universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Eignungs- und Leistungsprüfung im Sport

Schulte, Robert Werner

Berlin, 1925

12. Die Psychologie des Boxens. Von Dr. R. W. Schulte

urn:nbn:at:at-ubi:2-4675

12.

Die Psychologie des Boxens.

Von Dr. R. W. Schulte.

Von bedeutenden Vertretern des Boxsports werden die geistigen und seelischen Voraussetzungen für die erfolgreiche Ausübung des Faustkampfes immer wieder als entscheidend hervorgehoben. Carpentier, der bekannte frühere Schwergewichtsmeister von Europa, widmet der Psychologie des Boxens in seinem Buche den ersten einleitenden Abschnitt. Und in ähnlicher Weise haben sich andere namhafte Boxer mit aller Eindringlichkeit für die Bedeutung der während eines Boxkampfes geleisteten Nervenarbeit ausgesprochen.

Betrachten wir die für den Faustkampf[1]) erforderlichen Fähigkeiten des näheren, so finden wir ein starkes Ueberwiegen intellektueller Vorgänge. Der körperliche Zustand, der Konstitutionstypus, die Körperkraft und ähnliche Eigenschaften spielen gegenüber der geistigen Veranlagung längst nicht die entscheidende Rolle, die der Laie gewöhnlich vorauszusetzen geneigt ist. Immerhin wird natürlich eine völlig einwandfreie körperliche Gesundheit (besonders in bezug auf Herz- und Nervensystem) von nicht zu unterschätzender Bedeutung für boxsportliche Höchstleistungen sein.

Uns interessiert im folgenden vor allen Dingen die geistige und seelische Veranlagung für den Boxsport. Wir selbst haben im Sportpsychologischen Laboratorium der Deutschen Hochschule für Leibesübungen und bei der Preußischen Polizeischule für Leibesübungen in Spandau (Abb. *221—223*) eine Anzahl von wissenschaftlichen Untersuchungen durchführen lassen, um die Zusammenhänge zwischen der Eignung und der Leistung beim Boxen zu erforschen. In bezug auf die Fähigkeiten der Sinnestüchtigkeit ist zuerst die Zuverlässigkeit des Kraft- und Muskelsinnes der boxenden Faust und des Armes zu erwähnen. Der Boxer soll nicht roh und brutal den Gegner bearbeiten, sondern mit aufs höchste gesteigerter Einfühlungsfähigkeit und mit fein ausgebildetem Schlagsinn den Gegner treffen. Es gehört dazu eine

---

[1]) Vgl. z. B. J. Edwards, Boxen. Leipzig (o. J.). — G. Carpentier, Meine Methode des Boxens. 3. Aufl. Leipzig (o. J.). — H. Bötticher, Drei Runden. 2. Aufl. Berlin, 1922. — Ders., Der Amateurboxer am Trainingsgerät. Berlin, 1924. — Ders., Der moderne Boxer und sein Training. Braunschweig, 1922. — Ders., Endballtraining. Braunschweig, 1922. — J. Borchert, Boxen und Boxgymnastik. Stuttgart, 1921. — Facius, Das Boxen. Leipzig, 1924. — E. Weißleder, Boxsport-Lehrbuch. Stuttgart, 1924.

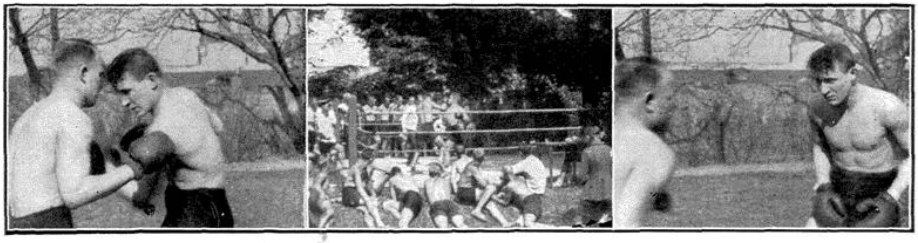

Abb. 221—223. Bilder vom Boxtraining und Boxwettkampf.
(Aus der Preußischen Polizeischule für Leibesübungen, Berlin-Spandau.)

