

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 10

Artikel: Ausgewählte Kapitel aus der Sportpsychologie [Fortsetzung]

Autor: Vanek, Mirek / Schilling, Guido

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994183>

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: 06.02.2026

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

Ausgewählte Kapitel aus der Sportpsychologie II

(Vergl. Nr. 6, 1968, Nr. 9, 1968, Nr. 9, 1969)

Die Persönlichkeit des Spitzensportlers

Von Mirek Vanek und Guido Schilling

Das erste Gymnasium wird in Lugano entstehen

Überraschend hat ein zweiter Arbeitskreis im Tessin die grössten Fortschritte erzielt. Die initiativen Gründer W. Achermann und Hotelier J. Eichmann erwarben in Zusammenarbeit mit den Tessiner Behörden ein wundervolles Gelände bei Sorengo (zwischen Luganer- und Muzzanersee). Gleichzeitig wurde auch die finanzielle Grundlage gesichert, so dass dieses Sportgymnasium spätestens 1970/71 in Betrieb genommen werden sollte. Das Internat wird direkt in ein Sportzentrum mit Eisbahn, Schwimm- und Turnhalle sowie offenen Anlagen (Tennisplätze, Leichtathletikanlagen) hineingestellt sein. Die Idee hat grossen Anklang gefunden. Prominente Vertreter der Leibeserziehung haben sich zur Mitarbeit entschlossen und sind daran, auf dem sportlichen Sektor die Pläne für eine gezielte Sportförderung auszuarbeiten. Als Spezialfächer sind für Lugano folgende Disziplinen vorgesehen: Leichtathletik, Schwimmen, Tennis, Eisläufen, Eishockey und Reiten.

Die schulische Ausbildung wird die Akademikergemeinschaft Zürich übernehmen. Es sollen 11- bis 20-jährige Schüler Aufnahme finden, welche zunächst die Eidg. Maturität (Typus B und C) sowie die Handelsmaturität und das Handelsdiplom erwerben möchten. Die sportliche Leistung wird neben den Schulnoten ein wesentlicher Faktor für die jeweilige Promotion in eine höhere Klasse darstellen.

Leider müssen zunächst Schulgeld und Internatspreis von den Eltern aufgebracht werden. Man erwartet aber, dass Bund, Kantone und Sportverbände mithelfen und weniger bemittelten Schülern Stipendien zukommen lassen.

Nur auf diesem Wege werden unsere Jungen ihre sportlichen Talente zur Entfaltung bringen können, ohne ihre übrige Ausbildung zu vernachlässigen. Es wäre ein Jammer, wenn diese Chance vertan würde.

Leistungsfähigkeit ist nur potentiell

Der Sportler trainiert, er adaptiert sich. Man versucht, durch Training eine bestimmte Leistungsfähigkeit zu erlangen. Die Leistung liegt in den Muskeln, in den Nerven, im endokrinen System verborgen. Der Athlet steht vor dem Problem, dass er zu gegebener Zeit, an gegebenem Ort eine Leistung in Minuten oder gar Sekunden erbringen soll, für die er jahrelang trainiert hat. Die Realisierung dieses Leistungspotentials wird durch psychische Faktoren manchmal gefördert, manchmal aber auch gehemmt. Schwankungen im Leistungsvermögen sind Tatsache. (Man kann im Sport nie absolut sicher den Sieger voraussagen, das ist das Schöne am Sport, aber auch das Schwierige!)

Die Psychologie möchte wissen, warum es zu diesen Schwankungen kommt und was getan werden muss, damit ein Mensch das leisten kann, was er trainiert hat.

Die psychischen Zustände während eines sportlichen Wettkampfs sind durch eine allgemeine, grosse Tension charakterisiert, durch die Tension der Muskeln, die Tension des Geistes. Sie ist manchmal zu hoch, manchmal zu tief. Die Psychologie stellt sich die Frage, wie man eine optimale Tension erhält.

Bei den ersten Olympischen Spielen gewannen jene, die natürliche Begabung hatten. Dann kam die Zeit, in der jene gewannen, die eine neue Technik oder Taktik gefunden hatten, zum Beispiel im Hochsprung. Später siegten jene, welche physiologisch gut trainiert waren. Intervalltraining beispielsweise ist die Applikation der physiologischen Theorien. Heute machen alle das-selbe. Alle Athleten der Welt benützen im Training das Intervallprinzip, alle Athleten haben sich in den hohen Bergen für Mexiko vorbereitet. Jetzt werden Details entscheiden. Und da spielen psychologische Aspekte eine sehr grosse Rolle.

Es werden jetzt jene gewinnen, die auch psychologisch gut vorbereitet sind. Darum interessiert man sich heute für Sportpsychologie, ganz speziell für die Psychologie der Leistung. (Die Psychologie der Leistung ist natürlich nicht

nur für Sportler interessant, sondern für alle Menschen, die in einer vorgeschriebenen Zeit Höchstleistungen erbringen sollen, zum Beispiel Künstler, Piloten, Schauspieler, Lehrer, Chirurgen.) Alle wollen an den Olympischen Spielen möglichst gut abschneiden, denn Sport ist ja nicht mehr nur eine Frage der Freizeit. Sport ist heute eine ökonomische, politische, soziale Angelegenheit.

