

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 24 (1967)
Heft: 10

Artikel: Das sportliche Training in psychologisch-soziologischer Sicht
Autor: Widmer, Konrad
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995096>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.04.2025

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

Das sportliche Training in psychologisch-soziologischer Sicht ¹⁾

Prof. Dr. Konrad Widmer, Goldach

Psychologie ist die Lehre von der menschlichen Seele, ihren Bezügen zu sich selbst und zur Welt. Soziologie ist die Lehre von den menschlichen Gemeinschaften, von den Gesetzmässigkeiten ihrer Funktionen und Veränderungen. Sport aber ist körperliches Tun, ist Bewegung, Leistung und Wettkampf. Was hat Sport mit Seele, was hat er mit menschlicher Gemeinschaft zu tun? Uebersieht man neuere Trainingslehren, dann erkennt man, dass auch dort meist nur von Kondition und von Technik die Rede ist. Haben wir uns also einem Scheinproblem zugewendet? Zwei Tatsachen seien demgegenüber angeführt: In Rom fand 1965 der I. Internationale Kongress für Sportpsychologie statt. Vertreter von über 50 Ländern der ganzen Welt haben dort eindrücklich die psychologische Erfassung des Sports gefordert und auf die Notwendigkeit der psychologischen Betreuung der Athleten hingewiesen. Am internationalen Trainersymposium für Handball in Magglingen (Herbst 1966) sagte mir der Trainer der rumänischen Nationalmannschaft im privaten Gespräch: «Heute können alle internationalen Mannschaften in bezug auf Technik, Taktik, Kondition und Schnelligkeit annähernd gleich gut spielen. Sieg oder Niederlage im heutigen Spitzensport ist eine Angelegenheit der seelischen Verfassung des einzelnen Spielers und des Teams.» Daraus erhellt, dass zweifellos im Sport psychologische und soziologische Faktoren wirksam sind.

Nachdem Sie in diesem Kurs viele Einzelprobleme diskutiert haben, möchte ich zum Abschluss versuchen, das sportliche Training in einen grösseren Zusammenhang zu stellen.

Innerhalb der Psychologie und der Soziologie stellt sich die Situation ungefähr so dar: Eine grosse Gruppe von Forschern kümmert sich nicht um den Sport; ja, der Sport wird als nicht wissenschaftswürdiges Phänomen bezeichnet. Nur eine kleine Gruppe befasst sich ernsthaft mit dem Sport. Gelegentlich aber werden aus innerem Engagiertsein am Sport die Probleme zu wenig wertfrei und objektiv angegangen, was sich nicht selten in emphatischen Artikel- und Buchtiteln wie «Sportler sind bessere Schüler» oder «Sport ist Charakterschulung» äussert. So stellt sich für unsern Versuch neben der Aufgabe, das Training in einem grösseren Zusammenhang zu sehen, der Auftrag, möglichst objektiv und wertfrei zu bleiben. Dabei kann es sich in einem Vortrag wohl nur darum handeln, einige entscheidende Aspekte aufzuzeigen.

A Das Training in psychologischer Sicht

Um das Training in einen grösseren Zusammenhang zu stellen, wollen wir von drei Grundbegriffen ausgehen, die uns als Arbeitshypothesen dienlich sind:

I. Grundbegriffe als Arbeitshypothesen

1. Erleben und Verhalten

Menschliches Dasein ist immer ein In-der-Welt-Sein und gleichzeitig ein Sich-selber-Sein, oder ein Zu-sich-selbst-Sein. Das Sich-selber-Sein manifestiert sich in unserer physischen Existenz, in unserem Denken, Fühlen und Wollen, in unseren Bedürfnissen und Interessen, kurz in den psychischen Aktionsfeldern. Physisches und psychisches Dasein vollzieht sich aber nicht in einer formalen Existenz. Es gibt kein Denken ohne Inhalt des Denkens, kein Bedürfnis ohne Bedürfnisgegenstand, Wollen ist immer Wollen von etwas. Diese «Inhalte», das «Was» unseres Daseins ist die Welt: Die Eigenwelt, die wir selber sind — wenn wir über uns selber nachdenken oder beispielsweise über unsere Gesundheit besorgt sind. — Die Umwelt, einerseits die Natur, andererseits die vom Menschen geschaffene technische Nutzwelt. — Die personale Mitwelt in verschiedenen strukturierten Gemeinschaften, Liebe, Freundschaft, Familie, Team, Berufsgemeinschaften, Volk und Nation. — Die Wertwelt als Welt des Schönen, des Guten, des Nützlichen — die transzendente Welt als religiöser Bezug.

Was von der Welt auf uns zukommt, erleben wir. Wir gehen aber auch auf die Welt zu, wir verändern sie durch unser Tun, durch Bewegung und Sprache, wir erhalten uns zur Welt. Erleben und Verhalten sind Grundbegriffe des psychologischen Denkens.

2. Ganzheit

Der Mensch ist nicht Leib allein und nicht Seele allein. Er ist eine Leib-Seele-Welt-Einheit, eine Ganzheit. Diese Ganzheit manifestiert sich im «Ich». Ich bin es, der unter Kopfschmerzen leidet, ich bin es, der sich gegen die frühzeitige Ermüdung im sportlichen Wettkampf wehren muss, ich bin es, der ergriffen und gepackt ist von Musik oder von einem Gedicht. Dieses Ich als Ganzheit wirkt auch im sportlichen Tun. Der Sportler steht nicht nur mit seinem Körper, mit seinen Muskeln, Knochen und Nerven im Training oder im Wettkampf, sondern auch mit seiner Denkweise, mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen, mit seinen Wünschen, Sorgen und Nöten und mit seiner Willensstruktur; immer hat er sich mit seiner körperlichen Existenz auseinander zu setzen, ist er zusammen mit Kameraden oder kämpft gegen einen Gegner, und immer wieder hat er sein eigenes sportliches Tun einzureihen in die Ordnung seines individuellen «Wertungssystems» in bezug auf sich selbst und in bezug auf die Welt. Diese Ganzheit des Ichs bekundet, dass

¹⁾ Vortrag, gehalten am 1. Jahresrapport der Nationaltrainer im Rahmen des Nationalen Komitees für Elite-Sport am 10. Dezember 1966 in Magglingen.

