringen können. In der vorliegenden Untersuchung trennen die meisten subjektiven Skalen deutlich zwischen dem Endstadium der Antizipations-Phase und der Relaxations-Phase einer Wettkampfsituation. Damit wurde ein erster Schritt zur Erfassung subjektiver Reaktionsänderungen in den Wettkampfphasen unternommen, wenn auch ein Teil der Skalen, vor allem der subjektiven Wahrnehmung somatischer Reaktionen methodisch noch nicht befriedigend ist (z. B. geringe Itemzahl pro Skala usw.). Darüber hinaus sollten weitere Streßsymptome in der Antizipations- und Konfrontations-Phase eines Wettkampfes untersucht werden, wie die Tendenz zur Rigidität und Inflexibilität der Reaktion, geringe Fähigkeit zur differenzierten Aufnahme von Informationen und zum Lernen aus der Erfahrung, Zunahme der Irritierbarkeit und Feindseligkeit.

Die Untersuchung psychophysiologischer Zusammenhänge in der Vorwettkampfphase steht erst an ihrem Anfang. In Zukunft ist die Erfassung einer Vielfalt von psychophysiologischen Merkmalen wünschenswert, um einen individuellen Streßzustand umfassend beschreiben zu können.

5. Zusammenfassung

In der vorliegenden Untersuchung wurden in der Antizipations- und Relaxations-Phase nationaler und internationaler Meisterschaften Spitzensportlern Selbsteinschätzungs-Skalen vorgelegt. Die Streßsymptomliste (SSL), die subjektiv wahrgenommene körperliche Symptome erfaßt, zeigte zwischen Antizipations- und Relaxations-Phase in den Dimensionen Magen- und Verdauungsbeschwerden, Herz-, Kreislauf- und Atembeschwerden, Aufgeregtheit—Abgespanntheit statistisch gesicherte Änderungen.

Eine Differenzierung der Phasen konnte auch für die Adjektivliste zur Einstufung der augenblicklichen Stimmungslage in den Skalen „Motorische Erregtheit" und „Selbstsicherheit" (aus der EWL von *Janke* und *Debus*) sowie der Skala „Gehobene Stim-

mung" (aus der SKAS von *Hampel*) nachgewiesen werden. Mit Ausnahme der Symptome der Skala „Aufgeregtheit—Abgespanntheit" (SSL), die innerhalb der gesamten Antizipations-Phase bedeutsame Änderungen zeigt, treten die meisten subjektiven Reaktionsänderungen erst zwischen dem Tag vor dem Wettkampf und dem Wettkampftag ein, d. h. am Ende der Antizipations-Phase. In der Relaxations-Phase ist gegenüber dem Endstadium der Antizipations-Phase (Wettkampftag) eine Abnahme der meisten subjektiven Belastungssymptome festzustellen.

5-Faktoren-Lösung (Varimax-rotiert) der SSL für Gruppe 1970

Item-Nr.	I	II	III	IV	V	h^2
1	.585	.071	—.218	.363	.010	.527
2	.860	.088	—.018	—.143	—.118	.781
3	.799	.168	—.211	.326	.140	.837
4	.716	.058	.037	.107	—.461	.742
5	—.198	.809	.130	—.008	—.404	.874
6	.120	.705	—.260	—.037	.085	.588
7	—.054	.094	—.403	.156	.586	.542
8	—.161	.869	.290	.023	—.005	.865
9	—.336	.692	—.157	—.053	—.526	.896
10	—.200	.291	—.076	—.340	.624	.634
11	—.213	.752	.162	—.131	.167	.682
12	.087	.480	.070	.598	.381	.745
13	.079	—.012	—.862	.090	.069	.763
14	.053	.019	—.932	.077	.052	.881
15	.618	—.029	—.166	.316	.033	.511
16	.155	—.134	.047	.863	—.057	.792
17	.379	—.144	.073	—.045	.008	.172
18	.099	—.088	—.805	—.074	.221	.720
19	—.245	—.256	—.225	—.599	.683	1.000
20	.021	.014	—.545	.130	.578	.648
21	.067	—.118	—.290	.748	—.082	.669
22	.151	.705	—.161	.058	.376	.691

Anteil an totaler Varianz in Prozenten

1	2	3	4	5
14.447	17.921	14.719	11.789	11.857

Anteil an rotierter Varianz

1	2	3	4	5
20.424	25.336	20.809	16.667	16.764

5-Faktoren-Lösung (Varimax-rotiert) der SSL für Gruppe 1971

Item-Nr.	I	II	III	IV	V	h^2
1	.043	.233	.025	—.421	—.542	.527
2	.061	.650	—.183	—.160	—.409	.652
3	.303	.223	—.237	—.630	—.240	.651
4	.035	.800	.106	—.197	—.027	.692
5	—.097	.630	—.063	—.457	—.131	.636
6	.498	.444	.218	.076	—.296	.585
7	.155	.190	—.019	.031	—.795	.693
8	.101	.510	—.203	—.417	—.426	.667
9	.249	—.019	.019	—.136	—.840	.786
10	.112	—.143	.293	—.645	—.122	.550
11	.612	.289	.052	.224	—.156	.535
12	.618	.115	.290	—.027	—.437	.671
13	.781	—.213	—.034	—.135	—.125	.690
14	.780	—.191	.228	—.125	—.329	.820
15	.016	.015	.667	—.165	.093	.481
16	.127	.070	.770	.098	.015	.624
17	.049	.579	.149	.163	.003	.386
18	.610	.029	.109	—.326	—.087	.499
19	.092	.119	.081	—.66'	.012	.469
20	.090	.273	.638	—.428	—.020	.673
21	.236	—.088	.812	.049	—.127	.741
22	.581	.195	.082	—.203	.162	.450

Anteil an totaler Varianz in Prozenten

1	2	3	4	5
14.723	12.413	11.687	10.827	11.613

Anteil an rotierter Varianz

1	2	3	4	5
24.032	20.261	19.077	17.673	18.956

Literaturverzeichnis

Appley, M. H., und Trumbull, R. (Eds.): Psychological Stress: Issue in Research. New York: Appleton Century Crofts, 1967. — Berkun, M. M., Bialek, H. M., Kearn, R. P., und Yagi, K.: Experimental studies of psychological stress in man. Psychol. Monogr., 1962, 76, 15 Whole Nr. 534. — Birnbaum, R. M.: Autonomic reaction to threat and confrontation conditions of psychological stress. Diss. Abstr. 1964, 25 (3). — Cofer, C. N., und Appley, M. H.: Motivation: Theory and Research. New York 1964. — Fahrenberg, J., und Selg, H.: Das Freiburger Persönlichkeitsinventar. FPI. Göttingen, Hogrefe 1970. — Fischer, G., und Roppert, J.: Ein Verfahren der Transformationsanalyse faktorenanalytischer Ergebnisse. Schriftenreihe des Instituts für Höhere Studien und Wissenschaftliche Forschung Wien, Band 1, 1965. — Frankenhaeuser, M., and Rissler, A.: Catecholamine output during relaxation and anticipation. Percept. Mot. Skills,

1970, 30, 475—476. — Hampel, R.: Entwicklung einer Skala zur Selbsteinschätzung der aktuellen Stimmung (SKAS). Unveröff. Diss. Freiburg, 1971. — Janke, W., und Debus, G.: Eigenschaftswörterliste (EWL-P). Psychol. Institut der Universität Düsseldorf. Unveröffentlicht. — Korchin, S. J.: Some psychological determinants of stress behavior. Prepared for a conference on „Self control under stress situation«. Washington 1962. — Lazarus, R. S.: Psychological stress and the coping process. New York 1966. — Mandler, G., und Kremen, I.: Autonomic feedback: A correlational study. J. Personal., 1958, 26, 388—399. — Puni, A. Z.: (Psychologische Charakteristik des Vorstartzustandes.) Theor. prakt. fiz., 1949, 12. — Puni, A. Z.: (Die psychologische Charakteristisk des Vorstartzustandes des Sportlers.) Kult. fiz., 1951, 5, 69—70. — Steinbach, M.: Über den Vorstartzustand. Prax. Leibesübungen, 1968, 9, 203—204. — Vanek, M.: (Der Einfluß des Vorstartzustandes auf die Bewegungskoordination der Hände.) Teor. praxe tel. vych., 1964, 12, 19—20.

Leistungsprobleme

Kurt Kohl, Berlin (BRD)

Über Bedeutungsgehalte des Sportspiels

Ausgehend von einer Arbeit *Charnofskys* (1966) über die Rangfolge von sportlichen Werten bei amerikanischen Baseballspielern hatte *Lenk* (1968) Untersuchungen über die subjektive Einschätzung von der Wichtigkeit verschiedener Wertbindungen — u. a. Meisterschaftssieg, Stolz auf die eigene Fähigkeit, Gruppenloyalität — bei westdeutschen Hochleistungsruderern angestellt. Es erwies sich, daß von den Ruderern — genau wie von den Baseballspielern — dem Wert „Gruppenloyalität" das größte Gewicht beigemessen wurde.

Verschiedene Gründe ließen es angezeigt erscheinen, die von beiden Autoren angegangene Problematik erneut aufzugreifen und an den Sportarten Basketball und Hallenhandball weiter zu verfolgen. Entsprechende Daten wurden an Hand von Erhebungen (Fragebogen) und Explorationen bei westdeutschen Basketball- und Hallenhandballspitzenspielern gewonnen (vgl. *Kohl* 1971). Dabei hatten methodologische Überlegungen dazu geführt, folgende (offene) Frage in den Erhebungsbogen aufzunehmen: „Können Sie Momente angeben, die Sie bewegen, ein Mannschaftsspiel und nicht eine Einzelsportart (wie z. B. Schwimmen oder Leichtathletik) zu betreiben?".

Uns war vorher bekannt, daß viele der befragten Spieler mit den Sportarten Leichtathletik und Schwimmen einigermaßen vertraut waren. Wir vermuteten, die Antworten der Probanden auf die gestellte Frage würden spezielle Merkmale und Bedeutungsgehalte des Mannschaftsspiels besonders ins Licht rücken. Der eine Spieler, so war zu erwarten, würde dabei dieses, der andere jenes Merkmal herausstellen. Die zusammengefaßten Aussagen würden dann, da es sich um Experten auf ihrem Gebiet handelte, allgemeine Bedeutung erlangen.

Im folgenden wird auf die Antworten und ihre Behandlung — sie beruht auf den Aussagen von 54 Probanden (29 Basketballspielern und 25 Hallenhandballspielern der nationalen Spitzenklasse) — näher eingegangen. Darüber hinaus sollen die Befragungsergebnisse unter dem Gesichtspunkt der Spielerbetreuung und Mannschaftsführung betrachtet werden. Aus der Summe der Einzelantworten lassen sich voneinander abhebbare phänomenale Sachverhalte herauslösen, die im Erleben der Spieler Bedeutung erhalten.

1. Unsere Spieler fühlen sich vom Mannschaftsspiel angezogen, weil sie dort *gemeinsam mit anderen* ein Ziel verfolgen. „Die kollektive Leistung ... Begeisterung und das menschliche Verständnis in einer gut trainierten Mannschaft sind absolute Höhepunkte sportlicher Begegnung." „Hinzu kommt der gesellschaftliche Aspekt: daß ich mich ‚unter Leuten' wohler fühle als alleine."
2. Der erlebte *Zusammenhalt der Mannschaft* enthält verschiedene Komponenten:
   a) Die Spieler fühlen sich durch die Mitspieler *unterstützt und wollen diese ebenfalls unterstützen.* „Man ist nicht auf sich allein gestellt." „Sieg und Niederlage lassen sich leichter ertragen als in der Einzelsportart."
   b) Einzelne Spieler fühlen sich *menschlich voneinander angezogen.* „Die freundschaftlichen Beziehungen zu meinen Mannschaftskameraden ..."
   c) Die strukturellen Beziehungen während des Spiels werden *anschaulich als Bindung* erlebt. „Spielen, das heißt Zusammenwirken, heißt Aufeinandereingehen ..." „Das Erahnen und Wissen: was macht mein Mitspieler."
3. Es wird die starke Beteiligung *gedanklicher Vorgänge* hervorgehoben. „Im Spiel zählen Ideenreichtum und Geschicklichkeit mehr als anderswo." „Die höheren taktischen Anforderungen ..." „... trickreich und clever vorgehen zu können."
4. Die Probanden erwähnen die dem Mannschaftsspiel zuzurechnende *Variabilität.* „Die ständig wechselnden Situationen im Spiel ... Das Training in der Einzelsportart ist zu stereotyp."
5. Manche Spieler stellen das *geringere Ausmaß an Selbstüberwindung zum Training* heraus. „Der Wille, sich zu quälen, ist nach meiner Meinung beim Einzelsport eher gegeben als beim Mannschaftssportler."
6. Es wird auf die *besondere Eigenart des Kampfes* hingewiesen. „... Kampf Mann gegen Mann ..." „... kämpferischer Kontakt mit dem Gegner (jedoch nicht so brutal wie beim Boxen)."
7. Das Spiel bietet die Möglichkeit, *andere führen zu können.* „Was mich reizt, ist, daß ich dabei führen kann." „Ich muß gestehen, daß ein Drang zum Regieführen besteht." „... eine Tendenz, andere Menschen führen zu wollen (also nicht nur ein Kontaktwunsch, sondern auch ein Führungsanspruch?) ..."
8. Im Spiel kann man sich *zur Schau stellen.* „Die ‚psychologische' Attraktion (das Auskosten eines gewissen ‚exhibitionistischen' Triebes) ..."
9. Im Spiel ist man für längere Zeit in eine *riskante Situation eingespannt.* „Ein wenig Glück und Zufall erhält die Spannung über längere Zeit."

Den Betreuern von Sportspielmannschaften ist bekannt, daß die im vorhergehenden aufgeführten Einstellungen und Reaktionsbereitschaften beim einzelnen Spieler unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Auch bestehen individuelle Unterschiede in bezug auf ihr Gewichtsverhältnis, was für Art und Wirksamkeit des Verhaltens des einzelnen in der Wettkampfsituation und damit für die Güte der Mannschaftsleistung entscheidend sein kann. Der Prozeß der Mannschaftsformung sollte so beeinflußt werden, daß Reaktionsbereitschaften, die nicht im Sinne der gemeinsamen Zieleinstellung wirksam sind, eliminiert werden können. In Verbindung mit unserem allgemeinen Wissen über Steuerungs- und Regelungsvorgänge in sozialen Systemen scheinen folgende Ratschläge angebracht, die der Optimierung der Kooperation dienen:

1. Der Trainer sollte versuchen, sich Klarheit zu verschaffen über die Bedeutung, die den hier aufgeführten Einstellungsmerkmalen im Erleben der Spieler zukommt.
2. Er sollte den einzelnen Spielern bewußt machen, welche ihrer Einstellungen dem Gruppenklima und der Mannschaftsleitung abträglich sind und welche ihnen entgegenkommen.

3. Er sollte den Informationsaustausch innerhalb der Mannschaft so fördern, daß die Selbsteinschätzung und die Fremdeinschätzung der Mannschaftsmitglieder untereinander den objektiven Verhältnissen nahekommt; und zwar dies nicht nur im Blick auf die technischen, taktischen und konditionellen Gegebenheiten, sondern auch in der Sicht auf die hier behandelten psychischen Einstellungsmerkmale.

Literaturverzeichnis

Allawy, M. H.: Zur Antizipation von Fremdhandlungen im Sportspiel (Untersuchungen über die Bedeutung und den Einfluß der Antizipation von Fremdhandlungen bei der individuellen Abwehrtätigkeit im modernen Basketballspiel). Diss., Leipzig 1964. — Anger, H.: Kleingruppenforschung heute. In: G. Lüschen (Hrsg.): Kleingruppenforschung und Gruppe im Sport. Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, Sonderheft 10/1966. — Atteslander, P.: Methoden der empirischen Sozialforschung. Berlin—New York 1971. — Beisser, A. R.: The madness in sports. New York 1967. — Bouet, M.: Les motivations des sportifs. Paris 1969. — Bouet, M.: Aspects de la psychologie sociale du sport. International Journal of Sport Psychology 2/1970. — Charnofsky, H.: Die Aufgabe von Verteidigungsschichten in Drucksituationen. In: G. Lüschen (Hrsg.): Kleingruppenforschung und Gruppe im Sport. Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, Sonderheft 10/1970. — Cratty, B. J.: Social dimensions of physical activity. Englewood Cliffs 1967. — Cratty, B. J.: Psychology of physical activity. Englewood Cliffs 1968. — Dean, E. S.: Progressive Basketball. New York 1952. — Döbler, H.: Die Antizipation bei der Kombinationsmotorik. ZS Theorie und Praxis der Körperkultur 4/1957. — Elias, N., und Dunning, E.: Zur Dynamik von Sportgruppen. In: G. Lüschen (Hrsg.): Kleingruppenforschung und Gruppe im Sport. Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, Sonderheft 10/1966. — Gratereau, R.: Initiation aux sport collectifs. Paris 1957. — Hagedorn, G.: Das Basketballspiel. Köln 1968. — Hagedorn, G.: Beobachtung und Leistungsmessung im Sportspiel. ZS Leistungssport 1/1971. — Haseloff, O. W., und Jorswieck, E.: Psychologie des Lernens. Berlin—New York 1971. — Hiebsch, H., und Vorwerg, M.: Einführung in die marxistische Sozialpsychologie. Berlin 1971. — Hofstätter, P. R.: Der Leistungsvorteil der Gruppe. In: E. Meyer (Hrsg.): Die Gruppe im Lehr- und Lernprozeß. Frankfurt a. M. 1971. — Jancaaek, S.: Zu einigen Problemen der Handballforschung. In: Symposion für Handball im März 1964 in Prag, Sammelberichte. Prag 1964. — Käsler, H.: Handball — vom Erlernen zum wettkampfmäßigen Spiel. Schorndorf 1970. — Köhler, W.: Werte und Tatsachen. Berlin—Heidelberg—New York 1968. — Kohl, K.: Zum Problem der Sensomotorik. Psychologische Analysen zielgerichteter Handlungen aus dem Gebiet des Sports. Frankfurt a. M. 1956. — Kohl, K.: Psychologische Aspekte des Leistungssports. Zentralblatt für Arbeitswissenschaft 12/1962. — Kohl, K.: Motivationsbeeinflussende Faktoren bei Basketball- und Hallenhandballspitzenspielern. In: Adl (Hrsg.): „Motivation im Sport", Kongreßbericht V. Kongreß für Leibeserziehung in München 1970. Schorndorf 1971. — Lakfalvi, L.: Basketball. Frankfurt a. M. 1969. — Langhoff, G., und Mundt, G.: Hallenhandball. Berlin 1958. — Lenk, H.: Aufgabe von Wertbindungen bei westdeutschen Hochleistungsruderern unter soziodramatisch fingiertem Streß. ZS Soziale Welt 1/1968. — Lenk, H.: Leistungsmotivation und Mannschaftsdynamik. Schorndorf 1970. — Lenk, H.: Sport, Arbeit, Leistungszwang. Diskussionsbemerkungen zur neuen sozialkritischen Kompensations- und Anpassungstheorie über den Sport. ZS Leistungssport 2/1971 a. — Lenk, H.: Sport — Gesellschaft — Philosophie. Zur Sozialkritik an der sportlichen Leistung und Programmatik einer Philosophie des Sports. ZS Sportwissenschaft 1/1971 b. — Mahlo, F.: Motivation des persönlichen Fouls. Referat beim FIBA-Seminar in Wien 1964. ZS Basketball 21/1967 (Zusammenfassung). — Metzger, W.: Psychologie. Darmstadt 1954. — Metzger, W.: Schöpferische Freiheit. Frankfurt a. M. 1962. — Moreno, J. L., und Zeleny, L. D.: Role Theory and Sociodrama. In: J. S. Roucek (Hrsg.), Contemporary Sociology. London 1959. — Mrazek, S., und Dobry, L.: Basketball. Berlin 1959. — Puni, A. Z.: Abriß der Sportpsychologie. Berlin 1960. — Rubinstein, S.: Die Interessen. In: H. Thomae (Hrsg.): Die Motivation des menschlichen Handelns. Köln—Berlin 1966. — Stone, P. G.: Begriffliche Probleme in der Kleingruppenforschung. In: G. Lüschen (Hrsg.): Kleingruppenforschung und Gruppe im Sport. Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie. Sonderheft 10/1966. — Steinbach, M.: Motivation im Leistungssport. In: Adl (Hrsg.): „Motivation im Sport", Kongreßbericht V. Kongreß für Leibeserziehung in Münster 1970. Schorndorf 1971. — Traxel, W.: Einführung in die Methodik der

Psychologie. Bern und Stuttgart 1964. — Traxel, W.: Diskrepante Erfahrungen als Ursprünge psychologischer Forschung. Archiv für die gesamte Psychologie, 1969. — Veith, H.: Untersuchungen zur Gruppendynamik von Ballspielmannschaften. Schorndorf 1971. — Volkamer, M.: Zur Aggressivität in konkurrenzorientierten sozialen Systemen. ZS Sportwissenschaft 1/1971. — Wohl, A.: Philosophische und soziologische Probleme im wissenschaftlichen Bereich der Körperkultur. In: G. Erbach (Hrsg.): Über philosophische und soziologische Probleme der Körperkultur. Sonderheft der Zeitschrift Theorie und Praxis der Körperkultur 1964. — Wolf, P. G.: Die Kriminalität bei Fußballspielern. Eine kriminologische Studie. Diss., Lahr/Baden 1962. — Zänsler, H.: Der Spielraum bei Sportspielen. ZS Theorie und Praxis der Körperkultur 11/1959.

