Popularisierung der Sportwissenschaft

in den

„Oberösterreichischen Nachrichten"

1975 – 1978

Inhalt

Die Nachfolge noch nicht entschieden	3
Darum lese ich die Nachrichten	4
Linkshänder sind seit der Steinzeit dioe besseren Liebhaber	5
Sind Linkshänder die besseren Liebhaber?	6
Kugelstoßen ist kein Ballett	9
Wer nicht zielt, lernt treffen	10
Bei einem Zuruf sieht er nichts mehr	11
Psychotraining ist keine Wunderwaffe	12
Ein Hai verfolgt euch!	13
Das Autogene Training	14
Das ist mentales Training	15
Versagen im Wettkampf	16
Mit Tricks zur Entspannung	17
IDR statt FDH – Sport und Übergewicht	18
Zum Skifahren richtig eingestellt?	19
Für alle, die nichts zu lachen haben	20
Toten Punkt überwinden – nicht ungesund	21
Aggression lohnt sich nicht	22
Signal – Haltung verbessern!	23
Das Fahrrad gefährlicher als das Skateboard	24
Verbot für Skateboard?	26
Freizeit und Sport in der Arbeiterkammer	27
Sportplatz vorm Wohnhaus	28
Wird in Wien morgen gedopt?	29
Spitzensport und Profitum	30
Gesunder Spitzensport?	31
Wundermittel Anabolika?	32
Fußball – das besondere Spiel	35
Teppiche für Linz	36
Linz soll Stätte von Weltspielen werden	38

Aus dem

„Linzer Tagblatt"

vom Mittwoch, 16. Juni 1971

Das aktuelle Tagblatt Gespräch

Die Nachfolge noch nicht entschieden

Seit sechs Jahren war Dr. Tiwald pädagogischer Mitarbeiter der Volkshochschule Linz und betreute die Sparten Sozial- und Wirtschaftswissenschaften, Naturwissenschaften und Mathematik, Medizin sowie Leibeserziehung. Er ist Initiator des „Linzer Sportmodells", über das wir an anderer Stelle berichten. Mit 1. Juli verläßt er die Volkshochschule Linz, um einer Berufung an die Freie Universität Berlin zu folgen. Aus diesem Anlaß sprach Redakteur Reinhold Tauber mit Dr. HORST TIWALD.

TAGBLATT: Herr Dr. Tiwald, Sie sind der Begründer des „Linzer Sportmodells" und haben einschlägige Studien veröffentlicht. Nun gehen Sie an die Freie Universität Berlin. Hängen diese beiden Fakten zusammen?

Dr. Tiwald: Nein. Der Posten wurde ausgeschrieben, ich bewarb mich und übersandte mehrere Arbeiten, die ich veröffentlicht habe. Daraufhin erfolgte die Berufung.

TAGBLATT: Und Ihr Aufgabengebiet?

Dr. Tiwald: Im Rahmen des Institutes für Leibeserziehung soll die Sportpsychologie forciert werden. Meine Stelle, sie wurde neu geschaffen, ist die eines Assistenzprofessors für dieses Gebiet, das erst aufgebaut werden soll. Ich beabsichtige, etwa vier bis sechs Jahre in Berlin zu bleiben.

TAGBLATT: Wer wird Ihre bisherigen Aufgaben an der Volkshochschule übernehmen?

Dr. Tiwald: Über die Nachfolge ist noch nicht definitiv entschieden.

Aus den

„Oberösterreichischen Nachrichten"

vom Samstag den 15. Juli 1978

Darum lese ich die OBERÖSTERREICHISCHEN Nachrichten

Univ.-Prof. Dr. Horst Tiwald
Hamburg

„Wenn wir in der Urlaubszeit nach Linz kommen, kann man uns nicht viel Neues berichten — wir sind am laufenden. Die OÖN sind eine tägliche Post aus der Heimat, die von der ganzen Familie erwartet und gelesen wird. Neben der Außenpolitik stößt daher der Lokal- und Sportteil auf das größte Interesse. Die OÖN sind eine Zeitung, die man auch aus der Distanz — der räumlichen und der politischen — mit Interesse lesen kann."

Pressemeldung aus den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Donnerstag den 16. Oktober 1975

Linkshänder sind seit der Steinzeit die besseren Liebhaber

WISCONSIN. Mögen die Linkshänder auch in der Schule Schwierigkeiten haben, als „Linke" verspottet werden und bei Handhabung von Maschinen und Werkzeugen Probleme haben — als Liebhaber werden sie hoch geschätzt.

Sieben von zehn Frauen, so meldeten Ärzte der Universität Wisconsin (USA) nach langjähriger Forschung, ziehen es vor, von linker Hand gestreichelt zu werden.

Die forschenden Mediziner ruhten nicht, bis sie des Phänomens Lösung gefunden zu haben glaubten. In der Steinzeit wurden sie fündig: Der Höhlenmensch konnte seine fell- oder unbekleidete Gespielin jeweils nur mit einer Hand streicheln. Die andere Hand — die Rechte — hielt die Keule umklammert, um wilde Tiere und Nebenbuhler zu verjagen. Diese Urerfahrung, so schlossen die Mediziner, macht die Frauen auch heute noch „linksempfindlich".

Die akademischen Streichelforscher stehen mit ihrer These im Gegensatz zu den meisten Kollegen. Daß es in der Urzeit ebenso viele Rechts- wie Linkshänder gegeben hat, ist inzwischen erwiesen. Daß dadurch auch die Ur-„Streichelerfahrung" nicht einheitlich sein kann, wäre die Antithese zu dieser These. Sie sei erwähnt, um die Rechtshänder zu trösten.

Ob Casanova ein „Linker" war, ist nicht überliefert. Präsident Ford ist derzeit populärster Linkshänder.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Freitag, den 24. Oktober 1975

Sind Linkshänder die besseren Liebhaber?

Von Univ.-Prof. Dr. Horst Tiwald, Hamburg

Die OÖN berichteten am 16. 10. über die Ergebnisse einer Forschergruppe aus Wisconsin (USA), die feststellte, daß es Frauen vorziehen, mit der linken Hand gestreichelt zu werden. Daraus wurde der Schluß gezogen, daß Linkshänder bessere Liebhaber seien. Man verwies auf die Höhlenmenschen der Steinzeit, die für ihre Gespielinnen nur die linke Hand frei hatten, denn mit der rechten mußten sie, so der OÖN-Bericht, die Keule umklammern, um wilde Tiere und Nebenbuhler zu verjagen. Die Frau hätte sich daher durch die lange Entwicklung der Menschheit so an die linke Hand des Mannes gewöhnt, daß sie diese nun vorziehe.

Als Antithese wurde berichtet, daß diese Ur-„Streicheleerfahrung" nicht einheitlich sein kann, da erwiesen sei, daß es in der Urzeit ebenso viele Rechts- wie Linkshänder gegeben habe.

Was wurde nun aber wirklich festgestellt?

Es wurde festgestellt, so der OÖN-Bericht, daß Frauen es vorziehen, mit der linken Hand gestreichelt zu werden. Nicht wurde aber festgestellt, ob diese linken Hände Linkshändern oder Rechtshändern gehörten. Diese wichtige Information fehlt, deswegen sind die gezogenen Schlüsse voreilig und vermutlich falsch!

Nehmen wir an, es ließe sich in einem Experiment exakt feststellen, daß Frauen es vorziehen, von Rechtshändern mit deren linker Hand gestreichelt zu werden, so müßte man sofort weiterfragen und experimentell untersuchen, welche Hand der Linkshänder bevorzugt wird.

Auf Grund unseres Wissens über die unterschiedlichen Funktionen der linken und der rechten Hand könnte man die sinnvolle Hypothese aufstellen, daß bei Linkshändern deren rechte Hand bevorzugt wird!

Die Frau zieht ja nicht die Hände vor, sondern die Berührungserlebnisse, die von den verschiedenen Händen in unterschiedlicher Qualität hervorgerufen werden. Im Experiment müßte daher so vorgegangen werden, daß die Frau nicht weiß, welche Hand jeweils das Berührungserlebnis erzeugt hat.

Warum kann bei einem geborenen Rechtshänder das Berührungserlebnis, das seine linke Hand zu vermitteln vermag, ein ganz besonderes sein?

Auch hierfür gibt es in der Wissenschaft eine „Steinzeittheorie", die besagt, daß der Mensch ursprünglich, wenn er bei seiner Arbeit mit einem Werkzeug einen Gegenstand bearbeitete, beide Hände benutzen mußte. Die eine Hand führte das Werkzeug, die andere dagegen hielt das Werkstück und prüfte das Arbeitsergebnis.

Die rechte Hand (bei Rechtshändern!), die das Werkzeug führte, spezialisierte sich immer mehr auf die kinästhetischen Empfindungen, die aus der Muskulatur der arbeitenden Hand zurückgemeldet wurden, während die Linke sich auf die taktilen Empfindungen aus der Haut ausrichtete, die sie beim Betasten der Oberfläche des Werkstükkes erhielt.

Es ist experimentell nachgewiesen, daß bei jedem Menschen die eine Hand die arbeitende, die die Objekte verändernde Hand, während die andere die tastende Hand ist. Natürlich kann jede Hand in gewissem Maße beides; eine Funktion dominiert jedoch jeweils.

Diese Dominanz ist einerseits von der vererbten Beschaffenheit des Gehirns, andererseits von der Erfahrung, vom individuellen Training abhängig.

In unserer Gesellschaft hat jedoch nur derjenige die Chance, sich entsprechend seiner vom Gehirn festgelegten Disposition voll zu entfalten, der ein geborener Rechtshänder ist. Der geborene Linkshänder muß dagegen jeweils das trainieren, wofür er nicht disponiert ist. Er trainiert seine (rechte) Tasthand zur Arbeitshand und seine (linke) Arbeitshand zur Tasthand. Das kann zu schweren psychischen und sprechmotorischen Störungen führen, wie sie z. B. bei Kindern in Form des Stotterns dann auftreten können, wenn sie als geborene Linkshänder von den Eltern gezwungen werden, mit der rechten Hand die Suppe zu löffeln und später zu schreiben.

Werkzeuge, Maschinen, Arbeitsplätze, ja sogar unsere Schrift, die von links nach rechts führt, zwingen den geborenen Linkshänder zu einem Training, das seinen Anlagen zuwiderläuft!

Es kann somit die zweite Hypothese aufgestellt werden, nämlich, daß der geborene Linkshänder in unserer „Rechtshänder-Umwelt" gar nicht die Chance hat, die Qualität seiner Tasthand so zu entfalten wie der Rechtshänder. Daß also nicht nur seine (rechte) Tasthand zu einer minderqualifizierten „Zwangs-Arbeitshand", sondern daß auch seine (linke) Arbeitshand zu einer minderen „Zwangs-Tasthand" wird.

Ein geborener Linkshänder hat also in unserer „Rechtshänder-Kultur" vermutlich eine untrainierte (rechte) Tasthand und eine minder qualifizierte (linke) „Zwangs-Tasthand".

Und nun eine dritte Hypothese, die lauten könnte, daß Frauen weder die linke noch die rechte Hand vorziehen, sondern jeweils die Tasthand, da sie betastet und weniger bearbeitet sein wollen, was naturgemäß die Tasthand besser realisieren kann.

In jeder Bewegung wird aber auch etwas ausgedrückt. Im Falle des Streichelns kommt es zu einer Art nonverbaler Kommunikation von Hautsinn zu Hautsinn, zu einem elementaren Ereignis, das oft mehr sagen kann, als mit Worten auszudrücken ist.

Wenn die Fähigkeit, gut streicheln zu können, das Hauptkriterium für einen guten Liebhaber sein sollte, dann ist, falls es bei dieser elementaren Tastbewegung überhaupt Unterschiede zwischen Links- und Rechtshändern geben sollte, der Linkshänder eher ein schlechterer Liebhaber als ein erbmäßig gleich disponierter und gleich trainierter Rechtshänder — aber dies auch nur in einer „Rechtshänder-Umwelt".

Im übrigen: nicht nur Frauen wollen gestreichelt werden!

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Dienstag den 5. Oktober 1976

Kugelstoßen ist kein Ballett

Von Univ.-Prof. Dr. HORST TIWALD

Die OÖN haben in letzter Zeit wiederholt über hervorragende Leistungen im Kugelstoßen berichtet, bei denen über die Begrenzung der Sportanlage gestoßen wurde. Beim 8. Susi-Lindner-Gedächtnismeeting stießen sowohl Eva Wilms als auch Al Feuerbach über die Anlage hinaus auf den Rasen. Leo Strasser meinte in seinem Kommentar, daß gerade diese Beengtheit der Grund für diese hervorragenden Leistungen gewesen sein könnte. Dieser Ansicht waren auch die beiden Athleten. Eva Wilms sagte sehr treffend: „Für mich ist es ein optischer Anreiz, über die Begrenzung hinaus ins Gras zu werfen. Das Auge sieht und das Auge fühlt." Auch Al Feuerbach meinte, daß man die Anlage nicht verändern sollte, denn „wenn dabei auch bergauf gestoßen werden muß und so rund fünf Zentimeter verschenkt werden, wird das doch mehr als wettgemacht durch den psychologischen Effekt. Man will über die Grenzlinie hinauskommen".

Diese praktischen Erfahrungen bestätigten theoretische Überlegungen der psychologischen Bewegungs- und Trainingsforschung. In diesem Gebiet der Sportwissenschaft versucht man die Sportdisziplinen zu analysieren, um zu effektiven Trainingsmethoden zu gelangen. Das ist nicht nur für den Leistungssport von Bedeutung, sondern auch für die Sportpädagogik, in der es um Probleme der Persönlichkeitsentwicklung durch Sporttreiben geht. Das psychische Sporttraining ist kein Schablonentraining, das in allen Sportarten und mit jedem Sportler in gleicher Weise durchgeführt werden kann. Es ist vielmehr erforderlich, das Training sowohl auf die psychische Struktur des Athleten als auch auf die psychologische Struktur der jeweiligen Sportart zuzuschneiden.