besonders feine Veranlagung in bezug auf den Kraft- und Muskelsinn der Fäuste. Entsprechend der praktischen Leistung und der Vorarbeit am sogenannten Punchingball (s. Abb. 224) wird sie mit dem in der Abb. 225 dargestellten Boxkraftprüfer untersucht. Der Boxer hat dabei gegen die Pufferplatte des Apparates eine Reihe von möglichst gleichmäßigen Schlägen auszuführen, deren Stärke an einem Schleppzeiger jeweils abgelesen wird. Es zeigt sich in überraschender Weise, daß gute Boxer mit langjähriger Erfahrung einen fein ausgebildeten, hervorragend genauen Boxkraftsinn der Fäuste aufweisen. In selteneren Fällen besteht die Möglichkeit, daß ein Boxer mit einem sogenannten „harten Schlag" die mangelnde Feinheit der Abstufung seines Schlagsinnes durch andere wertvolle Eigenschaften ausgleicht.

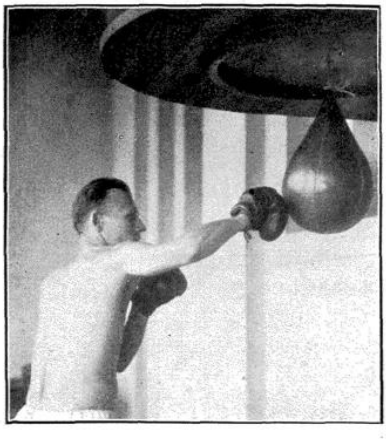

Abb. 224. Übung am Punching-Ball.

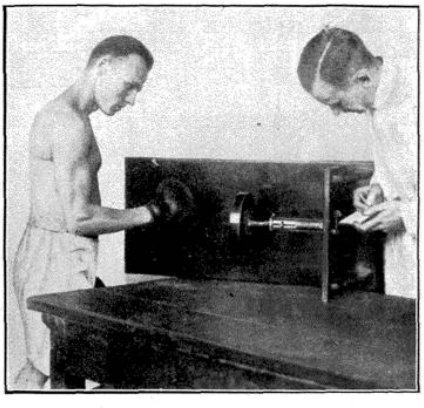

Abb. 225. Messung der Schlagstärke am Boxkraftprüfer (nach Schulte).

Neben der Fähigkeit, sich an den Gegner mit den Fäusten gewissermaßen „heranzufühlen", braucht der gute Boxer besonders auch Gelenkempfindlichkeit in den Arm- und Handgelenken und überhaupt gute Körperbeherrschung bei dem tänzelnden und fintierenden Herangehen an den Gegner, sodann vor allen Dingen Treffsicherheit, denn es kommt, wie man bei jedem großen Boxkampf beobachten kann, vor allem darauf an, die Schläge nicht nur in der richtigen Kraftverteilung ohne

unnütze Kraftverschwendung auszuführen, sondern hauptsächlich auch darauf, die richtige „knock out" bewirkende Art und Weise des Schlages zu erzielen. Die Treffsicherheit des Boxers kann man schon im Training beim Boxen gegen den Uebungsball beobachten; wir prüfen sie experimentell mit den in Abb. 226 gezeigten Vorrichtungen, die durch elektrische Kontakte und entsprechende Zählwerke die Trefferzahl zu bestimmen gestatten. Im Ernstkampf werden an die Treffsicherheit infolge der steten Beweglichkeit des Gegners noch weit höhere Ansprüche gestellt. Der Schmerzsinn des Boxers erleidet durch die häufigen unangenehmen Erschütterungen vermutlich eine hochgradige Abstumpfung und Widerstandsfähigkeit, besonders mit Zuhilfenahme der bewußten Willensenergie.

