

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 7

Artikel: Psychologische Aspekte im Sport [Fortsetzung]

Autor: Misangyi, O.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991221>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.01.2026

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

Starke Jugend Freies Volk

Monatsschrift
der Eidgenössischen Turn- und
Sportschule (ETS.) in Magglingen



Magglingen, im Juli 1953

Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

10. Jahrgang

Nr. 7

Psychologische Aspekte im Sport

Dr. O. Misangyi, St. Gallen

IV.

Das vierte grosse Gebiet einer Sportpsychologie umfasst die Feststellung von Typen auf Grund des Charakters, der seelischen und geistigen Eigenschaften. Für den Trainer ist es ausserordentlich nützlich, zu wissen, was für Typen er vor sich hat, da die Ausbildung, das Training und die ganze Wettkampfvorbereitung auf der Kenntnis der Persönlichkeit des Wettkämpfers aufgebaut werden sollte. Es ist sicherlich bekannt, dass es

stark erregbare,
empfindliche,
melancholische und
phlegmatische Charaktere,

Denkmenschen und
Gefühlsmenschen,

nach innen und
nach aussen gekehrte Menschen

gibt. Diese Einteilung ist jedoch bei weitem nicht vollständig. Um darzulegen, welche seelischen Eigenschaften ein Wettkämpfer oder ein Spieler besitzen kann und wie sie entsprechend individuell behandelt werden sollten, zählte ich einmal in einem Artikel rund hundert Eigenschaften, Eigenartigkeiten und seelische Kennzeichen auf.

* * *

Schon in ältester Zeit suchte man Zusammenhänge zwischen den äusseren körperlichen Merkmalen und dem Temperament und Charakter.

Die Ägypter z. B. haben schon vor 6000 Jahren in ihren Holzstatuetten den gemüthlichen Menschen in wohlbeleibter Form dargestellt; ein teuflisches Wesen dagegen wurde hager und eckig abgebildet.

Aristoteles behauptete schon, Menschen mit dicken und knolligen Nasen (ähnlich dem Schwein) hätten einen «schweinischen» Charakter. — Spitzige Nase (wie beim Hund) deute auf Reizbarkeit, Adlernase auf No-

belkeit; Stumpfnase (wie beim Hirsch) sei mit Luxusliebe verbunden usw.

Julius Cäsar sagte: «Lasst im Interesse des Staates wohlbeleibte Männer um mich sein, die nachts gut schlafen!»

Nietzsche: «Ein wenig fetter, ein wenig magerer — wieviel Schicksal liegt darin.»

Lavater, schweizerischer Physiognome: «Diejenigen, die eine dünne Nase haben, sind unermüdlich und beharrlich.»

Wie wir sehen, ist die Deutung dieser Zusammenhänge uralte. Die wissenschaftliche Forschung hat die längst empfundenen Beziehungen zwischen Körperbau und Wesensart auch in ein wissenschaftliches System zu bringen vermocht.

Wen kann diese Frage mehr interessieren als den Trainer, der seine Mannschaft aus den verschiedenartigsten Charakter- und Körpertypen zusammenschweissen muss? Für ihn ist es ausserordentlich wichtig, solche Zusammenhänge zu kennen; dies erspart ihm viel Mühe und lässt ihn den Schlüssel zum Erfolg finden, der ihm sonst vorenthalten bleibt.

Der deutsche Arzt und Wissenschaftler, Dr. Ernst Kretschmer, war auf diesem Gebiet bahnbrechend. Er hat erstmals auf streng methodischer Grundlage und nach zahlreichen Messungen, Beobachtungen und Statistiken die Menschen in drei Körperbautypen eingeteilt und deren entsprechende Charakterzüge erforscht. Denn jedem Körperbau entspricht ein besonderer Charaktertyp.

Diese Einteilung hat sich in den 30 Jahren ihres Bestehens ausserordentlich bewährt; sie lässt sich auch wunderbar auf den Sport anwenden.