Das psychische Training in der Gymnastik und im Turnen schaut ganz anders aus als das im Fußball und unterscheidet sich wiederum erheblich von jenem, das in der Leichtathletik zum Erfolg führt. Selbst innerhalb der Leichtathletik sind in den einzelnen Disziplinen entsprechend ganz unterschiedliche Methoden anzuwenden. Ist in den Laufdisziplinen der psychische Aspekt des Konkurrierens von besonderer Bedeutung, so steht bei den Wurfdisziplinen mehr der Aspekt der Zielorientierung im Vordergrund. Dies wurde auch bei dem Meeting in Linz deutlich, wo Eva Wilms und Al Feuerbach gar keine Konkurrenz hatten, die sie anspornen konnte.

Im Sport sind grob zwei Gruppen von Sportarten zu unterscheiden:

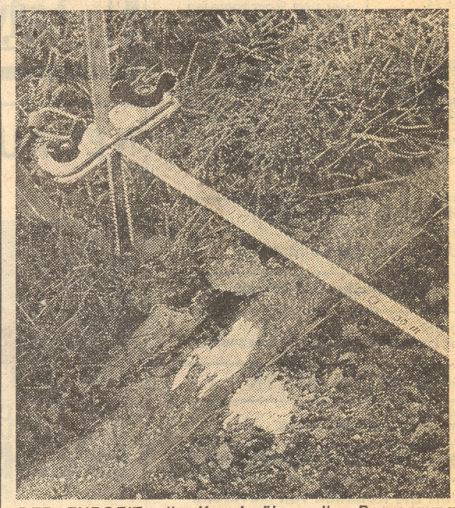
1. jene, in denen wie im Ballett der **Verlauf** der Bewegung beachtet und gewertet wird (Turnen, Eiskunstlauf) und 2. die, bei denen gezählt oder gemessen wird, was durch die Bewegung **bewirkt** wird, z. B. die schnelle eigene Veränderung im Raum (Lauf), die weite eigene Veränderung im Raum (Sprung) oder die zielgenaue oder weite Veränderung eines Sportgerätes (Speerwurf, Kugelstoß).

Diese Wurfbewegungen leiten sich von Alltagsbewegungen ab, mit denen ursprünglich ein Gegenstand möglichst zielgenau oder über eine bestimmte Marke hinaus geworfen wurde. Die psychische Absicht, die diesen Alltagsbewegungen zugrunde lag, ist auch heute noch für Wurfbewegungen im Sport von ausschlaggebender Bedeutung und muß daher im Training berücksichtigt werden. Vor allem auch deshalb, weil die sportdisziplinspezifische dynamische und **resultatorientierte** Grundeinstellung im Techniktraining sehr leicht verlorengehen kann. Im Techniktraining des Kugelstoßens versucht man nämlich, für diese Disziplin vollkommen untypisch, in einer **Verlauforientierung** eine bestimmte Technik zu erlernen. Man sieht sich in gewisser Hinsicht bei der Ausführung der Bewegung selbst zu, was oft dazu führt, daß man dann auch leistungsmäßig danebensteht.

Man läßt also den Athleten im Training mit dem Wurfgerät bestimmte Punkte treffen. Um den richtigen Abwurfwinkel zu schulen, kann man z. B. die Aufgabe stellen, mit der Kugel zwischen gespannte Schnüre zu stoßen, oder beim Speerwerfen, an Schnüren schwebende Luftballons zu treffen. Diese Ziele kann man so vorgeben, daß sie nur erreicht werden können, wenn der Athlet den richtigen Wurfwinkel realisiert.

Im Zusammenwirken mit der Biomechanik, einem weiteren Arbeitsgebiet der Sportwissenschaft, ließen sich Tabellen erstellen, in denen entsprechend der Körpergröße, den Hebelverhältnissen der Arme, der Armkraft usw. jene Raumpunkte angegeben sind, die jeweils den Athleten zwingen, die Technik richtig zu realisieren.

OBERÖSTERREICHISCHE
Nachrichten
Die Zeitung, mit der man sich sehen lassen kann!



DER EHRGEIZ, die Kugel über die Begrenzung hinauszustoßen, wurde in Linz geweckt, wo Eva Wilms (BRD) und Al Feuerbach (USA) Weltklassemarken über 20 m erzielten. Feuerbach zertrümmerte sogar die Betonrampe (Bild). Foto: Durchan

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Dienstag, den 19. Oktober 1976

Trainer und Spieler, aufgepaßt: Wer nicht zielt, lernt treffen

OÖN-Serie über Sportwissenschaft für die Praxis / Von Univ.-Prof. Dr. HORST TIWALD

Treffen zu lernen, ohne zu zielen, ist doch absurd. Daher versucht man es erst gar nicht auf diesem Weg. Das zeigt sich im Training der Fußball- und Handballvereine. Die Zielgenauigkeit beim Torschuß wird dadurch verbessert, daß man immer wieder einen bestimmten Punkt zu treffen versucht. Auch Torwände mit numerierten Quadraten werden benutzt. Der Trainer gibt dann jeweils an, welches Quadrat zu treffen ist.

Sicher verbessert man mit diesem Training seine Zielgenauigkeit. Ob es aber die effektivste Methode ist, scheint fraglich. Auch ich habe während meiner Aktivzeit als Handballspieler versucht, auf diesem Weg meine Zielgenauigkeit zu verbessern. Erst meine theoretische Beschäftigung mit den japanischen Bewegungskünsten, meiner Dissertationsarbeit, ließ mich das Problem aus einer anderen Sicht betrachten.

Konkreter Anlaß dafür war das Buch von Eugen Herrigel über „Zen in der Kunst des Bogenschießens". Im japanischen Bogenschießen (Kyudo) geht es nicht um das Zielen-lernen, sondern um die Selbstverwirklichung durch das Bogenschießen, wobei sich beim Abschießen des Pfeiles „der Schuß ereignet" und nicht beim Treffen.

Herrigel berichtet über einen Zenmeister, der in einer nur mit einer Moskitokerze „erleuchteten" Übungshalle, in der man nicht einmal die Umrisse der Scheibe erkennen konnte, mit dem ersten Pfeil mitten ins Schwarze traf und mit dem zweiten die Kerbe des ersten Pfeiles zersplitterte. In der Interpretation dieses Ereignisses wird vor allem der zweite Schuß als eine Meisterleistung angesehen, denn beim ersten hätte ja der Meister durch die Gewöhnung an seine Übungshalle das Ziel auch im Dunklen erahnen können.

Vor einigen Jahren, als ich an die Freie Universität Berlin kam, baute ich mit meinen Studenten im Keller unseres Institutes eine Bretterwand, und wir besorgten uns Wurfpfeile. Dann begannen wir zu werfen. Mit Folgepunktzielung, d. h., man mußte versuchen, den jeweils vorangegangenen Pfeil zu treffen. Eine Reihe von uns versuchte dies zuerst sehend und dann mit verbundenen Augen; die anderen machten es in umgekehrter Reihenfolge.

Die Abweichungen von den jeweils vorangegangenen Pfeilen haben wir dann gemessen. Wir machten die Feststellung, daß die Wurfleistungen bei einer Reihe von uns bei Würfen mit verbundenen Augen besser waren als bei sehend geworfenen Pfeilen. Auch den Unterschied zwischen Festpunkt- und Folgepunktzielungen haben wir beachtet und Auffälligkeiten festgestellt. Bei Festpunktzielungen hat der Schütze die Aufgabe, immer wieder denselben fixen Punkt, d. h., immer ins Schwarze zu treffen.

An der Universität Hamburg haben wir nun begonnen, nach einem genauen Versuchsplan vorzugehen. Uwe Tranelis, ein Sportstudent unseres Instituts, stellte fest, daß sich die Zielgenauigkeit bei einem Training mit Folgepunktzielungen stärker verbessert als durch ein Training von gleichem Umfang mit Festpunktzielen.

Diese Ergebnisse könnten dazu beitragen, die Praxis des Torschußtrainings in den Sportvereinen zu verbessern. Dafür müßten sie eine Torwand haben, die in lauter Zielquadrate gegliedert ist, so daß der Schütze jeweils genau erkennen kann, wohin sein Schuß gegangen ist. Sodann müßte der Schütze die Aufgabe bekommen, mit jedem folgenden Schuß die Stelle zu treffen, wohin der vorangegangene Schuß tatsächlich gegangen ist. Wobei es beim Schießen nicht wesentlich ist, sich über „danebengegangene" Schüsse zu ärgern, sondern jeden Schuß zu akzeptieren und ihn während des Fluges konsequent bis zu seinem Aufschlag durch intensives Sichhineinversetzen zu verfolgen. Das geistig-psychische Verfolgen des fliegenden Balles sowie das klare Erkennen der Trefferstelle ist ganz wesentlich, denn die Trefferstelle ist ja das Ziel für den nächsten Schuß.

Für den Anfänger ist es gar nicht wichtig, zu zielen, sondern sehen zu lernen, wohin der Schuß gegangen ist. Es geht also vorerst um das Sehenlernen und erst später bei der Folgepunktzielung um die Reproduktion des vorangegangenen Wurfes. Auf diesem Wege lernt man, Ziele klar zu erkennen und eigenen Wurfbewegungen eindeutig zuzuordnen, was auch Voraussetzung für jede Festpunktzielung ist. Später kann dann jeder beliebige Punkt klar ins Auge gefaßt werden, wodurch sich die Torschußleistung erheblich verbessert.

Beim Torschuß im Fußballspiel ist ja, im Gegensatz zu Festpunktzielungen beim Pistolenschießen, das Korrigieren relativ unwesentlich, da man in der Regel in einer Torschußsituation nur eine Chance hat, die zu realisieren ist. In derselben Situation hat man keinen zweiten Versuch, und ähnliche Situationen kehren selten wieder. Es geht also darum, Lücken schnell und klar zu erkennen und sofort zu handeln. Unser theoretischer Ansatz ist auch für Handball, Basketball, Volleyball, Faustball, Tennis usw. von Interesse.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Freitag, den 30. Oktober 1976

Bei einem Zuruf sieht er nichts mehr

Über das Automatisieren der Technik in Spielen
Von Univ.-Prof. DR. HORST TIWALD

In den großen Sportspielen, wie Fußball, Handball und Basketball sind immer wieder Situationen zu beobachten, in denen der Spieler scheinbar eigensinnig den Ball nicht abgibt. Oft wird darüber zu Recht geschimpft. Manchmal weiß man aber nicht, wohin man abspielen soll. Man ist mit der Ballsicherung so beschäftigt, daß man keinen Blick frei hat, um anspielbare Mitspieler zu suchen. Besonders, wenn man hart bedrängt wird, kann das der Fall sein. Es gibt Spieler, die vor dem Spiel beim Aufwärmen ihre Ballkünste auffällig zeigen, im Wettkampf aber nicht auffallen. Was ist mit ihnen los?

In unserem Versuch mit Jugendlichen bei der Ballführung im Basketballspiel bekamen die Versuchspersonen einen Schirm unter die Augen gebunden, der ihnen die Sicht auf den Ball verdeckte, während die obere Hälfte des Gesichtsfeldes zur Orientierung im Raum frei blieb. Mit dieser Sichtbehinderung hatten die Spieler verschiedene Aufgaben der Ballführung zu machen. Es zeigte sich, daß die Automatisierung des Ballführens ohne visuelle Bewegungskontrolle, also so, daß die Augen den Ball nicht sehen konnten, sich in Stufen herausbildete. So beobachteten wir Spieler, die ihren Aufgaben mit „starrem" Blick nachkamen und nicht in der Lage waren, in ihrer Umwelt etwas zu sehen. Ihre visuelle Wahrnehmung war durch die totale Hinwendung auf den Muskelsinn und auf das Hören blockiert. Wurde ihre visuelle Aufmerksamkeit durch auffällige optische Ereignisse erzwungen, so führte das sofort zu Fehlern. Im Automatisierungsprozeß fortgeschrittenere Spieler konnten dagegen ohne visuelle Kontrolle der Ballführung mit ihren Augen aktiv das Situationsgeschehen wahrnehmen. Wurden sie jedoch angesprochen, so stellten sich sofort Fehler ein. Sie waren zwar in der Lage, den Ball ohne visuelle Kontrolle sicher zu führen und sie konnten das Geschehen in der Umwelt mit ihren Augen verfolgen, scheiterten jedoch bei zusätzlicher Beanspruchung ihrer Aufmerksamkeit durch Denkprozesse, wie sie zum Beispiel auch bei taktischen Überlegungen erforderlich wären.

Einige ganz wenige Spieler hatten die Technik so weit automatisiert, daß sie sich, ohne in ihrer Ballführung gestört zu werden, mit dem Versuchsleiter unterhalten, d. h. zusätzlich auch Denkprozesse realisieren konnten.

Diese Form des Tests, den jeder Trainer in seiner Sportart modifizieren kann, gibt Aufschluß über den Automatisierungsgrad der Technik. Für Sportspiele ist es erforderlich, daß sich der Trainer über den erreichten Grad der Automatisierung bei jedem einzelnen Spieler Gewißheit verschafft, denn die Kooperation im Spiel kann nur zustande kommen, wenn die Augen der Spieler frei sind für die Wahrnehmung der Mitspieler und Gegner. Ebenso ist Taktik und Strategie nur möglich, wenn alle Spieler aktiv denkend an der Situation teilhaben können.