Julia Mutafowa, Sofia (Bulgarien)

Die sozialpsychologische Struktur von Basketballmannschaften

Über die Struktur von Kleingruppen gibt es unter den Sozialpsychologen noch erhebliche Meinungsverschiedenheiten. Sie sind vorwiegend durch die unterschiedlichen Standpunkte der Autoren bedingt. In einem Punkt jedoch besteht Übereinstimmung: Die sozialpsychologische Struktur ergibt sich aus zwei Arten interpersoneller Beziehungen, den offiziellen, sachlichen und den inoffiziellen, persönlichen.

Die Autorin geht davon aus, daß die Kombination einiger sozialer und psychologischer Faktoren, die für die konkrete Tätigkeitsart spezifisch sind, die sozialpsychologische Struktur (SPS) auch des Sportkollektivs als ein System sich wechselseitig bedingender Substrukturen bestimmen. Die offiziellen und inoffiziellen Beziehungen zwischen den

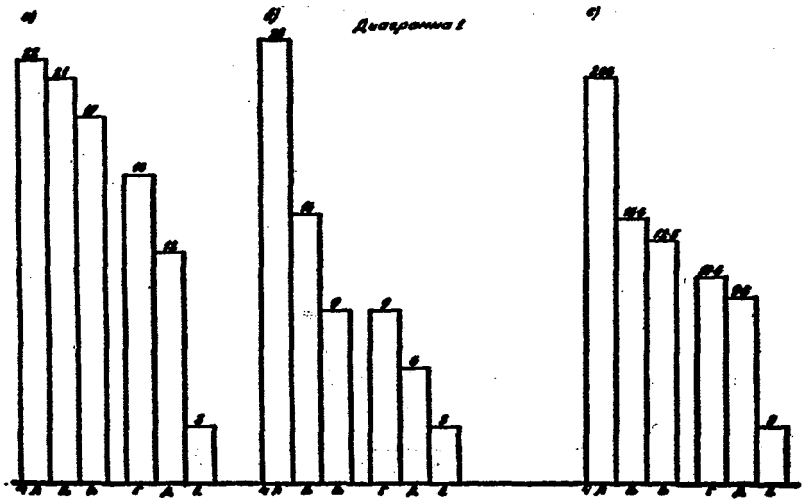


Diagramm 1.

Mannschaftsmitgliedern bilden die offizielle und inoffizielle Substruktur. Beim Aufbau der SPS von Sportmannschaften wirken viele Faktoren mit, die erst im Verlauf der Wettkampftätigkeit auftreten. Gegenstand einer systematischen experimentellen Untersuchung waren 12 Frauen-Basketballmannschaften der Meisterklasse. Zur Messung der Beziehun-

gen zwischen den Spielerinnen wurde eine klassische Soziometrie durchgeführt, mit folgenden 5 dichotomischen (positiven und negativen) Kriterien:

1. Wahl der Spieler, mit denen man zusammen gegen einen gleichwertigen Gegner spielen möchte;
2. Wahl der Zimmerkameraden in einem Sportlager;
3. Benennung der Mitspieler, die während des Wettkampfes beruhigen, helfen, positiv zureden, bei Erfolg gratulieren u. ä. m.;
4. Namen der Mitspieler, mit denen man sich während des Wettkampfes am meisten versteht, deren Aktionen man am besten im voraus „sieht" und „fühlt";
5. Wahl der Mitspieler, die bei einem Rückstand der Mannschaft das Spielgeschehen noch ändern könnten.

Das zahlenmäßige Verhältnis zwischen den möglichen Wahlen und den realen, den abgegebenen Wahlen gilt als Maß für den Entwicklungsgrad bzw. das Niveau der den soziometrischen Kriterien entsprechenden Substrukturen. Die Mannschaften wurden in 3 Jahren mehrfach getestet.

A. Die offizielle Substruktur der Spielrollen betrifft die sachlichen Beziehungen zwischen den Spielern, wie sie sich aufgrund ihrer spielerischen Eigenschaften und Rollen entwickeln. Nach dem Entwicklungsgrad nimmt diese Substruktur bei allen Mannschaften den ersten Platz im System der sozialpsychologischen Substrukturen ein *(Diagramm 1)*. Sie ist zweifellos die führende, die einzelnen Spieler in der Mannschaft vereinigende Substruktur; denn ihr Niveau ist sowohl beim Meister *(Bild 1)* als auch bei den letztplazierten Mannschaften *(Bild 2 und 3)* hoch. Die offizielle Substruktur ist die Basis, auf der sich auch die anderen Bindeglieder der SPS aufbauen lassen.

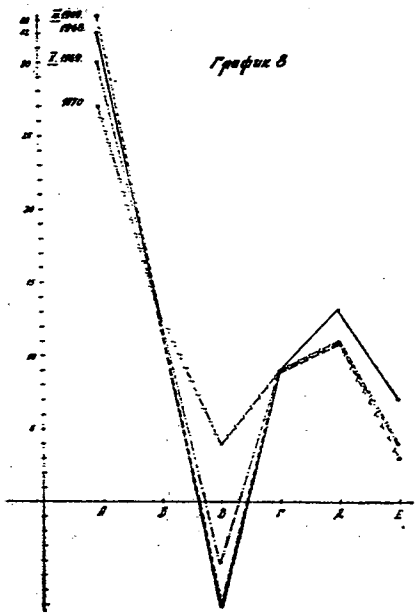


Diagramm 2

B. Die inoffizielle Substruktur der persönlichen Beziehungen zwischen den Spielern belegt nach ihrem Entwicklungsgrad den zweiten Platz *(Diagramm 1)*. Von Interesse ist

aber die Tatsache, daß nur zwei Mannschaften hier einen hohen Entwicklungsgrad aufweisen *(Bild 1)*. Bei den übrigen Mannschaften ist das Niveau niedriger als das der offiziellen Substruktur.

C. Die Substruktur des Umganges untereinander während des Spieles nimmt bezüglich ihres Niveaus den dritten Platz ein *(Diagramm 1)*; sie ist vielleicht eine Folge der Entwicklung der unter A und B dargestellten Substrukturen. Sie zeigt den Charakter gerichteter Informationsverbindungen der Spieler untereinander im Zusammenhang mit dem Spielverlauf und aufgrund der gegenseitigen Sympathien und Abneigungen. Ein hohes Niveau dieser Substruktur findet sich nur bei zwei Mannschaften. Während des Trainings ist es üblich, daß die Spieler offen ihre Meinung sagen. Bei Mißerfolgen beruhigen und ermuntern sie sich gegenseitig. Kennzeichnend für diese Mannschaften ist die sublimierte lebensbejahende Stimmung. Bei der Mehrzahl der Mannschaften zeigt die Substruktur des Umganges ein niedriges Niveau *(Diagramm 1)*, bei einigen Mannschaften ist sie sogar eine negative Größe *(Bild 2)* wegen der zahlenmäßig überwiegenden Wahlen der zweiten Kriterienhälfte.

D. Die Substruktur der Verständigung der Partner untereinander — auch perzeptive Substruktur genannt — ist für die Sportspiele typisch, da sie die schnellere und genauere Lösung der im Prozeß des Wettkampfes auftauchenden neuen taktischen Aufgaben sichert. Sie ist die Grundlage für das sogenannte „kollektive Denken", das für das Basketballspiel spezifisch ist; sie beruht auf der Fähigkeit der Spieler, ihre Gedanken wechselseitig zu erraten, um rechtzeitig den gefaßten Entschluß zu verwirklichen. Der Entwicklungsgrad dieser Substruktur der gegenseitigen Verständigung ist bei den ersten vier Mannschaften zweimal größer als bei den anderen Mannschaften *(Diagramm 1 a und b)*. Die Längs-

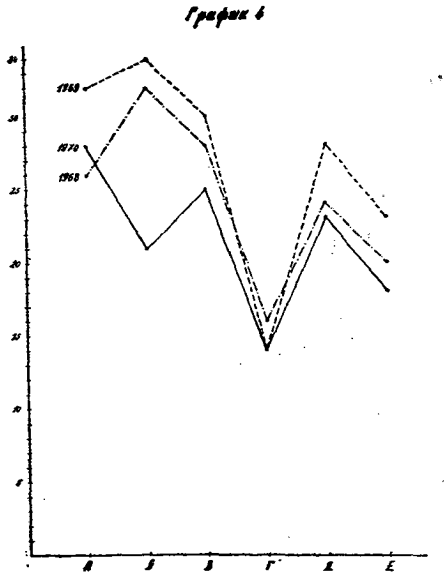


Diagramm 3.

schnittanalyse zeigt, daß es ein trainierbarer Prozeß ist, der von der Anwendung spezieller Maßnahmen im Verlauf der aufgabenbedingten Wechselbeziehungen abhängt. Die Daten der übrigen 8 Mannschaften sprechen für eine ungenügende spezielle Arbeit in dieser Hinsicht.

E. Die Substruktur der Führerschaft hat das niedrigste Niveau *(Diagramm 1)*. Dieser Befund versteht sich aufgrund der Formulierung der soziometrischen Testfrage von selbst; denn es gibt immer nur wenige Spieler, die in der Lage sind, beim Übergewicht der gegnerischen Kräfte eine Wendung in das Spielgeschehen zu bringen. Aus den Daten der Mannschaften mit den höchsten Entwicklungsniveaus dieser Substruktur — und das sind gerade die leistungsstärksten Mannschaften *(Bild 1)* — ergibt sich aber, daß die entscheidende Rolle im sportlichen Kollektiv nicht die einzelnen Persönlichkeiten und Individuen spielen; vielmehr sind es die koordinierten Wechselbeziehungen und der Umgang aller Mannschaftsmitglieder untereinander, die das Funktionieren und die Entwicklung des Kollektivs als ein komplexes, sich selbst steuerndes System gewährleisten.

Die Längsschnittanalyse der soziometrischen Daten aller Mannschaften ergibt, daß die SPS der sportlichen Kollektive eine relativ stabile Organisation ihrer Komponenten darstellt — ihrer Substrukturen, die in direkten und indirekten Wechselbeziehungen zueinander stehen. Jede Mannschaft zeichnet sich durch einen bestimmten, für sie typischen Entwicklungscharakter der Substrukturen aus. Die Schwankungen und Änderungen in diesen Substrukturen bestimmen die allgemeine Dynamik der SPS. Der allgemeine Entwicklungsgrad der SPS einer Mannschaft korreliert positiv mit den Wettkampfklassifizierungen.

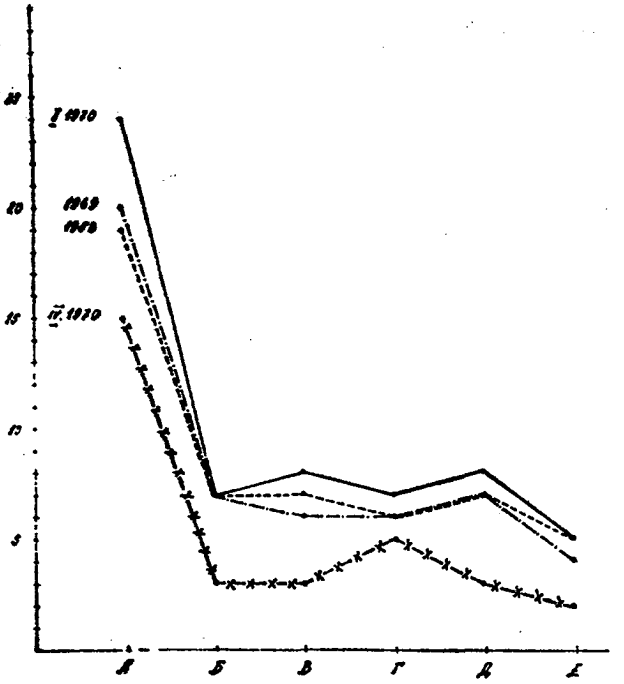


Diagramm 4.

Die Analyse der Ergebnisse zeigt, daß drei Substrukturen eine dominierende Rolle spielen: die offizielle (A), die inoffizielle (B) und die kommunikative (C). Hohe Entwicklungsgrade dieser drei Komponenten bedeuten soziale Aktivität der meisten Mitglieder und ständigen unmittelbaren Kontakt der Spieler untereinander. Die Wechselbeziehungen im Spiel schaffen die objektiven Voraussetzungen für die Realisierung des kollektiven

Ziels. So weist die Meistermannschaft (A) den höchsten Entwicklungsgrad der SPS auf, während bei der Mannschaft auf dem letzten Tabellenplatz (L) das Niveau der SPS stets niedrig ist. Eine solche optimale Verbundenheit der Mannschaftsmitglieder untereinander wie in der Mannschaft A spiegelt die innere Charakteristik der Basketballmannschaft als ein zusammenhaltendes Kollektiv wider.

Insgesamt ermöglichen die soziometrischen Daten folgende allgemeine Aussage: Ein hoch entwickeltes Niveau der SPS eines Sportkollektivs ist einerseits ein Kriterium für die Wirkung der sozialen Aktivität der Spieler auf das innere Mannschaftsleben und andererseits die Voraussetzung für eine erfolgreiche Wettkampftätigkeit.

Hans Veit, Lehrte (BRD)

Untersuchungen zur Betreuung von Ballspielmannschaften

Die Betreuung von Ballspielmannschaften unterscheidet sich in zwei Punkten wesentlich von der Betreuung von Einzelkämpfern. Bedingt sind diese Unterschiede durch die völlig anders gearteten sportlichen Aufgaben.

1. handelt es sich bei den Beziehungen zwischen dem Trainer und der Mannschaft grundsätzlich um eine Art Dreiecksverhältnis, mit drei verschiedenen Partnerschaften: Trainer und einzelne Spieler, die Spieler untereinander, Mannschaftsdynamik und Trainer.

2. wirken aufgrund der organisatorischen Gegebenheiten hier auch die Funktionäre, die den Spielbetrieb regeln und repräsentieren, direkt und persönlich in die Betreuung mit hinein.

Eine einzige Aufsichtsperson, die von keinem Außenstehenden gestört wird, gibt es bei Ballspielmannschaften nur unter besonderen Bedingungen. Ich habe eine nicht geringe Anzahl derartiger Sonderfälle untersuchen können, und dabei vor allem die Beziehungen zwischen dem verantwortlichen Betreuer und der Mannschaftsdynamik infrage gestellt.

Es handelte sich um Fußballauswahlmannschaften, deren Mitglieder 13- und 14jährige Jungen waren. Jährlich fanden 8- bzw. 14tägige Ferienlager mit 11—17 Mannschaften statt, in denen regelrechte Turniere ausgespielt wurden. Da die Betreuer in den gleichen Unterkünften wie die Spieler wohnten, wurde die Betreuung von allen Beteiligten intensiv als ein zwischenmenschliches Phänomen erlebt.

Die Daten der Mannschaftsdynamik stammen von zwei Befragungen, jeweils am 3. Tag der Turniere und am Tag vor der Abreise. In drei Lagern wurden bei einer zweiten Befragung die Spieler von insgesamt 40 Mannschaften um Urteile über das Verhalten ihrer Betreuer gebeten; die Mannschaftsmittelwerte der Spieler-Antworten zeigen den Akzeptionsgrad und den Führungsstil an. Außerdem wurden in einem Zeitraum von zwei Jahren auch die Betreuer befragt.

1. 12 Betreuer waren in mehreren Jahren dabei. Hier konnten also die Urteilsmittelwerte verschiedener Auswahlmannschaften über den gleichen Betreuer miteinander verglichen werden.

Die Urteilsmittelwerte verschiedener Mannschaften über den gleichen Betreuer und deren Variationsbreite (VB).

	Führungsstil				Akzeptionsgrad
	67	68	69	VB	VB
Hat	,40	,23	,23	17	12
Hud	,53	,46	,62	16	61
Rus	,21	,00	,07	21	40
Mar	,29	,07	,43	36	85
Fie	,29	,62	,88	59	27
Pee	,50	—	,40	10	18
Mey	,47	,64	—	17	13
Rie	—	,36	,40	04	36
Pod	,54	,67	—	13	46
Bur	—	,54	,29	25	06
Phi	—	,39	,14	25	16
Pau	,75	—	,33	42	12

Wie aus der Tabelle zu ersehen ist, sind die Variationsbreiten der Stilurteile und des Akzeptionsgrades jeweils nur bei 6 Betreuern kleiner als 0,20. Gemeinsam differieren beide Urteilsmittelwerte aber nur bei 3 der 12 Betreuer um weniger als 0,20 — und das, obwohl beide Merkmalsreihen signifikant miteinander korrelieren (r = ,52). Dieser Befund besagt: Die „Persönlichkeit" eines Betreuers ist kein konstanter oder gar absoluter Wert; sie wird vielmehr immer nur mit den Augen der jeweiligen Mannschaft gemessen.

2. Zwischen dem Führungsstil und der Mannschaftsleistung besteht ein eigenartiger Zusammenhang: In den Auswahlen mit schlechter Leistung kommen die mittleren Urteils-Mittelwerte signifikant seltener vor ($P < ,05$). In der Regel wirken sich also die extremen Verhaltensweisen der Betreuer nachteilig auf die Leistung der Betreuten aus. Auf der einen Seite darf man die Spieler nicht zu sehr sich selbst überlassen; eine gewisse Ordnung muß schon „von oben" und von außen hineingebracht werden. Auf der anderen Seite sollte der Betreuer aber auch nicht alles vorschreiben und durch Anordnungen regeln wollen; schon 13- und 14jährige möchten über eine gewisse Eigeninitiative und Selbständigkeit verfügen dürfen.

3. Die Bedeutungen der wenigen signifikanten Zusammenhänge zwischen dem Mittelwert der Stil-Urteile und Merkmalen des emotionalen Bereiches der Mannschaftsdynamik werden zu folgender Aussage zusammen gefaßt: Je mehr Meinungs- und Bewegungsfreiheit den Spielern gelassen wird, desto intensiver entwickelt sich die gefühlsmäßige Verbundenheit der Spieler untereinander. Je autoritärer und aktiver dagegen ein Be-

treuer in das Zusammenleben der Mannschaft eingreift, desto geringer ist die Neigung der Spieler zu spontanen Aktionen und Reaktionen und dazu, sich aus sich heraus als eine Einheit zu strukturieren. Das grundsätzliche Dilemma der Betreuung besteht nun darin, daß für gute Leistungen nur ein „Mischstil" förderlich ist — zumindest bei den untersuchten Fußballschülerauswahlen. Die Anwendung des mittleren Weges birgt aber die Risiken beider extremen Verhaltensweisen in sich; die Spieler vermissen obendrein die „klare Linie" im Verhalten ihres Betreuers.

