

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 12

  

**Artikel:** Psychologische Aspekte des Spitzensportes über den Weg des Spitzenathleten

**Autor:** Schildge, Eugen

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995118>

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 23.05.2025

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

### Psychologische Aspekte des Spitzensportes über den Weg des Spitzenathleten

Von Eugen Schildge

Jedem mit dem Spitzensport Vertrauten ist bekannt, wie sehr der Sport vom Athleten Besitz ergreift und zum Mittelpunkt seines Fühlens und Handelns wird. Das tägliche Leben erfährt dadurch eine entscheidende Veränderung. Der Weg zur Spitze ist auch bei grosser Begabung entbehrensreich, er muss von starken Antrieben und Zielvorstellungen getragen sein und muss eine angemessene Entlastung und Befriedigung finden, wenn er nicht Narben hinterlassen, zur Vereinseitigung der Persönlichkeit führen oder aus der Verstiegenheit in die Leere stürzen soll. Welcher Fülle von Krampf, Angst und Verzweiflung begegnen wir dabei! Nur der Kundige weiss darum.

Eine immer mehr sich steigernde Spannung zwischen Hoffnung und Freude, Verzweiflung und Wut findet ihre erste Lösung in sich anbahnenden Erfolgen, um nachher wieder einer erneuten Sorge um den Erfolg Platz zu machen. Ein oft nervenzerrender Rhythmus kommt damit in Gang, je nachdem, wie Athletismus und Persönlichkeit sich identifiziert haben und welche Motive in dieser Identifikation zur Darstellung kommen. Der Weg zum Spitzenathleten ist damit nicht mehr selbstverständlich, sondern verlangt neben der körperlichen Formung, dem Training, eine Führung des Athleten mit Entfaltung der Kräfte seiner Persönlichkeit. So nur vermag er die eingangs skizzierte Krise erfolgreich zu meistern, vermag er aus seiner Persönlichkeit heraus neue Kräfte zu entfalten und damit die Leistung aus dem Raume der Krise und dauernden Sorge herauszuführen. Hinzu kommt noch, dass zahlreiche Spitzenathleten labile, in mancher Hinsicht einseitige Menschen sind, denn der schlechthin Normale würde die Kräfte für den Weg zur Spitze nicht aufbringen. Auch Neurotiker und Psychopathen machen sich auf diesen Weg und stellen Sonderprobleme dar.

Wenn wir den Spitzenathleten als einen Menschen der Grenze verstanden haben, so schliesst dies ein, dass er in besonderem Masse ausgesetzt und damit gefährdet ist. Dies will, wie

die Erfahrung zeigt, ernst genommen werden. Wie viele begeben sich auf diesen Weg, ohne von der Persönlichkeit her die notwendige Voraussetzung zu haben oder ohne dass ihre Persönlichkeit eine ausreichende Führungs- und Entfaltungsmöglichkeit findet. Ich bin immer wieder überrascht und bedrückt zugleich, welche grossen Aufgaben hier brachliegen und welche Möglichkeiten noch nicht genügend erkannt sind, weil das, was sich im Innern des Athleten, in seinem Forum internum, abspielt, zu wenig bekannt ist und die Verantwortlichen zu wenig davon wissen. So wird verständlich, dass zwischen Athlet und Erfolg nicht selten ein kritisches Verhältnis besteht. Erfolg ist Befriedigung und Befürchtung zugleich. Angst und Hoffnung durchmischen sich und zwingen immer wieder zur Flucht nach vorne. Die Hoffnung erwartet, durch den Erfolg erhoben, bestätigt und von der Spannung entlastet zu werden. Die Angst erlebt die Sorge, beim nächsten Kampf zu versagen, in den Abgrund der Bedeutungslosigkeit zu fallen und damit ein Nichts zu sein. Und doch lockt der Erfolg verführerisch und hält jenes faszinierende Spiel in Gang, das wegen seiner Kontraste, einer fast unerträglichen Spannung und einer ekstatischen Entlastung, der Spannung von Höhe und Tiefe, von Aggression und Sympathie, von Niederlage und Sieg, zur Leidenschaft werden kann bis hin zu dem, was wir süchtiges Verhalten nennen. Deshalb wird es für den Spitzenathleten schwer, sich so zu sehen, wie er wirklich ist, da ihn seine Rolle immer wieder zur Flucht nach aussen als «entlastender Verdrängung des Innern» provoziert. Damit wird der Leidensdruck unterlaufen und im Faszinosum des Rollenspieles aufgefangen. Versuche zur Persönlichkeitserhellung werden deshalb mit Vorsicht, ja Misstrauen beobachtet. Dies stellt, wie uns jetzt einleuchtet, einen verständlichen Selbstschutz dar, um keine Götterdämmerung erfahren zu müssen und dem Purgatorium zu entgehen. Eine Krise wäre unausbleiblich, das Bild wäre entzaubert, glanzlos,