Um die Automatisierung voranzutreiben, haben wir gezielte Übungen gemacht. Jeder bekam einen Ball. Alle hatten die Aufgabe, in der Sporthalle kreuz und quer zu laufen und mit dem Ball in der Hand zu dribbeln. In einer zusätzlichen Aufgabe sollten die Spieler versuchen, immer auf die rechte Hand des Trainers zu achten. Dieser lief mit hochgestrecktem Arm ebenfalls durch die Halle und zeigte mit den Fingern verschiedene Zahlen, die jeweils von den Spielern zu erkennen und laut zu rufen waren. Diese Übung machte allen Spaß. Um weitere Denkprozesse zu provozieren, kann der Trainer beide Arme hochhalten, mit den Fingern jeder Hand Zahlen zeigen und die Aufgabe stellen, jeweils die kleinere Zahl von der größeren zu subtrahieren und das Ergebnis laut zu rufen. Auch kann man die Aufgabe stellen, bestimmte Wörter laut rückwärts zu buchstabieren.

In unserem Versuch konnten wir folgende Phasen des Fortschritts in der Automatisierung beobachten:

- totale Hinwendung der Aufmerksamkeit auf die Kontrolle der Ballführung durch den Muskelsinn und durch das Hören;
- teilweises Freiwerden der Aufmerksamkeit für die visuelle Wahrnehmung der Situation;
- Freiwerden der Aufmerksamkeit auch für Denkprozesse.

Für die Sportspiele ist weniger die Exaktheit einer idealen Technik wichtig, sondern der Automatisierungsgrad ihrer Grobform, die im Spiel selbst modifiziert, verbessert und trainiert werden muß. Das letztlich Entscheidende im Spiel ist weder die Technik noch die Kondition, sondern das Sehenkönnen. Der ständige Überblick ermöglicht erst das taktische Mannschaftsspiel. Spielen kann man nur durch das Spielen lernen — und nicht durch Zuschauen oder durch isoliertes Technik- und Konditionstraining. Das alles hat seinen Stellenwert, darf aber nicht überbewertet werden.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Dienstag, den 9. November 1976

Psychotraining ist keine Wunderwaffe

OÖN-Analyse von Sportwissenschafter Univ.-Prof. Dr. HORST TIWALD

Es gibt zwei Typen von Sportlern. Die einen sind im Wettkampf meist besser als im Training, und die anderen können im Wettkampf ihre Trainingsleistungen nicht wiederholen. Beim Psychotraining sind daher zu unterscheiden:

- Methoden, die das Training und das Erlernen von Technik und Taktik unterstützen und fördern;
- Methoden, die sichern sollen, daß der Sportler im Wettkampf über seine Trainingsleistungen hinauswächst.

Bekommen beide Typen von Sportlern dasselbe wettkampfvorbereitende Psychotraining, so kann es sein, daß es nur einem nützt und für den anderen wirkungslos oder sogar störend ist. In der Sportpraxis wird das oft zuwenig beachtet. Resultat: Mißerfolge. Spitzensportler brauchen häufig therapeutische Hilfen, da im modernen Hochleistungssport der Athlet weniger herausgefordert, sondern in extremen Streßsituationen überfordert wird.

In Individualsportarten, wie z. B. im Skifahren und in der Leichtathletik, finden sich häufig labile Menschen, die besonders leicht zu Neurosen neigen. Um sich endlich selbst zu bestätigen, nehmen sie zum Sport Zuflucht und im Training scheinbar mit Leichtigkeit enorme Entbehrungen auf sich.

Diese Stärke im Training kann aber sehr leicht in eine psychische Schwäche im Wettkampf umschlagen, da Mißerfolge, die über Massenmedien öffentlich zur Schau gestellt werden, gerade diese Menschen besonders hart treffen. Bereits vor dem Wettkampf beschäftigen sie sich daher im Gedanken intensiv mit den möglichen Mißerfolgen. Manchmal werden sie dadurch extrem aktiviert, oft aber auch durcheinandergebracht. In solchen Fällen geht es im Psychotraining weniger um eine Leistungsverbesserung als vorerst um eine Leistungssicherung. Man will Versagen verhindern.

Diese Probleme stellen sich in Mannschaftssportarten, wie im Fußball, seltener, obwohl sie auch hier vorkommen. Z. B. bei Spielern, die in ihrem ersten Auswahlspiel seelisch überfordert werden. Auch wenn durch die Sportberichterstattung die Einzelleistung eines Spielers besonders stark hervorgehoben wird, kann das negative Folgen haben. Dem Spieler wird durch die verbreiteten Erwartungen ein überhöhter Sollwert vorgelegt, der ihn besonders deswegen belastet, weil er ihn zum Erfolg verpflichtet.

Es gibt Sportler, die ihre Persönlichkeit voll auf ihren Erfolg im Leistungssport ausrichten. Sie brauchen Erfolg im Sport als für sie letzte Möglichkeit, um sich endlich selbst zu bestätigen. Mit psychologisch gezielt geführtem Training kann seine Persönlichkeit stabilisiert werden.

Es besteht nicht die Alternative „Leistungssport oder persönlichkeitsbildender Freizeitsport" — wenn man verantwortungsvoll vorgeht und den Sportler als Persönlichkeit respektiert und ihm auch hilft.

Die kurzfristige Wettkampfvorbereitung nützt dem Sportler selbst längerfristig meist überhaupt nichts. Solche Methoden bleiben Flickwerk, wenn sie nicht durch ein Jugendtraining vorbereitet werden, das die gesamte Persönlichkeit berücksichtigt.

Wunder werden entlarvt als Konsequenz eines planvollen Prozesses. Mit sensationellen Berichten über das Psychotraining wird oft eine an den „Nürnberger Trichter" erinnernde Wundergläubigkeit genährt, die der Sache selbst nicht dienlich ist.

Wer gesunden Leistungssport will, der muß erkennen, daß man dafür auch etwas tun muß. Nicht der Name eines Experten bürgt für Erfolg, sondern nur die praktische Kleinarbeit, die eine Zähigkeit und Zielstrebigkeit erfordert.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Donnerstag, den 18. November 1976

Ein Hai verfolgt euch!

OÖN-Beitrag von Sportwissenschafter DR. HORST TIWALD

In der traditionellen abendländischen Naturwissenschaft versucht man körperliches Wohlbefinden und auch Krankheit vorwiegend durch Stoffe (Drogen, Medikamente) zu beeinflussen.

In den letzten Jahrzehnten gewann jedoch der psychische Aspekt immer mehr an Bedeutung. Man mußte zur Kenntnis nehmen, daß sich körperliche Zustände auch durch „Verabreichung" von Information, z. B. durch die Sprache in der Suggestion, beeinflussen lassen.

Es kann vorausgesagt werden, daß sich das Dopingproblem nicht nur im stofflichen Bereich wie heute, sondern auch im Bereich der Information und der Energie stellen wird.

Im informationellen Bereich sind die Grenzen bereits überschritten, wenn man wie in Australien jugendlichen Schwimmerinnen unter Hypnose suggestiert, daß sie im Wettkampf von einem Hai verfolgt werden. Diese Schwimmerinnen schwammen durch Angst getrieben Bestleistungen.

Ein sinnvoller Mechanismus ist beim Menschen die Erschöpfung, die den Athleten oft durch Bewußtlosigkeit „aus dem Verkehr zieht". Ist dieser Überlastungsschutz z. B. durch Drogen oder durch Hypnose ausgeschaltet, dann kann es sein, daß der Athlet nicht durch Erschöpfung, sondern durch den Tod aus dem Verkehr gezogen wird oder zumindest starke Gesundheitsschäden erleidet. Das trifft insbesondere bei Sportarten zu, die wie der Langlauf oder das Radfahren eine Ausdauerleistung abverlangen.

In anderen Sportarten, in denen die Kraft ausschlaggebend ist, wird mit Stoffen gedopt, die das Muskelwachstum fördern. Das führt ebenfalls zu Schäden, da z. B. Gelenke, Sehnen und Bänder überlastet werden.

Es gibt auch Sportarten, in denen technische Geschicklichkeit, Reaktionsschnelligkeit, taktisch-strategisches Denken, Konzentration und Bewegungspräzision von ausschlaggebender Bedeutung sind. Hier liegt ein breites Anwendungsgebiet für informationelle (psychische) und energetische Trainingsmethoden. Vielfach glaubt man, daß man mit dem psychischen Training erst im Hochleistungssport beginnen müsse. Das ist falsch. Gerade im Jugendtraining hat die psychische Orientierung fundamentale Bedeutung. Vieles, was man da psychisch nicht erreicht, läßt sich später nur unter schwierigen Bedingungen und unter enormem Aufwand erzielen. Nur eine langfristige planvolle Arbeit auf breiter Basis sichert einen anhaltenden Fortschritt, insbesondere im seelischen Sporttraining. Damit werden sich wohl auch die für den Sport Verantwortlichen vertraut machen müssen, die gewohnt sind, von Trainern kurzfristig Wunder zu verlangen, und es nicht lassen können, etwa nach verlorenen Länderspielen, Sündenböcke zu jagen.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Dienstag, den 30. November 1976

Das autogene Training

OÖN-Beitrag von
Sportwissenschafter
Univ.-Prof. Dr. HORST TIWALD

Österreichs Fußball-Nationalmannschaft hat vor dem Länderspiel gegen Griechenland erstmals ihr Glück mit dem autogenen Training versucht. Es hat ihr nicht geschadet. Wie der 3 : 0-Sieg zeigt. Nach dem Aufwärmen hockten die Spieler ruhig in der Kabine. Es durfte kein Wort gesprochen werden. Nur in Gedanken gaben sich die Sportler sprachliche Selbstbefehle, um sich zu entspannen. Erst nach dieser Zeremonie gab es noch einmal anfeuernde Worte des Teamchefs.

Einige Spieler sollen dieser Vorbereitung noch skeptisch gegenüberstehen — das vielleicht zu Recht, denn um das autogene Training zu beherrschen, sind zwei bis drei Monate erforderlich, in denen man zwei- bis dreimal täglich üben muß. Dieses Üben muß von einem Fachmann angeleitet werden. Die Texte für die Vorbereitung der Aktivierung müssen exakt ausgearbeitet werden.

Wenn es richtig ausgeführt wird, schadet das sportliche autogene Training niemandem. Nicht jeder Sportler braucht aber diese Trainingsergänzung. Sportler, die hohe Belastungen körperlich und seelisch gut verkraften, können auch ohne autogenes Training auskommen.

Die Anwendung der für die ärztliche Praxis erarbeiteten Texte für das autogene Training, die eine tiefe Entspannung ohne eine anschließende Aktivierung zum Ziel haben, sind für den Sport nur bedingt geeignet.

Das autogene Training muß speziell für den Sport modifiziert werden, da hier, insbesondere in der Wettkampfvorbereitung, nach Beendigung der Entspannung eine gezielte Aktivierung des Sportlers vorbereitet werden muß.

Im sportlichen autogenen Training unterscheiden wir im Vollzug zwei aufeinanderfolgende Phasen:

- In der ersten Phase versucht sich der Sportler durch bestimmte, verständliche, kurze und kategorische Formulierungen, die Bilder und Vorstellungen erzeugen, in eine tiefe Entspannung zu bringen. Diese Formulierungen werden monoton, aber ruhig und sicher immer wiederholt.
- In der zweiten Phase, wenn die Entspannung bereits erreicht ist, werden dagegen Wortformulierungen verwendet, die den Sportler in einer gezielten Autosuggestion auf die bevorstehenden sportlichen Aufgaben vorbereiten.

Das autogene Training alleine kann jedoch nicht alle Aufgaben des sportlichen Psychotrainings erfüllen. Das Psychotraining ist ein komplexes Training, in das sich die verschiedenen Methoden, wie autogenes Training, observatives Training, mentales Training und kinästhetisches Training, jeweils sachgerecht einbetten müssen.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Samstag, den 18. Dezember 1976

Das ist mentales Training

Sportwissenschaftlicher OÖN-Beitrag von Univ.-Prof Dr. HORST TIWALD

Das **mentale Training** ist ein Element des komplexen Psychotrainings im Sport. Der Athlet bekommt die Anweisung, sich hinzuhocken oder sich hinzulegen, sich zu **entspannen** und sich dann die sportliche Bewegung **bildlich** vorzustellen. Dieses Training hat einen positiven Einfluß auf die Verbesserung der sportlichen Leistung.

Die Phasen des mentalen Trainings, auch **ideomotorisches Training** genannt, dauern nur einige Minuten. Es schaut auf den ersten Blick sehr leicht aus. Mancher Sportler wird sich sagen, daß dies gar nichts Neues sei, denn jeder Sportler befaßt sich im Geist intensiv mit seiner sportlichen Situation. In Wirklichkeit ist das mentale Training jedoch ein sehr schwieriges Training. Zwei Formen des mentalen Trainings müssen klar unterschieden werden:

Jenes, in dem sich der Sportler die Bewegung, die Technik in ihrem bildlichen **Verlauf** vorstellt und sich in sie hineinversetzt;

jenes, in das sich der Sportler die Struktur der **Situation** und das, was durch die Bewegung **bewirkt** werden soll, bildlich vorstellt und sich als Akteur hineinversetzt.

Die erste Form wird vorwiegend in Sportarten wie im Turnen, Kunstspringen, Eiskunstlauf, Tanz usw. sowie beim Techniktraining in **resultatorientierten Sportarten** eingesetzt, wie z. B. beim Erlernen und Verbessern der Technik im Hürdenlauf, beim Techniktraining in den Sportspielen und beim Skifahren.