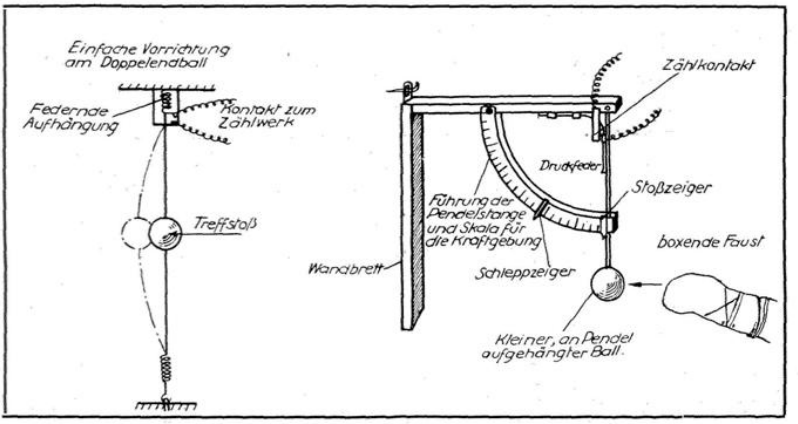

Abb. 226. Boxtreffprüfer (nach Schulte).

Die Leistungen des Auges beziehen sich in erster Linie auf die Abschätzung der Bewegung, der Geschwindigkeit und der Lage des feindlichen Körpers, insbesondere der drohenden Fäuste des Gegners. Der ständige geistige Bereitschaftszustand des Boxers ist gekennzeichnet durch eine hochgradige Leistung der Aufmerksamkeit. Man kann die boxsportliche Leistung geradezu als eine Konzentrationsprüfung bezeichnen. Die Beobachtungsgabe des Boxers muß schnell und zuverlässig arbeiten. Er muß in der Lage sein, in den kürzesten Bruchteilen einer Sekunde die jeweilige Situation klar, richtig und zweckmäßig zu erkennen. (Abb. 227 und 228.) Sein Rhythmusgefühl muß sich den ständig wechselnden Anforderungen und Abstufungen genau anpassen. Seine Geschwindigkeitsschätzung darf ihn auch in einer noch so gefährlichen Situation nicht im Stich lassen. Zäh, zuverlässig und unbeirrbar muß auch die Dauerspannung der Aufmerksamkeit (Abb. 229) während der verschiedenen Runden sein. Unablässig hat der Boxer jede Bewegung des Gegners mit gespanntem Blicke und mit kampfbereitem Geiste zu verfolgen.

Auch die Erinnerungsfähigkeit, das Gedächtnis für Blößen, für gefährliche Schläge, für Finten von seiten des Gegners ist manchmal von ausschlaggebender Bedeutung. Die Vorstellungsart des Boxers wird

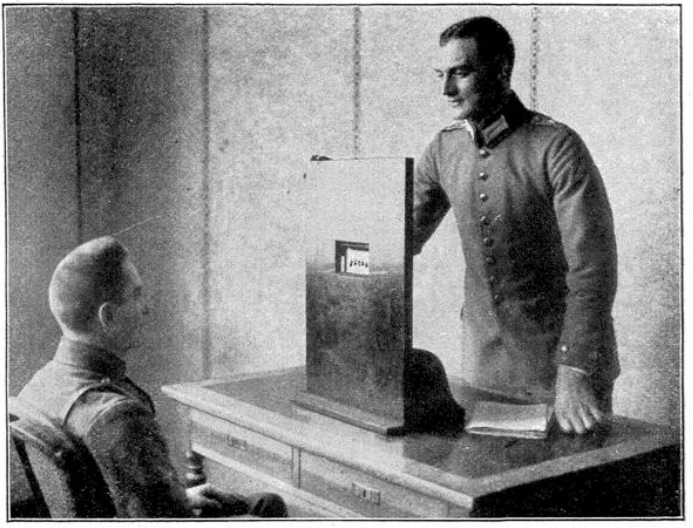

Abb. 227. Fall-Tachistoskop (Schnellblickprüfer) üblicher Konstruktion zur Untersuchung der Beobachtungsgabe.