4. Die Urteile der Betreuer über die leistungsstärksten Spieler, über die Spielgestalter und über das Auftreten von Spannungen während der Turniere wurden mit den Mannschaftswertungen der entsprechenden Spielerantworten verglichen. Sie stimmen jeweils nur in etwa einem Drittel der Fälle genau überein. Diese doch recht erheblichen Unterschiede beruhen einmal auf den unterschiedlichen Standpunkten, die unterschiedliche Bewertungsmaßstäbe bedingen. Zum anderen sind auch die Urteile von Trainern nur persönliche Meinungsäußerungen, die von ihren gefühlsmäßigen Beziehungen zu den Beurteilten beeinflußt werden können.

Es gehört nun aber zu den Aufgaben des Trainers, gerade im Hinblick auf die Mannschaftsdynamik Entscheidungen zu treffen. Daraus ergibt sich für den verantwortlichen Betreuer von Ballspielmannschaften ein weiteres grundsätzliches Dilemma. Auf der einen Seite ist die Wahrscheinlichkeit zu Fehlbeurteilungen und Irrtümern um so größer, je persönlicher er beim Entscheiden vorgeht. Auf der anderen Seite kann er die Spieler nur dann zu einem optimalen Zusammenwirken begeistern, wenn er sich persönlich engagiert, und nicht nur seinen Sachverstand einsetzt.

Zusammenfassend ist zu sagen: Die Beziehungen zwischen dem Trainer und der Mannschaftsdynamik stellen zwar nur einen Aspekt der Betreuung von Ballspielmannschaften dar, sie sind selbst aber auch schon mehrdimensional strukturiert. In jeder dieser Dimensionen sind die Gewichte der Partner anders verteilt, laufen die Vorgänge nach eigenen Regeln ab. Es dürfte daher prinzipiell unmöglich sein, die verschiedenen Dimensionen gemeinsam in ein stabiles Gleichgewicht zu bringen; erreichbar sind vielmehr nur zeitweilige Synchronisationen und Gleichrichtungen aller Einzelprozesse.

Günter Hagedorn, Sinnersdorf (BRD)

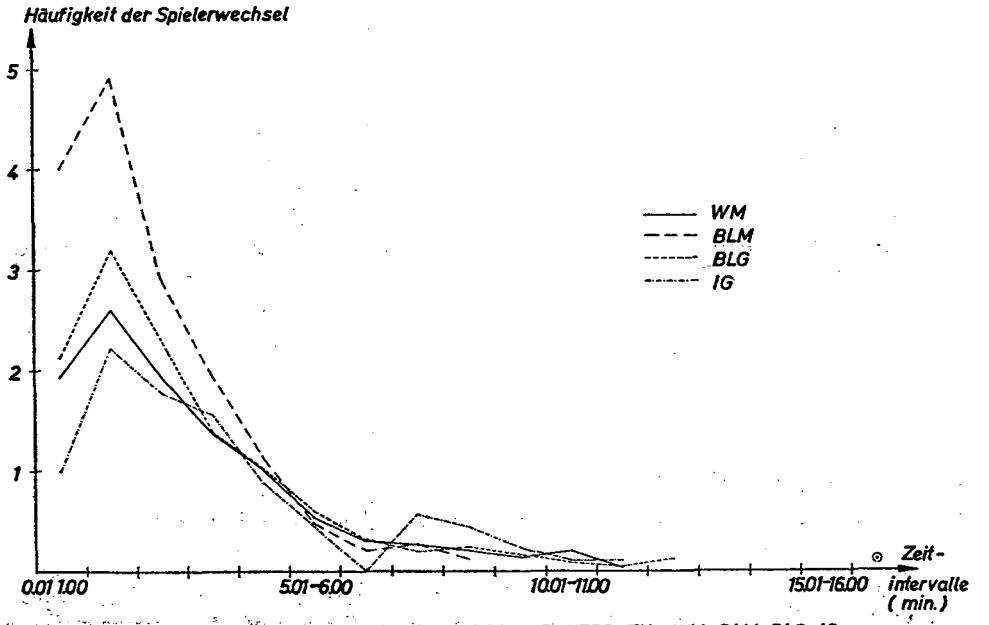
Die Spielregulation
Eine Untersuchung zur Betreuung von Spitzenmannschaften

Die Betreuung einer Spitzenmannschaft in den Sportspielen kennt drei funktional verschiedene Phasen: die Vorbereitungsphase auf den Wettkampf, den Wettkampf und die Kontrollphase nach dem Wettkampf. In der *Vorbereitungsphase* gibt der Trainer die Leistungs-Sollwerte an, also die Fertigkeiten, das spieltaktische Können und das allgemeine Spiel- und Wettkampfverhalten. Im *Wettkampf* sollen diese Vorgaben verwirklicht werden in Form eines Leistungs-Istwertes. In der *Kontrollphase* nach dem Wettkampf schließlich werden Soll- und Istwerte verglichen, ihre Abweichungen bestimmt und deren Gründe aufgesucht.

Die Betreuung einer Sportmannschaft unterliegt somit auch den Gesetzen einer Regulation; das Zusammenwirken von Trainer und Mannschaft darf als ein kybernetischer Regelkreis verstanden werden.

Entscheidende Bedeutung hat die Betreuung während des Wettkampfes besonders dann, wenn dem Trainer durch die Spielregeln das Recht eingeräumt wird, häufiger in das Spielgeschehen einzugreifen, z. B. durch Spielerwechsel. Diese Regulation könnte den Spielverlauf und den Spielerfolg maßgeblich mitbestimmen. Darum erscheint es sinnvoll, diesen Vorgang systematischer zu untersuchen hinsichtlich seiner Bedingungen, Gesetzmäßigkeiten und Auswirkungen. Hier bietet sich besonders der Spielerwechsel im Basketball an, weil er beinahe beliebig oft vom Trainer vorgenommen und ohne größeren Aufwand von Beobachtern festgehalten werden kann.

Zur Erhebung von Daten wurden 1970 15 Spiele zur Weltmeisterschaft (WM) der Männer in Jugoslawien und in der Saison 1970/71 34 Spiele einer westdeutschen Bundesligamannschaft (BL) beobachtet. Die Erhebung der Daten erfolgte mit Hilfe eines Spielerwechselbogens. Auf diesem Bogen wurden neben den allgemeinen Wettkampfdaten (Spielgegner, Ort und Zeit des Wettkampfes) bei jedem Spielerwechsel Spielstand, Zeitpunkt und die Spielnummern der Spieler schriftlich fixiert, die gegeneinander gewechselt wurden.



ARITHMETISCHE MITTEL DER ZEITINTERVALLE BEI DEN 4 STICHPROBEN WM, BLM, BLG, IG

Der Auswertung lag folgende Arbeitshypothese zugrunde: Der Spielerwechsel im Basketball stellt den Versuch dar, die Gruppenintegration und Spieladaptation der Gruppe während des Wettkampfes zum Zwecke der Spieleffektivität zu optimieren. Die Arbeitshypothese wurde durch folgende Fragen eingeengt:

1. Gibt es eine Abhängigkeit zwischen Wechselhäufigkeit und Spielerfolg?

2. Hat die Spielstandregulation (= Wechsel bei Führung oder Rückstand) einen positiven bzw. einen negativen Einfluß auf den Spielverlauf?

3. Gibt es einen optimalen zeitlichen Abstand zwischen den Wechselmaßnahmen?

4. Hängt der Spielerfolg von der Zahl der zugleich gewechselten Spieler ab?

5. Bestimmen auch andere Variable außer dem Spielstand das Wechselverhalten des Trainers mit?

Die Grundgesamtheit der Daten (49 Spiele) wurde in zwei Stichproben unterteilt: WM (15 Spiele) und BL (34 Spiele). Die zweite Stichprobe wurde noch einmal getrennt nach nationalen und internationalen Begegnungen (25 zu 9). In der Auswertung wurden somit vier Stichproben verglichen: WM insgesamt, Spiele der beobachteten Bundesligamannschaft (BLM), ihrer nationalen (BLG) und internationalen Gegner (IG). Die Auswertung liefert folgende Ergebnisse:

1. Weder der Rangplatz im Turnier (WM) oder in der Saison (BL) noch der singuläre Spielerfolg (Sieg bzw. Niederlage) korrelieren signifikant mit der Wechselhäufigkeit (R = .5).

2. Im allgemeinen besteht der nichtsignifikante Trend, eher bei Rückstand (R) als bei Führung (F) zu wechseln. Die Stichproben unterscheiden sich allerdings in der Tendenz der Auswirkungen. Bei Stichprobe 1 (WM) hatten Wechsel bei R eher eine negative, bei BLG eher eine positive, bei IG wiederum eher eine negative Tendenz in den Punktgewinnen. Ähnlich wechselt das Bild bei F. Die Punktgewinne bei R bzw. F dürften demnach zufällig sein. Wechsel bei R oder F scheinen im allgemeinen nur die bereits vorhandene Spielerfolgstendenz zu verstärken.

3. Bei allen vier Stichproben liegt die größte Wechselhäufigkeit im Zeitintervall von 2:01 bis 3:00 Minuten. Die Tendenz in der Gesamtverteilung — größte Wechselhäufigkeit in den ersten drei Intervallen — bleibt auch bei anderen Mittelwerten erhalten.

4. Bei allen vier Stichproben herrschen eindeutig 1er-Wechsel vor (82—85 %). 2er-Wechsel sind mit nur 12—16 % beteiligt. 3er-Wechsel dürfen als Wechselexperimente gelten. 4er- und 5er-Wechsel scheiden als regulative Maßnahmen in Entscheidungssituationen aus.

5. Bei Stichprobe 1 wurde signifikant häufiger in der zweiten als in der ersten Halbzeit ausgewechselt (Mediane pro Spiel: 5 zu 5,5) und wurde auch der erste Wechsel der zweiten Halbzeit signifikant früher durchgeführt als in der ersten Halbzeit (α = .001); nur tendenziell verkürzt sich auch die Zeitspanne zwischen letztem Wechsel und Halbzeitende in der zweiten Halbzeit.

   Beide Beobachtungen gelten so generell auch für BLM, nicht ganz so deutlich für ihre nationalen Gegner (Mediane BL M: 6 zu 9; Mediane BL G: 5 zu 6). Nur die internationalen Gegner wechselten häufiger in der ersten Halbzeit (Mediane IG: 4 zu 3), behalten aber ebenfalls die Tendenz bei, in der zweiten Halbzeit den ersten Wechsel früher und den letzten später durchzuführen als in der ersten Halbzeit.

Die Hypothese kann von den vorliegenden Daten her nicht generell verifiziert werden. Die Daten erhellen nur Teilaspekte des spielregulierenden Wechsels, lassen aber

z. B. offen, was unter ‚Spieladaptation' und ‚Gruppenintegration' zu verstehen ist. Aber auch jene, die Hypothese einengenden Fragen können nur bedingt beantwortet werden. So kann mit einiger Sicherheit gefolgert werden, daß nicht die *Wechselhäufigkeit* den Erfolg bestimmt. Allerdings lassen sich zwei Wechselstrategien unterscheiden: eine dynamische Wechselstrategie mit einem Median von vielleicht 10 bis 16 Wechselmaßnahmen pro Spiel (WM und BLM) und eine verhaltene Wechselstrategie mit einem Median von etwa 7 bis 12 Pro Spiel (Stichprobe 3 und 4). Diese unterschiedlichen Strategien dürften wesentlich mitbestimmt werden von der Spielauffassung (z. B. aggressiv-dynamisch oder abwartend-passiv in der Verteidigung) und vom Grad der Gleichwertigkeit der Wechselspieler.

Für beide Strategien aber gilt: weder die Wechselhäufigkeit noch der zeitliche Abstand der Wechsel bestimmen signifikant den Spielerfolg. Vermutlich entscheidet über den Spielerfolg eher die Konsequenz, mit der die Strategie verfolgt wird; nur eine konsequente Wechselstrategie dürfte den Integrations- und Adaptationsprozeß für die Gruppe ‚erlernbar' machen.

Unabhängig von der Strategie muß der Einfluß der *Spielstandsregulation* gesehen werden. Spielerwechsel werden tendenziell häufiger bei R als bei F vorgenommen, eine Beobachtung, die das amerikanische Wort zu bestätigen scheint: „never change a winning team". Hier dürften psychologische Gründe die Effektivität bestimmen; die Punktgewinne sind zwar als zufällig anzusehen, aber Trainer und Mannschaft haben bei R vielleicht eher das Bewußtsein des ‚richtigen Augenblicks'.

Auch zwischen der *Zahl* der *zugleich gewechselten Spieler* und dem Spielerfolg ist keine signifikante Korrelation feststellbar. Es scheint aber, als würde die Gruppenintegration durch den Wechsel-der-kleinen-Zahl am günstigsten beeinflußt; die Dominanz der 1er-Wechsel legt diese Folgerung nahe.

Entscheidenden Einfluß auf das *Wechselverhalten* des *Trainers* scheint auch der Entscheidungsdruck der Spielsituation zu besitzen. So ließen sich die bei Stichprobe 1 und 2 signifikant größere Häufigkeit der Wechsel und die ebenso signifikant früheren ersten und späteren letzten Wechsel in der zweiten Halbzeit erklären. Unsere Beobachtungen könnten zusammengehen mit denen von *Husman/Hanson/Walker* (1970). Die Autoren haben mit Hilfe telemetrischer Untersuchung das Pulsverhalten eines Basketball- und eines Schwimmtrainers in Streßsituationen beobachtet.

Der Puls des Basketballtrainers schnellte in kritischen Spielphasen von einem bereits erhöhten Pulsniveau (113 Schlag pro Minute; Ruhepuls 83) auf Extremwerte von 150 Schlag. Diese streßbedingten Belastungen kann der Trainer nicht motorisch ausgleichen — wie z. B. die Spieler oder die Schiedsrichter —; so liegt es nahe, daß in Extremfällen und mit nahendem Spielende (zweite Halbzeit) der Spielerwechsel eine Ventilfunktion gewinnt gegen den erhöhten Entscheidungsdruck (vgl. *Hagedorn* 1972). Damit verstärkt sich auch die Vermutung, daß das Zusammenwirken von Trainer und Mannschaft ein *regulativer Vorgang* sei.

Karl Feige, Kiel (BRD)

Determinierende Tendenzen in der Leistungsentwicklung von Spitzensportlern — ein Beitrag zum Training und zur Betreuung von Jugendlichen

Die Vorverlegung maximaler Trainings- und Wettkampfbelastungen in das Jugendalter, z. T. schon in die Kindheit, ist ein Charakteristikum des modernen Hochleistungssports. Aus dieser Tendenz zur frühen Spezialisierung ergeben sich eine Reihe von Problemen, die für die Leitvorstellungen von Trainern und Aktiven sowie für ihre Ausstrahlung in die allgemeine Sportjugendarbeit zunehmend an Bedeutung gewinnen. Vor allem interessiert dabei — vom Standpunkt des modernen Hochleistungssports — die Frage, ob durch Vorverlegung sportlicher Höchstleistungen in das Jugend- bzw. Kindesalter der einzelne tatsächlich zu seiner persönlichen Bestleistung gelangt, d. h. zu der Leistungshöhe geführt wird, die er aufgrund seiner Veranlagung erreichen könnte.

Bevor wir auf diese Frage näher eingehen, muß der Begriff der frühen Spezialisierung von dem eines entwicklungsgemäßen Leistungsaufbaus abgegrenzt werden. Dafür ist der Zeitpunkt der persönlichen Höchstleistung als entscheidendes Kriterium anzusehen. Bei der *frühen Spezialisierung* ist die Höchstleistung das *Nahziel;* sie soll bereits im Kindes- oder Jugendalter erreicht werden. Die entsprechenden Trainings- und Wettkampfanforderungen und die damit zusammenhängenden physischen und psychischen Belastungen werden hier möglichst früh, d. h. an den noch nicht ausgereiften Menschen herangetragen. Bei einem *entwicklungsgemäßen Leistungsaufbau* dagegen ist die Höchstleistung das *Fernziel;* sie wird erst im Höchstleistungsalter, im allgemeinen also nach Abschluß der psychosomatischen Entwicklung, angestrebt. Die Hinführung zur Höchstleistung beginnt auch hier selbstverständlich schon im Kindesalter, aber der Leistungsaufbau erstreckt sich über einen längeren Zeitraum, von der Kindheit über das Jugendstadium bis zur Vollreife.

Eine *direkte* Prüfung der Überlegenheit einer der beiden Methoden ist nicht möglich, weil man in der Praxis mit einem Jugendlichen immer nur einen dieser beiden Wege gehen kann. Ebensowenig läßt sich die aufgeworfene Frage *unmittelbar aufgrund praktischer Erfahrungen* klären; denn Beispiele zeigen, daß Spitzenleistungen, auch Weltrekorde, sowohl in sehr frühem Alter als auch relativ spät erzielt werden können. So bleibt nur die Möglichkeit, ein *indirektes Verfahren* anzuwenden.

Wir haben daher eine Methode entwickelt, die durch Ermittlung, Analyse und Vergleich der Leistungskurven von Spitzensportlern dazu beiträgt, determinierende Tendenzen und maßgebliche Zusammenhänge systematisch zu erfassen und auszuwerten. Anhand eines ausführlichen Fragebogens untersuchten wir insgesamt 350 Schwimmer, Schwimmerinnen und Läufer, die ihre Laufbahn vor 1965 beendet hatten. Um die gewonnenen Ergebnisse abzusichern und die Vergleichsmöglichkeiten zu erweitern, führten wir 1970 und 1971 eine zweite Untersuchungsreihe durch, für die uns insgesamt 170 auswertbare Fragebogen zur Verfügung standen und zwar wiederum von Schwimmern, Schwimmerinnen und Läufern der deutschen Spitzenklasse, soweit sie zwischen 1965 und 1971 mit dem regelmäßigen Training aufgehört hatten.

Als *objektive Basis der Leistungsentwicklung* jedes Spitzensportlers dienten uns die wichtigsten Wettkampfergebnisse vom Beginn bis zum Ende seiner Laufbahn. Wir faßten diese Daten tabellarisch zusammen und entwickelten daraus durch grafische Darstellung für jeden eine Leistungskurve und damit das Abbild seiner Laufbahn.