Im autogenen Training wird der Trainingsprozeß durch die **autosuggestive Wirkung der Sprache** geführt und im mentalen Training intensiviert die differenzierte **bildliche Vorstellung** vom Anbeginn an das Training.

Als Voraussetzung für das mentale Training muß man **vorher** erlernen:

Sich willkürlich und schnell entspannen zu können;

sich in die bildlich vorgestellte oder wahrgenommene Bewegung hineinversetzen zu können.

Logische Negationen, wie z. B. „Nicht-vom-Gerät-Herunterfallen", können nicht vorgestellt werden. Man stellt sich hier zuerst immer das Herunterfallen vor, was dann sofort Angst verursacht. Es ist daher wichtig, sowohl im mentalen Training als auch im autogenen Training und überhaupt bei sprachlichen Instruktionen immer mit **positiven** Formulierungen und positiven Bildern zu arbeiten, sonst geht es einem wie dem Seiltänzer, der gerade deswegen vom Seil fällt, weil er an das Herunterfallen denkt.

Beim **observativen Training** stellt sich der Sportler die Bewegung nicht selbst vor, sondern nimmt sie wahr. Es werden ihm in einem **entspannten Zustand** Ringfilme mit der richtigen Bewegung vorgeführt und er hat die Aufgabe, sich beim Betrachten intensiv in die wahrgenommene Bewegung **hineinzuversetzen** und sich vorzustellen, daß er es selbst sei.

Aus den „Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Dienstag, den 11. Jänner 1977

Das Versagen im Wettkampf

OÖN-Beitrag des Sportwissenschafters DR. HORST TIWALD

Oft versagt einer im Wettkampf, da er seine Erregung nicht in Konzentration umschalten kann. Die Nervosität ist vorher normal. Schlägt eine hohe Nervosität vorher in eine starke Konzentration im Wettkampf um, so war die besondere Bedeutung der **Sache** (des Wettkampfes) die Ursache für die Nervosität.

Anders ist es jedoch, wenn für den Sportler nicht der Wettkampf das Wichtigste ist, sondern seine Person, d. h., **wenn sich der Sportler selbst zu wichtig nimmt.** Dann kann er nicht umschalten und steht beim Wettkampf geistig daneben, er sieht sich selbst zu.

Wenn also dieser Fall vorliegen sollte, dann braucht man oft nur zu erreichen, daß der Sportler sich selbst nicht mehr so wichtig nimmt. Dieses Ziel ist leichter zu erreichen, wenn man die Bemühungen in dieser Richtung durch ein Entspannungstraining unterstützt, das ebenfalls zur Stabilisierung der Persönlichkeit beiträgt.

Sport ist nicht nur eine technische und konditionelle Angelegenheit, sondern auch eine psychische. Wer im Training unter relativ einfachen psychischen Bedingungen gut ist und im Wettkampf relativ schlechtere Leistungen bringt, hat im Wettkampf **nicht versagt**, sondern er muß erst lernen, mit diesen erschwerten Bedingungen fertig zu werden.

Ein Sportler muß sich von dem Irrtum befreien, er könnte es bereits und „versage" nur. Hier liegt kein Versagen vor, sondern es ist der Ausgangspunkt für einen schrittweisen Lernprozeß.

Ich verstehe darunter: Man muß die Sache sehen, z. B. den Tiefschnee, wenn man in ihm fahren will. Stürze des Anfängers sind normal. Wer nicht riskiert, im Tiefschnee zu stürzen und weiß zu werden, der lernt auch nicht, in ihm zu fahren. Dasselbe gilt für erschwerte psychische Bedingungen. Nervosität und Mißerfolg sind im Lernprozeß normal. Wenn man sich selbst dabei nicht zu wichtig nimmt, dann bekommt man auch ein Auge für seine eigenen Fortschritte und verbessert seine Leistung — das nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Samstag, den 22. Jänner 1977

Mit Tricks zur Entspannung

OÖN-Beitrag von Sportwissenschafter Univ.-Prof. DR. HORST TIWALD

Trainingsmethoden, mit deren Hilfe man die psychische und muskuläre Spannung beeinflußt, erlangen in der Sportpraxis immer mehr an Bedeutung. Sie beruhen auf der Erkenntnis, daß zwischen Körper und Psyche ein enger Zusammenhang besteht, daß also z. B. eine geistige Anstrengung, etwa die Suche nach einer Lösung, häufig mit einer muskulären Anspannung verbunden ist und daß eine muskuläre Entspannung gute Bedingungen für den Ablauf geistiger und psychischer Prozesse schafft.

Die Muskulatur des Bewegungsapparates wird normalerweise auf einem gewissen Spannungsniveau, einem bestimmten **Tonus**, gehalten. Diese Spannung ist gerade so stark, daß sie zu keiner **Bewegung** führt, jedoch für die **Haltung** des Körpers Bedeutung erlangt.

Um die sportliche Leistungsbereitschaft zu steigern, versucht man nun den Muskeltonus in den Griff zu bekommen, d. h. ihn z. B. in einem **psychotonischen Training** willkürlich zu regulieren.

Durch den engen Zusammenhang von körperlichem und seelischem Geschehen erreicht man somit vielfältige Ziele: Lösung von Spannungszuständen; Verbesserung der neuro-motorischen Koordination; Ausbildung eines Körpergefühls; Entwicklung von Gelöstheit und Bewegungsökonomie; Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit; bessere Erholung in den Pausen; bessere Mobilisierung der Kräfte während des Wettkampfes; Beseitigung von Angstzuständen; usw.

Um eine Entspannung herbeizuführen, gibt es verschiedene Methoden. Eine davon beginnt mit der Entspannung der Muskulatur. Dabei ist es wesentlich, die progressive, d. h. **die zunehmende Entspannung einzelner Muskelgruppen bewußt zu erleben**, denn das bewußte Erlebnis dieses Entspannungsgefühls ist Voraussetzung für die willkürliche Entspannung und für die Intensivierung der Entspannung.

Man muß also vorher anschaulich wissen, was Entspannung eigentlich ist. Nur dann kann man sich ein Entspannungsgefühl auch vorstellen und durch diese Vorstellung die eigene Entspannung herbeiführen. Auch die sprachlichen Selbstbefehle, wie z. B. „Mein rechter Arm ist entspannt!", setzen sich nur dann autosuggestiv um, wenn man vorher bewußt erlebt hat, was dieser Satz konkret bedeuten soll. Um dieses Muskelgefühl der Entspannung kennenzulernen, bedient man sich eines Tricks. Man legt sich hin und spannt etwa die Muskulatur des rechten Armes ganz fest an und hält dann diesen Arm kurze Zeit angespannt, ohne ihn zu bewegen. (Man nennt diese Anspannung **isometrisch**, weil die Muskellänge nicht verkürzt wird, im Unterschied zu einer **isotonischen** Muskelarbeit, bei der der **Muskeltonus** weitgehend gleich bleibt, jedoch die **Muskellänge** verkürzt wird, was zu einer Bewegung führt.)

Nach dieser kurzen, aber extremen Anspannungsphase beginnt man die willkürlich angespannten Muskeln **zunehmend** zu entspannen. Sie entspannen sich gleichsam von selbst, wenn man die willkürliche Anspannung aufgibt. So lernt man das entsprechende Muskelgefühl ganz konkret und intensiv kennen.

Durch unseren Willen zur Entspannung kommt es schließlich zur vollkommenen Entspannung. Hat man nun z. B. im rechten Arm diese Entspannung erreicht, so wendet man sich, ohne die Entspannung im rechten Arm aufzugeben, schrittweise anderen Körperteilen zu, um schließlich den gesamten Körper zu entspannen.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Samstag, den 25. Jänner 1977

IDR statt FDH — Sport und Übergewicht

Der sportwissenschaftliche OÖN-Beitrag von Univ.-Prof. DR. HORST TIWALD

Es ist bekannt, daß körperliches Übergewicht heute den gesundheitlichen Risikofaktor Nummer 1 darstellt, daß also die häufigste Ursache für tödliche Erkrankungen und für die Beschleunigung ihres Verlaufes das Übergewicht ist. Man hat bereits Rechnungen angestellt, um wie viele Monate ein Kilogramm Übergewicht das menschliche Leben verkürzt.

Man weiß heute, daß der wirksamste und oft einzige Weg zur Bekämpfung des Übergewichtes die Einflußnahme auf das Essen ist. Ausgehend vom Slogan „FDH" (Friß die Hälfte) ist man heute beim „IDR" (Iß das Richtige) angelangt. In diesem Zusammenhang wird auch für den Sport mit dem Versprechen, daß man durch Bewegung schlanker werde, geworben. Viele Menschen treiben daher heute weniger aus Freude am Sport Bewegung, sondern aus Angst vor Krankheit oder aus kosmetischen Gründen: also aus Furcht, häßlich zu werden.

Diese Motivation hat nicht selten zur Folge, daß diese Menschen glauben, sich nach einer Sportstunde ein Stück Torte, ein leckeres Essen oder einige Glas Bier zusätzlich verdient zu haben. Sie essen und trinken im Anschluß an den Jedermannsport und meinen, durch den Sport mehr abgenommen zu haben, als sie im Anschluß daran wieder dazuessen. Das ist ein großer Irrtum. Um ein Stück Torte „abzuarbeiten", muß man ganz schöne körperliche Anstrengungen vollbringen, die in der Regel im Breitensport nicht erbracht werden.

Grob kann man sagen, daß Bewegung nur dann entscheidend das Gewicht verändert, wenn sie die Dimension der Schwerarbeit erreicht.

Im Sport liegen große Möglichkeiten, Übergewicht zu bekämpfen, **nicht durch die Abmagerung während des Sporttreibens** selbst, sondern **durch die Verhaltensänderung,** die ein gezieltes Sporttreiben bewirken kann. Dies allerdings nicht, wenn man Sport aus Angst vor Krankheit betreibt, oder wenn man in einer Art „Strafarbeit" im Wohnzimmer auf einem fahrradartigen Gerät nicht vorhandene „Berge" hinaufradelt. Man muß zum Sport ein positives Verhältnis finden. Insbesondere zur im Sport möglichen **Leistung.** Persönliche und gemeinsame Lernfortschritte in einer Sportart, Freude an der Kommunikation, z. B. in den Spielen, Lust am gemeinsamen Kämpfen, Selbstüberwindung und Willensentwicklung, z. B. im Dauerlauf und beim Bergwandern, machen im Sport die vielfältigen Möglichkeiten sichtbar, in denen der Mensch sich wieder selbst entdecken kann.

Im Sport kann man sich selbst auf den „Prüfstand" bringen und in der Selbstbeobachtung klar erkennen, **wie schwach es eigentlich um die eigene Willensstärke und um die Konzentrationskraft bestellt ist.**

In unserer Gesellschaft ist nichts weiter verbreitet als der Irrtum über die Stärke des eigenen Willens. Nicht nur Raucher glauben von sich, jederzeit mit dem Rauchen aufhören zu können und schließen aus diesem Irrtum, daß dies daher im Augenblick noch nicht nötig sei. **Der Mensch verwendet heute den Großteil seiner Intelligenz dazu, pfiffige Ausreden zu finden,** die die eigene Willensschwäche verdecken. Er belügt sich.

Sportler sind häufig nicht deshalb schlanker, weil sie mehr Bewegung machen, sondern weil sie **auch psychisch aktiver,** psychisch vitaler sind und im Sport Freude finden, die sich andere aus der Küche herzaubern. Oft nehmen sportlich aktive Kinder sich gar nicht die Zeit zum Naschen, da sie andere Pläne haben, **die sie auch tatsächlich realisieren.**

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Samstag, den 12. Feber 1977

Zum Skifahren richtig eingestellt?

Sportwissenschaftlicher OÖN-Beitrag von Univ.-Prof. Dr. HORST TIWALD

Es ist wichtig, sich auf den Skiurlaub körperlich gut vorzubereiten und sich psychisch richtig einzustellen. Die Ausrüstung sollte ebenfalls beachtet werden: nicht zu lange Skier und richtig eingestellte Sicherheitsbindungen. Man sollte sich auf der Piste selbst vergewissern, ob sich die Bindung auch wirklich öffnet. Aber auch zu leicht eingestellte Sicherheitsbindungen erhöhen keineswegs die Sicherheit. Im Gegenteil, für den, der noch mit Fangriemen und noch nicht mit Skistoppern fährt, kann dadurch die Verletzungsgefahr erhöht werden. Zum Kauf von Skischuhen sollte man sich Zeit nehmen. Nicht jede Firma hat für jeden Fuß passende Schuhe. Und schließlich sollte man die Pistenregeln kennen und sich auch entsprechend verhalten.

Dies sind Ratschläge, die nicht immer befolgt werden.

Man erfährt viel über die Einstellung der Bindungen, relativ wenig aber über die Einstellung des Menschen, die dieser zum Skifahren mitbringen sollte. Skifahren gehört zu den resultatorientierten Sportarten. Hier will der Sportler mit Bewegung ein bestimmtes Gelände, oft möglichst schnell, bewältigen. Das ist etwas ganz anderes als der verlaufsorientierte Skisport, der an einer ästhetischen Bewegungsausführung oder an einer schwierigen Bewegung (Trickskilauf) orientiert ist.

Für den Anfänger ist das Gelände der Partner, mit dem er zurechtkommen muß. Deshalb ist beim Anfängerskilauf eine Einstellung, die auf den Verlauf der Bewegung hinorientiert, vollkommen fehl am Platz. Die Skilehrer überschlagen sich in ihrer Beredsamkeit mit gutgemeinten Tips und vielfältigen Korrekturen, die ausschließlich den Verlauf der Bewegung betreffen. Der Skischüler vermutet daher, daß er einen „kraftlosen" Trick finden muß, der in der richtigen Bewegungsausführung zu suchen ist.