Schon im Säuglingsheim

Sportmediziner, Genetiker und Anthropologen sollen beim ersten internationalen Seminar zum Studium olympischer Athleten in Mexico-City versichert haben, dass man den zukünftigen Olympiasieger und Weltmeister schon als Kind auffinden könne. Sie sind überzeugt, dass man in naher Zukunft ein sicheres System entwickelt hat, das nicht nur Auskunft über sportliche Fähigkeiten, sondern auch über die für Höchstleistungen am besten geeignete Sportart des jeweiligen Talents gibt. Neben morphologischen Studien sagen Finger- und Handflächenabdrücke, bestimmte Gewebestrukturen der Mundpartie, die Gene und Chromosomen Eindeutiges über die Begabung aus. Schon im Kinderwagen wird nun der zukünftige Fußballprofi, so kommentiert Wolfgang Weingärtner diese Voraussagen, seinen Vorvertrag bekommen und spätestens im zarten Kindesalter wird der selbstbewusste Spross die Aufforderung, in der Schule aufzupassen, als Zumutung entrüstet ablehnen.

In den Säuglingsheimen und Kindergärten werden also in Bälde Talentsucher sich die Türkinke in die Hand geben, denn schon mit dem Taufschein steht fest, ob das Baby die Veranlagung zum Olympiasieger und Weltmeister hat.

A propos Kindergärten. Es ist bereits so weit. Im Kreis Dresden beteiligten sich kürzlich hunderte von Vorschulkindern aus 50 Kindergärten an erstmals ausgetragenen leichtathletischen Dreikämpfen.

«Neues Deutschland» (DDR) schreibt dazu:

«Mit grosser Begeisterung waren die Fünf- bis Sechsjährigen bei der Sache, entdeckten die Freude am Sport und am Wettkampf mit den Spielgefährten. Die beste Sechsjährige lief die 60 Meter in 10,5 Sekunden. Ein Junge gleichen Alters sprang 3,30 Meter weit und warf den Schlagball 26,50 Meter. Die Helfer notierten Dutzende von Leistungen der Kleinen, die sportliche Talente verraten. Monatlang wurden die Leichtathletikausscheide der Kindergärten des Kreises Dresden-Land vorbereitet, dabei nicht nur Betriebssportgemeinschaften, sondern auch Eltern als Helfer einbezogen. «Dieser Weg des organisierten Kindersports wird bei uns einen festen Platz im Jahresprogramm der Vorschul-erziehung finden. 1968 werden in Dresden-Land die besten Fünf- bis Sechsjährigen der Kindergarten- ausscheide im leichtathletischen Dreikampf zu einer Endrunde zusammengefasst, die während der Kinder- und Jugendspartakiade ausgetragen wird», sagte Kreisturnrat Georg Förster zur Einschätzung der ersten Meisterschaften der Kindergärten. So werden manche Lehrer schon Talente studieren können, bevor sie die kleinen Sportler im Turnunterricht der ersten Klassen kennenlernen — eine Initiative zur Entwicklung des Jugend- und Kindersports, die es verdient, in allen Kreisen beachtet zu werden.»

Und dies alles wegen des Nationalprestiges...

an der sportlichen Leistung auch immanent psychische Aktionen mitbeteiligt sind, und es fragt sich, ob solche Aktionen für Erfolg oder Misserfolg nicht ebenso intensiv verantwortlich sind wie das physische Können.

3. Bewegung

Bewegung bedeutet Lageveränderung. Alles sportliche Tun ist Bewegung. Jede einzelne Sportdisziplin benötigt bestimmte Bewegungsabläufe, die vorerst in Teilbewegungen, dann in Ganzbewegungen erlernt, geübt und mechanisiert werden müssen, so weit, bis sie zu optimaler Leistung gelangen und als «beherrschte» Bewegungen in jeder bewegungsrelevanten Situation zur Verfügung stehen. Optimale Bewegungsleistung in der spezifischen Form der einzelnen Sportdisziplin ist denn auch das Ziel des Trainings.

Unsere Frage ist nun, wie wirkt diese Ganzheit des Ichs im Training und im Wettkampf und welche Faktoren des Erlebens und Verhaltens sind an der optimalen Bewegungsleistung mitbeteiligt.

Die Ganzheit «Ich» ist nicht eine amorphe Ganzheit, sondern eine strukturierte, d. h. in dieser Ganzheit lassen sich Akzente, Schwerpunkte unterscheiden, die als Funktionen eine relative Eigenständigkeit und eine relative Eigengesetzlichkeit aufweisen, die aber erst in ihrem Zusammenspiel die Ganzheit ausmachen. Im Versuch, vom sport-psychologischen Standpunkt aus in diesen Akzenten begriffliche Ordnung zu schaffen, sehen wir zwei Grundstrukturen des sportlichen Tuns: das Bewegungskönnen und die Bewegungsmotivation.

II. Das Bewegungskönnen

Das Bewegungskönnen umfasst alle physischen und psychischen Faktoren, die uns instand setzen, sportliche Bewegungen nach ihren disziplinären Gesetzmäßigkeiten in optimaler Verfügbarkeit zu vollziehen.

1. Physische Faktoren des Bewegungskönnens

Menschliches Dasein ist getragen von der körperlichen Existenz. Ohne Körper ist kein Denken, kein Fühlen und kein Wollen möglich. In der sportlichen Bewegung liegt unabdingbar der Hauptakzent auf der physischen Tüchtigkeit: Muskeln, Skelettsystem, Kreislauf und Atmung. Das Nervensystem besorgt die Koordination der Bewegung. Der Hormonhaushalt ist verantwortlich für Gesundheit und Harmonie des körperlichen Daseins. So liegt denn auch das Schwergewicht des sportlichen Trainings in der Stärkung der Muskulatur, im «Geläufigmachen» der Bewegungsmuster, in der Steigerung der Herzkapazität und in der Regulierung der Atemtätigkeit. Kraft, Kondition, Durchstehvermögen, Schnelligkeit und Wendigkeit sind Ziele des Trainings. Bewegungsmechanische und sportmedizinische Forschungen haben im körperlichen Sektor der sportlichen Bewegung schon wertvolle Erkenntnisse gebracht und zu neuen Trainingsmethoden geführt, wie Intervalltraining, Circuittraining und isometrisches Training, die heute zum Basistraining für alle Sportdisziplinen geworden sind. Aus der Tatsache, dass die sportliche Bewegung primär körperliche Aktion ist, ergibt sich mit Recht eine gewisse Dominanzstellung der Sportmedizin innerhalb der Wissenschaften, die sich um den Sport kümmern.