An einigen grafischen Darstellungen wollen wir unsere Methode verdeutlichen und die Ergebnisse der Analysen und Vergleiche veranschaulichen. *Abbildung 1* zeigt die Leistungsentwicklung eines Schwimmers: seine halbjährlichen Bestleistungen über 100 m, 200 m, 400 m und 1500 m Kraul, umgerechnet nach der entsprechenden Leistungstabelle, sind hier als Punktwerte eingetragen und diese für jede Strecke zu einer Kurve

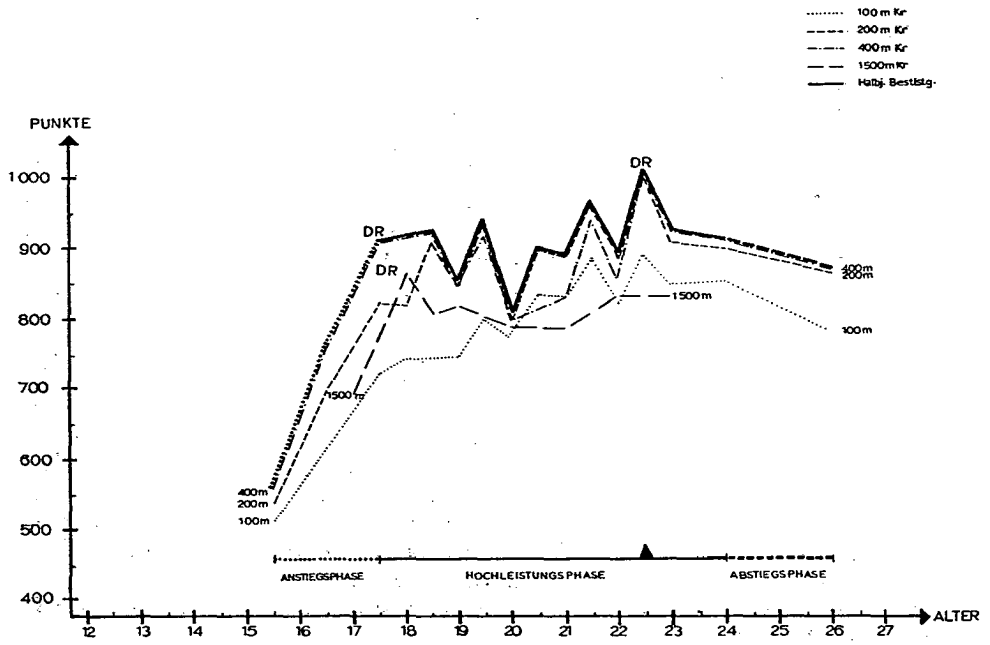


Abb. 1.

vereinigt worden. DR bedeutet Verbesserung des Deutschen Rekords mit 17 bzw. 18 Jahren über 400 m und 1500 m Kraul, 5 Jahre später nochmals über 400 m.

Aus der Verbindung der besten Punktzahlen jeden Jahres ergibt sich die Leistungskurve dieses Schwimmers, die im wesentlichen auf 400-m- bzw. 200-m-Zeiten basiert. Ihre Struktur wird durch folgende charakteristische Zeitpunkte und Abschnitte bestimmt: Die *Anstiegsphase* reicht vom Beginn der Laufbahn und des regelmäßigen Trainings bis zum Beginn der Hochleistungsphase. Die *Hochleistungsphase* umfaßt denjenigen Abschnitt der Leistungsentwicklung, in dem der Sportler einen Leistungsstand erreicht hat, der — von jahreszeitlichen Schwankungen abgesehen — nahe der persönlichen Bestleistung liegt; als Grenze setzten wir ca. 100 Punkte darunter.

Der Begriff der Hochleistungsphase wurde von uns eingeführt, um einen weiteren Vergleichsmaßstab — neben dem der persönlichen Bestleistung — zu gewinnen. Er zeigt an, wieviele Jahre sich ein Sportler — mit gewissen Schwankungen — in seinem Hochleistungsniveau hält. Die *persönliche Bestleistung* wird durch den Kulminationspunkt der Kurve veranschaulicht. Unterhalb der Kurven befindet sich eine *lineare Darstellung der Leistungsentwicklung*, aus der die Zeitpunkte und die Dauer der einzelnen Phasen hervorgehen.

Auf diese Art und Weise haben wir anhand der Fragebogen und ergänzender Recherchen die Leistungskurven von insgesamt 520 Spitzensportlern aufgestellt. Bei der Ermittlung und Auswertung der Daten wurden wir von einer Reihe ehemaliger Sportstudenten unterstützt.

Die Durchführung *unserer vergleichenden Methode* veranschaulichen wir zunächst am Beispiel von *54 Schwimmerinnen,* die wir in 2 Gruppen teilten:

1. *vorwiegend früh spezialisierte Jugendmeister,* die schon mit 16, 17 oder 18 Jahren ihre persönliche Bestleistung erreichten. Die Punkte *(Abb. 2)* stellen die Jahresbestlei-

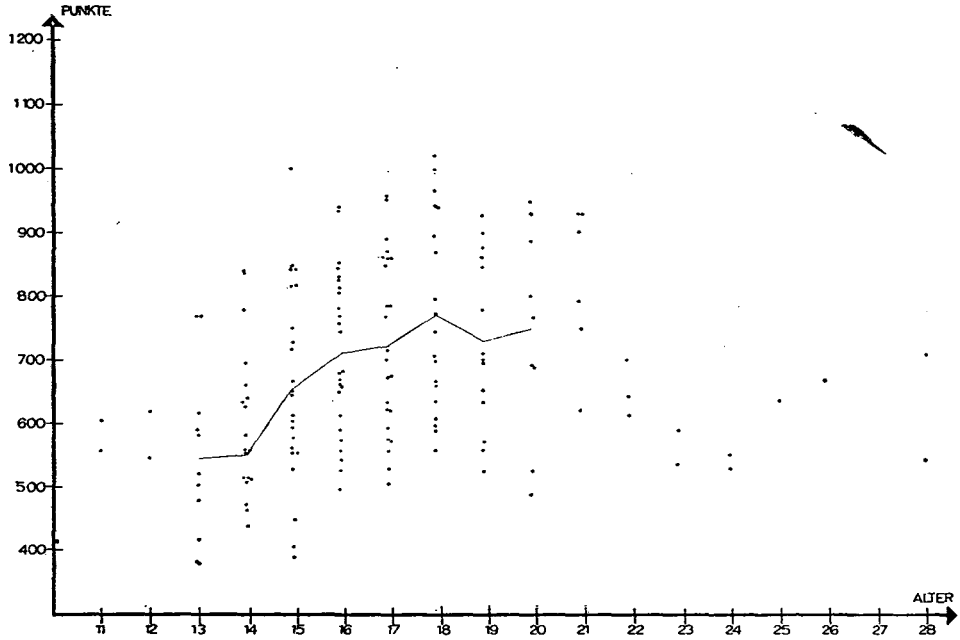


Abb. 2. Querschnittsdiagramm der Leistungsentwicklung von Schwimmerinnen [Gruppe 1: Jugendmeister (n = 26) Höchstleistungsalter bis 18 Jahre].

stungen der einzelnen Schwimmerinnen dar, die Kurve verbindet die daraus gewonnenen Mittelwerte.

2. Schwimmerinnen mit einem *Höchstleistungsalter zwischen 19 und 29 Jahren (Abb. 3).*

Der *Vergleich der Durchschnittswerte beider Gruppen (Abb. 4)* ist aufschlußreich:

Die früh spezialisierten Schwimmerinnen zeigen schon am Anfang ihrer Laufbahn höhere Leistungen, was auf intensivere Trainingsbelastungen schließen läßt; denn wenn die Ursache in einer besseren Veranlagung zu suchen wäre, müßten ihre Leistungen ganz allgemein höher liegen. Die anfängliche Überlegenheit hält sich aber nur bis zum 16. Lebensjahr. Im 17. und 18. liegen beide Gruppen gleich. Dann steigern sich die Schwimmerinnen mit entwicklungsgemäßem Leistungsaufbau weiter, während die früh Spezialisierten zurückfallen und ihre Laufbahn bereits mit etwa 20 Jahren beenden, also in einem Alter, in dem die anderen ihre Bestleistungen gerade erreicht haben. Zu bemerken ist noch, daß die *Durchschnittswerte der persönlichen Bestleistungen* bei den früh spezialisierten Schwimmerinnen um 50 Punkte niedriger liegen.

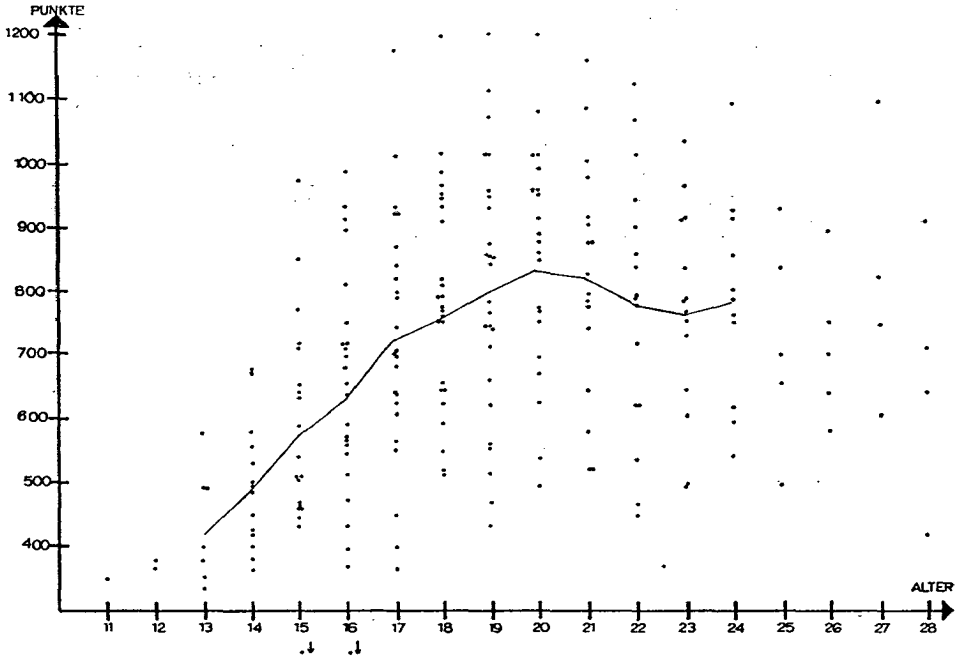


Abb. 3. Querschnittsdiagramm der Leistungsentwickelung von Schwimmerinnen (Gruppe 2: Höchstleistungsalter ab 18 Jahre).

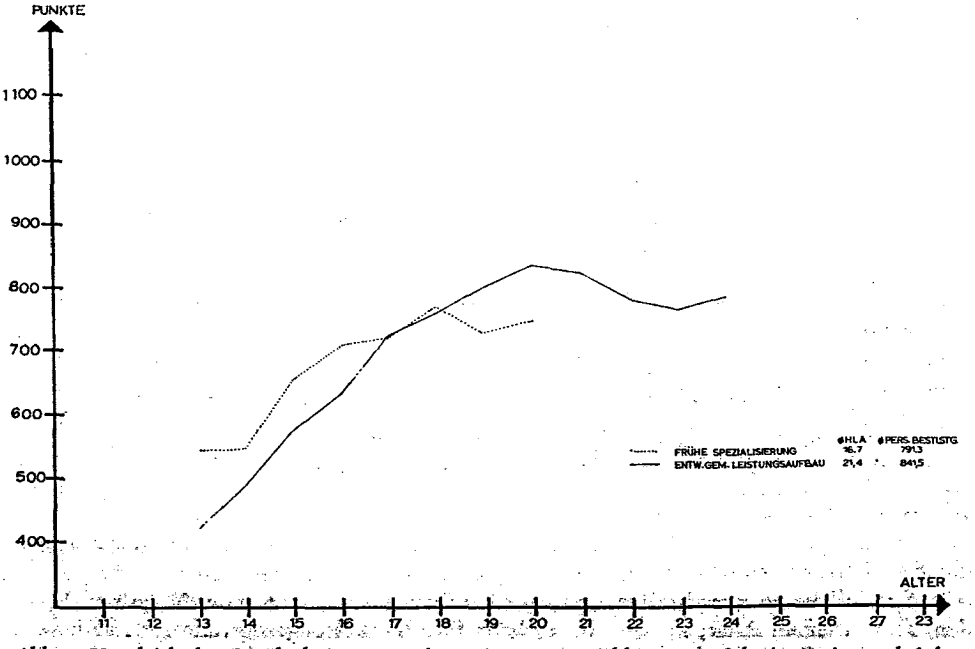


Abb. 4. Vergleich der Durchschnittswerte der Leistungsentwickelung von Schwimmerinnen bei früher Spezialisierung und entwickelungsgemäßem Leistungsaufbau.

Zu prinzipiell gleichen Ergebnissen führte unsere *erste Untersuchungsreihe an Spitzenläufern.* Wir gaben darüber beim II. Europäischen Kongreß für Sportpsychologie in Vittel und beim Leistungsrat des Deutschen Leichtathletikverbandes einen Zwischenbericht. Auch bei den Sprintern und Mittelstrecklern ergab sich rechnerisch, daß die Jugendmeister im Durchschnitt nicht die Bestleistungen der Senioren erreichen.

Um den *Anschluß an die jüngste Entwicklung* zu gewinnen *und Längsschnittvergleiche* zu ermöglichen, führten wir, wie bereits erwähnt, eine *zweite Untersuchungsreihe* an Schwimmern, Schwimmerinnen und Läufern durch, die ihre Laufbahn vornehmlich in den Jahren 1965—1971 beendeten. Dabei ergaben sich bei *Sprintern und Mittelstrecklern* keine wesentlichen Veränderungen gegenüber den Ergebnissen der ersten Untersuchungsreihe. Bei *Schwimmern und Schwimmerinnen* stellten wir hinsichtlich der für unsere Untersuchungen relevanten Parameter *zwar gewisse Verschiebungen fest, aber* auch *keine grundsätzlichen Veränderungen,* wie aus dem folgenden Beispiel zu entnehmen ist:

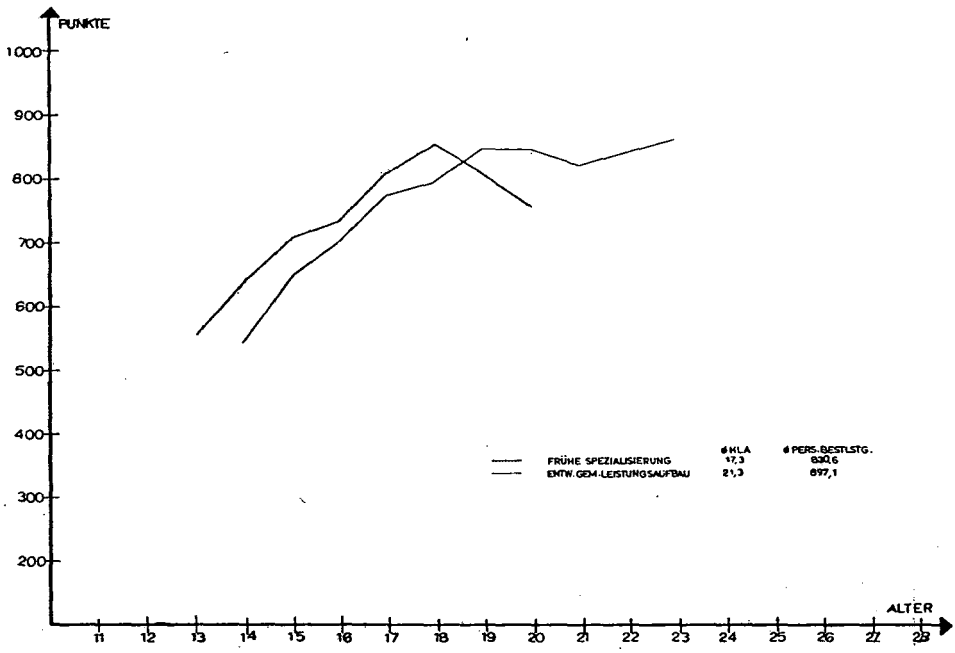


Abb. 5. Vergleich der Durchschnittswerte der Leistungsentwicklung von Schwimmerinnen bei früher Spezialisierung und bei entwicklungsgemäßem Leistungsaufbau.

Die beiden Kurven in *Abbildung 5* beziehen sich auf Schwimmerinnen, die mit 18 Jahren und früher bzw. mit 19 Jahren und später ihre Bestleistungen erbrachten. Man erkennt hier zwar eine *Annäherung der Spitzenwerte, aber keineswegs eine Überlegenheit der früh spezialisierten Schwimmerinnen,* wie man sie im Sinne des z. Z. vorherrschenden Trends zur maximalen Belastung von Jugendlichen erwartet hätte. Im Gegenteil, die Durchschnittswerte der persönlichen Bestleistungen liegen niedriger als die der Schwimmerinnen mit entwicklungsgemäßem Leistungsaufbau!

Dies zeigt sich in Abbildung 6, die alle persönlichen Bestleistungen enthält und die *Überlegenheit eines entwicklungsgemäßen Leistungsaufbaus* für den untersuchten Perso-

nenkreis anschaulich darstellt. Die Differenz zwischen den Vertretern beider Gruppen beträgt durchschnittlich 66 Punkte.

Zusammenfassend ist auf Grund unserer Untersuchungen festzustellen: Maximale Trainingsbelastungen in der Kindheit und Jugend führen zwangsläufig zu einer Veränderung der zeitlichen und dynamischen Struktur der sportlichen Laufbahn, insbesondere zu einer signifikanten Verkürzung der Anstiegsphase. Den höheren Leistungen im Kindes- und Jugendalter und dem kürzeren Aufbau bis zur persönlichen Bestleistung steht ein Rückgang der Durchschnittsleistungen im Erwachsenenalter gegenüber und eine kürzere Dauer sowohl der Hochleistungsphase als auch der gesamten sportlichen Laufbahn. Schließlich liegen auch die Durchschnittswerte der Höchstleistungen früh spezialisierter Läufer, Schwimmer und Schwimmerinnen im allgemeinen unter denen der Spitzenkönner mit entwicklungsgemäßem Leistungsaufbau. *Diese Ergebnisse* sind *aus der Sicht des Hochleistungssports* insofern von Bedeutung, als alle Anstrengungen zur Entdeckung und Förderung von Talenten in dem Maße vergeblich sind, als es nicht gelingt, die Mehrzahl dieser Talente zu der von ihrer Veranlagung her möglichen per-

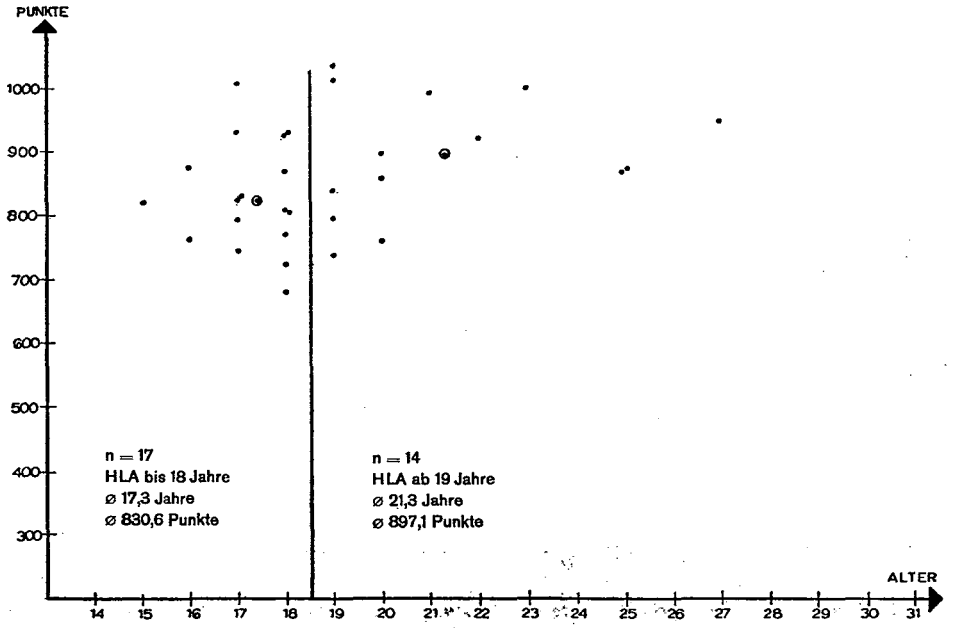


Abb. 6. Vergleich der persönlichen Bestleistungen von Schwimmerinnen bei früher Spezialisierung und bei entwicklungsgemäßem Leistungsaufbau.

sönlichen Bestleistung zu führen und eine vorzeitige Beendigung ihrer Laufbahn zu verhindern.

Damit stellt sich die *Frage nach den Gründen* für die Abkürzung entscheidender Phasen der Leistungsentwicklung bei frühen maximalen Trainingsbelastungen. Wir versuchten, diesbezügliche Phänomene und ihre tieferen Ursachen im Sinne unserer Ausgangsfrage zu erhellen, wobei wir wiederum die Gruppen mit früher Spezialisierung denjenigen mit einem entwicklungsgemäßen Leistungsaufbau gegenüberstellten.