und die Welt wäre ohne Illusion und nüchtern. Neue, aus einer reifen Persönlichkeitshaltung entspringende Kräfte müssten erschlossen werden. Diesen skizzierten Hintergrund finden wir auch bei der heutigen Generation, der nachgesagt wird, dass ihr Denken – und das trifft sicher zu – in vielem realistischer und ihr Erfolgsstreben nüchterner sei, wobei Sportideale, wie sie ein Baron de Coubertin neu formuliert hat und die wir jetzt nicht kritisch analysieren wollen, nicht zu finden sind. Ideale sind verdächtig und Begriffe wie Vaterland, auch das grössere, das wir Europa nennen, fremd und unvollziehbar. Es ist der persönliche Erfolg, der zählt und erstrebt wird. Dabei sind nicht selten Trainer und Verein, ja die Nationalmannschaft blosses Mittel zum Zweck. Ist die Bindung an diesen Personenkreis von Sympathie getragen, so strahlt auch über ihnen die Sonne des Erfolgs, und sie gehören mit zu den Leistungsaktivatoren. Im Zentrum steht jedoch meist das Ich, und nur sehr bedingt das, was über dieses Ich hinausweist mit den solche Strebungen bewegenden Antrieben.

Erschwerend kommt noch hinzu, dass ein Grossteil der Spitzenathleten sich im jugendlichen Alter befindet. Ein Teil sind noch Kinder, andere wiederum gehören dem reifen Frauen- und Mannesalter an. Für die erstgenannte Personengruppe ist damit der Spitzensport in besonderem Masse problematisch, denn mit ihrem Hineinwachsen in den Spitzensport geht die Reifung der Persönlichkeit konform, was ohne Zweifel durch die damit gegebenen besonderen Umstände eine vermehrte Gefährdung darstellt. So wird verständlich, was mir ein Spitzenathlet vor kurzem eröffnete, der in sehr jungen Jahren bereits zu grossen Erfolgen kam, sehr talentiert ist und einen Weltrekord eingestellt hat: Er habe am Leben vorbeigelebt, finde sich nicht zurecht und habe vor dem Leben Angst. Entsprechend war seine Selbstsicherheit gering, und er lebte in einer weitgehenden Abhängigkeit vom Elternhaus, wobei er in seiner seelischen

# Die «Astronauten»-Trainingsmethode

Toni Nett

Die Trainingsmethoden der Langstrecken-Radsportler sind mit den Methoden der leichtathletischen Langstreckler etwas verwandt. Daher hier ein Seitenblick auf eine Trainingsmethode, die Dr. De Donato, Italien, für seinen Schützling Gianni Motta, bekanntlich einer der besten Strassenfahrer (Profi) der Welt, entwickelt hat. Gustav Schwenk berichtete darüber in der «Stuttgarter Zeitung» vom 13. 9. 67. Diese Methode ist natürlich umstritten auch im Lager der Radfahrer, aber immerhin ist es möglich, dass sich ganz allgemein das Langstreckentraining jeder Art in Zukunft eher intensivieren wird. Hier einige Auszüge aus dem Schwenk-Bericht:

Der Mannschaftskamerad Rudi Altigs aus dem Molteni-Stall verblüffte die Experten bei der Weltmeisterschaft in Heerlen durch sein enormes Trainingsprogramm. In den letzten acht Tagen vor der Weltmeisterschaft kurbelte Motta mehr als 2000 Trainingskilometer herunter. Mehrmals lag sein Tagespensum an der 300-km-Grenze. Wohlmeinende Leute warnten ihn vor solchen «Überspanntheiten». Andere prophezeiten ihm den sicheren Zusammenbruch beim Weltmeisterschaftsrennen. Aber die Kassandras behielten unrecht. Zwar wurde Motta nicht Weltmeister, aber er kam mit der fünfköpfigen Spitzengruppe ins Ziel... Jetzt weist Motta auf das geglückte Experiment von Heerlen hin, wenn

andere ihn kritisieren möchten: «Die Anlaufzeit für ein solches Training war allerdings zu kurz», erklärte der Italiener, «aber im nächsten Jahr, wenn ich alles richtig mache und meine Saison von Anfang an entsprechend anlegen kann – dann sollen die Leute staunen...»

Hinter dem «Fall Motta», der im internationalen Radsportmilieu zur Zeit das Hauptgesprächsthema bildet, steht ein Radsport-Aussenseiter: der italienische Luftfahrtmediziner und Biochemiker Dr. Gian Aldo De Donato. Dieser Mann hat drei Jahre in der Sowjetunion gearbeitet, zuletzt beim medizinischen Vorbereitungsprogramm für die Astronauten (!). Die dort gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse wendet er an dem Modell Motta auf den Sport an.