2. Psychische Faktoren des Bewegungskönnens

Die körperlichen Faktoren bedingen den Bewegungsablauf. Für den gesteuerten, für den «richtigen» Bewegungsvollzug sind auch psychische Faktoren mitverantwortlich. Die sportliche Bewegung ist erst in ihrer

letzten Phase, im Bewegungsablauf, Funktion des physischen Bewegungsapparates. Nehmen wir als Beispiel einen Fussballer, der im Torraum den Ball bekommt, ihn stoppt und ihn entweder selber ins Tor zu jagen versucht oder ihn einem noch besser postierten Mitspieler zuschiebt; eine einfache, immer wiederkehrende Bewegungssituation. Ist sie — psychologisch gesehen — wirklich so einfach?

a) Das Bewegungsbild

Jede sportliche Bewegung, sofern sie intentional ausgeführt wird, wird durch ein Bewegungsbild im Bewusstsein ausgelöst, d. h. durch eine Vorstellung, wie die Bewegung verlaufen soll. Dieses Bewegungsbild steht im Laufe des Trainings im Zentrum, im Wettkampf steuert es, vielleicht nur im Bruchteil einer Sekunde den Bewegungsablauf. Am Bewegungsbild sind die informatorische Apperzeption und das intellektuelle Erfassen beteiligt.

— Die informatorische Apperzeption: Sie erfasst die äussere Bewegungssituation. Sie orientiert über die räumliche und zeitliche Position der Gegner und über die eigene Lage. Der Spieler stellt in einem intentionalen Wahrnehmungsakt fest, wo der Ball ist, wo er, wo seine Kameraden und wo die Gegner sich befinden. Schon dieses informatorische Aufnehmen und Erfassen ist ein psychischer Prozess, ein Erleben, in dem nicht nur das Jetzt, sondern auch schon das, was jetzt geschehen soll, miteinbezogen ist.

— Das intellektuelle Erfassen: Apperzeptive Information genügt nicht. Schon das Bewegungskönnen setzt ein funktionales Verstehen der Bewegungsabläufe voraus, nämlich das «Wie» der Bewegung. Durch Vormachen und Nachahmen entwickelt sich allmählich das Gefüge der notwendigen Bewegungsengramme. — Intellektuelles Erfassen ist aber auch im Wettkampf selber nötig. Der Spieler muss die augenblickliche Lage erkennen, er muss die Aktionen der Verteidiger erfassen und voraussehen, er muss blitzschnell einen Entschluss fassen: soll ich selbst den Torschuss wagen, soll ich den Ball einem Kameraden zuspielen, wie kann ich einen angreifenden Verteidiger auf mich konzentrieren und dadurch den Kameraden freihalten? Diese intellektuelle Bewertung der Spielsituation findet ihren Ausdruck in Begriffen wie «Spielübersicht», «Spielwitz», und trainingstechnisch im Begriff «Taktik». — Das Denken spielt im Sport überall dort mit, wo geplant wird, wo das Verhalten eines Gegners analysiert wird, z. B. anhand von Filmen oder Berichten, wo nach der Analyse der eigenen und der gegnerischen Gesamtposition nach einem taktischen Verhaltensmuster gesucht wird. — Alle Sportarten, in denen der Gegner unmittelbar gegenübersteht wie Boxen, Fechten, Tennis, alle Mannschaftswettkämpfe wie Fussball, Handball, Volleyball, Basketball beanspruchen eine gute anschaulich-praktische Intelligenz. Aber auch in allen andern sportlichen Disziplinen, die im Nacheinander (Kunstturnen, Hochsprung, Weitsprung, Würfe und Stösse) und im Nebeneinander (Läufe und Schwimmkonkurrenzen) ausgeführt werden, ist die intellektuelle Beteiligung notwendig. — Schliesslich ist auch die Frage der Wertung des Sports innerhalb der gesamten Lebenssituation, z. B. in bezug auf Familie und Beruf, eine Frage der Intelligenz.

b) Die Ausführung der Bewegung

Der Bewegungsablauf muss so geschehen, dass er gemäss dem Bewegungsbild erfolgt, d. h. das Bewegungsbild wird im Bewegungsvollzug realisiert. Der Fuss des Fussballers hat genau die Bewegungen auszuführen, die der Spieler will, mit der vorgesehenen Intensität, in der vorgesehenen Richtung. Diese Über-

tragung des Bewegungsbildes im Bewusstsein auf die Bewegung selber besorgt der kinaesthetische Sinn. Er ist für den «richtigen» Bewegungsablauf verantwortlich. Gleichzeitig vermittelt er auch das Bewegungserlebnis im Sinne der Rückmeldung des Bewegungsablaufs ins Bewusstsein. Diese Rückmeldung geschieht auf dem Weg über die reafferenten Nervenbahnen. Das Erfahren und Erspüren, wie die Bewegung abgelaufen ist, also das Bewegungserlebnis, aber ist ein psychischer Vollzug.

Alle sportlichen Bewegungen bestehen in einem ständigen In- und Miteinander, in einem bald dialektischen, bald synchronen Zusammenwirken von informatorischer Apperzeption, intellektuellem Erfassen und motorischer Ausführung. Das Zusammenspiel von Bewegungsbild, Bewegungsausführung und Bewegungserlebnis bewirkt im Laufe des Trainings nicht nur die Koordination aller an der Bewegung beteiligten Faktoren; es ist auch verantwortlich für die intentionale Verfügbarkeit des Bewegungskönnens. Dabei ist noch ein weiteres, psychologisch relevantes Phänomen mit einzubeziehen:

c) Die Mechanisierung

In jeder sportlichen Disziplin gibt es Grundbewegungen, die mechanisiert werden müssen und auf denen erst individuelle (Frage nach dem individuellen Bewegungsstil) und situationsangepasste Modifikationen möglich oder notwendig sind. Mechanisieren heisst üben, wiederholen, heisst so lange einen Bewegungsablauf wieder tun, bis er verläuft wie er muss. Ineins mit den physischen Prozessen (Verästelung der Nervenzellen) geschieht bei der Mechanisierung ein psychischer Prozess. Bleiben wir beim Beispiel des ballstoppenden Fussballers. Durch die Wiederholung des Bewegungsbildes und des Bewegungserlebnisses — so war's richtig, so war's falsch — verstärken und verbinden sich die einzelnen Bewegungsengramme (z. B. für das angewinkelte Heben des Beines, für die Gegenbewegung des Fusses, für die Muskelinnervation des Standbeines) zum Engrammgefüge «Stoppen». Dieses Engrammgefüge kann durch einen informatorischen Reiz von aussen und durch einen Willensimpuls reaktiviert werden und steuert nun den Bewegungsablauf, ohne dass das Bewusstsein, wie es während des Lernprozesses geschah, Form und Ablauf der Bewegung zu bestimmen hat. Die Bewegung verläuft nun fast reflexhaft und richtig, sie verläuft sensumotorisch. Die Tätigkeit des Bewusstseins wird reduziert auf die Kontrollfunktion und auf die Steuerung einer eventuell notwendigen Modifikation (Störbewegung eines angreifenden Gegners). Das Bewusstsein ist nicht mehr voll engagiert mit dem Bewegungsvollzug, ich muss nicht mehr denken, wie ich mich zu bewegen habe; das Bewusstsein wird «frei» für optimale Konzentration und Willenseinsatz oder in unserem Beispiel für taktische Anweisungen und für die Spielübersicht.

Trainingshinweise: Jede sportliche Disziplin hat in bezug auf die Funktionen des Bewegungskönnens eine andere Struktur. Es gibt Disziplinen, in denen, mindestens in der Wettkampfsituation, der Akzent auf dem Bewegungsvollzug allein liegt, z. B. in der Leichtathletik und im Kunstturnen. Informatorische Rezeption und intellektuelles Erfassen üben nur mehr Kontrolle über den Bewegungsablauf. Wie bereits angeführt, benötigen die Sportarten des unmittelbaren Gegenübers eine intensive Mitarbeit der «geistigen» Funktionen: richtig sehen, richtig die Situation beurteilen, Schwächen und Stärken des Gegners erfassen, Spielzüge voraussehen, Entscheidungen treffen und die Bewegungsabläufe darnach ausrichten. Es scheint mir, dass in diesen Sportdisziplinen die Bedeutung der informatorischen Apperzeption und des intellektuellen Erfassens zu wenig gesehen wird. Auch diese Faktoren

müssen «trainiert» werden. Ich denke beispielsweise an Eishockey, wo der Spieler am Rande seines Wahrnehmungsfeldes den Puck an seinem Stock «sieht» und «erspürt», im Zentrum seines Aufmerksamkeitsfeldes aber nach einem freistehenden Mitspieler oder nach dem heranlaufenden Gegner Ausschau hält. Oder an den Tennisspieler, der mindestens am Anfang sich konzentriert auf den herannahenden Ball, im weiten Wahrnehmungsfeld aber doch den ganzen Raum und die Position des Gegners zugleich rezeptorisch zu erfassen hat. — Die Frage, ob ein autoritärer oder ein demokratischer Trainingsstil erfolgreicher sei, kann nicht generell beantwortet werden. Die Antwort hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Anzahl der zu betreuenden Athleten, vom Alter und insbesondere auch von der Intelligenz des einzelnen Sportlers. Erfahrungsgemäss reagieren intelligente Sportler eher negativ auf einen autoritären Trainingsstil. Sie benötigen im demokratischen Trainingsstil eine längere Anlaufzeit — das liegt im Wesen der demokratischen Begegnung —, leisten auf die Dauer aber mehr.

III. Die Bewegungsmotivation

Sportliche Leistungen sind nicht nur das Ergebnis trainierter physischer und psychischer Faktoren, sie sind auch abhängig von dem, was zum sportlichen Tun anregt, von der Motivation. Die Motivation ist gleichsam der Motor des sportlichen Tuns. Antworten die psychophysischen Bewegungsfaktoren auf die Frage «Wie», so gibt die Motivation Auskunft über das «Warum» der Bewegung. Die Motivationsforschung steht heute im Zentrum der sportpsychologischen und der sportsoziologischen Untersuchungen. Ich möchte unter Motivation die Gesamtheit der Anregungen und Anreize verstehen, die ein bestimmtes Verhalten provozieren. Zu-sich-selbst-sein und In-der-Welt-sein sind die beiden Grundstrukturen des menschlichen Daseins. Im Rahmen dieser Grundstrukturen wickelt sich auch das sportliche Tun ab. Ich möchte darum zwei Formen der sportlichen Motivationen unterscheiden: die intrasportiven Motivationen und die extrasportiven Motivationen.

1. Intrasportive Motivationen

Die intrasportive Motivation umfasst alle Bewegungsmotive, die unmittelbar aus dem Ich zum sportlichen Tun anregen und darum auch innerhalb des sportlichen Tuns selber ihre Erfüllung oder ihre Rückweisung erfahren.

a) Der Bewegungswille

Jede sportliche Bewegung ist eine Leistung. Leistung heisst Überwindung der momentanen Situation, heisst Einsatz, Konzentration und Austragung. Der Wille ist meist der Motor der Bewegung. Er hat nicht nur den Anstoss zur Bewegung zu geben, er ist auch mitverantwortlich für die Durchführung. Kampf gegen die Ermüdung, letztlich mögliche Konzentration im Moment der Ballabnahme, im Moment des Sprungs und des Laufs, Durchhalten und Ausdauer, das sind Aufgaben des Willens. Dazu kommt ein weiterer Auftrag, die Einhaltung sportethischer Forderungen: Fairness gegenüber dem Gegner, gegenüber dem Schiedsrichter, Ein- und Unterordnung ins Team, Enthaltensamkeit oder gar Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol und Nikotin, Einhaltung einer vernünftigen Lebensweise in bezug auf Ernährung, Schlaf und Vergnügen.

b) Bewegungsfreude

Die heutigen Anforderungen an den Spitzensport hält kaum ein junger Mensch durch, wenn ihm nur ein

trainiertes Bewegungskönnen und ein starker Bewegungswille zur Verfügung stehen. Dazu kommen muss eine elementare Freude und Lust an den bestimmten Bewegungsvollzügen der Disziplin. Um noch einmal unser Beispiel heranzuziehen: Einen 1½stündigen Match im heute gespielten Tempo steht der Sportler nicht mehr durch, wenn ihm nicht eine ursprüngliche und unreflektierte Freude am Fussballspiel selber motiviert. In der emotionalen Motivation durch die Bewegungsfreude hat auch das Wort «Amateur» seinen tiefen Sinn, es kommt vom Wort «amare» und heisst lieben. Solche ursprüngliche Bewegungsfreude zu wecken, zu erhalten und zu pflegen, ist eine entscheidende Aufgabe all jener, die sich um die Breitenentwicklung des Sports bemühen. Aber auch der Spitzenathlet bedarf ihrer, ansonst seine Leistungen bald sinken und nicht selten neurotische Symptome sich bemerkbar machen.