Methodisch mußten wir davon ausgehen, daß z. Z. noch kein an Spitzensportlern entwickeltes und standardisiertes Instrumentarium existiert, um die für diesen Personenkreis charakteristischen psychodynamischen Prozesse zu erfassen. So mußten wir uns darauf beschränken, *anhand der Fragebogenerhebungen determinierende Tendenzen* zu ermitteln, die sich aus der Sicht der Probanden als wesentlich für ihre Erfolge und für die Beendigung ihrer Laufbahn ergaben. Darüber hinaus haben wir im Rahmen eines Trainingslehrgangs *gezielte Explorationen* an Spitzenschwimmern und -schwimmerinnen vorgenommen, um Einblick in das kausale und finale Kräftespiel zu gewinnen, das die Struktur und die Stabilität ihrer Motivation zu sportlichen Höchstleistungen bestimmt.

Die auf diese Weise durchgeführte Erkundungsstudie ließ folgende *Zusammenhänge zwischen der Motivationsstruktur von Spitzensportlern und ihrer Leistungsentwicklung* erkennen: Während der Anstiegsphase bis zur persönlichen Bestleistung dominieren — wie nicht anders zu erwarten — Antriebe und Strebungen zu sportlichen Höchstleistungen gegenüber anderen Motiven. Wie lange diese Antriebe und Strebungen vorherrschend bleiben und wie lange der Sportler Training und Wettkampf fortsetzt, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

in erster Linie von den *Wettkampferfolgen,*

sodann von der *Resistenz gegenüber Rückschlägen,*

weiterhin von dem *Gefühl des Sportlers, seine Grenzen noch nicht erreicht zu haben* d. h. noch über zusätzliche Kräfte zu verfügen, die ihm bei verstärktem Einsatz weitere Leistungssteigerungen ermöglichen.

Wird jedoch ein Jugendlicher — wie sich gezeigt hat — in Training und Wettkampf unter Mobilisierung aller Reserven bis an die Grenze seines Könnens belastet, so verliert er das Gefühl, sich noch verbessern zu können. In dieser Situation führen Niederlagen zur Resignation. Diese Erklärung wird *durch eine Reihe von Jugendmeistern bestätigt,* die bei maximalem Training beim Übergang in die Männerklasse das nicht erreichten, was sie von sich selbst und andere von ihnen erwarteten. Sie haben sich dann vorzeitig vom Leistungssport zurückgezogen.

Schließlich ist noch die Verlagerung von primärer zu sekundärer Motivation für die Konstanz und Intensität des Strebens nach Höchstleistungen von Bedeutung; denn bei Spitzenkönnern werden die in der sportlichen Betätigung selbst liegenden Triebfedern wie Freude an der Bewegung und am Wettkampf, Streben nach Leistung, Zusammenwirken mit Gleichgesinnten im Laufe der Entwicklung mehr und mehr durch sekundäre Motive überdeckt, insbesondere durch die Aussicht auf Vorteile ideeller und materieller Art. Diese sekundären Motive verlieren ihre Kraft, sobald die Erfolge nachlassen und die damit verbundenen Vorteile sich nicht mehr steigern. Damit liegt in der Motivverlagerung eine weitere Ursache für die von uns ermittelte starke Abhängigkeit der Dauer der Hochleistungsphase von Erfolgserlebnissen.

Abschließend fassen wir zusammen: *Unsere Ergebnisse* lassen zwar, da es sich um *Durchschnittswerte* handelt, *keine Prognosen für Einzelfälle* zu. In ihrer Gesamtheit führen sie jedoch zu dem Schluß, daß *durch frühe Spezialisierung die von der Veranlagung her mögliche persönliche Bestleistung bei den untersuchten Kollektiven* wegen vorzeitiger Beendigung der Laufbahn *nicht erreicht wurde.*

Aus der *Interpretation der Ergebnisse* werden außerdem die *Vorteile* erkennbar, die mit einem *entwicklungsgemäßen Leistungsaufbau* bei der Betreuung von Kindern und Jugendlichen im Hochleistungssport verbunden sind:

1. Der größere zeitliche Spielraum zwischen dem Trainingsbeginn und dem Kulminationspunkt der Leistungsfähigkeit ermöglicht eine *stärkere Anpassung an die unterschiedliche Entwicklung der leistungsdeterminierenden Faktoren.*

2. Die Verlängerung der Anstiegsphase dient der Konsolidierung des Leistungsaufbaus, insbesondere wird die *Höchstleistungsmotivation stabilisiert*, und umgekehrt erfolgt eine Herabsetzung der Anfälligkeit gegenüber störenden Einflüssen.
3. Schließlich bietet die größere zeitliche Bewegungsfreiheit auch *günstigere Voraussetzungen für die individuelle Anpassung des Trainings* an die *allgemeine Entwicklung* des Jugendlichen, insbesondere an seine Aufgaben in Schule und Beruf.

Stjepan Vidaček, Zagreb (Jugoslawien)

Der Einfluß der Erwartung der Aufgabendauer und -schwierigkeit auf die Effizienz der Muskeltätigkeit

Zweck der Untersuchungen war ein Test in bezug auf die Hypothese, daß die Intensität und Organisation von Muskeltätigkeit eine Funktion der Erwartung von S in bezug auf die Dauer und Schwierigkeit der Aufgabe sind.

Die Aufgabe, die S gestellt wurde, bestand im Heben eines Gewichts durch isometrische Bewegung des rechten Vorderarms. Die elektrische Aktivität wurde in folgenden Muskeln gemessen: *Biceps brachii, Brachioradialis, Brachialis, Flexor carpi ulnaris* und *Triceps*. Die Erwartung der Dauer der Aufgabe wurde verändert, indem eine kurze Übung und eine lange Übung ausgeführt wurden, in der S ein Gewicht so lange zu heben hatte wie er konnte. Die Erwartung des Schwierigkeitsgrades wurde dadurch variiert, daß S auf das Heben von leichten und schweren Gewichten vorbereitet wurde.

Während der langen Aufgabe und während der Vorbereitung auf das Heben von schweren Gewichten ergab sich weniger elektrische Aktivität in allen Muskeln als während der kurzen Aufgabe und der Vorbereitung auf das Heben leichter Gewichte. Die Resultate wurden als Beweis für eine wirksamere Ausführung und eine bessere Organisation der Tätigkeit im Falle der Erwartung einer Aufgabe von längerer Dauer und größerem Schwierigkeitsgrad als im Falle der Erwartung einer Aufgabe von kurzer Dauer und geringem Schwierigkeitsgrad gewertet.

Ferruccio Antonelli, Rom (Italien)

Psychologische Aspekte der Nahrung beim Sport

Will man eine pragmatische Definition geben, dann ist zu sagen, daß ein Sportler physisch so gesund und leistungsfähig wie aus psychologischer Sicht delikat zu behandeln und verletzlich ist. Dies hat folgende 2 Ursachen: zunächst verursacht sportliche Aktivität eine ständige emotionale Belastung, die mit Leichtigkeit eine Krise im rationalen Gleichgewicht hervorrufen kann. Zum zweiten fördert der Sport, da Sport Spiel ist und Spiel zu den Hauptcharakteristiken der Kindheit gehört, eine affektive Haltung, die der des Säuglings entspricht. Der „homo ludens" bleibt „kindlich". Sowohl beim Sportler als auch beim Kind finden wir eine irrationale Form des Denkens, von der Realität entfernt, phantastisch, im wörtlichen Sinne eine Versunkenheit in eine an Mythen, Tabus, guten und bösen Einflüssen reichen Zauberwelt.

So wird der Sportler abergläubisch, voreingenommen und glaubt fest an die magische Kraft eines Rituals, einer Ausrüstung, eines bestimmten Nahrungsmittels oder Getränks. Von einigen Nahrungsmitteln wird geglaubt, daß sie über magische Kräfte verfügen, die aus einem verletzlichen Mann einen unschlagbaren Supermann zaubern können. Weite Schichten der Gesellschaft glauben fest, daß bestimmte Nahrungsmittel kräftigend (Eier, nicht durchgebratenes Fleisch, Pferdefleisch, Rotwein, Reis) und andere schwächend seien. Andererseits hat aber die Menschheit das Phänomen des Essens stets in magischer Gestalt verstanden. *Feverbach*, der sich der deutschen Redewendung „Der Mensch ist, was er ißt" bediente, ist selbst dieser Überzeugung. Tatsächlich mögen tiefe Sphären der Persönlichkeit durch die Art ausgedrückt werden, wie man ißt, durch die Auswahl der Nahrung und die Vorteile in bezug auf Kochen und Essen.

Kaufmann ging so weit von einer „emotionalen Klassifizierung der Nahrung" zu sprechen. Gewisse Nahrungsmittel sollen positive Aspekte besitzen, wie die ein Gefühl der Sicherheit oder emotionaler Beruhigung vermittelnden (z. B. Milch); es gibt außerdem Nahrungsmittel, die mit dem Wunsche der Belohnung einhergehen, wie Schokolade, Eis, Süßigkeiten; weiterhin Nahrungsmittel mit magisch-fetischistischer Macht, die Kraft und Energie verleihen (nicht durchgebratenes Fleisch); etwas Besonderes darstellende Nahrung, wie Kaviar; Nahrungsmittel für Erwachsene, die Kindern verboten sind (Kaffee, Bier, Wein). Gleichfalls gibt es eine Unzahl mit Tabus behafteter Nahrungsmittel vor einem ähnlichen emotionalen Hintergrund, wie z. B. solche, zu deren Genuß man in der Kindheit häufig gezwungen wurde und die die Erwachsenen selbst dann nicht essen wollen, wenn sie sie gern mögen, weil die besagte Nahrung mit der gesamten kindlichen Situation gleichgesetzt wird, die der Erwachsene als unerfreulich und unbefriedigend verwirft.

Folgt man *Bruch*, so beruht die Beziehung zwischen Emotion und Nahrung auf zwei Hauptaspekten: der ursprünglichen Furcht vor Wutausbrüchen und der in den ersten Lebensmonaten gewonnenen allgemeinen Erfahrung, daß „Ernährung das Eingreifen eines anderen Menschen erforderlich macht". Auf der Basis der Fütterung gibt es stets zwischenmenschliche Erfahrungen voll von emotionaler Verwirrung und Komplikationen, die aus der psychologischen Wechselbeziehung „Amme—Baby" herrühren.

Im Falle des Sportlers wird die Rolle der Amme einfach vom technischen Betreuer übernommen, wobei die vorher festgelegte Beziehung dieselbe bleibt. Die von der Menschheit der Nahrung gegebenen symbolischen Interpretationen sind recht zahlreich und erfolgen zum größten Teil instinktiv. Sie entsprechen dem „ewigwährenden Glauben an die magische Rolle der Nahrung". Ein klassisches Beispiel dafür bietet die katholische Religion; Gott selbst verwandelt sich hier in ein kleines Stück Brot — die Hostie.

Der berühmte *Dr. Schweitzer* hinterließ den Wunsch, nach seinem Tode von seinen Negern gegessen zu werden. Auf diese Art wollte er dem heiligen Wunsche nach Unsterblichkeit durch die Nahrung Rechnung tragen, der sich durch das alte Ritual des Kannibalismus ausdrückt. In jenen Teilen der Welt, in denen Kannibalismus existierte, wurde allgemein angenommen, daß es kein barbarisches Geschick sei, jungen Menschen als Nahrung zu dienen, sondern daß dies eine Möglichkeit darstelle, in ihnen wiedergeboren zu werden. Lebende „Grüfte" wurden normalen Begräbnisstätten vorgezogen.

Cogni meint, daß Europäer, die diese Vorstellungen nur schwer begreifen können aufgrund ihrer alten Traditionen, diese primitive Psychologie verstehen lernen, wenn sie an die heutzutage einem Blutspender zuteil werdende hohe Ehrung denken; Blutspender lassen ihr Blut anderen Menschen zukommen, zu deren Versorgung es beiträgt und die daraus neues Leben beziehen. Dabei dürfen wir aber auch nicht übersehen, daß in der Natur die höchste Stufe der Liebe die Mutterliebe ist, deren fundamentale Beziehung — vor allem bei Säugetieren — auf der Ernährung beruht. Mit anderen Worten — die Welt

überlebt, weil sich ihre Komponenten gegenseitig aufessen. Natürlich muß hier das Wort „essen" in seinem symbolischen und magischen Gehalt verstanden werden.

Sportler gehören zur menschlichen Fauna und teilen deren übliche und ursprüngliche Gedanken, oft sogar mit äußerster Leichtgläubigkeit. Für einen Sportler besteht die wichtigste Sache der Welt aus der Möglichkeit, durch eine Verbesserung seines physischen Leistungsvermögens zum Erfolg zu gelangen. Sehr oft ist aber die geistige Einstellung eines Sportlers, der, durch welches Mittel auch immer, nach dem Erreichen eines wichtigen Erfolges strebt, einem Laien eventuell nur schwer verständlich. Dies trifft jedoch auf den Psychologen nicht zu. *Ogilvie* sagt, um zu gewinnen, müsse man Mordinstinkte in sich tragen. Er verbietet seinen Schützlingen sogar vor dem Finale das Händeschütteln mit ihren Gegnern. In dieser emotionalen Atmosphäre muß natürlich die Neigung von Sportlern zu einer außergewöhnlichen Ernährung als unberechtigt angesehen werden. Nur die Erneuerung und Konkretisierung des psychologischen und auch alimentären Bewußtseins, das von Experten und Diätetikern erarbeitet werden sollte, kann den absurden und vorgefaßten Glauben (der zudem noch manchmal gefährlich und selbstbetrügerisch ist) über bestimmte Nahrungsmittel ändern, die fälschlicherweise als mit magischer Stärkungskraft versehen angesehen werden.

Abschließend möchte der Psychologe unter Berücksichtigung und Billigung der Empfehlungen der Diätetiker doch auf das Handikap hinweisen, das entsteht:

1. aufgrund der Tatsache, daß der Sportler in einer infantilen Welt lebt;
2. durch das unbestrittene Vertrauen in die magischen Kräfte gewisser Nahrungsmittel, der die Volksmeinung fälschlicherweise eine nicht existierende energetische Kapazität zuschreibt.

E. Genova und Ilija Popow, Sofia (Bulgarien)

Die Rolle des autogenen Trainings bei der Leitung der psychologischen Vorbereitung beim Training

Die psychologische Vorbereitung des Sportlers ist ein untrennbarer Bestandteil der Sportvorbereitung. Die Leitung der Sportvorbereitung ist ein aktuelles Problem der Theorie und Praxis des Sportes. Deshalb ist auch das Problem der Leitung der psychologischen Vorbereitung bei Training und Wettkämpfen von Bedeutung. Unsere Forschungen und die Forschungen anderer Autoren über die Veränderungen in der Aktivität der psychischen Funktionen im Wiederherstellungsprozeß nach dem Sporttraining zeigen die Möglichkeit, durch verschiedene Varianten des autogenen Trainings nach J. Ch. *Schultz* das Niveau der Aktivität zu ändern.

Über die Verminderung der Aktivität der psychischen Funktionen durch Varianten des autogenen Trainings gibt es Forschungsergebnisse genug. Völlig unzureichend sind dagegen die Ergebnisse über die Erhöhung der Aktivität (Mobilisation) der psychischen Funktionen durch die Varianten des autogenen Trainings. Das Grundmittel zur Beeinflussung beim autogenen Training sind die mündlichen Formeln, d. h. das Wort (das zweite Signalsystem). Seine Bedeutung und Einfluß auf den Menschen wurde mehrmals von I. G. *Pawlow* und anderen Wissenschaftlern betont. Von diesen Tatsachen ausgehend, haben wir es uns zum Ziel gesetzt, die Auswirkung von zielgerichteten, mobilisierenden mündlichen Formeln auf dem Niveau der Aktivität von einigen psychischen Funktionen zu erforschen. Unsere konkrete Aufgabe war, das Niveau bestimmter psychi-

scher Funktionen vor dem Training festzustellen, bei dem keine mobilisierenden mündlichen Formeln gebraucht werden und bei einem Training, wo man zielgerichtete Formeln mobilisierenden Charakters zur Beeinflussung anwendet.

Organisation und Methodik der Forschung

Die Forschungen haben wir in Lagern durchgeführt. Wir haben auf die Sportler durch eine mobilisierende Sitzung eingewirkt, die aus Elementen der Sporttätigkeit selbst zusammengestellt wurde. Diese Sitzung haben wir vor dem Aufwärmen zum Training an 19 Leichtathleten (15 Läufern und 4 Werfern) durchgeführt. Die Forschungen haben wir vor zwei Trainingstagen mit ungefähr demselben Inhalt unternommen. Vor dem ersten Training wurde nur das Niveau der zu forschenden Funktionen gemessen, und vor dem zweiten Training haben wir die Ausziehung der mobilisierenden Sitzung beobachtet, indem wir das Niveau der Funktionen vor und nach der Sitzung gemessen haben. Die mobilisierende zielgerichtete Sitzung enthält 3 Minuten mit mündlichen Formeln zielgerichteten mobilisierenden Charakters.

Wir haben das Niveau der folgenden psychischen Funktionen erforscht: emotionelle Erregbarkeit, Schnelligkeit der Reaktionen von Arm und Bein (Hand und Fuß), Wiederholung von 20 und 60 Minuten Zeit bei gleichzeitiger Durchführung von Bewegungen mit maximalem und wettkämpferischem Tempo sowie Wiederholung der Aufmerksamkeit und Fühlbarkeit der Anstrengung. Vor und nach der mobilisierenden Sitzung und auch nach dem Training wurde von den untersuchten Personen und mündlicher Bericht (Einschätzung) verlangt, der den subjektiven Zustand, das Selbstbefinden und die Stimmung beschreibt. Der Inhalt des Trainings und die Resultate wurden schriftlich festgehalten.

Analyse und Beurteilung der Resultate

Nach der zielgerichteten mobilisierenden Sitzung erhöhte sich die Aktivität bei acht der untersuchten psychischen Funktionen. So stieg die Pulsfrequenz, die den Grad der emotionellen Erregbarkeit zeigt, von 62.9 auf 67.8 Schläge. Die latente Periode der Bewegungsreaktionen von Hand und Fuß verkürzt sich von 13.9 und 14.4 Hundertstel der Sekunde auf 13.0 und 13.8 Hundertstel; die Zahl der Arm- und Beinbewegungen erhöht sich bei maximaler Frequenz von 144.4 und 113.7 auf 149.2 und 119.2 und die Produktivität der Aufmerksamkeit erhöht sich um 9.30 Einheiten. Die emotionelle Erregbarkeit, die durch die dynamische Ausführung des Tremometers bestimmt wird, sinkt (stabilisiert sich) mit 2.5 Berührungen: die Genauigkeit der Wiederholung von 20 Sekunden steigt um 1.4 Sekunden. Die Unterschiede der Angaben vor und nach der mobilisierenden Sitzung über die erwähnten Funktionen sind wesentlich. Nur P_t für die mit maximaler Frequenz gemachten Handbewegungen und für die Zeitwiederholung von 20 Sekunden ist 0,89 unter 0.90, d. h., in diesen Fällen macht sich eine Tendenz zur Erhöhung der Aktivität bemerkbar.

Nach der zielgerichteten mobilisierenden Sitzung blieb der Aktivitätsgrad von sechs der psychischen Funktionen im Vergleich mit dem Grad vor der Sitzung unverändert. Das waren: die durch statische Ausführung des Tremometers bestimmte emotionelle Erregbarkeit, die Empfindlichkeit für die Anstrengung ohne und mit Probieren, die 60-Sekundenwiedergabe, Nachahmung von Bewegungen in dem Tempo, in dem die Sportart im Wettkampf in 60 Sekunden gelaufen wird und Wiederholung von Bewegungen mit maximaler Frequenz in 20 Sekunden. Die Aktivität dieser Funktionen nach der mobilisierenden Sitzung steigt ebenfalls.