Sicher kommt der richtigen Bewegungsvorstellung auch im Skifahren ihre Bedeutung zu. Wie bei vielem, so müßten sich die Ski-Ästheten in den Skischulen auch hier vom Skirennsport überzeugen lassen, daß nicht alles so funktioniert, wie man es sich am grünen Tisch ausgedacht und als Bewegungsmode in Umlauf gesetzt hat.

Für den Anfänger, wie für den Rennläufer, ist es wesentlich, im Skifahren zu einer aktiven Fahrweise zu kommen. Man muß zu der aktiven Einstellung Skilaufen kommen. Zu derselben Einstellung, die man im Sommer hat, wenn man hakenschlagend einen steileren Hang hinunterläuft. Für den Anfänger ist es wichtig, möglichst schnell auf ein Bein zu kommen und zu lernen, möglichst lange auf einem Bein zu gleiten und durch Aufkanten und Fersendrehen seitlich zu rutschen.

Das kann er natürlich nur, wenn er in den Beinen Kraft hat und durch Kniebewegung den Ski entlasten und das Gleichgewicht regulieren kann. Das Gleichgewichtsgefühl, das beim Skifahren besonders wichtig ist, verbessert man schneller auf einem Bein. Auch das Kantengefühl wird hier rascher ausgebildet. Um aber auf einem Bein fahren zu können, braucht man die psychische Einstellung und auch etwas Kraft in den Beinen: deshalb eine spezifische vorbereitende Skigymnastik. Viele haben die Zielvorstellung des Wedelns und des Parallelschwingens mit ganz enger Skiführung. Unentwegt üben sie daher dasselbe. Meist mit geringem Erfolg. Sie ärgern sich über ihre noch zu breite Skiführung oder über die Tatsache, daß sie immer noch, nach einer Seite meist etwas mehr, etwas ausstemmen. Dieses starre Üben der Zielform bringt, wenn, dann nur sehr langsam den erwünschten Lernfortschritt. Meist ist vorher der Skiurlaub beendet und im nächsten Jahr wiederholt sich die Mühe.

Diese fortgeschrittenen Läufer wären gut beraten, sich dem Skifahren gegenüber anders einzustellen. Es wäre auch für sie günstig, von beiden Beinen auf ein Bein zu kommen, um ihr Gleichgewichtsgefühl besser zu schulen. Wenn sie dann zurückkehren zu ihrem ursprünglichen Anliegen, werden sie merken, daß sie ihren Parallelschwung verbessert haben.

Beim Skifahren dürfen wir nie vergessen, daß auch das Gelände „ein Wörtchen mitzureden" hat. Die Buckelpiste und der Eishang sind nicht Störenfriede, die unsere ästhetischen Bemühungen vereiteln, sondern Partner und Gegner zugleich, mit denen wir in einen kämpferischen Dialog kommen müssen, der uns fordert und Aufgaben stellt, bei deren Lösung wir lernen. Wenig und langsam lernen wir jedoch bei einer Überforderung im noch zu schweren oder bei einer ästhetisch orientierten Unterforderung im relativ leichten Gelände.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Dienstag, den 22. Feber 1977

Für alle, die nichts zu lachen haben

Sportwissenschaftlicher OÖN-Beitrag von Univ.-Prof. Dr. HORST TIWALD

Wenn man jemand fragen würde, was ich für wichtiger halte und ernster nehme als regelmäßiges Sporttreiben, so würde ich antworten: „Jeden Tag eine Minute herzlich lachen!"

Aber wer hat heute schon viel zu lachen?

Ein herzliches, richtig ausgelassenes und gelöstes Lachen hat sehr viel mit einer richtigen Atmung zu tun. Das Atmen ist das einfachste und wichtigste Tun des Menschen.

Viele Krankheiten äußern sich auch in einer schlechten Atmung, und eine schlechte Atmung kann wieder deren Ursache sein.

Der Sport hat ganz besondere Bedeutung für den Menschen auch deshalb, weil er dazu beitragen kann, den Menschen wieder zu einer richtigen Atmung zu bringen. Die richtige Atmung hat nicht nur positive Auswirkungen auf die Psyche des Menschen und zentrale Bedeutung für psychische Trainingsmethoden sowie für die ausreichende Versorgung des Blutes mit Sauerstoff, sondern auch für die Unterstützung des Kreislaufes durch die Atembewegung. (Bundestrainer Joe Kaspar: „Beim Boxen ist das richtige Atmen etwas vom Wichtigsten.")

Das Zwerchfell, das den Brustraum vom Bauchraum trennt, ist der wichtigste Atemmuskel. Durch seine Bewegung beim Atmen wird der Kreislauf zwischen Bauchraum und Brustraum unterstützt. Dies insbesondere bei einer tiefen Aus- und Einatmung. Es gibt viele Bewegungsmangelkrankheiten, besonders bei Berufen mit sitzender Tätigkeit, die durch eine chronische Blutüberfüllung des Bauchraumes verursacht sind. Schwellungen in den Beinen bedeuten nicht immer eine Herzschwäche, sondern sind oft auch auf eine fehlende Atemdynamik zurückzuführen.

Es gibt verschiedene Methoden des Atmungstrainings. Eine zu starke willkürliche Einflußnahme auf die Atmung kann schädlich sein. Tips, wie möglichst durch die Nase atmen, zügig ein- und langsam ausatmen, sind jedoch brauchbar. Man könnte sich auch vornehmen, bei einem Waldlauf immer gerade so schnell zu laufen, daß es noch möglich ist, durch die Nase zu atmen und sich eventuell mit einem Mitläufer zu unterhalten.

Als grobe Orientierung sollte man bei langsamem Lauf bei jeder Einatmung drei bis fünf und bei jeder Ausatmung fünf bis sieben Schritte machen. Um zur Tiefatmung zu gelangen, kann man auch etwas schneller laufen und immer wieder Gehpausen einlegen.

Wer regelmäßig seinen Dauerlauf macht, braucht daher kein spezielles Atmungstraining. Der Dauerlauf, eventuell als Waldlauf, hat aber auch den Vorteil, daß er psychisch beruhigt. Bei ihm ist kein situatives Reagieren, wie z. B. in den Spielen, erforderlich.

Das Austoben in den Sportspielen, das zwar positive Wirkungen auf Herz und Kreislauf hat, muß nicht unbedingt bei der Verbesserung der Atmung positive Effekte setzen. Ein Waldlauf als zusätzliche Betätigung nützt also jedem Sportler. Aber auch das Lachen wird schwer durch Sporttreiben zu ersetzen sein, da es nicht nur positive Auswirkungen auf die Atmung, sondern auch auf die Seele des Menschen hat. Es kann daher nicht heißen „Sport statt Lachen", sondern oder noch besser: „Lachen im Sport".

Der Sport führt auch nicht nur zu einer Verbesserung der Atmung, sondern auch zu Situationen, in denen man herzlich lachen kann. Aus dieser Sicht bietet der Sport natürlich auch dem Zuschauer Anlässe zu ausgelassener Freude.

Wir dürfen durch unsere Wichtigtuerei nicht unseren Lebensnerv töten, der im Humor zum Ausdruck kommt.

Gemeinsame Heiterkeit läßt die Sportler den Wettkampf ernst, jedoch nicht zu wichtig nehmen. Das führt nicht zu geringeren Leistungen, sondern im Gegenteil! Sportler, die gemeinsam lachen gelernt haben, können im Training gemeinsam viel größere Strapazen auf sich nehmen und im Wettkampf eine größere gemeinsame Leistung vollbringen als jene, die diese Fähigkeit verloren haben. Menschen, die gemeinsam heiter sein können, sind auch stark in der gemeinsamen Leistung und umgekehrt. Heiterkeit und Leistung, Sport und Lachen gehören zusammen! Das ist einer der wichtigsten Trainingsaspekte für den Spitzensport.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Dienstag, den 8. März 1977

Toten Punkt überwinden — nicht ungesund

Wissenschaftlicher OÖN-Beitrag von Univ.-Prof. Dr. HORST TIWALD

Wer, ohne sich aufzuwärmen, in einem Dauerlauf plötzlich die volle Leistung verlangt, wird nach einer gewissen Zeit den „toten Punkt" erleben. Seine Bewegungen werden dann verkrampft, der Atem keuchend, man glaubt, nicht mehr weiter zu können und sucht in wilden Gedanken Gründe und Ausreden für die Aufgabe. Viele geben auch auf und fürchten sich dann ihr Leben lang vor der Wiederholung dieses Zustandes. Das kann aber dazu führen, daß sie ihre eigene körperliche und psychische Leistungsfähigkeit in ihrem ganzen Leben nicht kennenlernen. Jene aber, die etwas Willenskraft aufbringen und diesen „toten Punkt" überwinden, werden schon nach kurzer Zeit merken, daß es plötzlich wesentlich leichter geht, daß die Bewegungen wieder flüssiger werden, man wieder Luft bekommt, eine sogenannte „zweite Luft". Diese Sportler erleben nach ihrem „toten Punkt" erst ihre echte leistungsfähige Phase, in der sie zu Erfolgen kommen können.

Der „tote Punkt" hat also mit Erschöpfung, wofür ihn viele halten, nichts zu tun. Er ist eine normale Erscheinung, die sich bei einer zu schnellen Umstellung von Ruhe auf volle Leistung einstellt. Bei Ruhe ist nämlich das Blut, das die Muskeln mit Sauerstoff versorgt, auf alle Organe gleichmäßig verteilt. Gewisse Blutreserven sind auch in Milz und Leber gespeichert und zirkulieren nicht im Kreislauf.

Werden dem Körper z. B. plötzlich hohe Ausdauerleistungen abverlangt, so kommt es zu einem vermehrten Stoffwechsel in der Muskulatur und damit zu einem vermehrten Blutbedarf, um einerseits mehr Sauerstoff zuzuführen und um andererseits die Abfälle des Stoffwechsels abzutransportieren.

Da aber nicht alles Blut im Kreislauf zirkuliert und das zirkulierende Blut noch relativ gleichmäßig im Körper verteilt ist, kommt es in der Muskulatur zu einem Sauerstoffmangel und zu einer Übersäuerung durch die Abfallprodukte. Dieser akute Mangelzustand ist nach Meinung vieler Mediziner der „tote Punkt". In ihm wird der ganze Körper alarmiert und es erfolgt eine Umschaltung des Kreislaufes. Der Puls erhöht sich, die an der körperlichen Leistung nicht unmittelbar beteiligten Organe werden auf Sparflamme gestellt und nur mit einem Minimum an Blut versorgt und aus den Blutdepots in Leber und Milz werden Blutreserven mobilisiert und in den Kreislauf gebracht. Diese plötzliche Mobilisierung der Blutreserven in der Milz tritt oft als Seitenstechen in Erscheinung.

Durch diese Umstellung wird das Mißverhältnis von Sauerstoffverbrauch und Sauerstoffangebot nach kurzer Zeit wieder ausgeglichen und es stellt sich der „zweite Wind" ein, der erst die richtige Leistung ermöglicht.

Den „toten Punkt" kann man natürlich meiden oder vermindern, indem man den Körper bereits vor dem Wettkampf durch Aufwärmen auf Leistungsbereitschaft umstellt.

Damit die Muskulatur hohe Leistungen vollbringen kann, muß sie warm sein. Diese Durchblutungssteigerung erreicht man am besten durch die Tätigkeit der Muskeln selbst, z. B. durch Warmlaufen. Begünstigt wird dieses Warmmachen durch warme Kleidung. Vom finnischen Wunderläufer Nurmi wird berichtet, daß er unmittelbar vor jedem Wettkampf mindestens 2000 Meter im Dreivierteltempo gelaufen sei, um sich aufzuwärmen.

täglichen Leben kann man seine Wünsche und Ziele nur erreichen, wenn man nicht gleich aufgibt und nicht allen Schwierigkeiten aus dem Weg geht.

Ein Erfolg, bei dem der „tote Punkt" oder etwas Ähnliches überwunden werden mußte, zählt für den Sportler selbst nicht nur doppelt, sondern unvergleichlich mehr. Wer nicht in der Lage ist, um seiner eigenen Ziele willen auf Lust zu verzichten und Unlust zu überwinden, der hat versäumt, das für das Leben Entscheidende zu lernen. Unlust meiden und Lust konsumieren, das ist das eine; Unlust überwinden und auf Lust verzichten, das andere. Beides gehört zu konkretem Menschsein. Beides kann man im Sport in besonderer Klarheit erleben — wenn man weder Heiterkeit noch Leistung meidet.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Samstag, den 26. März 1977

Aggression lohnt sich nicht

Der sportwissenschaftliche OÖN-Beitrag — Von Univ.-Prof. Dr. HORST TIWALD

gegen die Kommunikation im Sport und nichts gegen seine musischen und spielerischen Elemente gesagt werden. Sie sind außerordentlich wichtig und kommen heute meist zu kurz. Sie allein machen aber weder den gesamten Sport noch das konkrete Menschsein aus.

Man darf nicht deshalb, weil etwas vernachlässigt wird, gleich in das Gegenteil verfallen und auf andere Weise das Kind mit dem Bade ausschütten.

Bei der Betrachtung der Aggressionen beachtet man meist nur das körperliche Verhalten und zieht vorschnelle Vergleiche mit Tieren heran. Was aber typisch menschlich und nur dem Menschen aus der Selbstbeobachtung bekannt ist, wird dabei vollkommen ignoriert.

Man fixiert sich auf die körperliche Erscheinung der Aggression, als habe der Mensch nicht mehrere Möglichkeiten, einen Mitmenschen zu verletzen.