c) Bewegungsbedürfnis

Es gibt auch ein Bedürfnis nach Bewegung und damit nach Sport, ein Bedürfnis nach körperlicher Leistung an sich (Bewegungserlebnis) oder nach körperlicher Leistung, die messbar und vergleichbar ist (Wettkampfbedürfnis). Das spontane Bewegungsbedürfnis wird in den gültigen Verhaltensmustern des gesellschaftlichen Lebens oft unterdrückt und darf nicht realisiert werden. Es ist besonders beim Kind voll erhalten. Unsere Schulorganisation schränkt diesen Bewegungs- und Leistungsdrang oft unnötig ein. Da genügen auch die drei obligatorischen Sportstunden nicht. Darum haben die sportlichen Jugendorganisationen hier eine wichtige Funktion zu erfüllen; denn Einschränkung des natürlichen Bewegungs- und Leistungsbedürfnisses führt entweder zu unkontrollierten Bewegungsimpulsen, wie wir sie bei Disziplinverstössen und bei Halbstarkenkrawallen antreffen, oder zu Verkrampfung und zu Gehemtheit.

d) Unbewusste Motivationen

Die intrasportiven Motivationen können vollbewusst, halbbewusst oder auch unbewusst sein. Als positive Motivationen wirken sie leistungsfördernd, als negative Motivationen leistungshemmend. Viele negative Motivationen sind unbewussten Ursprungs. So ist es möglich, dass ein Sturzerlebnis in der frühen Kindheit verdrängt worden ist und nun unbewusst projiziert wird auf alles sportliche Tun, in dem Sprung und Fall notwendig sind. In solchen Fällen spielt der Transfer von sportlichen Qualitäten, wie z. B. Mut, von einer Disziplin auf die andere nicht. Solche unbewusste Motivationen sind neben andern Faktoren wohl dafür mitverantwortlich, dass es Mut an sich nicht gibt, sondern immer nur Mut in und für bestimmte Situationen.

2. Extrasportive Motivationen

Viele Motivationen stammen aus der Einstellung zur Welt oder werden von der Welt her in den Sport hineingetragen. Extrasportive Motivationen bestehen in Beweggründen, die ausserhalb des Sports selber liegen und die den Sport zum Mittel für primär sportfremde Zwecke machen. Sportliches Tun geschieht in der Welt und darum kann die Welt in ihren verschiedenen Ausprägungen motivierend wirken. Wiederum kann auch die extrasportive Motivation negativen Charakter (Sporttreiben aus blosser Ehrsucht) oder positive Funktion (Sporttreiben als Ausgleich zum Arbeitsalltag) haben. Paradigmatisch seien einige Möglichkeiten angeführt:

a) Motivation aus der Eigenwelt:

Sporttreiben, um gesund zu bleiben; um sich selber bestätigt zu wissen; um sich selber in seiner Lebensexistenz zu erfahren.

b) Motivation aus der Umwelt:

Sporttreiben, um in Kontakt zu kommen mit der Natur; Bergsteigen, Schwimmen, Orientierungslauf, Rudern, Reiten. Schon das Hineinschlüpfen ins Trainingsgewand und die Bewegung auf dem grünen Rasen können dem Nichtberufssportler «Naturerlebnis» bedeuten. Von hier aus wäre auch die architektonische und farbliche Gestaltung der Sporträume, der Kabinen und der Theoriezimmer zu überdenken.

c) Motivation aus der personalen Mitwelt

Hier taucht die ganze Problematik des Sports als Mittel zur zwischenmenschlichen Begegnung auf: Sporttreiben, um mit Freunden und Kameraden zusammen zu sein; um in einer Kleingruppe integriert zu sein. Im mehr negativen Sinn: Sporttreiben, um des Sozialprestiges willen; um mit dem Erfolg rollenhaft über andere zu dominieren.

d) Motivation aus dem Wertbereich

Sporttreiben, um zu Ruhm und Ehre zu gelangen; um im sportlichen Erfolg Selbstwert zu finden; Erlebnis des Kampfes innerhalb der Regeln der sportlichen Disziplin und der Fairness; ästhetisch-rhythmische Erlebnis der Bewegung selber. Auch das Land oder die Mannschaft können als Wertträger auftreten, für die man sich bis zum Letzten einsetzt.

e) Motivation aus dem transzendenten Bereich

Diese Motivation ist im Sportbetrieb heute kaum mehr valenzträchtig. Sie war es aber geschichtlich gesehen, z. B. in der metaphysischen Fundierung der ursprünglichen olympischen Spiele als Gottesdienst und des sportlichen Tuns im Fernen Osten im zenbuddhistischen Gedankengut (Bogenschiessen). Heute bemühen sich gelegentlich kirchliche Kreise um eine Verständigung mit dem Sport, in dem sie die Sorge um die Leibexistenz, die im Sport realisiert wird, als religiös-ethische Aufgabe postulieren.

