

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Sportpsychologie  
**Autor:** G.S.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995202>

### **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:** 23.12.2025

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

### Sportpsychologie

G.S.

Die Sportler der ganzen Welt werden sich auf die Olympischen Spiele in Mexico optimal vorbereiten. Weltrekordler und Sportmediziner trafen sich in der hochgelegenen Olympiastadt und in Höhentrainingszentren, um unter extremen Bedingungen Herz- und Kreislauffunktionen zu testen. Man weiss heute sehr genau Bescheid über die Herz-Kreislaufanpassungen und über die Stoffwechseladaptation. Wir sind darüber informiert, wie eines Athleten Form aufzubauen ist. Aber wie lässt sich die durch das Training erzielte Leistungsfähigkeit realisieren? Wie kann ein Ruderer am Olympiafinal, am 19. Oktober 1968 um 16.25 Uhr, die wissenschaftlich aufgebauten Potenzen in die Tat umsetzen?

Man weiss – es steht in jedem Buch über Trainingslehre –, dass da auch psychische oder psychologische Faktoren hineinspielen, sogar über den Sieg entscheiden, denn sicher sind alle Teilnehmer des Ruderfinals sportlich überdurchschnittlich begabt, technisch und physisch-konditionell bestmöglich trainiert. Aus Angst vor zuvielen Unbekannten – individuellen Persönlichkeit, augenblickliche Disposition, Umwelteinflüsse – ist man dem Problem gern ausgewichen. Sicher ist es kein Leichtes, eine wissenschaftliche Handhabung der Sportlerpersönlichkeit, die ja die sportliche Leistung trägt und realisiert, zu gewinnen. Bestimmt begegnet uns immer wieder viel Augenblickliches und nicht Voraussehbares. Andererseits werden wir durch systematische Arbeit für Trainer und Wissenschaftler Interessantes erfahren können.

Wer wird in Mexico gewinnen? Welche Persönlichkeitsmerkmale zeichnen die Olympiasieger aus?

Auf Einladung der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin und des Nationalen Komitees für Elite-Sport trafen sich anfangs Juni in Zürich Ärzte, Trainer und Psychologen, um über Probleme der Sportpsychologie zu diskutieren. Die Frage nach der Struktur des Hochleistungssportlers

stand als eine Hauptfrage im Vordergrund.

#### Sport und Persönlichkeit

Wir lassen in der heutigen Nummer einen der Referenten, Prof. Dr. med. M. Steinbach, zu Worte kommen. Manfred Steinbach ist Psychiater und hat an der Mainzer Universität eine Professur für Sportmedizin inne. In Rom war er Olympiafinalist im Weitsprung und seit 1960 hält er den Deutschen Rekord in dieser Disziplin mit 8.00 Meter. (Auch heute noch macht er als Ersatzmann in der 4 x 100-Meter-Staffel des USC Mainz keine schlechte Figur!) Nachstehend eine Zusammenfassung seiner Ausführungen:

#### Mediziner und Psychologe

Wenn wir dem Problem beikommen wollen, müssen wir den ganzen Fragenkomplex der Stress-Situation näher untersuchen. Wir müssen ihre Gesetzmässigkeiten kennen und gewisse Anhaltspunkte über die Dosierung des Stress zu gewinnen suchen, und zwar in Gemeinschaft von Medizin und Psychologie. Der Mediziner kann nicht mehr allein mit seinem Ergometer arbeiten und feststellen, wie Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen ablaufen, aber auch der Psychologe kommt allein mit psychologischen Massnahmen nicht mehr zurecht. Grundsätzlich begegnen sich in der Stress-Situation von der psychologischen Seite her das, was die Motivation zu nennen ist, und von der Seite der somatischen Funktionen vorallem des Vegetativum mit seinen endokrinen, vegetativen Zusammenhängen. Wir wissen aus den Forschungen um das Doping, dass es haarscharfe Überschneidungen und haarscharfe Grenzen gibt. Der Athlet kommt in einer ängstlich gefärbten Stress-Situation dem Wettkampfhöhepunkt näher. Bei zusätzlichen Irritationen kommt es mit einem Schlag aus einer hohen ergotropen Leistungsbereitschaft durch einen Kippvorgang zum Umschalten. Plötzlich ist eine grosse Müdigkeit da, die hochgetrimmte Intention zur Leistung ist verschwunden. Der Athlet versagt, es macht ihm keine Spass mehr. Warum auch soll er heute erster sein, er kann

ja den nächsten 5000-m-Lauf gewinnen. Lässt sich dieses Umfallen der Leistungsbereitschaft nicht vermeiden? Kann man nicht in einer gewissen Weise korrigierend eingreifen? Wenn der Arzt, Trainer oder Psychologe regulierend eingreifen will, so muss er zuerst die Bedingungen kennen, unter denen alles abläuft, und wie die einzelnen motivischen und vegetativ-endokrinen Funktionen miteinander korrelieren. Erst dann können wir sie – auch ausserhalb des Laboratoriums – in den Griff bekommen.