Diese Verletzung kann ein körperlicher aber auch ein seelischer Schmerz sein. Die Handlung, die diesen Schmerz bewußt verursachen will, kann sowohl eine körperliche Attacke, ein sprechmotorisches Anbrüllen, eine verletzende sprachliche Bemerkung als auch ein Nichtstun, wie z. B. das Vorenthalten von angebrachtem Lob, ein absichtliches Übergehen oder ein nachtragendes Ignorieren sein, das zu psychischen Schmerzen führt, die so mancher gern gegen ein paar Ohrfeigen eintauschen würde.

Meist sind gerade diese unkörperlichen und typisch menschlichen Aggressionen die Ursache für spätere körperliche Brutalitäten. Das Entziehen von Geborgenheit und Liebe ist allgemein viel schlimmer als das Zufügen von Schmerzen.

Jene meiner Lehrer, die sich ihre Hände nicht schmutzig machten und mit scheinheiligem Lächeln psychisch verletzten, haben mehr Schaden angerichtet als jene, denen manchmal „bereits" eine Hand ausgerutscht ist.

Man soll sich nicht täuschen lassen von dem, was leicht sichtbar ist. So sind auch die Kampfsportarten kein geeignetes Beispiel für Aggressionen im Sport, nur weil z. B. beim Boxen mit den Fäusten aufeinander losgegangen wird.

Es mag sein, daß sich zum Boxsport sehr viele aggressive Menschen hingezogen fühlen, entweder als Zuschauer oder als Akteure. Aber das sagt noch nichts über die Sportart selbst aus.

Ob das Boxen der Gesundheit schadet, das mögen die Ärzte beurteilen, die zur Zeit geteilter Meinung sind. Der psychischen Gesundheit schadet das Boxen aber bestimmt nicht, wenn es richtig geleitet wird. Im Gegenteil, es ist ganz besonders geeignet, die Aggressivität im Sportler abzubauen. Wenn also aggressive Menschen sich irrtümlich zum Boxsport hingezogen fühlen und dort aktiv werden, dann sind sie dort gerade richtig, um ihre Aggressivität loszuwerden. Viel besser als z. B. in den Ballspielen, in denen man praktisch zu spielen aufhören und in einem unbeobachteten Moment, für sich selbst vollkommen gefahrlos, seine Fouls anbringen kann.

Menschliche Aggressionen sind immer von einem Gefühl der Haßwut begleitet. Solche Gefühle kann sich ein Kampfsportler, der unbezogen und wesentlich auf die Präzision seiner Wahrnehmung angewiesen ist, nicht leisten.

Aggressionen mögen vielleicht beim Rudern, bei dem man sie angeblich mit Erfolg eingesetzt hat, leistungsfördernd sein. Hier ist auch die Wahrnehmung des Sportlers relativ bedeutungslos. Im Boxen ist Aggressivität aber ganz bestimmt nicht leistungsfördernd. Aggressive Emotionen müssen hier „sofort bezahlt" werden. Durch Haßwut wird die Wahrnehmung und die Konzentration genauso negativ beeinflußt wie durch starke Angst, was dazu führt, daß der Sportler unkontrolliert kämpft, den Überblick verliert und dann eben schmerzvolle Treffer einstecken muß. Das ist lehrreich. Wer hier nicht lernt, daß sich aggressive Emotionen nicht auszahlen, wird in dieser Sportart keinen Erfolg haben, denn körperliche Überlegenheit wird durch das Bilden von Gewichtsklassen weitgehend ausgeschaltet.

Kampf und Aggression sind zweierlei.

Aggressivität lohnt sich nicht.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Freitag, den 13. Mai 1977

Signal — Haltung verbessern!

Technik und Sport / Ein OÖN-Beitrag von Univ.-Prof. Dr. HORST TIWALD

Mit intensiven Forschungen werden Sportgeräte und technische Hilfsmittel für den Trainingsprozeß immer mehr verbessert. Neue werden erfunden und dadurch Möglichkeiten erschlossen, an die vor Jahren noch niemand zu denken gewagt hat. Über Sender kann heute der Trainer, sowohl im Mannschaftssport als auch in Individualsportarten, mit jedem Athleten jederzeit und unmittelbar in Verbindung treten. Schon während der sportlichen Aktivität im Training kann über diesen Weg der Trainer dem Sportler Anweisungen und Korrekturen gegeben.

Über Videorecorder kann das Sportgeschehen aufgenommen und unmittelbar nachher wiedergegeben und gemeinsam mit dem Athleten analysiert werden. Weder ein effektives Jugendtraining noch eine Landesoptimierung im Spitzensport sind heut ohne diese audiovisuellen Medien denkbar.

Die Zusammenarbeit mit der Technik erfolgt aber auf den verschiedensten Gebieten. Man denke nur an das ausgefeilte Training der österreichischen Skispringer, das vorbildlich in der Welt ist. Die Bewegung kann heute schon bis ins kleinste biomechanisch erforscht werden. Nicht nur die Prozesse der inneren Muskelkräfte, sondern auch deren Zusammenwirken mit den äußeren Kräften, wie Reibungswiderstand, Luftwiderstand usw. Im Windkanal kann man heute schon das sportliche Ereignis in seinen wesentlichen Phasen simulieren, die optimale Körperhaltung des Springers oder des Abfahrtsläufers ermitteln und optisch vermessen. Am Körper des Sportlers können dann technische Einrichtungen angebracht werden, die immer dann, wenn der Sportler seine optimale Haltung verändert, ein Signal geben. Durch diese sofortige Rückmeldung kann der Athlet seine Haltung schnell korrigieren. Ist die richtige Haltung wieder erreicht, verstummt das Signal.

Je schneller und klarer der Lernende über Erfolg oder Mißerfolg informiert wird, desto besser ist das für den Lernfortschritt. Kinder erlernen das Rudern sofort im schmalen Einer viel schneller, als wenn sie in hergebrachter Weise zuerst am Trockenen die Ruderbewegung lernen, dann im Mannschaftsboot mitfahren, um endlich im Einer fahren zu dürfen. Im Einer bekommt das Kind von Anfang an klare und eindeutige Rückmeldungen, die nicht durch die Bewegungen von im gleichen Boot Sitzenden verfälscht werden. Der Einer wirkt durch die eindeutige und sofortige Rückmeldung wie eine „kybernetische Lernmaschine".

Oder wer hätte vor Jahren noch gedacht, daß blinde Menschen, ausgerüstet mit technischen Geräten und durch diese drahtlos mit dem Betreuer verbunden, sich unter sehende Mitmenschen auf den Skipisten mischen können? Wären sie nicht äußerlich durch ihre Kleidung deutlich als Blinde zu erkennen, an der Fahrtechnik würde man es bei vielen nicht merken. Sie fahren schnell und sicher. Sie haben sich ein neues Stück Welt erobert, das ihnen glückliche Stunden bringt. Aber auch im Rudern bemüht man sich um Blinde und Sehbehinderte. Auch sie beginnen sofort mit dem Einer und können nach kurzer Zeit in der Gruppe mit einem Betreuer Ausfahrten unternehmen.

Pressemeldung in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Samstag, den 14. Mai 1977

Das Fahrrad – gefährlicher als das Skateboard

Eigener Bericht - SAD

gw **Hamburg/Bonn**, 14. Mai

Die „rollenden Bretter" sind offenbar weit weniger gefährlich, als bisher angenommen wurde. Eine Untersuchung der vor allem bei Kindern beliebten „Skateboards" in den USA hat ergeben, daß sie unter den gefährlichen Sport- und Haushaltsgeräten erst an 25. Stelle stehen.

Nachdem das Bonner Arbeitsminsterium eine Untersuchung der Skateboard-Unfallzahlen und ein eventuelles Verbot angekündigt hatte, warnte auch der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) Eltern und Kinder vor allzu waghalsigen Fahrten mit dem rollenden Brett.

In den USA wird die Zahl der Skateboard-Fahrer auf etwas mehr als zwei Millionen geschätzt. Nach einer Statistik der US-Regierung mußten sich im vergangenen Jahr 54 523 Skateboard-Fahrer wegen Verletzungen ärztlich behandeln lassen. Zwei dieser Verletzungen wurden als „gefährlich" eingestuft: ein Schädelbruch und ein Milzriß. Dagegen erlitten nach einer amtlichen US-Schätzung im vergangenen Jahr 8000 Skateboard-Fahrer Unterarmbrüche.

Für ausgeschlossen hält die staatliche amerikanische „Sicherheitskommission für Konsumgüter" ein Verbot der Skateboards. „Dann müßten wir ja auch das Fahrrad verbieten", sagte ein Sprecher der Kommission. Fahrräder stehen in den USA mit mehr als 1000 Todesfällen im Jahr an erster Stelle der gefährlichen Sport- und Haushaltsgeräte. An achter Stelle in dieser Liste steht das Bett. „Sie glauben gar nicht, wieviel Leute im Schlaf aus dem Bett fallen und sich dabei verletzen, sagte der Sprecher.

Unter den gefährlichen Sportarten ist Skateboard-Fahren in den USA nicht zu finden. Auf das Radfahren an der Spitze folgen American Football, Schwimmen, Baseball und Basketball.

Auch die jüngsten versuchen sich schon mit Erfolg auf dem rollenden Brett

Foto: BEUTNER

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Samstag, den 11. Juni 1977

Verbot für Skateboard?

Sportwissenschaftlicher OÖN-Beitrag von Univ.-Prof. HORST TIWALD

Es ist unwahrscheinlich, daß sich das Skateboardfahren genauso zum Volkssport entwickeln wird wie das Skifahren. Ein Gerät allein macht noch keinen Sport. Beim Skateboard ist das anders. Es ist plötzlich da.

Auf Massenbasis experimentieren geschickte und ungeschickte Kinder und Erwachsene auf der Suche nach Lernwegen. Das bringt Unfälle. Das Skateboard ist gefährlich, wenn damit herumprobiert wird. Skateboard ist relativ ungefährlich, wenn man den Lernenden in einer Übungsreihe sukzessive an diese Sportart heranführt. Es ist dem Schulsport heute vorzuwerfen, daß er als ein in Lehrpläne eingezwängtes Fach so unflexibel geworden ist, auf spontan auftretende Freizeiterscheinungen nicht mehr sachgerecht zu reagieren.

Das Skateboard ist nicht nur gefährlich, weil es unter Umständen den Fahrer „abwirft", sondern weil es sich danach selbständig macht und wie eine Rakete weiterschießt und mitspielende Kameraden, andere Menschen und Sachen gefährdet. Die Verletzungen reichen von Hautabschürfungen über Unterarm- und Knöchelbrüche bis zum Schädelbruch und Milzriß.

In den USA, wo es im vergangenen Jahr 54.523 verletzte Skateboardfahrer gab, stehen die Fahrräder mit mehr als 1000 Todesfällen im Jahr an 1. Stelle der gefährlichen Sport- und Haushaltsgeräte, das Skateboard scheint erst an 25. Stelle auf, während das Bett, aus dem angeblich im Schlaf so viele Menschen fallen und sich verletzen, bereits an 8. Stelle geführt wird. Es geht nicht darum, die Gefahr durch Einordnung in eine meist durch unkorrekte statistische Verfahren erstellte Rangordnung zu relativieren, sondern sie tatsächlich zu vermindern, gleichgültig, ob diese an 1., an 8. oder an 25. Stelle in einer Horrorliste steht.

DAS IST Univ.-Prof. Dr. Horst Tiwald, der für die OÖN sportwissenschaftliche Beiträge verfaßt. Tiwald über Tiwald: Geb. 1938 in Krems/Donau, dort aufgewachsen, Mittelschule besucht und sportlich aktiv gewesen (Handball, Leichtathletik), Studium der Leibeserziehung an der Universität Wien, Dissertation im Hauptfach Philosophie mit Rigorosen in Philosophie, Psychologie und Ethnologie. 1964 Heirat, seit 1965 Hauptwohnsitz in Linz, zwei Kinder; von 1965—1971 hauptberuflich Fachreferent an der Volkshochschule Linz, dann zwei Jahre Assistenzprofessor für Sportpsychologie an der Freien Universität Berlin; seit 1973 Professor der Universität Hamburg für Theorie des Sports; Arbeitsschwerpunkte: Psychologische Grundlagen des Sporttrainings und der Leibeserziehung; Zen-Buddhismus und fernöstliche Kampfsportarten; Entwicklung von Sportprogrammen für gesellschaftliche Randgruppen (Drogengefährdete, jugendliche Strafgefangene, verhaltensgestörte und psychisch kranke Kinder und Jugendliche).

Festzuhalten ist, daß unsere Kinder:

- 1. in der Auseinandersetzung mit dem Skateboard ohne pädagogische Hilfe gelassen werden: ein Versagen der Erwachsenen, insbesondere des Sportunterrichts;
- 2. über Massenmedien mit den Künsten bekannt gemacht werden, die ein Meister mit diesem Gerät vollbringen kann, ohne daß auch der schwierige Weg dorthin gezeigt wird;
- 3. nicht eindringlich davor gewarnt werden, daß das Skateboard teuflisch werden kann, wenn man mit ihm über längere und geneigte Straßen fährt. Es wird immer schneller, abzuspringen wird immer schwieriger, der Entschluß dazu wird hinausgezögert, sodaß man dann wie gelähmt in sein Unglück rast;
- 4. in der Großstadt viel zuwenig Bewegungsraum haben und dadurch gezwungen werden, sich mit dem Skateboard in den Straßenverkehr zu mischen, was tödliche Folgen haben kann.

SKATEBOARD: Eine lustige Sache für den, der mit dem Gerät umgehen kann. Ein Sport aber auch, der seine Tücken hat.