Die Tatsache, daß die durch statische Ausführung des Tremometers festgestellte emotionelle Erregbarkeit nicht erhöht wird, sondern (P_t = 0,22) nach der Sitzung gleich

bleibt, spricht von einer positiven Einwirkung der von uns angewandten zielgerichteten mobilisierenden Sitzung. Die Erscheinung von nur einer Tendenz (Pt = 0,89) zur Erhöhung der Zahl der mit maximaler Frequenz gemachten Handbewegungen kann man damit erklären, daß die Teilnahme der Hände bei der Aktivität schwächer ist. Deshalb ist auch die Erregbarkeit der entsprechenden Gehirnzentren schwächer, die die Ausführung von Bewegungen mit maximaler Frequenz verwirklichen. Wahrscheinlich ist diese Tatsache dem zuzuschreiben, daß wir in die mündlichen Formeln der zielgerichteten mobilisierenden Sitzung, hauptsächlich Formeln, die die unteren Extremitäten der Läufer betreffen, eingeschlossen haben.

Die Angaben beweisen, daß die zielgerichtete mobilisierende Sitzung auf die meisten untersuchten psychischen Funktionen aktivierend gewirkt hat. Auf diese Weise können der Sportpädagoge oder der Sportpsychologe und am besten der Sportler selbst den Aktivitätsgrad der psychischen Funktionen je nach dem vorherigen Niveau ändern. Mit der 400-m-Laufmeisterin an Volksrepublik Bulgarien, S. *Slatewa,* haben wir auf Verlangen des Trainers *Welislawow* 1971 wiederherstellende, mobilisierende Sitzungen durchgeführt, und zwar: am 19. Juli nach drei 100-m-Läufen, in der Kurve vor dem vierten Lauf auf der Laufbahn selbst und am 20. Juli nach einem 300-m-Lauf vor den zweiten 300 m lief Slatewa die vierten 100 m in 13.0, und sofort anschließend die 120 m in 15.7 Sekunden. Die zweiten 300 m lief sie in 39.5 Sekunden, nachdem die ersten 300 m mit 38.6 Sekunden gestoppt wurden. Das war ein bulgarischer Rekord. Die guten Resultate von diesem Training, unsere mündliche Einwirkung und die Einwirkung des Trainers erhöhten die Sicherheit der *Slatewa,* so daß sie aufs neue ein gutes Resultat erreichen konnte. Bei den bulgarischen Meisterschaften 1971 lief sie im Endlauf die 400 m in 53.6 Sekunden und blieb damit nur um 0,2 Sekunden unter dem bulgarischen Rekord.

Wir haben festgestellt, daß vor dem Aufwärmen (vor der Sitzung), d. h. vor der Tätigkeit bei der zweiten Untersuchung die meisten (2 und 14) psychischen Funktionen der untersuchten Leichtathleten ein höheres Aktivitätsniveau zeigen als vor dem Aufwärmen bei der Untersuchung, als keine zielgerichtete mobilisierende Sitzung durchgeführt wurde. Daraus ergeben sich folgende Fragen: 1. Welches sind die Einschätzungen der untersuchten Leichtathleten in bezug auf ihren Zustand, ihr Selbstbefinden und ihre Stimmung in beiden Fällen und 2., welches sind die Resultate ihrer Aktivität in den beiden Trainingstagen? In beiden Fällen haben 14 von den 19 untersuchten Leichtathleten ihren Zustand, ihr Selbstbefinden und ihre Stimmung als gut eingeschätzt.

Nach der Einwirkung der zielgerichteten mobilisierenden Sitzung treten im Charakter der Selbsteinschätzungen des Zustandes, des Selbstbewußtseins (Selbstbefindens) und in der Stimmung gewisse Änderungen hervor. Neun von den untersuchten Personen haben alle drei Erscheinungen als gut eingeschätzt, drei nur eine als gut, und die übrigen haben einen höheren Einschätzungsgrad der drei Erscheinungen angegeben, also mehr als gut. Nach den guten Selbsteinschätzungen beobachtet man gewöhnlich auch mündliche Reaktionen, die die mobilisierende Einwirkung der zielgerichteten Sitzung erkennen lassen.

Die Resultate des Trainings, vor das wir eine mobilisierende Sitzung angesetzt hatten, sind bei den meisten Personen höher. So haben 10 von 14 Personen bei diesem Training bessere Resultate erzielt, als bei einem Training ohne Anwendung einer mobilisierenden Sitzung. Außerdem wurden viele höhere Resultate als die vorher geplanten erreicht.

Folgerungen

1. Die von uns angewandte zielgerichtete und mobilisierende Sitzung kann vor dem Training zur Aktivierung der psychischen Funktionen ausgenützt werden.

2. Der Mangel an Einwirkung der mobilisierenden Sitzung auf einige psychische Funktionen verlangt die Anwendung einer streng differenzierten und zu jeder psychischen Funktion zielgerichteten Sitzung.
3. Die mobilisierende Methode kann als ein Mittel zur Leistung der psychischen Prozesse des Sportlers ausgenutzt werden. Das gilt besonders für die Formierung des Zustandes einer sicheren Mobilisationsbereitschaft vor dem Training und vor einem Wettkampf.

Ilija Kowatschew, Sofia (Bulgarien)

Die Disensibilisierende Methode — Eine neue Form der Psychologischen Hilfe

Die praktische Verwirklichung der psychischen Vorbereitung des Wettkämpfers unterscheidet sich durch ihre eigenartige Spezifität, die vom Charakter der Sportart und den spezifischen Besonderheiten der sportwettkämpferischen Handlung bestimmt wird. Unabhängig vom Charakter der Sportart setzt die Ausnützung und Interpretierung der Mittel und Methoden zur Regulierung und Selbstregulierung der seelischen Verfassung des Sportlers eine bestimmte Behandlung voraus, je nach den konkreten Lebensbedingungen bei der wettkämpferischen Handlung.

Ohne die große Bedeutung der gegenwärtigen Lebensbedingungen und die Vorbereitung auf einen hohen Leistungssport zu bestreiten, muß man sagen, daß die gegenwärtig möglichen Sicherheiten und Garantien der Wettkämpfer heute den Nachteil haben, daß sie dem Organismus abgewöhnen, sich selbst zu schützen. Die Sicherheit, die unter den gegenwärtigen Bedingungen besteht, beraubt das Nervensystem der Möglichkeit, sich den gewöhnlichen Lebensverhältnissen und Tätigkeiten anzupassen. Diese Unterbrechung der Anpassungsreaktionen des Organismus an die gewöhnlichen Reizerreger macht die Wettkämpfer nervös. Der Mangel an gewöhnlichen Reizerregern tut den Regulationszentren einen gewissen Abbruch, die sich im Dienzephalon und in der Gehirnrinde befinden.

Die daraus entstehenden Störungen sind mannigfacher Art: eine Änderung im Tonus der Muskeln, im Stoffwechsel, im Kreislauf, im Atmungssystem, usw. Diese Änderungen wirken sich nachteilig auf die Möglichkeiten der Willensanstrengung aus. Die Widerstandskraft des Organismus nimmt ab, und führt zur Störung der Nervenreaktionen. In einem solchen Zustand ist der Sportler viel anfälliger im Hinblick auf Funktionsstörungen unter dem Einfluß von verschiedenen psychogenen Einwirkungen, die dem Sportkampf eigen sind. Deshalb haben wir die Stimulationsbehandlung durch Reizung der Regulationsmechanismen der Nerven mittels einer vorherigen und systematischen Reproduktion der Vorstellungen der psychisch wichtigen Momente des bevorstehenden Wettkampfes angewandt. Das Studium dieser die für den Sportler subjektiv wichtigen Faktoren des Wettkampfes, seine persönlichen Ängste und Befürchtungen hat zur Folge, daß wir bewußt häufige geistige Begegnungen des Sportlers mit den traumatisierenden Faktoren organisieren.

Diese Methode zur Einwirkung auf die psychischen Zustände des Sportlers haben wir an 15 Boxkämpfern erprobt. Zuerst wurden die für jeden Wettkämpfer individuell psychisch wichtigen Momente genau festgestellt mit Hinblick auf den kommenden Wett-

kampf. Beispielsweise für den Wettkämpfer G. S. ein Fallen in Nock Down oder für den Wettkämpfer G. J. das skeptische Verhalten des Publikums und der Spezialisten nach seinem eventuellen Verlust von dem ihn übertreffenden Gegner. Das individuell bestimmte psychisch wichtige Moment vom bevorstehenden Wettkampf wird vom Sportler 8—10 Minuten reproduziert. Dieselbe Prozedur wird zweimal täglich 10 bis 12 Tage lang wiederholt.

Bei der Prozedur tut der Wettkämpfer in seiner geistigen Vorstellung alles, um sich auf alle möglichen Erlebnisse einzustellen.

Die Prozeduren wurden in Räumen durchgeführt, die die individuell oder in Gruppen Behandelten gegen jede Einwirkung zerstreuender äußerer Reizerreger (wie Lärm, grelles Licht, Kälte oder Wärme) schützten. Die Körperlage während der Prozedur war auf dem Rücken liegend oder sitzend, der Kopf halb hängend, die Ellbogen auf halb offene Knie gestützt. Die letzten Prozeduren schlossen wir spätestens eine Woche vor den Wettkämpfen ab.

Dieser Methode liegt das Prinzip der systematischen Desensibilisierung gegen psychologisch wichtige äußerliche Reizerreger während des Wettkampfes zugrunde. Die vorher systematisch reproduzierten und erlebten Zustände mit den psychisch wichtigen Reizerregern vermindern ihre relative Kraft, und das stimuliert die Regulationsmechanismen der Nerven. Bei dieser Behandlung setzt das psychische, subjektive Erlebnis, das in der Vorstellung geschaffen wird, den psychologischen Mechanismus der eigenen Verwirklichung in Bewegung. Dabei werden verschiedene Reizerreger von der Umgebung bestimmte Neurone der Gehirnrinde erregt, die den psychischen Prozeß des Erlebens hervorrufen.

Die von uns vorgeschlagene Desensibilisierungsmethode ist ihrem Wesen nach sehr verwandt mit der in der bulgarischen Psychiatrie von Prof. *Tscholakow* zur Behandlung der Neurosen eingeführten psychotherapeutischen Methode. Diese Methode wird von ihm „Methode der kortiko-dynamischen Dekapsulation" genannt. Sie beruht auf einer Änderung des Verhaltens der Persönlichkeit dem traumatisierenden Ereignis entgegen durch ein Bewußtwerden des Ereignisses und seiner objektiven Einschätzung. Die von uns angewandte Methode setzt außer einer Änderung des Verhaltens des Sportlers zu den ihn traumatisierenden Faktoren auch ein Training und Übungen voraus, das zu einer Anpassung an diese Faktoren führt.

Die systematische Anpassung an die psychisch wichtigen Momente des bevorstehenden Wettkampfes vermindert ihre relative Wichtigkeit und schützt den Sportler vor Überraschungen während des Wettkampfes. Die vorgeschlagene Desensibilisierungsmethode haben wir in folgenden Fällen angewandt: 1. Zur Vorbeugung von ungünstigen Zuständen vor dem Start. 2. Zu einer dauerhaften Beeinflussung der seelischen Verfassung in einer gewünschten Richtung. 3. Zur Vorbeugung oder Herabsetzung vom Nervenaufwand, der mit den emotionellen Spannungen eines Wettkampfes verbunden ist.

Die Wirksamkeit dieser Methode wurde uns klar durch die subjektive Einschätzung der befragten Sportler, durch ihr allgemeines Verhalten, die Schnelligkeit ihrer Reaktionen, das Zittern ihrer Hände, die Pulsfrequenz oder das maximale Tempo der Handbewegung. Diese Forschungen haben wir unmittelbar vor dem Aufwärmen bei Ländermeisterschaften gleichen Ranges vorgenommen. Die Konzentration der Aufmerksamkeit haben wir nach dem Test von *Schulte* erforscht. Hier ist Testlösungszeit ein Kennzeichen der Konzentration der Aufmerksamkeit. Bei der Messung der latenten Periode der Bewegungsreaktionen haben wir als Kennzeichen für die Änderungen der Dynamik in der Gehirnrinde auch das Variativitätskennzeichen in Erwägung gezogen. Den statischen Tremor haben wir in 15 Sekunden abgelesen. Der Arm war in horizon-

taler Stellung gestreckt. Durch den Taping-Test haben wir die Zahl der Bewegungen der rechten Hand im maximalen Tempo auf 30 Sekunden abgelesen.

Die Angaben zeugen von einer Verlängerung der Reaktionszeit und Verminderung der des Variativitätskennzeichen, von einer Vergrößerung des maximalen Tempos der Handbewegungen, von einem höheren Konzentrationsgrad der Aufmerksamkeit sowie von einer Abnahme des Tremors und der Pulsfrequenz nach Anwendung der Desensibilisierungsmethode bei der zweiten Forschung. Der Charakter der erwähnten Änderungen zeigt, daß das Gleichgewicht der Nervenprozesse gebessert und die emotionelle Erregbarkeit vermindert ist. Der psychische Zustand der behandelten Sportler hat sich demnach stabilisiert. Unter dem Einfluß der Methode und zugleich mit der Besserung des Gleichgewichtes in den Nervenprozessen verbessert sich auch die Beweglichkeit, die sich durch ein höheres maximales Tempo der Handbewegung äußert.

Die angegebenen Resultate der Forschungen standen in den meisten Fällen in Korrelation mit ihrer subjektiven Aussage und den von uns beobachteten Änderungen im Verhalten sowie in den Handlungen der Wettkämpfer während der Meisterschaften.

Die subjektive Aussage registrierten wir durch eine Befragung über ihr Verhältnis zur Methode. Alle Wettkämpfer, die die Methode benützten, waren sich darin einig, daß sich die Methode vor dem Start und in ihrer Selbstbeherrschung während des Wettkampfes auf ihren Zustand sehr günstig ausgewirkt hat. Die von uns beobachteten Änderungen im Verhalten und in den Handlungen der Wettkämpfer nach Aneignung der Desensibilisierungsmethode nahmen an den Wettkämpfen mit einem besseren Selbstbefinden teil. Ihre Handlungen waren sicher, ruhig und frei von jeder überflüssigen Emotion. Die Anwendung der Desensibilisierungsmethode erhöht den Muskeltonus der Sportler und schafft gleichzeitig ein emotionelles Gleichgewicht.

Je nach dem Charakter der Sportart und den verschiedenen Zielen kann die vorgeschlagene Methode auch zu einer Reihe von Beeinflussungen verwendet werden, die konkrete Aufgaben auf die psychische Vorbereitung des Sportlers auch in anderen Sportarten lösen können. Durch die Aneignung von verschiedenen Methoden zur Selbstbeeinflussung gewöhnen sich die Wettkämpfer daran, ihre seelische Verfassung als einen Prozeß zu betrachten, den sie bewußt kontrollieren und regulieren können. Das erhöht ihre psychische Aktivität und befähigt sie in schweren Momenten, die unangenehmen subjektiven Erlebnisse zu überwinden, sich völlig zu konzentrieren und so ihre wirklichen Möglichkeiten zu zeigen.

Horst Smieskol, Köln (BRD)

Sexualpsychologische Probleme bei der Betreuung von Spitzensportlern

Der Sportinformationsdienst Düsseldorf (sid) berichtete, daß die Geschlechtertrennung im Olympischen Dorf in Sapporo strenger denn je durchgeführt wurde. Ärzte durften nur mit einer Sondergenehmigung das Frauenquartier betreten, der männlichen Mannschaftsleitung wurde absolutes Verbot erteilt. Ähnliche Verbotsregeln galten schon während vorangegangener Olympischer Spiele und wichtiger internationaler Meisterschaften. Die Argumente für die Geschlechtertrennung sind unterschiedlich. Häufig gipfeln sie jedoch in der Überzeugung von Trainern und Funktionären, ein evtl. Geschlechtsverkehr vor dem Wettkampf könnte die zu erwartende Leistung des Sportlers herabsetzen. Andererseits ist heute noch die Ansicht verbreitet, sportliche Betätigung wirke sexualerziehe-

risch, indem Sexualbedürfnisse reduziert werden, „aber nur bei richtigen Sportsleuten" (*Spier* 1924).

Die Besonderheiten des sportlichen Trainings bei Spitzensportlern — tägliches mehrstündiges Training, mehrwöchiges Trainingslager — und die von Trainern häufig praktizierte sexuelle Abschirmung führen zu sozialen und sexuellen Deprivationserscheinungen, die bislang wissenschaftlich nicht untersucht wurden.

Sexuelle Abstinenz als Mittel zur Leistungserhaltung und -steigerung

Der Glaube, daß Samenverlust einem Kräfteverlust gleichkommt, ist so tief in die Geschichte der Medizin über die Sexualität eingegangen, daß noch heute Fossilien dieses wissenschaftlichen Aberglaubens in bestimmten Kreisen ihr Unwesen treiben. Dennoch muß an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, daß meines Wissens nur eine einzige wissenschaftliche Arbeit existiert, in der die Zusammenhänge zwischen körperlicher Leistungsfähigkeit und sexueller Aktivität (GV) erforscht wurden. Aufgrund der Ergebnisse dieser Arbeit kann angenommen werden, daß Kraft und Ausdauer nicht durch sexuelle Aktivität beeinflußt werden. Führende Sexuologen, wie z. B. *Sigusch*, und auch einige Sportmediziner — z. B. *Schoberth, Sillo-Seidl* — sind der Ansicht, daß sexuelle Abstinenz keineswegs zu einer körperlichen Leistungssteigerung führt. *Sigusch* sieht sogar in der sexuellen Betätigung ein erfrischendes körperliches Training, das während wichtiger sportlicher Vorbereitungen nicht unterbrochen werden sollte.

Die bisher in der Sexualphysiologie objektiv ermittelten physiologischen Daten, wie Pulsschlag, Herzkurven, Blutdruck, Schweißabsonderung, Atemfrequenz und Hauttemperatur lassen tatsächlich bei der sexuellen Aktivierung ähnliche physiologische Belastungen erkennen, wie sie auch ein sportliches Training verursachen kann. Die Refraktärzeit nach einem Sexualakt ist relativ kurz. Spätestens nach einer Stunde erreichen die genannten physiologischen Größen ihren Ausgangswert. Ähnliche Muster zeigen sich auch bei der Wiederherstellung der physiologischen Funktionen nach einer sportlichen Betätigung. Die Schlußfolgerung *Siguschs*, sexuelle Aktivität belebe Herz und Kreislauf und steigere die körperliche Leistungsfähigkeit, ist insofern richtig, berücksichtigt aber nicht veränderte biochemische Prozesse, die infolge sexueller Erregung entstehen. Wie entsprechende biochemische Untersuchungen zeigen, kommt es durch sexuelle Aktivierung zu einer Stimulierung der Hormonproduktion, einer erhöhten Katecholaminausschüttung und anderen spezifischen Reaktionen. Diese Erscheinungen treten jedoch auch in Streßsituationen auf und weisen eine größere zeitliche Erstreckung auf als die genannten physiologischen Faktoren. Ob unter diesen Gesichtspunkten der Sexualverkehr noch Trainingsfunktionen erfüllt, muß als fraglich angesehen werden. Die Empfehlungen der Sexuologen, der Sportler sollte vor dem Wettkampf keinesfalls auf sexuelle Freuden verzichten, berücksichtigen in keiner Weise den Zustand der psychophysischen Mobilisierungsbereitschaft, in dem sich der Sportler wenige Tage oder Wochen vor dem Wettkampf befindet.