#### Breit angelegte Untersuchungen

Voraussetzung zur Erfassung der aktuellen Motivation in der Stress-Situation des sportlichen Wettkampfes ist natürlich fundamental die Persönlichkeitsstruktur des Betroffenen. An 300 Spitzenathleten – Landesmeistern, Olympiateilnehmern und Weltrekordlern – versuchten wir einen Überblick über die charakterlich-persönlichkeitsstrukturelle Seite zu bekommen. Grundsätzlich zeigten sich zwei Motivationsarten. Einmal die Motivation, die den Athleten überhaupt dabeibleiben lässt, die ihm über viele Jahre hinweg im Aufbau die Kraft und den Druck gibt, durchzuhalten. Selbstbestätigung, Selbstrealisierung dürfte für diese Motivation von ausschlaggebender Bedeutung sein. Diese grundsätzliche und durchgehende Motivation ist qualitativ und quantitativ verschieden von der Motivation, die den Wettkämpfer am 19. Oktober 1968 um 16.25 Uhr in Mexico mit dem Wunsch nach einer Ruder-Goldmedaille auftreten lässt. Selbstverständlich sind diese auf ein handgreifliches Nahziel ausgerichteten Motive eingebettet in die grundsätzlichen Antriebe und Strebungen, die den Athleten überhaupt mit einer so hohen Intensität Sport treiben lassen. Um nicht auf der rein psychischen Seite festzufahren, wurde auch die vegetativ-endokrine Seite abgeklärt (Test nach Schellong, Veritolttest, Tremor, sensomotorische Prüfungen).

Neben der Motivationsfrage interessierten uns aber auch andere Merkmale der Persönlichkeitsstruktur des Spitzenathleten. (Es ging uns auch ein wenig darum, jene Schriften zu wider-

# Neurophysiologische Gedanken zum Sprinttraining \*

Prof. Dr. med. Manfred Steinbach

legen, wo fälschlicherweise versucht wird, den Sportler – auch den grossen Sportler – menschlich als einen übermässig tugendhaften und mit besonders positiven Eigenschaften gekrönten Menschen von hoher und allerhöchster Vitalität auszuzeichnen. Wer die Spitzensportler aus der Praxis kennt, weiss zum vornherein, dass es nicht so sein kann!) Im Mittelpunkt unserer Untersuchung stand der Rorschach-Test mit einer ausführlichen Rorschach-Diagnostik. Daneben wurden langwierige, wiederholte Explorationen mit den Athleten, Eltern, Geschwistern, Freunden durchgeführt. Weiter wurden benützt der Persönlichkeitsfragebogen nach Eysenck, der Hamburg-Wechsler-Intelligenztest (später zusätzlich der Intelligenz-Struktur-Test nach Amthauer) und eine Reihe von eigens konstruierten Fragebogen zur Abklärung bestimmter Problemkreise.

## Spitzensportler eher introvertiert

Welche Eigenschaften kennzeichnen den Spitzensportler? Das ist zunächst einmal – noch nicht als Negativum – das Überwiegen jener Eigenschaften, die wir «introvertiert» nennen. Besonders bei den Einzelsportlern ergibt sich eine statistisch signifikante Zunahme von dem nicht Sport treibenden Kollektiv über das Sport treibende Vergleichskollektiv bis zu den Hochleistungssportlern oberster Elite. Im Kollektiv der Spieler ist diese Introversion weniger vorhanden. (Allerdings zeigt sich beispielsweise, dass auf Bundesligaebene die besten Spieler auch wieder dem introvertierten Typ angehören.) Diese introversive Verslossenheit hat Oberfläche und Tiefe. Der Oberfläche sieht man nicht an, was in der Tiefe vor sich geht. Eine gewisse Ängstlichkeit begleitet die Verslossenheit. Aufs engste mit dem Ängstlichen verbunden ist eine Art Hypochondrie. Wir wissen auch, dass Berufsleute, die auf die Unversehrtheit einzelner Funktionssysteme angewiesen sind, leicht zu hypochondrischen Reaktionen neigen, weil der einseitige Lebensentwurf gestützt auf ein Organ – die Lippen des Bläasers, die Beine des Tänzers – durch aller kleinste Misere infrage gestellt ist. Genauso hat auch der gorsse Sportler zwangsläufig hypochondrische Befürchtun-

gen, denn wenn nur eine kleine Muskelfaser verletzt ist, bleibt er eine ganze Saison ausser Gefecht. Niemand sieht ihm ausserdem noch den Schaden an, denn im übrigen ist er unversehrt, nur eine für niemanden sichtbare, auch für den Arzt nicht objektivierbare Verletzung stört ihn. Diese erhöhte Introversion ist an und für sich nicht problematisch.