Bericht in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Freitag, den 8. Juli 1977

„Freizeit und Sport" in der Arbeiterkammer

LINZ (OÖN-hupo). Ganz im Zeichen des Sports steht von morgen, Samstag, bis 17. Juli die Linzer Arbeiterkammer. Eine große Sportgeräte- und -bekleidungsschau soll über die vielen Möglichkeiten der sportlichen Betätigung informieren. Die Besucher können sich während der ganzen Ausstellungsdauer (täglich von 10 bis 20 Uhr geöffnet) von einem Sportlehrer beraten lassen. Österreichs Junioren-Judo-Weltmeister Robert Köstenberger, der ebenso wie andere berösterreichische Spitzensportler der Eröffnung beiwohnte: „Mit dieser Ausstellung wird eine große Propaganda für den Sport gemacht. Davon sollten letzten Endes auch die Vereine profitieren."

Zur Einleitung dieser Ausstellung gibt es heute um 20 Uhr im Kinosaal der Arbeiterkammer einen vom Linzer Volksbildungsverein organisierten Diskussionsabend, der ebenso wie die Ausstellung unter dem Titel „Freizeit und Sport" steht. Unter der Leitung von Dr. Horst Stadlmayr werden Diplomsoziologe Gert Eichler (Stuttgart), Landesrat Ernst Neuhauser, Direktor Mag. Franz Nowak (Wien) und OÖN-Mitarbeiter Univ.-Prof. Dr. Horst Tiwald diskutieren.

Heute Diskussion

„Es könnte vor allem zu einem interessanten Vergleich zwischen dem österreichischen und dem deutschen Sport kommen. Interessant, daß in der Bundesrepublik nur zehn Prozent von den Berufstätigen echt aktiv Sport betreiben, wobei Baden oder Wandern bereits dazugezählt werden muß", stellt Dr. Tiwald fest.

Bericht in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Dienstag, den 12. Juli 1977

„Sportplatz vorm Wohnhaus"

LINZ (OÖN). Bei einer Diskussion über „Freizeit und Sport" in der Linzer Arbeiterkammer strich Landesrat Ernst Neuhauser die Notwendigkeit hervor, daß man noch stärker bei der Wohnbauplanung die Belange von Sport und Spiel berücksichtigen müsse. Neuhauser: „Es sollen nicht nur Kinderspielplätze, sondern auch Sportanlagen, selbst für die schlechte Jahreszeit, einbezogen werden."

Alle Teilnehmer der Diskussionsrunde waren sich zwar über Notwendigkeit des Freizeitsportes im klaren, unterschiedliche Einschätzungen ergaben sich aber bei der Bewertung der heutigen Situation. So überraschte etwa die Mitteilung, daß die Bundesrepublik Deutschland, die uns im Spitzensport weit voraus ist, auf dem Sektor des Breitensports aber gegenüber Österreich, und hier wieder speziell Oberösterreichs, bei weitem nicht so gut abschneidet.

Neuhausers Forderung trifft sich mit dem Anliegen des Direktors der Bundesanstalt für Leibesübungen, Mag. Franz Nowak (Wien), der aufzeigte, daß man sich ganz gezielt bereits den Kindern im Vorschulalter widmen müßte. Bewegung und Spiel haben in dieser Entwicklungszeit eine enorme Bedeutung. Auch müßte man, wenn man den Menschen zum lebenslangen Sporttreiben motivieren will, die positive Einstellung zu Bewegung und Sport bereits im Vorschulalter gezielt herausbilden.

Mit dem lebenslangen Sporttreiben ist es nämlich nicht so weit, wie es den Anschein hat. Dies zeigte Diplomsoziologe Gert Eichler (Stuttgart) auf, der in eigenen Untersuchungen nachgewiesen hat, daß in der BRD nur 10 Prozent der Berufstätigen annähernd regelmäßig Sport treiben. Dies trotz der kostspieligen Trimm-Werbung, mit der höchstens 4 Prozent der passiven Menschen aktiviert werden konnten. Der Trimm-Sport ist offensichtlich nicht das, was den passiven Menschen anspricht. Es wird deshalb Aufgabe der Sportvereine sein, ein ansprechendes Sportangebot zu entwickeln.

Der Sportstättenmangel und der Mangel an ausgebildeten Freizeitübungsleitern erschwert jedoch die Verwirklichung der Idee eines Freizeitsports für alle Menschen: Von der Kinderspielplatzbetreuung bis zum Seniorensport. Die Hoffnung ruht nach wie vor auf den ehrenamtlich tätigen Übungsleitern in den Vereinen. Gelingt es nicht, diese zu aktivieren, so wird auch kein Freizeitsport für alle ins Rollen kommen. Der Weg in die Zukunft kann auch im Sport nur mit kleinen, aber praktischen Schritten gegangen werden. Wir brauchen mehr „selbstlose" Aktivität auf allen Seiten.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Freitag, den 23. September 1977

Wird morgen in Wien gedopt?

Der sportwissenschaftliche OÖN-Beitrag von Universitätsprofessor DR. HORST TIWALD

Werden die DDR-Fußballer morgen gedopt, werden die Österreicher gedopt? Da im Fußball in der Regel keine Dopingkontrollen vorgenommen werden, ist nicht auszuschließen, daß versucht wird, die Spieler auch von medizinischen Wissenschaftern auf Vordermann zu bringen. In der DDR hat man darin zweifellos mehr Erfahrung als bei uns.

Es ist ein Phänomen unserer Zeit, daß der Mensch mehr leisten will, als er eigentlich kann und intensiver erleben will als im Alltag möglich. Es gibt in unserer Gesellschaft eine Fülle von „legitimierten Dopings": Alkohol, Nikotin, Koffein. Es werden maßlos Tabletten genommen, um sich wieder fit zu machen, vor Prüfungen aufzuputschen, am Abend einzuschläfern, bei Festlichkeiten in gute Stimmung zu bringen, um durcharbeiten zu können ...

Der Kampf gegen das Doping trägt Mißtrauen, Kontrolle und Überwachung in den Sport und macht ihn zum Arbeitsfeld einer Polizei, ohne Chance, auf diese Art das Übel beseitigen zu können. Das ist die eine Seite. Auf der anderen entsteht der Zwang zur Verbesserung des Dopings, zur Erforschung immer neuer Mittel, die sich vorübergehend der Kontrolle entziehen, was wiederum den kostspieligen Zwang zur Entwicklung neuer Kontrollmethoden nach sich zieht.

Das alles kostet eine Unmenge Geld, das der Sport selbst notwendig brauchen würde.

Es ist zu befürchten, daß Doping und Dopingkontrolle zum großen Geschäft werden, das den Sport selbst überwuchert.

Es ist deshalb zu fordern, rechtzeitig statt der Verbote und statt der Dopingkontrolle die Dopingaufklärung zu setzen.

Der Sportler muß wissen, was ihm das Doping wirklich bringt und welches Risiko er dabei eingeht.

Je schlechter das Training, desto größer kann bei einigen Sportarten der leistungsfördernde Effekt des Dopings sein.

Wer ein gutes Training absolviert, dem bringt das Doping in den meisten Sportarten relativ wenig, wenn überhaupt etwas. Chancengleichheit gibt es im Sport ohnehin nicht, denn nicht jeder Athlet kann sich viel Zeit für sein Training leisten, hat einen guten Trainer und alle wissenschaftliche Unterstützung.

Da der Spitzensport in immer mehr Sportarten nur mehr als Beruf (ohne eine weitere Berufsausübung daneben) möglich ist, sollte man die Verantwortung für die eigene Gesundheit auch in die Kompetenz eines aufgeklärten und mündigen Sportlers legen.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Freitag, den 7. Oktober 1977

Spitzensport und Profitum

Ein sportwissenschaftlicher OÖN-Beitrag von Universitätsprofessor DR. HORST TIWALD

Es gibt noch Sportarten, in denen auch heute noch Spitzensportler Amateure sein können. Sie üben ihren Sport neben einem vollen Beruf aus und nehmen für ihr Sporttreiben kein Geld. Diese Sportarten werden immer weniger, weil sich für sie zunehmend jene Länder interessieren, die ihre Sportler voll für diese Sportart freistellen und die Wissenschaft zur Durchleuchtung dieser Sportart und zur Entwicklung von besserem Sportgerät und von effektiveren Trainingsmethoden heranziehen.

Es ist eine Frage der Zeit, bis jeder Spitzensport nur noch als Berufssport, d. h. als Sport ohne Berufsausübung nebenher, betrieben werden kann.

Wer also künftig zum Spitzensport ja sagt, der muß auch das Profitum, in welcher Form immer, bejahen. Alles andere wäre eine Halbheit, die zwar auch viel Geld kostet, aber relativ wenig bringt. Das trifft sowohl auf den Sportler als auch auf den Trainer und den Vereinsmanager zu. Alle diese drei Tätigkeiten können bei einem Spitzensportverein ab einer bestimmten Größe nur noch hauptberuflich betrieben werden.

Das bedeutet daher, daß auch Sportvereine nach modernen Wirtschaftsmethoden geführt werden müssen. Geschieht das aus verschwommenen moralischen Gründen nicht, so führt das zu einer aus betriebswirtschaftlicher Sicht dilettantischen Vereinsführung, was zu Lasten aller geht. Zu Lasten der Leistungsfähigkeit des Vereins, zu Lasten der im Verein tätigen Spitzensportler und zu Lasten der Steuerzahler, die dann durch öffentliche Subventionen so manchen betriebswirtschaftlichen Dilettantismus der Vereine wettmachen müssen.

Eine moralische Zwiespältigkeit, ein nicht Kalt und nicht Heiß, ein verlogener Amateur-Spitzensport auf der einen und ein laues Profitum auf der anderen Seite kommen letztlich auch teuer und bringen international nur Entäuschungen.

Der internationale Spitzensport wird immer mehr Schausport, wird Sache für Profis. Er muß sich nach modernen Gesichtspunkten selbst strukturieren und kann sich dann weitgehend selbst erhalten. Anders ist es beim sich auf lokalem Niveau haltenden Leistungssport und beim Breitensport, bei denen mehr Leute, die neben ihrem Sporttreiben einen vollen Beruf ausüben, selbst aktiv sind als zusehen. Hier herrschen andere Gesetze.

OBERÖSTERREICHISCHE Nachrichten
Die Zeitung, mit der man sich sehen lassen kann

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Freitag, den 11. November 1977

Gesunder Spitzensport — gesunder Breitensport?

Sportwissenschaftlicher OÖN-Beitrag von Univ.-Prof. HORST TIWALD

Im Zusammenhang mit der Dopingdiskussion hört man oft den Ruf nach einem „gesunden Spitzensport" und meint damit, daß ein Spitzensport ohne Doping bereits gesund sei.

So einfach ist das aber nicht.

Es gibt Spitzensportler, die sich dopen und trotzdem keinen ungesunden Sport betreiben, und es gibt Athleten, die sich auch ohne Doping, z. B. durch falsches Training, kaputtmachen.

Es ist die Frage, ob es überhaupt einen gesunden Spitzensport geben kann. In der Beantwortung dieser Frage wird es wohl darauf hinauskommen, daß man feststellt, daß bestenfalls ein nicht ungesunder Spitzensport möglich ist, und der nicht für jeden.

Faustregel: Der Spitzensport war für den Athleten dann nicht ungesund, wenn er ihn auch ohne jeden Schaden ausgehalten hat.

Es kommt also darauf an, vorher festzustellen, was der einzelne Mensch aushält oder nicht, um ihn sportmedizinisch und sportpsychologisch gezielt zu beraten, um manchem vom intensiven Betreiben bestimmter Sportarten abzuraten.

Bei der Bewegung ist es wie bei vielen anderen Dingen: Es kommt auf das Maß an. Zuviel und zuwenig sind ungesund. Die Grenzen sind individuell verschieden.

Es ist ein Irrglaube, anzunehmen, daß Bewegungsmangel, der ungesund ist, durch ein Bewegungsübermaß ausgeglichen werden kann. Das ist für den Breitensport ganz wichtig zu beachten, da in ihm nicht wenige Menschen vorwiegend wegen eines schlechten Gewissens aktiv werden. Nicht alles, was „nicht ungesund" ist, ist schon „gesund".

Das soll aber nicht heißen, daß es nicht gesund sei, seine persönliche Leistungsfähigkeit von Zeit zu Zeit einmal richtig auszuschöpfen. Im Gegenteil! Auch im Breitensport kommt es auch darauf an, sich neben spielerischer Kommunikation auf persönliche körperliche Höchstleistungen gezielt vorzubereiten, sich realistische Ziele zu setzen und sich von Zeit zu Zeit auch richtig anzustrengen.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Samstag, den 26. November 1977

Wundermittel Anabolika?

Der sportwissenschaftliche OÖN-Beitrag von Univ.-Prof. HORST TIWALD

Die Wissenschaft müßte ihre Karten in Sachen Doping auf den Tisch legen, denn zur Zeit wird häufig das, was ein einzelner Sportarzt als Vertreter einer exakten Wissenschaft zum Thema Doping sagt, bereits für das exakte Wissen über dieses Gebiet betrachtet. Vorsicht ist hier am Platz.

Der Deutsche Sportbund hat sich ratsuchend an die Max-Planck-Gesellschaft, eine Einrichtung mit dem besten wissenschaftlichen Ruf, gewandt. Es fand daraufhin ein Gespräch über das Doping mit anabolen Geschlechtshormonen, den Anabolika, statt. An diesem Gespräch nahmen führende Wissenschafter aus einer Reihe von Fachwissenschaften teil.

Die Sportärzte vertraten die Meinung, daß Anabolika die Muskelkraft steigern, die Sauerstoffversorgung der Muskulatur verbessern, daß Störungen der Sexualsphäre unbekannt sind und daß sich aufgetretene Leberfunktionsstörungen wieder rückgebildet haben.