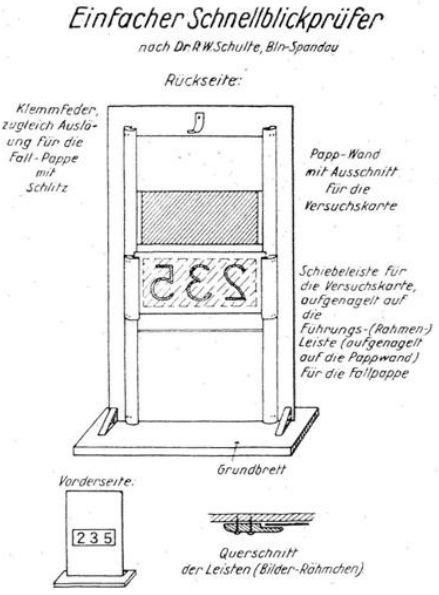

Abb. 228.
Selbstherstellbarer Schnellblickprüfer.

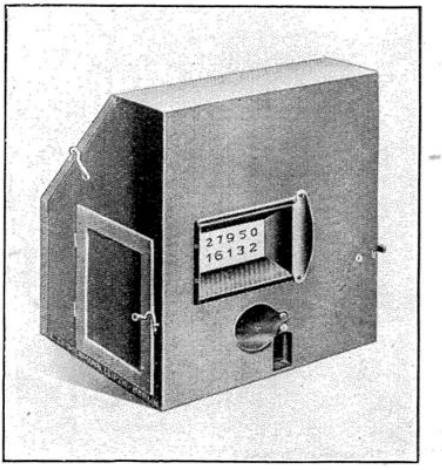

Abb. 229. Konzentrationsprüfer für Dauerbeanspruchung (nach Schulte). Beobachtung eines hinter einem Schlitz vorbeiziehenden Reizstreifens, unten Reaktionstaster.

im wesentlichen visueller (optischer) und motorischer Art sein, d. h. seine Vorstellungen bewegen sich hauptsächlich in den Bahnen des Gesichts- und des Bewegungssinnes. Der Boxer muß gewissermaßen mit den Augen jede leiseste Regung des Gegners spüren und mit dem Körper die entsprechenden Bewegungen erleben.

Aeußerst erfahrene Boxer bezeichnen weiterhin die Intelligenzleistung, die Taktik, beim Boxen als das Entscheidende. Die Schnelligkeit der geistigen Auffassung, die Urteilskraft und

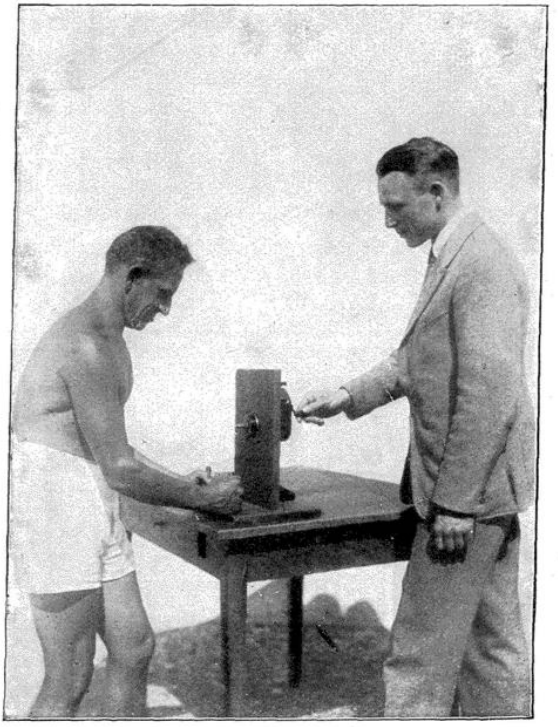

Abb. 230. Feststellung von Mut und Standhaftigkeit am Mutprüfer I (nach Schulte). Anfassen elektrisch geladener Handgriffe. (Versuchsergebnisse zur Typologie des Mutes von L. Lichtenstein).