Aber es gibt unter den Sportlern Problemfälle, die ins charakterlich Abnorme hineinreichen. Diese abnormen Persönlichkeitsstrukturen sind besonders repräsentiert durch das, was man das Asthenische, das Schwächliche, das Unsichere nennt. Die Gruppe der Spitzensportler ist gegenüber den Kontrollgruppen in hochsignifikanter Weise asthenisch und zwar nicht nur im sportlichen Bereich. Ein Spitzenathlet weicht vielleicht beruflichen Schwierigkeiten aus, er wechselt die Stelle, weil ein Chef da ist, der ein strenges Regime führt. (Unter Umständen besteht im Sport die Möglichkeit, diese Unsicherheit zu kaschieren und wieder zu verlieren). Der Ruhm, der Applaus, die Begeisterung der Zuschauer, die im Stadion zu tausenden jubeln und Hosianna rufen, alles das ist dem Selbstunsicheren auf der einen Seite lieb und wert, auf der anderen Seite aber zugleich peinlich. In der ganzen Situation steckt eine Ambivalenz, die das Leben und den Werdegang dieser Gruppe der sogenannten Problemfälle – der asthenisch Selbstunsicheren – kennzeichnet. Offensichtlich gehört etwas von diesem Abnormen dazu, um nachher den grossen Sprung in die Elite zu schaffen und all das auf sich zu nehmen, was der moderne Spitzensport verlangt. Mediziner und Psychologen sind daran, das Neuland der Sportpsychologie – insbesondere die Theorie der Persönlichkeit – zu erforschen. Sie möchten den Trainern und Betreuern gewisse Anhaltspunkte und Daten geben, auf die man sich bestimmt ein Stück weit abstützen kann. Bis heute war man auf Erfahrung, Gespür und Fingerspitzengefühl angewiesen.

2532 Magglingen, 19. Juli 1968

Einleitung und Zusammenfassung:  
Dr. phil. Guido Schilling, Forschungsinstitut ETS

Wie kaum in anderen Sportarten kann man im Sprint die betrübliche Erfahrung machen, trotz intensivsten Trainings über längere Zeit hinweg keinerlei Fortschritte zu erreichen. Ganze Nationen haben vor diesem Problem gestanden, als es galt, im Rahmen des allgemeinen sportlichen Aufschwungs auch dem Sprint zur Blüte zu verhelfen. Die dafür aufgewandte Mühe hat sich selten auch nur einigermaßen adäquat ausgezahlt. Mit dem durchgeführten Training erreichte man zwar eine Stabilisierung der gegebenen Laufzeiten, aber kaum einmal einschneidende Verbesserungen. Hat uns die Physiologie über Kreislaufanpassung oder Muskelstoffwechsel schon sehr viel zu sagen, so lässt sie uns im Bereich der Schnelligkeitsentwicklung und des Sprints noch erheblich im Stich. Das liegt vornehmlich an der bei weitem noch nicht ausreichend durchforschten Funktionsweise unseres Nervensystems, speziell der motorischen Vorgänge im Grosshirn, über die wir stellenweise nur ziemlich grob orientiert sind, so dass wir so hochkomplizierte Vorgänge wie den maximal schnellen 100-m-Lauf nicht wissenschaftlich fundiert aufschlüsseln können. Die motorischen Zentren im zentralen Nervensystem, deren es eine ganze Reihe gibt, sind uns in ihrer jeweiligen Aufgabenstellung und Aufgabenverteilung noch nicht genügend vertraut. Das muss vorausgeschickt werden, wenn nun der Versuch unternommen werden soll, in einer hoffentlich dem Aktiven, dem Trainer und Übungsleiter verständlichen Form etwas über die wissenschaftliche Problematik der Schnelligkeitsentwicklung im Sprinttraining auszusagen. Im wesentlichen stehen zur Erreichung einer guten 100-m-Zeit drei Möglichkeiten zur Verfügung, wobei es wünschenswert erscheint, von allen dreien Gebrauch zu machen. Einmal kann die Schnelligkeitsausdauer erhöht werden, also die Fähigkeit, eine optimal hohe Geschwindigkeit des Laufs nicht nur über kurze Distanzen, sondern über möglichst die ganze Strecke durchzuhalten. Hierbei ergeben sich spezielle Probleme der Energiebereitstellung bei anaerober Arbeit, bei der also der Sauerstoffbedarf nicht voll gedeckt werden kann. Über diese

\* Gekürzte Neufassung eines Aufsatzes aus «Lehre der Leichtathletik», Januar 1968.