3. Das Motivationsgefüge

Zum sportlichen Tun regt in der Regel nicht ein einzelnes Motiv an, sondern mehrere. Meist sind intrasportive und extrasportive Motive gemeinsam am Werk, wobei ein oder zwei Einzelmotive eine Dominanzstellung einnehmen können. Unter «Motivationsgefüge» verstehen wir das je individuelle Zusammenwirken mehrerer Motivationen zum sportlichen Tun. Motivationsgefüge ist bei jedem Sportler je nach Begabungen, Lebensgeschichte und Erwartungsvorstellungen anders gelagert. Es kann zwar eine gewisse Fixierung erfahren, ist aber wie alles Lebendige wandelbar, es ist nicht ein Status, sondern ein Prozess.

a) Dominanz einzelner Motivationen

Im Motivationsgefüge können einzelne Beweggründe als Grundmotivation dominieren. Sie stammen aus der psychophysischen Konstitution und aus der Einstellung zur Welt allgemein und zum Sport in besonderen. Otto Neumann schreibt in «Sport und Persönlichkeit», dass

das Wesen des sportlichen Menschen in einer starken Vitalität im Bereich des Bewegungsbedürfnisses liege. Das gilt nicht unbedingt für den Sportschützen, nicht für den Motor- und Flugsportler, kaum für den Bergsteiger und den Segler und nur bedingt für den Velorennfahrer.¹⁾ Es gibt Sportler, deren Grundmotivation emotional fundiert ist. B. Hartmann, ehemaliger Nationaltrainer für Hallenhandball, berichtete mir von einem Spieler, der sich gegen die Versetzung in eine A-Mannschaft und gegen die Aufnahme in die Nationalmannschaft mit der denkwürdigen Begründung sträubte: «Jetzt muss ich trainieren und spielen; früher durfte ich trainieren und spielen.» Andere finden ihre Motivation im volitiven Bereich; sie erleben in der willentlich-sportlichen Leistung ihre Selbstgestaltung auf besonders eindringliche Weise. Viele Sportler beziehen ihr Grundmotiv extrasportiv: Begegnung mit der Natur, mit dem Pferd. Für nicht wenige Spitzensportler bedeutet der sportliche Erfolg Kompensation von Insuffizienzgefühlen aus dem Sozialbereich. Sie können es mit dieser Motivation und mit einer guten motorischen Begabung zu hohen Leistungen bringen, sind dann aber besonders anfällig für das Misserfolgs Erlebnis, für das oft immense Einsamkeits- und Verlassenheitserlebnis nach verlorenem Wettkampf.

Nicht selten gibt es auch eine Korrelation zwischen dem physischen Habitus und der psychischen Konstellation, die motivierend wirkt. So neigt der leptosom-schizothyme Typus zur Introversion und wählt dann eine Sportart, in der er ganz auf sich allein angewiesen ist, wie in einzelnen Disziplinen der Leichtathletik. Der athletische Typus mit seiner Tendenz zur Extraversion wendet sich Sportarten zu, die im unmittelbaren Kampf von Mann gegen Mann bestehen. — Solche Dominanzmotivationen spielen nicht nur im Sportler, sondern auch im Trainer selber mit. Darum ist — um ein Beispiel anzuführen —, der gute Fußballtrainer selten auch ein guter Leichtathletiktrainer, und umgekehrt.

b) Die Dynamik der Motivation

Zwischen den Motivationen spielt ein dynamisches Verhältnis. Sie können sich gegenseitig hemmen, sie können sich gegenseitig verbinden. Sportlicher Ehrgeiz kann das Gemeinschaftserlebnis behindern; Freude am rhythmischen Bewegungsablauf und Freude am Element «Wasser» steigern den Impuls zum Schwimmsport. Ein extrasportives Motiv, z. B. Integration in eine Kleingruppe, wird zum intrasportiven Motiv als Leistungsbedürfnis. Umgekehrt, die ursprüngliche Freude an leichtathletischen Disziplinen als intrasportive Motivation wird zur extrasportiven Motivation, wenn der Leistungserfolg sich einstellt. Der Trainer muss das Motivationsgefüge und die Wandlungen der Motivationen durch sorgfältige Beobachtung seiner Schützlinge erkennen. Nur dann kann er sie psychologisch richtig betreuen.

B Das Training in soziologischer Sicht

Die Soziologie geht im Gegensatz zur Psychologie nicht vom Individuum und seiner Stellung zur Welt aus, sondern von der Gemeinschaft. Sie untersucht die

¹⁾ Wir möchten das Schiessen, den Motor-, Flug- und Segelsport nicht aus dem «Sport» ausklammern, wie es gelegentlich geschieht; denn bewegungspsychologisch gehört auch die Beherrschung der Bewegung, und sei es auch nur eine minimale Bewegung, und die Erfassung aller Bewandtniskomponenten einer Situation zum sportlichen Tun.

zwischenmenschlichen Beziehungen, sie fragt nach den Bedingungen, unter denen eine Gemeinschaft entsteht, sich strukturiert und sich wieder verändert, sie sucht in der «Anwendung» ihrer Erkenntnisse nach den Möglichkeiten der Beeinflussung der Gemeinschaften. Relativ selten geschieht Sport für sich allein, sowohl im Training als auch im Wettkampf ist man meist mit andern zusammen. Darum sind soziologisch relevante Faktoren auch im Sport wirksam.

Es seien einige Problemkreise der Sportsoziologie angeführt: Das Sozialverhalten des Sportlers in Beruf, Familie und Öffentlichkeit. — Die Einstellung einer bestimmten Altersgruppe oder Bevölkerungsschicht zum Sport. — Sport und Freizeit. — Integrationsprobleme in der sportlichen Gemeinschaft. — Valenzkraft eines gegnerischen Teams. — Struktur des Sportpublikums. — Wirkung der Publikumsreaktionen auf das sportliche Verhalten. — Das Generationenproblem im Sport. — Führungsstil eines Vereins oder eines Verbandes. — Auswirkung von Konflikten auf die Gruppenleistung. — Die Sozialstruktur des Trainer—Athlet-Verhältnisses.

Soweit ich die Literatur übersehe, sind bereits wertvolle soziologische Arbeiten über den Sport geleistet worden. Was noch fehlt, sind soziologische Analysen der einzelnen Sportdisziplinen. Eine Ruder-Achtermannschaft untersteht andern sozialen Bezügen als eine Fussballmannschaft. Kämpft der Ruderachter als Kleingruppe geschlossen in den für alle Akteure gleichen Leistungs- und Bewegungsformen gegen das ebenso geschlossene Gegnerboot, so wechselt im Fussball die soziale Struktur von Situation zu Situation, weil der Fussballer im Einzelkampf gegen seinen Gegner anzutreten hat, ihn angreifen, sich von ihm abheben muss, und weil gleichzeitig innerhalb der eigenen Mannschaft viele Interaktionen ablaufen müssen wie Platzwechsel, Zuspiel, gegenseitige Hilfe usw. Ein Konflikt zwischen einem Ruderer auf Platz 3 und dem auf Platz 7 wird sich daher anders auswirken als ein Konflikt zwischen dem Stürmer A und dem Stürmer B. Wenn sich darum, wie Lenk in seinen Untersuchungen festgestellt hat, ein Binnenkonflikt in einer Rudermannschaft nicht leistungshemmend auswirken muss,¹⁾ dann darf diese Erkenntnis nicht unbesehen auf eine Fussballmannschaft übertragen werden. Mit andern Worten. Der Begriff «Kleingruppe» ist auch im Sport eine abstrakte Fiktion, weil jede Sportdisziplin nicht nur eine je andere psychologische, sondern auch eine je andere soziologische Konstellation aufweist. Aus der Fülle der soziologischen Fragen im Sport seien nur deren zwei programmatisch angeführt.

