

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 1

Artikel: Psychologische Aspekte im Sport [Fortsetzung]

Autor: Misangyi, O.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991381>

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: 14.02.2026

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

Psychologische Aspekte im Sport

von Dr. O. Misangyi

Der eingebildete Sportmann — Uebertriebenes Selbstvertrauen

Wir haben schon in den vorhergehenden Kapiteln über das Selbstvertrauen gesprochen und gesehen, wie dieses zur Erlangung von Erfolgen und Leistungen wichtig ist. Es wurde auch bewiesen, dass ein geringes Selbstvertrauen nachteilig ist und die Tatkraft niederdrückt. Wie der Volksmund sagt:

«Mut verloren — alles verloren,
Da wär' es besser, nicht geboren!»

Selbstvertrauen setzt eine richtige Beurteilung seines Könnens voraus. Eine gerechte Selbstbeurteilung ist aber nicht leicht und erfordert stets Selbstkritik, denn häufig bewerten sich die Menschen zu hoch, ja sie übertreiben nicht selten ihr Selbstbewusstsein, was sich ebenso nachteilig auswirken kann wie ein zu geringes Selbstgefühl.

Ein positives Selbstgefühl zeigt sich in bestimmten Ausdrucksformen: straffe Körperhaltung, sicherer Gang, gehobene Brust usw.; ein negatives Selbstbewusstsein im sich Kleinmachen und sich Verbergen. Dünkel kann im Sport eine Quelle von Niederlagen sein, die vermieden werden können. Viele Trainer betrachten ihn als das gefährlichste Uebel im Mannschaftswettkampf.

Ein stark übersteigertes Selbstgefühl ist in der Regel ein krankhafter seelischer Zustand und gehört ins Gebiet der Psychopathologie (Psychopathie = geistig krankhafter Zustand).

Das Vorhandensein dieses Uebels sollte durch den Trainer und Mannschaftsleiter rechtzeitig erkannt werden, denn nur bei einem frühen Eingreifen ist eine dauernde Besserung möglich.

Der eingebildete Sportler oder Wettkämpfer ist kein anziehender Mensch. Er weist im allgemeinen folgende Merkmale auf:

- er ist mit sich immer sehr zufrieden;
- er hat zu wenig Interesse am ernsten Training;
- er schätzt seine eigenen Fähigkeiten zu hoch ein;
- er ist nicht präzis, nicht begeistert im Ueben;
- er übertreibt den Individualismus, da sein Mannschaftsgeist unentwickelt ist;
- er stellt seine eigenen Interessen höher als diejenigen der Mannschaft, der er angehört;
- er strengt sich ungern an, gibt nie sein Letztes her;
- er erntet viel lieber billige Siege, als für wertvolle schwer zu kämpfen;
- er strebt nicht nach Vollkommenheit;
- er denkt überhaupt nicht daran, aus seiner seelisch-geistig-körperlichen Einheit das Maximum herauszuholen.

Eine schöne Sammlung von menschlichen Schwächen, nicht wahr? Es wäre eventuell nicht unangebracht, wenn sämtliche Spieler, Wettkämpfer, Trainer, Captains usw. darüber nachdenken würden, ob sie nicht selbst vielleicht einige der erwähnten Schwächen haben. Für den eingebildeten Spieler oder Leiter gibt es im Sport keine Zukunft, denn sein Verhalten führt ihn früher oder später zur sichern Niederlage.

Diese sehr schädliche, unsportliche Einbildung, dieses Selbstgefallen kann entstehen durch leichte Siege und anfänglich zu viel Erfolg. Der leicht erworbene Ruhm führt oft auch dazu, den besiegtene Gegner gering zu achten und überhaupt allen Mitkonkurrenten mit Geringsschätzung zu begegnen.

Auch das, was Vereinspräsidenten, Trainer, Chefs etwa über ihre Favoriten sagen und die Lobgesänge in den Zeitungen können Einbildung erzeugen, die sich besonders in den Mannschaftssporten verheerend auswirken kann. Die Kameraden fühlen sich überflüssig und zurückgesetzt; sie sind enttäuscht, einen «gross» werden zu sehen, der ja nur dank ihrer Hilfe und Mitarbeit etwas ist.

Wie schon gesagt, kommt das zu positive Selbstgefühl nicht nur bei Aktiven vor, auch Trainer, Coaches, Managers sind nicht frei davon. Diese pflegen oft gute Beziehungen zu der Presse, was ihnen manch übertriebenes Lob einträgt. Wenn ihnen das Glück nicht mehr lächelt, oder das Ueberschätzen ihrer Fähigkeiten an den Tag kommt, werden sie indessen nicht selten sang- und klanglos fallen gelassen. So kann es zum Beispiel einem Fussballtrainer ergehen, der heute noch als ganz grosser Trainer gepriesen, nach einigen Niederlagen aber einfach entlassen und von der Presse vergessen wird.

Ein sicheres Anzeichen für das übertriebene Hochschätzen des eigenen Ichs ist das Verschwinden des Mannschaftsgeistes.

Es muss oft als Glück bezeichnet werden, wenn ein eingebildeter Spieler, Athlet oder Trainer frühzeitig einige «zünftige» Niederlagen und Schläppen erleidet. Ein vorsichtiger und erfahrener Trainer wird sich immer hüten, einen Aktiven oder Leiter masslos über die andern zu erheben, ihn zu hätscheln und seine Pläne auf diesen Einzigen oder auf wenige Auserwählte abzustellen. Er wird auch in seinen Aeußerungen über einen Spieler weder im positiven noch im negativen Sinne übertreiben, denn er weiss, dass man im Sport — wie überhaupt im Leben — mit Imponderabilien rechnen muss. Ein alter Trainer hat sich einmal wie folgt ausgedrückt:

«Man soll es nie so weit kommen lassen, dass sich ein Spieler für die Mannschaft unentbehrlich fühlt, auch nicht, dass er seinen Platz in der ersten Mannschaft für die ganze Saison als gesichert glaubt.»

Jugendhäuser

«Jugendhäuser sind die Stätten sinnvoller Freizeitbeschäftigung. Sie unterscheiden sich aber von andern Einrichtungen ähnlicher Tendenz dadurch, dass in ihnen der Schüler und der Schulentlassene freier und ohne die Beigeräusche von „Erziehung“ und „systematische Anleitung“ ihre Freizeit verbringen können.» So umschreibt Edwin Arnet, in «Pro Juventute» die Rolle der Jugendhäuser.

Wie Direktor Claude Darbre in «Pro Juventute» berichtet, hat der Kanton Neuenburg anlässlich der Jahrhundertfeier der Ausrufung der Republik eine Subvention von 400 000 Franken gewährt zur Erstellung von je einem Jugendhaus in La Chaux-de-Fonds und in Neuenburg; dasjenige in der Uhrenmetropole ist bereits in Betrieb, mit einem Lehrlingshaus, sowie mit Sälen für Studium, Lektüre, Spiel (Ping-Pong, Schach, Kino, Bibliothek, usw.), samt einem Restaurant, das die ganze Skala alkoholfreier Getränke, aber ohne Konsumationszwang, feil hält. In Zürich haben die Jugendlichen selbst durch Veranstaltungen an den zwei «Zürifäschen» die Summe von einer halben Million Franken für ein Jugendhaus zusammengebracht. SAS.