Kritikfähigkeit in bezug auf eigene Schwächen, auf gegnerische Vorzüge und Nachteile, die Geistesgegenwart in einer gefährlichen Situation, die Kombinationsfähigkeit in bezug auf die Aufeinanderfolge der einzelnen Schlagarten, die Fähigkeit, neue Kombinationsmöglichkeiten zu finden, um den Gegner in bewußter Weise zu täuschen, spielt beim Uebungs- wie beim Ernstkampf eine außerordentlich wichtige Rolle. Es ist interessant, bei einem großen Boxkampf derartige Dinge, die auch das Publikum in äußerster Spannung zu halten vermögen, einmal zu beobachten oder in der boxsportlichen Literatur den interessanten Anregungen, die sich hier häufig finden, nachzugehen.

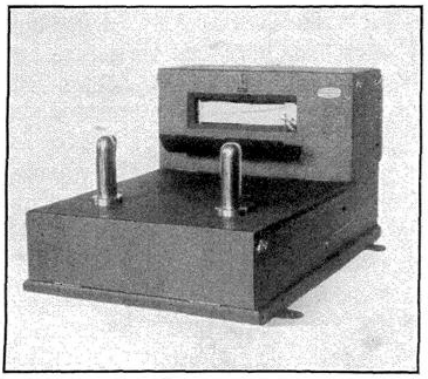

Abb. 231. Mutprüfer II mit elektr. Registrierung (nach Schulte).

Die Psychologie stellt die Lehre von den Bewußtseinsvorgängen dar. Im Boxsport haben wir die aufs höchste gesteigerte Bewußtseinsleistung, die Konzentration in höchster Vollendung. Jeder Nerv ist in Tätigkeit, jeder Muskel gespannt. Ziel des Boxkampfes ist die Unschädlichmachung des Gegners, und zwar erfolgt diese Besiegung durch den sogenannten knock-out-Schlag, der meistens durch einen plötzlichen Bewußtseinsverlust die Niederlage des Gegners herbeiführt.[2]) Als Charakteristikum gerade des Boxsports könnte man die Tatsache anführen: durch das Mittel der höchsten eigenen Bewußtseinssteigerung zum Ziele der vorübergehenden Bewußtseinsausschaltung des Gegners!

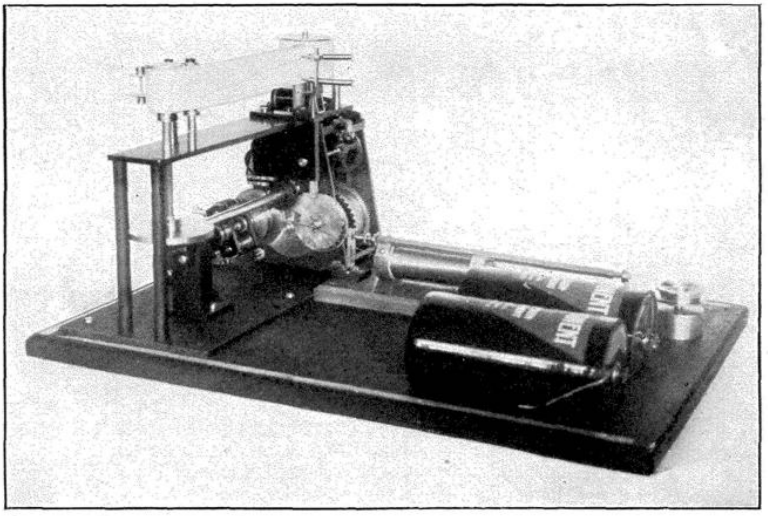

Abb. 232. Mutprüfer II: Innenkonstruktion.

Das Gefühlsleben weiterhin bietet interessante Beziehungen zwischen Temperament und boxsportlicher Leistung. Es gibt hier alle möglichen Abschattierungen; den heißen Draufgänger, den ruhig überlegenden, sachlichen, kalt berechnenden Boxer usf. Der Ablauf der Gefühle stellt an die Selbstsicherheit, an die Unbeeinflußbarkeit durch das Publikum wesentliche Anforderungen. Die Suggestivkraft

[2]) H. Hoske, Ueber die Wirkungsweise des „knock out". „Monatsschr. f. Turnen, Spiel und Sport", 1923, S. 397.

gegenüber dem Gegner beim ersten Auftreten im Boxring ist oft äußerst interessant zu beobachten. Das Einfühlungsvermögen in die Seele des Gegners ist weiterhin von wesentlicher Bedeutung. Auch das ehrliche und anständige ethische Verhalten dem Gegner gegenüber darf bei dem an und für sich friedlichen, oft aber an ernsten Kampf erinnernden Boxsport nicht unerwähnt bleiben.