Die Argumentation des Doktors, der wegen seines beinahe hypnotischen Einflusses auf seinen Schützling den Beinamen «Italienischer Rasputin» bekommen hat, ist folgende: «Beim Astronautentraining und bei den vorbereitenden wissenschaftlichen Arbeiten dafür, ist, sozusagen als Nebenprodukt, eine ganze Reihe von Erkenntnissen angefallen, die auch in anderen Bereichen ausgenützt werden können. Ich mache das jetzt im Sport. Warum das die Russen bei ihren eigenen Sportlern noch nicht getan haben, entzieht sich meiner Kenntnis. Nach meiner Meinung sind die Trainings-

methoden im Radsport, gemessen an den neuen Erkenntnissen, völlig veraltet. Opas Training sozusagen. Zusammen mit Motta haben wir ein neues Konzept entwickelt. Es beruht darauf, dass man im Training die Bedingungen des Wettkampfes vorwegnehmen soll. Also täglich eine Fahrt à la Weltmeisterschaft, dann kommt man beim Rennen gut über die Distanz. Motta hat das getan, der Ausgang des Experimentes bestätigt unser Konzept. Man darf nicht übersehen, dass wir erst kurz zusammenarbeiten. Im Hinblick darauf sind die bereits erzielten Ergebnisse bemerkenswert, das kann niemand bestreiten. Wenn Motta ein Jahr lang nach meinen Plänen trainiert und fährt, wird er unschlagbar sein. Dann wird man ihn nicht mehr als verrückt bezeichnen, sondern als genial.»

Auf den Ausgang dieses Experimentes darf man gespannt sein. Übertragen auf die Leichtathletik würde dies bedeuten, zumindest in der Rennsaison täglich seine Spezial-Langstrecke im Renntempo zu laufen! Aus diesem Vergleich dürfte das ganze Risiko des Experimentes ersichtbar werden: führt es zum nicht wiedergutzumachenden «Ausbrennen» oder zum ungeahnten Leistungsanstieg? Wer weiss dies? Vorsichtige werden den Ausgang des Experimentes erst einmal in Ruhe abwarten.

aus «Leichtathletik» Nr. 18/67

Fortsetzung von Seite 353

## Psychologische Aspekte des Spitzensportes über den Weg des Spitzenathleten

Reifung auffällig zurückgeblieben war. Der sehr verständnisvolle Trainer musste, nachdem eine berufliche Veränderung unumgänglich geworden war, Schutzwälle errichten, damit die neuen Anforderungen keine Krise heraufbeschworen und damit das sportliche Leistungsvermögen nicht katastrophal absackte, was wieder Auswirkungen auf die Nationalmannschaft gehabt hätte. Dieses Beispiel liesse sich noch durch zahlreiche andere vermehren.

Die angesprochenen Schwierigkeiten haben einmal ihren Grund darin, dass die Talentsuche in der Kindheit zu wenig gefördert wird, so dass auf breiter Grundlage aufgebaut werden könnte, wobei bei der Auswahl neben der primären motorischen Intelligenz

auch der Persönlichkeit eine genügende Achtung geschenkt werden muss. Ohne prophetische Begabung sehen wir die weitere Entwicklung so, dass mit wachsendem Leistungsstand nur tragfähige Persönlichkeiten den Weg zur Spitze gehen können, bei denen beides – sportliche Begabung und menschliche Substanz – harmonisch verbunden sind und beim Leistungsaufbau in gleicher Weise Sorge und Betreuung erfahren. Heute dagegen sind wir nicht selten in der Notsituation, auf Athleten zurückgreifen zu müssen, die als Persönlichkeiten nur bedingt geeignet sind oder sogar unverhältnismässig viele Schwierigkeiten machen und oft auch mannschaftsungeeignet sind. Eine notwendige Psychagogik oder Psy-

chotherapie kommt nicht in Gang. Neben den Biographien können die Träume solcher Athleten instruktive Hinweise vermitteln, weil sie uns nicht selten einen tiefen Blick in den Raum des Unbewussten tun lassen. So wird die innere Situation eines Athleten schlagartig klar, wenn er träumt, dass Krieg ausbricht, eine allgemeine Katastrophensituation herrscht, alles Waffen hat und nur er unbewaffnet und hilflos zu flüchten versucht. Ein anderer träumt, wie er nach einem erfolgreichen Wettkampf zu seinem Verein zurückkehrt. Tribünen sind aufgestellt, jedoch weisen sie alle von ihm weg, viele Menschen sind da, keiner kümmert sich um ihn, alle jubeln einem bekannten Fussballstar zu, obwohl der Empfang ihm gelten sollte. DSB