1. Die Sozialstruktur des Trainer—Sportler-Verhältnisses

Vom Verhältnis Trainer—Sportler hängt wesentlich Erfolg oder Misserfolg, hängt aber auch die mögliche bildende und formende Bedeutung des Sports ab. Der Trainer nimmt die Stellung des Vorgesetzten ein. Er ordnet an, er befiehlt, er bestimmt, er plant das Training auf Wochen oder gar auf Jahre voraus. Mehr noch. Durch die enge Zusammenarbeit im leibnahen Training erstet oft eine enge psychische Bindung zwischen Trainer und Sportler, eine Bindung, die dem Vater—Sohn-Verhältnis recht ähnlich sein kann. Bindung und Ablösung, Begegnung und Distanz wechseln je nach Alter, Zeit, Situation und Veranlagung.

Zwei Voraussetzungen muss der Trainer erfüllen:

a) Er muss die technischen, die taktischen und die konditionellen Bedingungen der Disziplin selber genau kennen und beherrschen oder einmal beherrscht haben.

Gleichzeitig muss er um die psychischen Faktoren wissen, die in der betreffenden Disziplin besonders engagiert sind, und Mittel und Wege kennen, diese Faktoren miteinzubeziehen und zu üben.

b) Technisch-taktisches Können genügt nicht. Der Trainer muss Einblick haben in die psychische Struktur seines Schützlings. Er muss die Intelligenz, das Motivationsgefüge des Sportlers kennen. Er sollte Einblick haben in die charakterliche Struktur, in die habituelle psychische Konstitution, vor allem muss er auch die gesamt menschliche Situation des Sportlers erfassen, seine Familienverhältnisse, seine berufliche Stellung, seine persönlichen Nöte und Sorgen. Diese Erkenntnisse gewinnt der Trainer durch sorgfältige psychologische Beobachtung. Er muss lernen, aus dem Blick, aus der Geste, aus der Sprache auf die seelische Situation Rückschlüsse zu ziehen. Erst wenn der Trainer seine Sportler kennt und versteht, kann er sie führen.

Aus diesen Voraussetzungen liesse sich eine grobe und vorläufige Typologie ableiten:

a) Der mototrope Trainertypus: Er kennt bis ins letzte alle Feinheiten seiner Disziplin. Er baut sein Training methodisch nach neuesten Erkenntnissen auf. Am Sportler interessieren ihn nur jene psychischen Funktionen, die unmittelbar engagiert sind. Letztes und einziges Ziel ist ihm die sportliche Leistung und der messbare Erfolg, für die allein er sich dem Sportler und dem Verein gegenüber verantwortlich fühlt. Sein Trainingsstil ist vorwiegend autoritär.

b) Der anthropotrope Trainertypus: Auch er kennt sein technisches Metier. Aber der sportliche Erfolg ist nicht seine allerletzte Maxime. Er weiss um die formende und bildende Kraft des sportlichen Tuns. Darum steht ihm der Mensch im Sportler mindestens so nah wie der messbare Erfolg. Er kümmert sich um den Sportler auch in seinen menschlichen Situationen, er weiss um seine Nöte und Sorgen. Ihm ist es nicht gleichgültig, wenn der Spitzensportler nach dem Höhepunkt seiner Karriere, ausgepresst wie eine Zitrone, kaltblütig ausgeschaltet wird. Er wird dem Berufsspitzensportler schon frühzeitig einen Weg zur späteren beruflichen Integration anbahnen helfen. Erschöpft sich das Verhältnis des mototropen Trainers zum Athleten in der reinen Rollenhaftigkeit, so lässt das Verhältnis des anthropotropen Trainers zuweilen auch echte Ich—Du-Begegnungen zu. Darum kommt es bei ihm gelegentlich auch zu einem Gespräch über die Bedeutung des Sports, über die Einstellung zu Familie und Beruf und über persönliche Anliegen. Sein Trainingsstil ist weder nur autoritär noch nur demokratisch, sondern situationsangepasst dynamisch. Jede Typologie verabsolutiert. In Wirklichkeit wird jeder Trainer von beiden Typen Merkmale aufweisen, aber in je akzenthafter Ausformung. Es ist die oft schwierige, aber dankbare Aufgabe des Trainers, eine sinnvolle Mitte zu finden einerseits zwischen den Anforderungen zu optimaler, messbarer Leistung und der Sorge um den Menschen im Sportler und andererseits zwischen autoritärer Distanz und freundschaftlichem Partnerschaftsverhältnis.²⁾

¹⁾ Siehe Albonico R. Soziologie des Sports. NZZ 5299. 1966.

²⁾ Hier wären sozialpädagogische und psychologische Hinweise für die Trainingsgestaltung anzuführen, insbesondere über die Einsatzmöglichkeiten und Grenzen der intra- und extrasportiven Motivationen. Dazu wäre eine eigene Arbeit nötig. Wir beschränken uns gemäss des Referatauftrags auf die Darlegung einiger Grundprobleme des Trainings in psychologisch-soziologischer Sicht.