Das Willensleben verlangt vom Boxer eine sichere Beherrschung seiner unwillkürlichen Reflexbewegungen, etwa bei besonders schnell erfolgenden, Schreck verursachenden Schlägen des Gegners. Die Entschlußgeschwindigkeit, die Reaktion auf die drohenden Angriffe des Gegners, muß eine außerordentlich große sein, da winzige Bruchteile einer Sekunde oft für die richtige Abwehr des Schlages von Bedeutung sind. Insbesondere muß die Wahlhandlung, und zwar

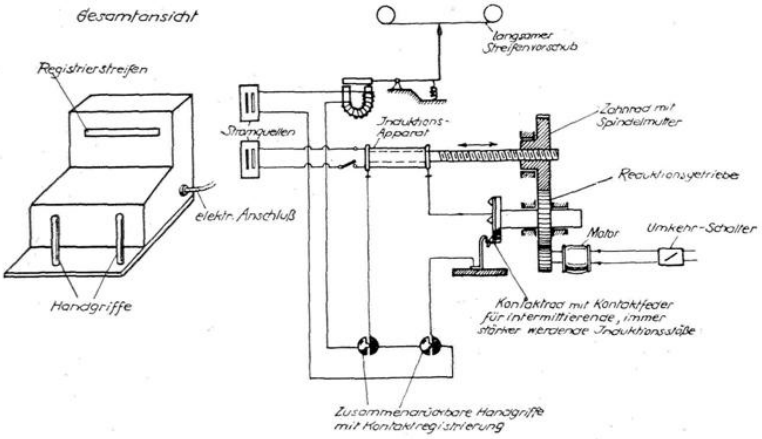

Abb. 233. Mutprüfer II. Prinzipielles Schema.
(Messung der psychophysiologischen Empfindlichkeitsschwelle und ihrer Beziehung zur Selbstbeherrschung und -überwindung.)

die Reaktion auf unerwartete, plötzlich kommende Reize, gut ausgebildet sein. Auch die Mehrfachhandlung, d. h. die Zusammenarbeit einzelner Bewegungen (etwa die Verbindung von Arm- und Beintätigkeit oder die Zusammenarbeit der deckenden Faust mit der schlagenden Faust) muß ständig berechnet werden. Der Mut (Abb. 230—233), die Entschlußkraft (Abb. 234 und 235), die Willensenergie spielen bei einem Boxkampf von vielen Runden eine außerordentlich große Rolle. Im ganzen betrachtet stellt die psychische Leistung des Boxers einen vielseitigen und interessanten Komplex von Leistungen dar, deren genaue wissenschaftliche Erforschung vielen Einzeluntersuchungen vorbehalten bleibt.

Man kann die Boxsportleistung als eine Kombination von Kraft, Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer bezeichnen. Die Kraftleistung beim Boxen ist in bezug auf die Feinheit des Kraftsinnes eingangs von uns erwähnt worden. Die Geschicklichkeit beim Boxen äußert sich als Muskelbeherrschung, als Treffsicherheit,