Die Vertreter der unmittelbar zuständigen Fachwissenschaft waren dagegen anderer Ansicht. Sie vertraten den Standpunkt, daß man mit der Verabreichung von Anabolika etwas tut, dessen Wirkung die Wissenschaft derzeit noch nicht übersehen kann. Die Untersuchungen zu dieser Frage in der Sportpraxis sind auf einen ganz kleinen, nicht repräsentativen Personenkreis beschränkt und mit methodischen Mängeln behaftet, sodaß man am wissenschaftlichen Wert ihrer Ergebnisse zweifeln müsse. Die Unschädlichkeit sei nirgends nachgewiesen. Aufgrund des derzeitigen theoretischen Wissens sei dagegen eine Schädlichkeit eher anzunehmen als auszuschließen. Anabolika seien, wie alle Hormone, hochwirksame Steuerungssubstanzen, über deren Wirkungsmechanismus nach wie vor Unkenntnis herrsche.

Ein Universitätsprofessor ging sogar so weit, daß er die von den Sportlern erwartete Anabolikawirkung, die Kraftsteigerung, überhaupt in Frage stellte. Dies deshalb, weil durch die Anabolika im Muskelgewebe nur zusätzlich Eiweiß angelagert werde und kein echtes Muskelwachstum stattfinde, auf das eine wirkliche Leistungssteigerung zurückgeführt werden könnte. Seiner Ansicht nach gehe eine Leistungssteigerung, soweit sie bei Spitzensportlern zu beobachten sei, auf das Konto des zusätzlichen Krafttrainings und sollte daher auch ohne den Fetisch „Anabolika" ebenso erreichbar sein.

Aus der Sicht der medizinischen Fachwissenschaft, so können wir aus dem Expertengespräch entnehmen, erscheint daher das Hantieren vieler Sportärzte mit Anabolika mehr in das Gebiet des Medizinmannes zu gehören als zu einem auf Grund gesicherter wissenschaftlicher Erkenntnis handelnden Arztes. Es erscheint voreilig, verantwortungslos und vermutlich auch als wirkungslos. Wer sich den „Medizinmännern" unter den Sportärzten, von denen es eine Reihe gibt, anvertraut und sich mit Anabolika einläßt, der geht ein hohes gesundheitliches Risiko ein.

Beitrag in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Donnerstag, den 15. Juni 1978

Fußball — das besondere Spiel!

Der sportwissenschaftliche OÖN-Beitrag von Universitätsprofessor Dr. HORST TIWALD

Seit mehr als 4500 Jahren wird auf unserer Erde Fußball gespielt. Nicht vereinzelt von wenigen Menschen, sondern, wo immer es auftrat, mit Begeisterung von der breiten Bevölkerung.

Das Faszinierende an diesem Spiel:

Es ist nicht nur der Ball, von dem mit magischer Kraft die Aufforderung zum Spielen ausgeht, sondern es ist auch das Spiel selbst. Fußball ist eines der schwierigsten, zugleich aber auch eines der leichtesten Spiele. Es ist leicht, weil es großen Spaß macht. Es ist schwer, weil zu seiner Perfektion sehr viel gehört.

Das Fußballspiel verlangt alles: körperliche Kondition, technische Fertigkeiten, schnelles Erfassen der Situation und Entschlossenheit, Fähigkeit zur taktischen Kooperation und letztlich, wie bei allen Sportarten, gelassene Konzentration und Willensstärke.

Stellenwert des Fußballspiels:

1. **Resultatorientierte Individualsportarten in genormten Situationen** (Schwimmen, Leichtathletik, Gewichtheben, Rudern usw.): In ihnen wird eine relativ einfache Bewegung (Technik) in einer mehr oder weniger konstanten oder genormten Situation realisiert. Da sich die Situation kaum unerwartet ändert, können diese Sportarten gleichsam „blind" vollzogen werden. In ihnen geht es um „schneller", „höher", „weiter", „schwerer" und „länger". Im wesentlichen also neben der Perfektion einer relativ einfachen Technik um die Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.

2. **Verlauforientierte Sportarten** (Gymnastik, Turnen, Eiskunstlauf usw.): Hierher gehören jene Sportarten, in denen nicht ein Resultat gemessen, sondern der Verlauf der Bewegung selbst **gewertet** wird. Sie werden ebenfalls in einer relativ konstanten oder genormten Situation vollzogen. Bei ihnen geht es um die Erhöhung des Schwierigkeitsgrades der Bewegung und deren ästhetische Vervollkommnung.

3. **Resultatorientierte Individualsportarten in dynamischen Situationen** (Boxen, Judo, Fechten, Ringen usw., aber auch Skilauf, Wildwasserfahren usw.): Hier liegt der Schwerpunkt, neben Technik und Kondition, auf der Situationsdiagnose. Das Training ist in diesen Sportarten daher sehr schwierig und komplex. Ein Techniktraining im Boxen unterscheidet sich ganz wesentlich von dem in der Leichtathletik und auch vom Fertigkeitstraining im Turnen.

4. **Resultatorientierte Mannschaftssportarten in dynamischen Situationen** (Fußball, Handball, Hockey, Volleyball usw.): In dieser Gruppe finden wir die komplexesten Sportarten, in denen es nicht nur um Technik, Kondition und Situationsdiagnose, sondern insbesondere um kooperatives strategisches Handeln geht.

Diese grobe Gliederung soll nur dazu dienen, den Komplexheitsgrad des Fußballspiels zu verdeutlichen. In Wirklichkeit ist die Systematik der Sportarten viel differenzierter, denn es gibt eine Fülle von Mischformen, die in dieses einfache Schema schwer einzuordnen sind, wie etwa das Skispringen, in dem sowohl gemessen als auch gewertet wird, oder Sportarten, die kooperativ betrieben werden, wie das Tennis und Staffelläufe. Aus der Gliederung wird aber deutlich, vor welcher Aufgabe der Fußballtrainer steht, denn nicht nur die Sportart selbst ist komplex, sondern auch die Mannschaft, in der ganz unterschiedliche Spielerpersönlichkeiten kooperieren, die alle spezifisch trainiert und doch zur Gesamtheit des Teams integriert werden müssen.

Bericht in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Samstag, den 2. Dezember 1978

L.St

Teppiche für Linz

Hochfliegende Pläne wälzt der Linzer Generalmanager Dr. Horst Stadlmayr. „Olympische Spiele nach Linz", ist zu seinem Leibspruch geworden.

So Utopisches könne er als Bürgermeister nicht predigen, sagt ihm dazu Franz Hillinger. Er lasse sich nicht auslachen. „Ich lasse mich in diesem Fall gern auslachen", lacht freilich Gern- und Ottlacher Stadlmayr, dem es Spaß bereitet, aus manch Altem auszubrechen.

Früher steht er freilich durch. Anton Bruckner zu verjazzeln, als dem monumentalen Sommer-Olympia gewachsen zu sein.

Aber wer weiß schon, was Stadlmayr wirklich im Schilde führt! Allein eine offizielle Bewerbung um das weltgrößte Sportfest wäre doch schon eine unbezahlbare, weltweite Werbung für Linz...

„Linz könnte eine Leichtathletik-Europameisterschaft durchführen", hörte ich, wie Erika Strasser auf einer Fahrt zu einem Treffen von Sportfunktionären Dr. Stadlmayr anredete. Sie sähe nicht ein, daß Wien so vieles bekäme, wie jetzt wieder die Hallen-Europameisterschaften, die sie in internationalen Gremien ohne Schwierigkeiten geholfen hatte, nach Österreich zu bringen.

Grundvoraussetzung für Linz: Acht Laufbahnen im Stadion! Weil Speedway, das dort nicht mehr veranstaltet, als Konkurrenz zur Leichtathletik wegfällt, stehen dem „nur" noch 25 Millionen Schilling entgegen. So viel würden die Laufbahnen kosten, stöhnt der Generalmanager.

Im übrigen: Wen interessiert bei uns schon die Leichtathletik?

Die Leichtathletik-Funktionärin wußte als ständige Konzertbesucherin, zu Beginn sei in Linz auch nur ein Stamm von 100 bis 150 Konzerthörern gekommen — seit es das Brucknerhaus gibt, habe der Andrang aber ganz bedeutend zugenommen.

Ein Stadion um 30.000 Zuschauer wäre gerade für Europameisterschaften ideal. Dank der günstigen geographischen Lage von Linz könnten es Besucher aus West und Ost durchaus füllen.

„Ich werde mit dem Bürgermeister reden", bemerkte der Linzer Allesmanager, und er dachte laut, daß so etwas schließlich der Infrastruktur der Stadt zugute käme.

Ginge es nach Innsbruck, so würde es deshalb dort auch noch zum 3. Mal Olympische Spiele durchführen...

Außerdem: Warum sollen Linz und Oberösterreich nicht endlich einmal Bundesgelder aus dem Sport beanspruchen? Seit Jahren fließen diese Bundesmittel mit einer Regelmäßigkeit sondergleichen nach Innsbruck, nach Graz, nach Wien, in die Südstadt. Linz könnte das ändern, würden Initiativen zu internationalen Sportveranstaltungen ergriffen.

Hilf dir selbst, dann hilft dir Wien!

Bericht in den
„Oberösterreichischen Nachrichten"
vom Freitag, den 15. Dezember 1978

Linz soll Stätte von Weltspielen werden

HAMBURG/LINZ (OÖN). Linz als ständiger Austragungsort von „Linzer Weltspielen" im Sport — das schlägt der sportwissenschaftliche OÖN-Mitarbeiter Universitätsprofessor Dr. Horst Tiwald (Hamburg) in einem Schreiben an LIVA-Generalmanager Dr. Horst Stadlmayr vor.

Tiwald nimmt auf ein „L. St." unter dem Titel „Teppich für Linz" Bezug und schreibt:

„Falls es Ihnen gelingen sollte, olympische Sommerspiele nach Linz zu bringen, Herr Dr. Stadlmayr, so wäre eine Bewerbung allein, wie die OÖN schreiben, bereits eine enorme Werbung für Linz. Auf Ihre mutige Initiative aufbauend hätte ich diesen Alternativvorschlag:

Seit Jahren arbeite ich im Rahmen der Entwicklungshilfe bei Fortbildungsprogrammen für Sportpädagogen, Hochschullehrer und Führungskräfte des Sports aus Lateinamerika mit. Ich kenne daher die Sicht des Sports aus der Perspektive der Entwicklungsländer. Für sie geht es nicht nur um die olympischen Sportarten, sondern insbesondere darum, an ihre eigene sport-kulturelle Tradition anknüpfend, ihre eigene Entwicklung fortzusetzen und darin Selbstbewußtsein zu erlangen.

Weltspiele — eine Notwendigkeit

Meine Idee:

Ich finde, der internationale Sport müßte auf zwei Säulen gestellt werden, um die bestehende Einbahn zu beseitigen. Die eine, die ich ebenfalls voll bejahe, ist in der olympischen Idee bereits verwirklicht. Die andere müßte darin bestehen, Weltspiele zu veranstalten mit dem Ziel, eine Völkerverständigung durch Sport dadurch herbeizuführen, daß man sportliche Freizeitinhalte aus allen Ländern der Erde zusammenträgt und sogar gemeinsam spielt. Dies als Kern der Weltspiele.

Das wäre auch ein Beitrag zur Entwicklungshilfe und könnte daher von dort her auch mitfinanziert werden.

Da derartige Weltspiele sich auch für die massenmediale Reportage hervorragend eignen, könnten die hier an einen Ort der Erde zusammengetragenen Spiele auch weltweit bekannt gemacht werden. Also:

● 1. Linz als ständiger Austragungsort dieser ‚Linzer Weltspiele'.

● 2. Linz als Zentrum der Völkerverständigung durch Sport; als Ausgangspunkt für die Verbreitung dieser Idee über die Massenmedien.

● 3. Linz als Zentrum des rechtlichen Schutzes der Vermarktung des geistigen Eigentums der Entwicklungsländer auf dem Gebiet der Sport- und Freizeitindustrie; eventuell über eine in der UNO zu etablierende Institution.

● 4. Linz als ein Zentrum der Entwicklungshilfe durch Sport; man könnte auch in Linz Fortbildungsseminare für Leute des Sports aus Entwicklungsländern durchführen.

Ich arbeite schon seit einiger Zeit konsequent in dieser Richtung. Da ich neben Sport auch Ethnologie studiert habe, liegt mir diese Perspektive. Mit dem Hamburgischen Museum für Völkerkunde habe ich bereits Kontakt aufgenommen, schließlich ist ja Hamburg ‚das Tor zur Welt'.

Stadlmayrs Antwort

Daß ich Ihnen, geehrter Dr. Stadlmayr, meine Idee mitteile, hat zwei Gründe:

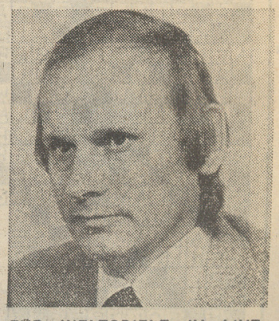
● 1. hat mich der ‚Teppich für Linz' in den OÖN dazu angeregt, und

● 2. bin ich nach wie vor nur österreichischer Staatsbürger und biete daher meine Ideen vorerst in meiner Heimat an. Erst wenn man sie dort nicht erkennt oder nicht braucht, fühle ich mich moralisch frei, sie in der BRD zu verwirklichen.

Ich hoffe, von Ihnen zu hören."

Dr. Stadlmayr: „Er hört von mir, und zwar positiv."

REKLAME FÜR LINZ: Generalmanager Dr. Horst Stadlmayr.



FÜR WELTSPIELE IN LINZ: Univ.-Prof. Dr. Horst Tiwald.