Das psychophysische System sich mobilisierender Kräfte ist erforderlich, um einen für eine maximale Leistung optimalen Aktivierungsgrad zu erreichen. Inwieweit sich sexuelle Aktivität hierbei als störend erweist, kann die Sexuologie gegenwärtig nicht beantworten. Die vorliegenden Aussagen von weiblichen und männlichen Spitzensportlern, die vor wichtigen Wettkämpfen freiwillig auf sexuelle Betätigung verzichteten, lassen die Vermutung zu, daß erhöhte sexuelle Aktivität (GV) unvereinbar ist mit einem erhöhten psychophysischen Mobilisierungszustand. Da, wie *Rodionov* und andere ermittelten, der Zustand der Mobilisierung bereits mehrere Wochen vor dem Wettkampf eintreten kann, ist es ratsam, schon gewisse Zeit vor einem wichtigen Wettkampf — je nach Persönlich-

keitsstruktur des Sportlers — sexuell abstinent zu bleiben. Demgegenüber sollte ein noch so intensives sportliches Training nicht als Anlaß für sexuelle Abstinenz genommen werden.

Das Sexualverhalten des Sportlers

In Unkenntnis der wissenschaftlichen Tatsachen, sexuell mangelhaft aufgeklärt, von Funktionären und Trainern zu sexueller Abstinenz gezwungen, greifen die meisten Spitzensportler zu Hausrezepten, die vom einen zum anderen Extrem reichen.

Gerd *Müller* ist der Ansicht: „Ich bumse meine Tore, so oder so!", und Kurt *Bendlin* meint: „5 Wochen vor einem Wettkampf fasse ich kein Mädchen an!". Tatsache ist, daß die meisten Spitzensportler, ob gezwungen oder freiwillig, sexuell relativ enthaltsam leben. Die häufige Kasernierung von Spitzensportlern trägt dazu erheblich bei. Welche psychosexuellen Deprivationserscheinungen können infolge einer sexuellen Abstinenz auftreten? Die von *Epstein* (1962), *Chark* (1958) u. a. durchgeführten Untersuchungen haben gezeigt, daß bei Versuchspersonen mit geringem Schuldgefühl die mittlere Zahl der sexuellen Phantasien mit der Länge der Deprivationszeit zunimmt, während sich die Anzahl der sexuellen Phantasien bei Versuchspersonen mit hohem Schuldgefühl verringert. Man kann deshalb vermuten, daß ein Sportler, bei dem sexuelle Phantasien gar nicht erst Eingang ins Bewußtsein finden, nicht in der Lage ist, seine Emotionen entsprechend bewußt zu machen. Bisherige Untersuchungen, wie die von *Steinbach* (1971), beschreiben den Sportler als überwiegend sexuell verklemmt und gehemmt. Im Jahre 1924 bemerkte schon *Spier*, daß „die richtigen Sportsleute, Frauen wie Männer, keine Sexualsucher sind". Es ist daher sehr wahrscheinlich, daß eine große Anzahl von Sportlern auf sexuelle Deprivation mit Schuldgefühlen reagiert, die zu sexuellen Hospitalisierungserscheinungen führen können. Zum anderen ist zu erwarten, daß bei einem Teil der Sportler sexuelle Deprivation ein kräftiges Ansteigen von sexuellen Phantasien bewirkt, die in verbalisierter oder auch in autoerotischer Form kanalisiert werden.

Neuere Untersuchungen zur Persönlichkeit des Spitzensportlers stellen den Sportler in seiner Persönlichkeitsstruktur in die Nähe der Gruppe von Psychopathen. Mit der Behauptung G. *Vinnais*, daß Sportler in physiologischer Hinsicht heterosexuell sind, während sie in seelischer Hinsicht, ihren frühkindlichen Dispositionen entsprechend, homosexuell werden, gelangte der Sportler auch im Bereich der Sexualität in die Nähe der Abnormität. Die von *Vinnais* vermutete homosexuelle Objektpräferenz des Sportlers ist sicher übertrieben und konnte nur auf dem Boden einer noch relativ wissenschaftlich unerfahrenen Sexuologie wachsen.

Die Psychohygiene des Sports erfordert jedoch dringend wissenschaftliche Aussagen über das Sexualverhalten des Sportlers, um den Aufgaben, die an sie herangetragen werden, gerecht werden zu können.

Bibliographie

W. Essing, W. Bertram, Ch. Meckbach (BRD)

Auswahl-Bibliographie zum Kongreßthema „Coaching and Counselling"

Die vorliegende Quellensammlung zum Kongreßthema „Betreuung und Beratung" (Coaching and Counselling) versucht von einigen ausgewählten Aspekten her bedeutsame Veröffentlichungen, die bis Ende 1971 erschienen sind, zusammenzustellen. Darüber hinaus wurden noch einige wichtige Arbeiten aus dem Jahre 1972 mit aufgenommen. Dabei verstehen wir in diesem Zusammenhang Betreuung und Beratung als spezifische Akzentuierungen im Führungs- und Leitungsprozeß: das Insgesamt aller interpersonalen Beziehungen zwischen Trainer — Psychologe — Athlet mit der Zielsetzung, dem Athleten Hilfen zu geben. Diese Auswahl-Bibliographie kann nun aus räumlichen Gründen nicht die gesamte Vielfalt der Literatur des Kongreßthemas berücksichtigen; insofern sahen sich die Autoren gezwungen, eine Auswahl zu treffen, die durch die folgenden drei Themengruppen charakterisiert wird:

1. *Themengruppe:* Allgemeine Darstellungen zum Kongreßthema: „Coaching and Counselling". Unter dieser Thematik werden Darstellungen berücksichtigt, die die Führungs- und Leitungsprozesse insbesondere vom Aspekt der Beratung und Betreuung der Sportler mit dem Ziel analysieren, optimale Bedingungen für das Erzielen sportlicher Spitzenleistungen zu schaffen.

2. *Themengruppe:* Arbeiten zur Psychoprophylaxe und Psychohygiene. Es geht dabei um die Darstellung, Analyse und Ermittlung der Wirksamkeit von Verfahrensweisen (autogenes Training, Hypnose, psychosomatisches Training, Psychotherapie) sowie von psychohygienischen Maßnahmen nicht allein mit der Zielsetzung einer sportlichen Leistungssteigerung, sondern insbesondere auch um den Schutz, die Kräftigung und Erhaltung der seelischen Gesundheit und um die Förderung der Reifung der Persönlichkeit eines jeden einzelnen Athleten.

3. *Themengruppe:* Arbeiten zur Persönlichkeit des Trainers. Es werden insbesondere Darstellungen berücksichtigt, die die Trainerpersönlichkeit von den Aspekten der Persönlichkeitsforschung und der Sozialpsychologie her analysieren.

Bei der Zuordnung der Arbeiten zu den genannten Themengruppen wurde auf Doppelzitierungen verzichtet. Die entsprechenden Referate des vorliegenden Kongreßberichtes wurden in dieser Literaturzusammenstellung nicht berücksichtigt. Die bibliographischen Angaben von Büchern, Sammelbänden und Beiträgen in Zeitschriften wurden nach den von den Autoren in den Jahren 1969 und 1972 herausgegebenen Bibliographien zur Psychologie des Sports[1]) aufgeführt, die auch die wichtigsten Materialquellen für diese Auswahlbibliographie darstellen. Die Reihenfolge dieser Angaben ist bei Zeitschriftenaufsätzen: Autor; Originaltitel; Name der Zeitschrift; Erscheinungsjahr; Band oder Jahrgang der Zeitschrift; wenn erforderlich Heftzahl der Zeitschrift in Klammern und Seitenangaben. Bei Büchern und Arbeiten aus Sammelbänden ist die Angabe der

---

[1]) *W. Essing, W. Bertram* und *Ch. Meckbach:* Bibliographie zur Psychologie des Sports. Herausgegeben von der Deutschen Sporthochschule Köln, Köln 1969. — *W. Essing, W. Bertram* und *Ch. Meckbach:* Bibliographie zur Psychologie des Sports 1968—1971, Bonn 1972.

bibliographischen Daten entsprechend vorgenommen worden. Übersetzte Titel werden in runden Klammern angegeben.

Die Zitierung von Zeitschriftenabkürzungen erfolgt nach den oben genannten Bibliographien. Auf die dort vorgelegten Abkürzungsverzeichnisse wird hingewiesen. Im ersten Teil der nun folgenden Literaturzusammenstellung sind Bücher, Kongreßberichte und Dissertationen alphabetisch geordnet aufgeführt. Dann folgen im zweiten Teil in der Reihenfolge der oben aufgeführten Themengruppen Beiträge aus Zeitschriften, Kongreßberichten und Sammelbänden. Unveröffentlichte Vorträge, Diplomarbeiten und Examensarbeiten sind nicht aufgenommen worden.

I. Bücher zum Kongreßthema

Berry, E.: The philosophy of athletics. Coaching and character with the psychology of athletic coaching, New York, A. S. Barnes and Co., 1927.

Bonder, J. B.: How to be a successful coach, Englewood Cliffs, N. J., Prentice Hall Inc., 1958.

Bowers, C. O., Kjeldsen, K., Schmid, A. B., and *Uphues, J. K.:* Coaching and judging women's gymnastics, Palo Alto, National Press Books, 1971.

Bunn, J. W., Scientific principles of coaching, Englewood Cliffs, N.J., Prentice Hall Inc., 1960.

Daskevic, O. W.: (Die Gefühle im Sport und ihre Regulierung). Diss. Moskau 1970.

Epuran, M.: (Die psychologische Vorbereitung auf den Wettkampf). Bukarest 1966.

Frost, R. B.: Psychological concepts applied to physical education and coaching, Reading Mass., Addison-Wesley Publ. Co., 1971.

Gaylord, E. C.: Modern coaching psychology, Dubuque, Iowa, W. C. Brown Co., 1967.

Genova, E.: (Das autogene Training im Sport). Sofia, Medicina i Fizkultura, 1970.

Gueron, E.: (Die psychische Vorbereitung des Sportlers). Sofia, Medicina i Fizkultura, 1972.

Gueron, E., Paranov, B., et Dimitrova, S. (Eds.): (Conférence internationale scientifique sur les problèmes de la préparation psychique du sportif). Sofia, Medicina i Fizkultura, 1970.

Geselewicz, W.: (Die Vorstartzustände des Sportlers). Moskau, Fizkultura i Sport, 1969.

Griffith, C. R.: Psychology of coaching. A study of coaching methods from the point of view of psychology, New York, C. Scribner's Sons, 1926.

Lawther, J. D.: Psychology of coaching, Englewood Cliffs, N.J., Prentice Hall, 1951.

Moore, J. W.: The psychology of athletic coaching, Minneapolis, Minn., Burgess Publ. Co., 1970.

Moore, R. A.: Sports and mental health, Springfield, Ill., C. C. Thomas, 1966.

Neal, P.: Coaching methods for women, Reading, Mass., Addison-Wesley Publ. Co., 1969.

Ogilvie, B. C., and Tutko, T. A.: Problem athletes and how to handle them, London, Pelham Books, 1966.

Singer, R. N.: Coaching, athletics, and psychology, New York, McGraw-Hill, 1972.

Taylor, J. W. (Ed.): Proceedings of the first international symposium on the art and science of coaching, Toronto, F. I. Productions, 1972.

Tschernikova, O. A., und *Daskevic, O. V.:* (Aktive Selbstregulierung emotionaler Zustände des Sportlers). Moskau, Fizkultura i Sport, 1971.

Tutko, T. A., and Richards, J. W.: Psychology of coaching, Boston, Allyn and Bacon, 1971.

Ueberle, H.: Trainingsleitung und Mannschaftsführung in den Sportspielen. Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports. Bd. 50, Schorndorf, Verlag Hofmann, 1971.

Wilt, F., and Bosen, K.: Motivation and coaching psychology, Los Altos, Calif., Tafness Press, 1971.

Wittmann, F.: Wie sage ich's meinen Spielern? Berlin, Verlag Bartels und Wernitz, 1972.

Wittmann: Nerven — Nerven. Die seelische Betreuung im Sport, Berlin, Verlag Bartels und Wernitz, 1967.

II. Veröffentlichungen in Zeitschriften und Sammelbänden

1. Allgemeine Darstellungen

Abrezol, R.: L'assistance psychologique du skieur de compétition alpine. Jeunesse et Sport 1970, 27, 44—46, 76—78 et 101.

Adam, K.: Trainerkniffe? Rudersport, 1956, 6, 235—236.

Adam, K.: Die psychologische Betreuung von Athlet und Mannschaft, Der Deutsche Schwimmsport, 1964, 14 (40), 507—508.
Adam, K.: Zur psychologischen Betreuung von Athlet und Mannschaft. Starke Jugend, freies Volk, 1964, 21, 181—182.
Adam, K.: Probleme der Führung von Spitzensportlern. Leibesübungen und Leibeserziehung, 1966, 20 (10), 20—22.
Arthur, R.: The coach as psychiatrist and vice versa. Swimming Tech. 1970, 6, 120—124.
Arthur, R.: Character types encountered while coaching. Swimming Tech. 1971, 8, 38.
Bliss, G.: Coaching techniques that build team unity. Coaching Clinic 1967, 17—18 (Jan.).
Brown, A.: Basic strategy and coaching. Athletic J. 1970/71, 51 (6), 20—21 and 75.
Busby, M.: The importance of psychology in developing players and teams, in: Smith, S., and Batty, E. (Eds.), International coaching book. London, Souvenir Press, 1966, 35—37.
Busby, M.: Spieler sind keine Roboter. Die Bedeutung der richtigen psychologischen Führung, in: Gewinnen im Fußball. München, Moderne Verlags GmbH, o. J., 79—94.
Canfield, V.: Ways to improve your coaching. Coach and Athlete 1969/70, 32 (2), 14 and 30—31.
Clein, M. I.: Interrelationship between personality traits of parents, the coach, and the performer, and their relationship to motor performance. Abstr. Res. Pap. 1969, 28.
Cox, K. M., and *Kline, J.:* Utilizing the videotape recorder in coaching. Coach and Athlete 1967/68, 30 (8), 24, 30 and 34.
Cratty, B. J.: Coaching decisions and research in sport psychology. Quest 1970, 13, 46—53.
Dienemann, M., und *Raeder, J.:* Zur psychologischen Fundierung der Führungs- und Leitungstätigkeit im Kinder- und Jugendsport. Theor. Prax. Körperkult. 1971, 20, 415—422.
Dolenec, I.: Wie sollen Athleten psychologisch betreut werden? Jugend und Sport 1971, 28, 121—122.
Dostal, E.: (Über Beziehungen zwischen Trainer und Wettkämpfer). Leh. atlet. 1967, 19 (5), 26.
Edwards, J.: The psychological approach in successful coaching. Coach and Athlete 1963/64, 26 (5), 14 and 47.
Eldred, V.: Coach and player relations. Coach and Athlete 1967, 30 (1), 16—17.
Epuran, M.: (Die psychologischen Probleme der Betreuung im Sport). Educ. fiz. Sport, 1969, 22 (2), 1—4.
Epuran, M.: (Aspects de l'assistance psychique accordée au sportif), in: Gueron, E., Parvanov, B., et Dimitrova, S. (Eds.), (Conférence internationale scientifique sur les problèmes de la préparation psychique du sportif). Sofia, Medizina i Fizkultura, 1970, 46—51.
Filipov, J.: Das Verhalten des neuen Athleten und die Rolle des neuen Trainers im Unterrichts- und Trainingsprozeß. Der Leichtathlet, 1958, 6 (8), 12.
Genova, E., and *Petrov, R.:* (How can we create in wrestlers confidence in their own possibilities), in: Gueron, E., Slatarev, K., and Dimitrova, S., (Current problems of sport psychology). Sofia, Medizina i Fizkultura, 1968, 345—360.
Genova, E., und *Petrov, R.:* (Die Ausbildung des Selbstvertrauens bei Sportlern) in: Za moralno-volevata podgotovka na armeiskite sastesatelis, Sofia 1969 (7), 23—25.
Gerschler, W., und *Bauer, W.:* Die Notwendigkeit psychischer Stabilisierung im Hochleistungssport. Sportarzt 1969, 20, 486—490.
Gilfether, T. A.: The psychology of coaching techniques. Swimming Tech. 1971, 8, 50—52.
Goldfarb, J. M.: Motivational psychology in coaching. Schol. Coach 1968, 37 (6), 54—55.
Gregory, J. C.: Motivating your team for the upset. In: Best of football from the coaching clinic. West Nyack, N. Y., Parker Publ. Co., 1967, 24—28.
Grieve, A.: Factors influencing a coach's ability to analyze. Athletic J. 1970/71, 51 (10), 42—45 and 53—54.
Heck, A., Wilson, M. E., and *Koenig, F.:* The ethics of competition: Three viewpoints. J. Hlth. Phys. Educ. Recreat. 1971, 42 (3), 87—90 and 106.
Hendrickson, R., and *Stephens, K.:* Know your athletes through periodic self appraisal. Coach and Athlet 1966/67, 29 (10), 26—27.
Hendry, L. B.: A personality study of highly successful and "ideal" swimming coaches. Res. Quart. 1969, 40, 299—304.

Hendry, L. B.: Assessment of personality traits in the coach swimmer relationship, and a preliminary examination of the father figure stereotype. Res. Quart. 1968, 39, 543—551.

Hess, K.: Planung und Führung im Sport. Jugend und Sport 1970, 27, 9—13.

Hosek, V.: (Anxiety of top sportsmen and how to handle it). Activ. Nerv. Sup. 1968, 10, 300 bis 301.

Hucko, J.: (Psychologische und pädagogische Probleme der Trainerarbeit im Leistungsfußball). Trener 1971, 15 (2), 7—11.

Husman, B. F., Hanson, D., and *Walker, R.:* The effect of coaching basketball and swimming upon emotion as measured by telemetry, in: Kenyon, G. S., and Grogg, T. M. (Eds.), Contemporary psychology of sport. Proceedings of the second International Congress of Sport Psychology. Washington, D. C. 1968. Chicago, The Athletic Institute 1970, 287—293.

Johnson, T. P.: Knute Rockne and coaching, in: Slovenko, R., and Knight, J. A. (Eds.), Motivation in play, games and sports. Springfield, Ill., C. C. Thomas, 1967, 362—372.

Karabetsis, J. D.: The psychological aspect of coaching. Coach and Athlet 1966/67, 29 (8), 26.

Kiszelev, U. A.: (Über negative Wirkungen der Äußerungen des Trainers auf den Sportler). Magyar Pszichol. Tudomanyos Tarsasag 1971 (2), 1—7.

Kogel, H.: Zur Planung des Prozesses der sozialistischen Erziehung der Sportler durch Übungsleiter und Trainer. Theor. Prax. Körperkult. 1971, 20, 495—507.

Kuznecow, W. W., und *Nowikow, A. A.:* (Die Hauptrichtung der theoretischen und experimentellen Untersuchung des gegenwärtigen Systems der Vorbereitung von Sportlern). Teor. prakt. fiz. kult. 1971, 34 (1), 66—68.

La Grand, L. E.: A semantic differential analysis of the behavioral characteristics of athletic coaches as reported by athletes. Diss. Abstr. Inter. 1970/71, 31 A, 4524.

Latham, D. E.: An investigation of some personality traits related to success in athletic coaching. Diss. Abstr. 1953, 13, 350—351.

Laurino, J.: Overconfidence. Inter. J. Sport. Psychol. 1971, 2, 42—45.

Lawrence, L.: Psychology in coaching. Inter. Swimmer 1971, 8 (6), 13—16.

Lenk, H.: „Autoritär" oder „demokratisch" geleitetes Training? in: Lenk, H.: Leistungsmotivation und Mannschaftsdynamik. Beiträge zur Lehre und Forschung der Leibeserziehung, Band 37, Schorndorf 1970, Verlag Hofmann, 109—117.

Martin, D.: Aufgabe eines Trainers. Jugend und Sport 1971. 28, 175.

McAfee, F. H.: A balance of pride. J. Hlth. Phys. Educ. Recreat. 1970, 41 (7), 24—27.