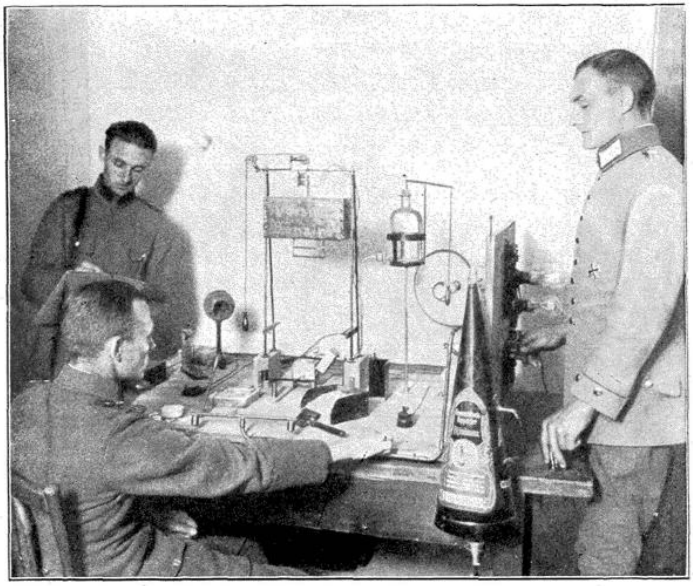

Abb. 234. Versuchsanordnung zur Feststellung der Geistesgegenwart und Entschlußkraft (nach Schulte).
Der Prüfling wird im Versuch in eine Situation geführt, in der er nicht den Kopf verlieren darf *).

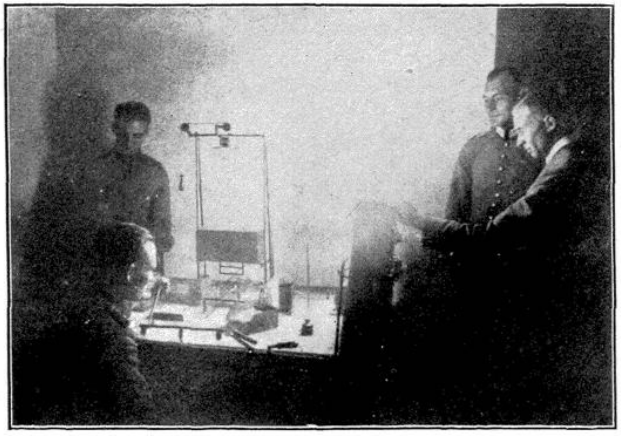

Abb. 235. Schreckreiz bei der Geistesgegenwartsprüfung.

*) Vgl. R. W. Schulte, Eine Versuchsanordnung zur Prüfung der Geistesgegenwart und Entschlußkraft. (Mit 7 Abb.) „Die Werkzeugmaschine", Mai 1920. Auch im „Prometheus", 15. Okt. 1920.

Zusammenarbeit der boxenden Fäuste usf. Wir haben begonnen, sie mit Hilfe von Sondermethoden zu erforschen. Ueber die Schnelligkeitsleistung des Boxers berichtet später W. Nolte, der auch die Bewegungsgeschwindigkeit beim Ausführen einzelner Schläge an guten Preisboxern der Berliner Schutzpolizei untersucht hat. Die Zeitdauer für eine Einzelbewegung bei sechs verschiedenen Boxern betrug für einen mit möglichst großer Geschwindigkeit ausgeführten Schlag in Sekunden 0,047; 0,071; 0,107; 0,179; 0,357 und 0,428. Vergleicht man diese Werte, deren Gewinnung öfters in der Sportpresse als wünschenswert hingestellt wurde, mit den Zahlen für Reaktionszeiten, wie sie von uns gewonnen wurden, so ergibt sich, daß die ersten beiden Zeiten so kurz sind, daß eine rechtzeitige Abwehr nicht mehr durch eine reine Gegenreaktion auf den Reiz des feindlichen Schlages, sondern nur durch die (vielleicht bereits eingeleitete) eigene Aktivbewegung möglich ist. Endlich spielt die Dauerleistung, die Fähigkeit, trotz zunehmender Ermattung durchzuhalten, eine so große Rolle wie in kaum einer anderen Sportart.

Wir haben im vorstehenden nur die wesentlichen Gesichtspunkte andeuten wollen, die uns für die Psychologie des Boxens von Bedeutung zu sein scheinen. Wir hoffen, damit Veranlassung zu geben, bei den sportlichen Boxkämpfen nicht nur auf die sportliche praktische Leistung zu achten, sondern auch auf die zugrundeliegende psychische Veranlagung und die Grundbedingungen der Persönlichkeit, die gerade beim Boxkampf uns von außerordentlicher Bedeutung zu sein scheinen!