Aus dem Inhalt:

Psychologische Aspekte im Sport / Das Echo
Die 10 Gebote für einwandfreies Training / Wo fehlt's?
Schund, Film und Jugendkriminalität / Blick über die Grenze
Auf den Spuren des VU

Die zusammenhängenden Körperbau- und Charaktertypen und ihre detaillierten Merkmale

(nach Kretschmer)

I. Körperbautyp

Zartgliedrig,
schlankwüchsig,
lange Extremitäten,
schmaler Kopf,
blasse Hautfarbe,
starkes Kopfhaar,
schwaches Körperhaar.

dem entspricht:

I. Charaktertyp

Nach innen gekehrte Natur.
Innenleben kompliziert,
disharmonisch,
Neigung zur Bildung von inneren Konflikten,
Hemmungen, Komplexen,
überempfindlich,
wechselnde Stimmungen,
unberechenbar,
unerwartet starke
oder unerwartet schwache Reaktion,
ungesellig,
oft mühsam,
systematisch, theoretisierend

II. Körperbautyp

Athletisch,
starke Muskulatur,
knochig,
grosser Kopf.

dem entspricht:

II. Charaktertyp

Willenskräftig, zur Macht beseelt,
einfach,
verharrt in Stimmungen,
energisch, zäh,
praktisch, nüchtern,
rücksichtslos,
Bewegung wuchtig, schwerfällig,
im Gespräch einsilbig.

III. Körperbautyp

Untersetzt,
breit-rundwüchsig,
zartes Skelett,
runder Kopf,
rundes Gesicht,
gesunde Hautfarbe,
starkes Körperhaar.

dem entspricht:

III. Charaktertyp

Innenleben harmonisch, einfach,
ohne Komplexe,
heiter, Optimist
objektiv,
gesellig, natürlich, plaudernd,
fröhlich, lustig, gemütlich,
Bewegung weich, ungehemmt und ausfliessend.

Auf Grund ständiger Beobachtungen, die ich seit ungefähr 15 Jahren an etwa 100 ausgewählten Sportstudenten führte, immer sorgfältig aufzeichnete und kontrollierte, teile ich die Wettkämpfer in fünf Sporttypen ein, allerdings ohne die gegenseitigen seelisch-körperlichen Beziehungen zu berücksichtigen, wie wir das bei Dr. Kretschmer gesehen haben. Meinen Erfahrungen gemäss hat sich dieses Typisieren auch in der Schweiz bewährt.

1. Kämpfer-Typ

Draufgänger, heftig, impulsiv, selbständig, Optimist, kampfbereit, Lebenskraft, Mut, Selbstvertrauen, Entschlossenheit. Ergibt sich nicht, kämpft bis zum letzten Hauch. Will immer Leistungen haben, vollblutig.
Reisen, schlechtes Wetter usw. stören ihn nicht.

2. Gleichmässiger Typ

Ständig, ruhig, trainiert, fleissig. Nimmt gute Einflüsse auf. Gleiche Leistungen, zuverlässig.
Er ist überzeugt: «Geduld bringt Rosen». Deshalb trainiert er systematisch.

3. Der unbeständige, hemmungsvolle Typ

Wechselnde Laune, schwankende Leistung. Grundlos weich, nervös. Unberechenbar, kapriziös, versagt oft. Leicht entmutigt, willensschwach. Nimmt verschiedene Einflüsse auf. Wenig Selbstvertrauen, wehleidig. Hat Angst vor dem Gegner. Abergläubisch.
Schläft schlecht vor dem Wettkampf. Lampenfieber.

4. Der Stilist

Selbst- und Fremdbeobachtung. Erlernt alles. Macht alles vorbildlich.

5. Der Star

Exhibitionist. Will sich bewundern lassen, von sich sprechen und von sich schreiben lassen.
Hat gerne Photos... aber nur die eigenen...
Er glaubt, ein höheres Wesen zu sein. Egozentrisch.
Für erhabene Ideen nicht empfänglich.

(Fortsetzung folgt)