2. Die Sozialbeziehungen zwischen Verein und Training³⁾

Jede Sportorganisation ist eine intentionale Gemeinschaft, d. h. sie ist in ihren Bestrebungen ausgerichtet auf ein Ziel. Keine intentionale Gemeinschaft aber kommt aus ohne Ordnung. Diese Ordnung ist niedergelegt in den Satzungen, Statuten und Reglementen, welche die Praxis der Vereinsführung regeln. Darum sind organisatorische Bestimmungen nötig. Jede organisierte Gemeinschaft aber hat — soziologisch gesehen — die Tendenz, sich zu verfestigen, zu stabilisieren. Konflikte entstehen dann, wenn in der Wirklichkeit neue Situationen oder Forderungen auftreten, von denen in den Ordnungssatzungen noch nicht die Rede ist. Statuten und Verfassungen sind meist, genau wie die Lehrpläne in den Schulen, im Moment der Inkraftsetzung schon veraltet, weil sie auf den im Augenblick gegebenen Verhältnissen aufgebaut sind. Das gilt auch für die Sportorganisationen. Es ist darum verständlich, dass gelegentlich Konflikte ausbrechen zwischen der Vereinsleitung, die gemäss ihrer Aufgabe eher konservativ auf die exakte Einhaltung der Reglemente hält, und dem Trainer oder den Sportlern, die ja nicht mit Statuten und Reglementen Sport treiben, sondern auf dem Rasen, in der Sporthalle, also im konkreten und immer wieder veränderbaren sportlichen Vollzug. Wie für alle Gemeinschaften gilt auch für den Sportverein der Grundsatz, dass der Zweck wichtiger ist als die organisatorische Stabilisierung. Der Zweck eines Sportvereins liegt in der Bereitstellung von Möglichkeiten zu systematischer sportlicher Betätigung und zu Wettkämpfen, in der Anregung und Führung zu individueller Optimalleistung für viele, in der Förderung der Talente und in der Verwirklichung der physischen und psychischen Werte, die im sportlichen Tun immanent enthalten sind. Von dieser Zweckbestimmung her müssen die organisatorischen und administrativen Anordnungen gefällt werden; diese Zweckbestimmung muss ständige Leitlinie der Vereinsführung sein. Dar- aus ergeben sich einige Konsequenzen:

1. Administrative und organisatorische Massnahmen müssen auf ein notwendiges Minimum reduziert werden. Die jungen Sportler haben eine natürliche Abneigung gegen Vereinsmeierei, gegen Versammlungen mit Rechnungsablage und Jahresbericht. Sie möchten Sport treiben.

2. Der Primat des Trainers. Weil sich im Sport immer wieder neue Situationen zeigen, weil immer wieder neue Trainingsmethoden und Erkenntnisse sportmedizinischer, sportpsychologischer und sportsoziologischer Art entstehen, soll das Wort des Trainers auch in organisatorischen und administrativen Fragen Gewicht haben. Er kennt die konkreten Bedürfnisse, er kennt die Gesetzmässigkeiten der sportlichen Disziplin und die Sportler. Diese Vorrangstellung des Trainers bedingt gleichzeitig eine grosszügige Interpretation der Reglemente und Statuten von seiten der Vereinsleitung.

3. Bei Meinungsverschiedenheiten muss das verbindende und klärende Gespräch einsetzen. Das Gespräch ist die Form der Sozialbegegnung, in der zwischen reifen Erwachsenen Schwierigkeiten behoben werden. Es gibt leider auch in vielen Sportvereinen Intrigen und Eifersüchteleien. Die Forderung der Fairness gilt nicht nur auf dem Sportplatz, sie gilt auch in den Sitzungen der Kommissionen, der technischen Komitees und in den Verbandsleitungen.

³⁾ Siehe dazu K. Widmer: Soziologische Aspekte des Sports. Ztschrift. Schweizer Turnen Nr. 7. 1967.

4. Gelegentlich werden in Sportvereinen administrative Funktionen von Leuten ausgeübt, die in Familie und Beruf unbefriedigt sind und nun hier extrasportive Bedürfnisse wie Ehrgeiz, Machtstreben zu erfüllen hoffen. Wenn auch die Rekrutierung für Verwaltung und Organisation oft schwierig ist, man sollte doch in der Auswahl vorsichtig sein. Wer immer in einer Sportkommission oder als Betreuer einer Mannschaft mitarbeitet, muss folgende Bedingungen erfüllen:

- Sport soll ein echtes Anliegen sein, ein Anliegen, in dem auch die Grenzen und die Rangordnung des Sports im menschlichen Dasein eingesehen werden.
- Kommissionsmitglieder und Betreuer müssen selber aktiv Sport treiben. Der «Schreibtischsportler», der nicht selber wieder einmal ins Trainingsgewand schlüpft und mitmacht, besitzt bei den jungen Sportlern keine Autorität. Wer aus Gesundheits- oder Altersgründen nicht mehr selber mittun kann, muss von Zeit zu Zeit im Training erscheinen, um an Ort und Stelle — eben nicht vom Kommissions-tisch aus — Erfahrungen zu sammeln und Einsicht zu nehmen in die faktischen Probleme.

Dieser kleine Exkurs, der nur einige Aspekte der psychologischen und soziologischen Problematik geben konnte, hat uns doch gezeigt, dass der heutige Sport an den Trainer und auch an die Vereinsleitung hohe Anforderungen stellt und dass es mit dem technischen und taktischen Können allein nicht getan ist. Die psychologische Betreuung der Sportler ist mindestens so wichtig wie das technisch-taktische Fachwissen und das sportdidaktische Können.

Literatur

Albonico R.: Soziologie des Sports. Kongressbericht in NZZ Nr. 5299. 1966.

Antonelli F.: Psicologia dello Sport. Referate des I. Internationalen Kongresses für Sportpsychologie. Rom 1965.

Eppensteiner F.: Der Sport. München 1964.

Fetz Fr.: Zur Theorie der Leibeserziehung und ihrer Gliederung. Zschrft. Die Leibeserziehung Nr. 5, 1966.

Neumann O.: Sport und Persönlichkeit. München 1957.

Paschen K.: Didaktik der Leibeserziehung. Frankfurt a. M. 1966. 2. Aufl.

Puni A. Z.: Abriss der Sportpsychologie. Sportverlag Berlin 1961.

Recla J.: Pädagogik der Leibesübungen. Graz 1957.

Schildge E.: Über die Grundlagen der psychologischen Führung von Spitzensportlern. Manuskript.

Widmer K.: Der moderne Sport als Zeiterscheinung und als pädagogische Möglichkeit. In Erziehung heute — Erziehung für morgen. Zürich 1960.

— Erzieherische Möglichkeiten im Turn- und Sportunterricht. Verlag der Fehrschen Buchhandlung St. Gallen 1963.

— Entwicklungsspezifisches Erleben und Verhalten des jugendlichen Mädchens im Sportunterricht. In Sport für die weibliche Jugend. Magglingen 1966.

— Erziehung und Sport. Pädagogische Probleme des Sports in den Reifejahren. Zschrft. Pro Juventute Nr. 8, 1966.