Meinhardt, T. O.: An evaluation of the student-teaching experience in athletic coaching for male undergraduate physical education majors in Illinois. Diss. Abstr. Inter. 1970/71, 31 A, 6385 bis 6386.

Melnick, M. J.: Footballs and flower power. J. Hlth. Phys. Educ. Recreat. 1969, 40 (8), 32—33.

Mertens, E.: Psychologische Aufgaben des Trainers. Leichtathlet, 1961, 9, 329—341.

Mudra, D.: A perceptual approach to winning. The coach and the learning process. J. Hlth. Phys. Educ. Recreat. 1970, 41 (5), 26—29 and 56.

Mudra, D. E.: A critical analysis of football coaching practices in light of a selected group of learning principles. Doc. Diss., Colorado State College, 1965.

Myers, A. E., und *Fiedler, F. E.:* Theorie und Probleme der Führung. Unter spezieller Berücksichtigung des Mannschaftssports. Köl. Z. Soziol. Sozialpsychol. 1966, Beih. 10, 92—106.

Neal, P.: Psychological aspects of coaching women in sports. J. Hlth. Phys. Educ. Recreat. 1970, 41 (8), 75—81.

Nelson, D. O., and *Langer, P. H.:* Getting to really know your players? Athletic J., 1963/64, 44 (1), 39 and 80—93.

Ogilvie, B. C., and *Tutko, T.:* Motivation and psychometric approach in coaching, in: Kane, J. E. (Ed.), Psychological aspects of physical education and sport. London and Boston, Routledge and Kegan Paul 1972, 209—231.

Panajotova, L.: (Das sittliche Verhalten der Sportler aus der Sicht des Trainers). Vapr. fiz. kult. 1969, 14, 349—354.

Patrow, R. J.: Psychological characteristics of coaches and their relationships to coaching success. Diss. Abstr. Inter. 1971/72, 32 A, 3078.

Pease, D. A.: Player — coach compatibility: a study of the relationship of interpersonal relations orientations to athletic exclusion in junior high school baseball programs. Diss. Abstr. Inter. 1970/71, 31 A, 5829.

Pease, D. A., Locke, L. F., and *Burlingame, M.:* Athletic exclusion: A complex phenomenon. Quest 1971, 16, 42—47.

Pickering, R. J.: Coaching an olympic champion. Royal Canadian Legionis Coaching Review 1967, 5 (3), 1—3 and 9.

Razor, J. E.: Game management. Athletic J. 1970/71, 51 (8), 66—67 and 72.

Röder, H.: Zu einigen Aufgaben des Trainers bei der Willenserziehung der Sportler. Theor. Prax. Körperkult., 1960, 9, 873—882.

Rowan, V.: Psychological gimmicks in coaching football. Schol. Coach 1967, 37 (1), 62.

Rushall, B. S.: Some applications of psychology to swimming. Swimming Tech. 1970, 7, 71—82.

Schellenberger, B.: Zur Bedeutung sozialer Beziehungen für das Verhalten und die Leistung des Sportlers. Theor. Prax. Körperkult. 1971, 20, 396—402.

Schildge, E.: Zum Verhältnis Trainer—Athlet (Zur Psychologie des Leistungssports). Leichtathletik, 1964, Beil. 48, 1325—1328.

Smilgoff, J.: Psychological approaches to coaching baseball. Athletic J. 1970, 50, 5, 66—72 and 82.

Smith, W. S.: One man's philosophy of coaching. J. Hlth. Phys. Educ. Recreat. 1971, 42 (10), 40—41.

Strauss, A.: Coaching, in: Biddle, B. J., and Thomas, E. J. (Eds.), Role theory, concepts and research. New York 1966, 350—353.

Titow, J.: (Zwischenmenschliche Beziehungen zwischen Trainer und Sportler). Moskau 1971 (Serie: Sport und Persönlichkeit).

Tokarev, S.: (Die Distanz des Vertrauens. Zum Verhältnis Lehrer—Schüler und Sportler—Trainer). Fizkult. sport 1971 (8).

Tutko, T.: Some clinical aspects of sport psychology. Quest 1970, 13, 12—17.

Tutko, T.: Developing the individual and team image, in: Taylor, J. W. (Ed.), Proceedings of the first international symposium on the art and science of coaching. Toronto, F. I. Productions, 1972.

Tutko, T.: Effects of outside influences on the athlete and their coaching controls, in: Taylor, J. W. (Ed.), Proceedings of the first international symposium on the art and science of coaching. Toronto, F. I. Productions, 1972.

Tutko, T., and *Ogilvie, B. C.:* The role of the coach in the motivation of athletics, in: Slovenko, R., and Knight, J. A. (Eds.), Motivations in play, games and sports. Springfield, Ill., Ch. C. Thomas Publ. Co., 1967, 355—361.

Ussery, J.: Pacing a team to the championship in track. Coaching clinic 1968, 6, 10—11.

Vanek, M.: (Psychologische Probleme bei den XIX. Olympischen Spielen in Mexico). Teor. praxe tel. vych. 1969, 17, 222—227.

Vanek, M.: Psychological problems of superior athletes. Some experiences from the Olympic Games in Mexico City 1968, in: Symposium Scientifique International. Resumé des traveaux. Bukarest—Mamaia 1969, 41—44.

Vanek, M.: Psychological problems of superior athletes. Some experiences from the olympic games in Mexico City 1968, in: Kenyon, G. S., and Grogg, T. M. (Eds.), Contemporary psychology of sport. Proceedings of the second International Congress of Sport Psychology. Washington, D. C., 1968. Chicago, The Athletic Institute, 1970, 183—185.

Vanek, M.: Sports psychology, its use and potential in coaching, in: Taylor, J. W. (Ed.), Proceedings of the first international symposium on the art and science of coaching. Toronto, F. I. Productions, 1972.

Veit, H.: Die Bedeutung sozialpsychologischer Untersuchungen von Sportmannschaften für die Praxis. Leibeserziehung, 1968, 17, 80—87.

Weisweiler, H.: Der Fußball. Taktik, Training und Mannschaft. Schorndorf 1972, Verlag Hofmann, darin: Kap. Mannschaftsführung, 182—201.

Widmann, R. H.: A study of the relationship between perceptual accuracy and coaching effectiveness. Diss. Abstr. Inter. 1969/70, 30 A, 5274.

Willis, H.: The athlete — his injuries and psychological problems, in: Proceedings of the 4th Annual Conference of the British Society of Sports Psychology. Loughborough College of Education 1970, 7—11.
Willis, H.: The athlete. His injuries and psychological problems. Inter J. Sport. Psychol. 1971, 2, 125—128.
Wischmann, B.: Zur individuellen Betreuung in Training und Wettkampf. Prax. Leibesübungen 1964, 5, 99—100.
Wotruba, R. T., and *Golden, D.:* The importance of the coach-athlete relationship. Track and Field Quart. Rev. 1968 (December), 21—24.

2. *Arbeiten zum autogenen Training, psychosomatischen Training, zur Hypnose und Psychotherapie*

Albonico, R.: Psychohygiene im Sport. Die Körpererziehung, 1957, 34, 193—200 und 217—221.
Aleksejew, A.: (Über das Psychoregulationstraining der Sportler). Fizkult. sport 1968 (1), 22—26 und 32 und (3), 29—30.
Antonelli, F.: Psicologia dello sport. Educ. fisica 1968 (13), 7—14.
Arato, O., u. a.: Indicaciones e interes del entrenamiento psicotonico. 16. Weltkongreß für Sportmedizin, Köln—Berlin 1966, 409—414.
Arato, O.: Quelques remarques sur la psychopathologie et psychothérapie des compétiteurs du point du vue de la neuropsychiatrie pratique, in: Antonelli, F. (Ed.), Psicologia dello sport, Roma 1965, 287—288.
Arato, O.: (Die Anwendung von Verfahren zur Regulierung des Psychotonus bei Wettkampfsportlern). Test. Sport. Szemle 1970, 11 (4), 243—252.
Arato, O., Koronkai, B., und *Sipos, K.:* (Autogenes Training der Wettkampfsportler. Einführung), in: MTS Modszertani Jegyzet-Kivonat, Budapest 1970.
Arnold, J. B.: The relationship between hypnosis and the learning of two selected motor skills. Diss. Abstr. Inter. 1970/71, 31 A, 1053.
Arnold, J. B.: Effects of hypnosis on the learning of two selected motor skills. Res. Quart. 1971, 42, 1—6.
Arthur, R. J.: Psychological and psychotherapeutic aspects of swim coaching. J. Sports Med. Phys. Fitn. 1967, 7, 185—191.
Baer, R., et *Durand de Bousingen, R.:* Bases psycho-physiologiques du training autogène. Méd. du Sport 1969, 43, 19—20.
Bankov, M.: (Über den Mechanismus des autogenen Trainings). Vapr. fiz. kult. 1969, 14, 240—243.
Bankov, M.: (Elargissement de l'ensemble de formules, relatives à l'entraînement autogène, la prophylaxie et la thérapeutique), in: Gueron, E., Parvanov, B., et Dimitrova, S. (Eds.), (Conférence internationale scientifique sur les problèmes de la préparation psychique du sportif). Sofia, Medizina i fizkultura, 1970, 154—158.
Barber, T. X.: Effects of hypnosis and motivational suggestions on strength and endurance. Brit. J. Soc. Clin. Psychol. 1966, 5, 42—50.
Barger, B.: Some relationships of physical education to mental health. J. of School Health, 1968, 38, 65—68.
Barolin, G. S.: Psychohygiene im Leistungssport. Leibesübungen und Leibeserziehung, 1968, 22 (10), 1—4.
Barolin, G. S.: Psychohygienische Maßnahmen bei Spitzensportlern. Münch. med. Wochenschr. 1970, 112, 1499—1503.
Beliz-Gejman, P.: (Rückwirkende Verbindungen. Über die Autosuggestion und die Selbstkontrolle des Sportlers). Sport igri 1969 (6), 14—15.
Berzin, A.: (Autohypnose des Sportlers). Sport rubez., 1967, 8 (9), 12—13.
Bilcea, I.: (Perturbation et difficultés qui puissent surgir pendent l'entraînement autogène). Educ. fiz. sport, 1968, 21 (11), 34—41.
Bleke-Palmer, G.: Physical education and mental health. New Zealand J. Phys. Educ. 1961, 25, 46 ff.
Blurton, R. R.: Effects of group therapy imagery on basketball performance. Diss. Abstr. 1968/69, 29 B, 3476—3477.
Bolliger, A.: Le petit bras. Tennis, St. Gallen 1970, 27 (7), 17—18.

Bowers, L. E.: An investigation of the effects of autosuggested muscle contraction on muscular strength and size. Diss. Abstr. 1964/65, 25, 4524—4525.

Cabot, J. R., Ferrer-Hombravella, J., et *Vanek, M.:* Nécessité et difficultés de l'entraînement psychosomatique du sportif. 16. Weltkongreß für Sportmedizin, Köln—Berlin 1966, 415—420.

Cachard, C.: A propos de quelques cures de training—autogène et psychothérapie brévé chez les sportifs de compétition. Med. Educ. phys. Sport, 1967, 41, 248—250.

Cachard, C.: (Apropos of various treatments by autogenic training and brief psychotherapy of competing athletes). Rev. Med. Psychosom., Paris 1967, 9, 277—281.

Calderaro, G.: Il training autogeno nella preparazione psicosomatica degli atleti. Quad. Sport 1971 (5), 31—33.

Cantu-Garza, F. T., und *Torres-Acerredo, E.:* (Erfahrungen des Marineministeriums mit der Gruppentherapie für Sportler). Med. Educ. Fis. Dep. 1969 (11), 111—112.

Cowell, C. C.: Mental hygiene functions and possibilities of play and physical education. Elementary Sch. J. 1948, 50, 196—203.

Dégoute, A.: Physical education and mental hygiene in students. Rev. Neuropsychiat. Infant 1967, 15, 653—659.

Demeter, R.: (Die Selbstregulierung des emotionalen Zustandes vor dem Start durch die Änderung des Atemrhythmus und durch die Einwirkung auf die Funktion der Analysatoren), in: Rudik, P. A., Puni, A. C., und Chudadow, N. A. (Eds.), (Psychologische Fragen des Trainings und der Wettkampfbereitschaft der Sportler). Moskau, Fizkultura i Sport, 1969, 86—89.

De Sanctis, C.: Igiene mentale e sport, in: Antonelli, F. (Ed.), Psicologia dello sport, Roma 1965, 394—395.

De Winter, E.: Maîtrise psychotonique, relaxation. Encyclopédie médico-chirurgicale 1965, 25 A (10), 427.

De Winter, E., u. a.: Caractéristiques techniques de l'entraînement psychotonique. 16. Weltkongreß für Sportmedizin, Köln—Berlin 1966, 396—405.

De Winter, E.: L'entraînement psychotonique comme psychothérapie des sports. Psychotherapy and Psychosomatics. 1967, 15 (1), 70.

De Winter, E.: Entraînement psychotonique et aptitudes physique, in: (2. Internationaler Kongreß über die körperliche Tüchtigkeit der Jugend). Prag, Olympia 1967, 63—69.

De Winter, E.: Pourquoi l'entraînement psychotonique? Sport, Brüssel 1967, 10, 141—145, 192.

De Winter, E.: L'entraînement psychotonique, in: Antonelli, F. (Ed.), Atti del Simposio Internazionale di Medicina Psicosomatica sportiva, Roma 1967, 23—32.

De Winter, E.: (The psychotonic training), in: Geron, E., Slatarev, K., and Dimitrova, S. (Eds.), (Current problems of sport psychology). Sofia, Medizina i Fizkultura, 1968, 75—90.

De Winter, E.: La preparacion psicosomatica del deportista. Ap. med. dep. 1968, 5, 7—23.

De Winter, E.: Entraînement psychotonique et éducation physique. Educ. phys. sport. 1968, No. 94, 41—45.

De Winter, E.: (Résultats du colloque de Royaumont sur la formation psychotonique), in Gueron, E., Parvanov, B., et Dimitrova, S. (Eds.), (Conférence internationale scientifique sur les problèmes de la préparation psychique du sportif). Sofia, Medizina i Fizkultura, 1970, 151—153.

De Winter, E.: Choice of the psychosomatic training for sportsmen. J. Sports Med. Phys. Fit. 1970, 10, 254—259.

De Winter, E., et *Dubreuil, J.:* La relaxation comme psychothérapie sportive, in: Antonelli, F. (Ed.): Psicologia dello sport, Roma 1965, 986—993.

De Winter, E., Cabot, J. R., Ferrer-Hombravella, J., et *Vanek, M.:* (Nécessités et impératifs pratiques de la préparation psychique), in: Geron, E., Parvanov, B., et Dimitrova, S. (Eds.), (Conférence internationale scientifique sur les problèmes de la préparation psychique du sportif). Sofia, Medizina i Fizkultura, 1970, 132—134.

De Winter, E., Lederer, J., Heinrich, I., et *Bouet, M.:* (Conclusions de l'expérience d'un enseignement à la direction de l'entraînement psychotonique), in: Geron, E., Parvanov, B., et Dimitrova, S. (Eds), (Conférence internationale scientifique sur les problèmes de la préparation psychique du sportif). Sofia, Medizina i Fizkultura, 1970, 167—169.

Döll, H.: Über die Psychohygiene des modernen Sports. Leibeserziehung 1958, 7, 157—161.

Doyle, H. T.: The effects of non hypnotic, hypnotic, and post hypnotic suggestion on treadmill running to exhaustion. Diss. Abstr. Inter. 1971/72, 32 A, 1900.

Dubbick, V.: Anwendungsmöglichkeiten der Relaxation in der Sportmedizin. Medizin und Sport 1971, 11, 126—128.

Eysenck, H. J.: Study of the effect of hypnosis on mental and physical performance. Brit. J. med. Psychol., 1943, 18, 304.

Ferrer-Hombravella, J.: L'entraînement psychotonique en psychosomatique, in: Antonelli, F. (Ed.), Atti del Simposio Internazionale di Medicina Psicosomatica sportiva, Roma 1967, 40—42.

Ferrer-Hombravella, J.: Aportaciones al metode del entrenamiento psicotonico. Med. dello Sport 1969, 22, 139—140.

Ferrer-Hombravella, J.: (Commentaires sur les fondements scientifiques de l'entraînement psychotonique dans la formation psychique des sportifs), in: Geron, E., Parvanov, B., et Dimitrova, S. (Eds.), (Conférence internationale scientifique sur les problèmes de la préparation psychique du sportif). Sofia, Medizina i Fizkultura, 1970, 159—164.

Frester, R.: Erste Erfahrungen mit der Aktivtherapie im Sport. Theor. Prax. Körperkult., 1968, 17, 75—82.

Frester, R.: (Possibilités à rendre objectif l'effet de l'entraînement autogène chez les sportifs), in: Gueron, E., Parvanov, B., et Dimitrova, S. (Eds.), (Conférence internationale scientifique sur les problèmes de la préparation psychique du sportif). Sofia, Medizina i Fizkultura, 1970, 135—141.

Frezza, P.: (Hypnosis in sports. An orientational test). Minerva Med. 1969, 60, 491—494.

Gall, H.: Neuromuscular Relaxation — ein Weg zur konzentrativen Selbstentspannung aus USA. Die Leibeserziehung 1970, 19, 377—380.

Gamal, E. I.: (Psychoprophylaktische Methoden in der Startvorbereitung des Ringers). Teor. prakt. fiz. kult. 1970, 33 (12), 20—22.

Gamal, E. I.: The psycho-prophylactic method prior to competition in wrestling. Yessis Rev. 1971, 6, 26.

Geiringer, E.: Sport as a threat to physical and mental health. New Zealand J. Hlth. Phys. Educ. Recreat. 1971, 4 (2), 5—15.

Genova, E.: (Veränderung psychischer Funktionen unter dem Einfluß des autogenen Trainings bei Leichtathleten), in: Vaprosi psichoterapii v obschtei medizine i psichonevrologii. Tesisi i avtoreferati konferenzii (23—27 dek.), Charkov 1968, 456—458.

Genova, E.: (The autogenic training of track and field athlete). Tren'orska misal 1969 (5), 19—24 and (6), 13—19.

Genova, E.: (Der Einfluß des autogenen Trainings auf psychische Funktionen bei Sportlern), in: Dokladi ot konferenziata na nautschnite komissii, Sofia 1969, 149—165.

Genova, E.: (Influence du repos autogène sur certaines fonctions psychiques au processus de récupération après l'entraînement). Trud. Inst. fiz. kult. Dimitrov 1970, 13 (2), 215—225.

Genova, E.: (Modifications de certaines fonctions psychiques sous l'influence de l'entraînement autogène chez les athlètes), in: Gueron, E., Parvanov, B., et Dimitrova, S. (Eds.), (Conférence internationale scientifique sur les problèmes de la préparation psychique du sportif). Sofia, Medizina i Fizkultura, 1970, 142—150.

Genova, E.: Veränderung einiger psychischer Funktionen bei Leichtathleten während der Wiederherstellung nach Trainingsbelastungen unter dem Einfluß autogener Mittel. Theor. Prax. Körperkult. 1971, 20, 233—236.

Genova, E.: (Die Auswirkung des autogenen Trainings auf psychische Funktionen nach dem Training), in: Berichte des Inter. Symposium über Fragen der Sugestologie, Varna 1971, 123—124.

Gissen, L. D.: (Psychoregulierendes Training). Moskau 1969.

Gissen, L. D.: (Der Standort und die Bedeutung der Psychohygiene für die Sportler). Teor. prakt. fiz. kult. 1969, 32 (2), 67—70.

Gissen, L. D.: (Kontrolle des Unterrichtsverlaufes im psychoregulierenden Training von Sportlern an Hand von Werten der hautgalvanischen Reaktion). Teor. prakt. fiz. kult. 1969, 32 (7), 57—59.