Persönlichkeit entscheidet

Wir sind der Ansicht, dass die Persönlichkeit entscheidet. Unmittelbar beteiligt an der sportlichen Höchstleistung ist die Persönlichkeit. Was macht den Spitzensportler aus? Die Antworten darauf können uns helfen bei der individuellen Gestaltung des Trainings und bei der psychologischen Vorbereitung auf die Wettkämpfe.

Man kann die Frage nach der Persönlichkeit auf verschiedene Arten anpacken, zum Beispiel psychoanalytisch oder aus der Sicht der Faktorenanalyse. Über die Persönlichkeit des Sportlers existieren einige Arbeiten. Leider hat man aber bei diesen Untersuchungen meistens mit einer zu kleinen Zahl von Versuchspersonen (70 bis 100) und mit wenigen Tests gearbeitet. Zudem bleibt häufig unklar, ob es sich wirklich um Spitzensportler handelt oder nicht.

Die Frage der Persönlichkeit ist auch wichtig für den weiteren Aufbau der Sportpsychologie. (Jede Wissenschaft muss sich selbst aufbauen!) Wenn wir uns mit den Spitzensportlern und Trainern beschäftigen, so geschieht das sicher, um den Trainern und Sportlern zu helfen, einen Teil der Arbeit nehmen wir aber auch für uns selbst, um die Sportpsychologie weiter zu entwickeln.

Spitzenathleten werden untersucht

Bis vor die Olympischen Spiele in Mexiko hat Vanek in der CSSR 650 Spitzensportler beider Geschlechter untersucht. (Bis Ende 1969 sollen es tausend sein.) Als Spitzenathleten gelten in der CSSR Olympiateilnehmer, Nationalmannschaften und Sportler 1. Klasse. In einigen Sportarten, zum Beispiel Eishockey, repräsentieren sie die Weltelite, wäh-

rend die alpinen Skifahrer doch eher zu den mittelmässigen gehören.

Die Testbatterie:

Test 16 PF von Cattel (Persönlichkeitsfragebogen), Konzentrations- tests, MPI von Eysenck (Persönlichkeitsfragebogen), Ängstlichkeitsskala von Taylor, Anamnese und Intelligenztest von Raven, Tagesfragebogen mit Fragen über Training, Schlaf, Eindrücke, Gefühle, Freizeit, Musik. Weiter arbeitet Vanek mit einem soziometrischen Test nach Moreno über das «Akzeptiertsein» in einer Gruppe. Für die Analyse der Sensomotorik benutzt er bei der «Arbeit im Felde» einige alte Methoden nach Wundt: Tapping, Tremor und Reaktometrie.

Resultate

Es bestehen Unterschiede in bezug auf die Sportlernpersönlichkeit, wenn wir einzelne Sportarten miteinander vergleichen. Aus diesen Unterschieden haben wir eine psychologische Typologie der Sporttätigkeit abgeleitet und teilen die Sportarten in fünf Gruppen ein:

1. mobilisationsfunktionelle Gruppe (Sportarten, die vor allem den ganzen Organismus beanspruchen, zum Beispiel Marathonlauf, Schwimmen, Rudern);
2. sensomotorische Gruppe (Sportarten, wo zum Beispiel Hand und Auge zusammenarbeiten müssen wie beim Schiessen, Fechten, Boxen);
3. Gruppe der ästhetischen Koordination (Kunstlauf, Wasserspringen, Kunstrturnen);
4. Gruppe der gefährlichen Sportarten (Klettern, Autorennen);
5. Gruppe der Spiele (individuelle und kollektive).

Wie sehen die individuellen Resultate aus?

Die Sportler haben im Intelligenztest nach Raven einen IQ von $111,8 \pm 11,3$, d. h. also, dass die Spitzensportler eine etwas höhere Intelligenz aufweisen als die normale Population. Es gibt auch einige Sportler mit einem IQ unter 100, doch die meisten liegen bei 120 herum. Sportler mit hoher Intelligenz sind oft nicht in der Lage,

sich genügend schnell anzupassen. «Dumme» Sportler sind nicht fähig zu selbständigen Entschlüssen. Weiter hat man gefunden, dass Sportler eine grosse Anxiosität (nach Taylor $17,8 \pm 6,4$) haben. Taylor sagt, dass Grenzanxiosität zwischen 13—18, manifeste Anxiosität zwischen 19—32 liegt und die Depression ab 33 beginnt. Sehr häufig treffen wir bei Eliteathleten manifeste Anxiosität. Paradoxerweise sind die Neurotizitätstendenzen etwas geringer als bei der Normalpopulation. Vaneks Erklärung geht dahin, dass Neurotizismus mehr angeboren ist, während Anxiosität angewöhnt, angenommen wird, weil Sportler viel riskieren, nicht nur persönlichen Ruhm, sondern auch — besonders in der CSSR — das Lebensniveau. Weiter weisen Spitzensportler eine höhere Dominanz, höhere Aggressivität und paranoische Tendenzen — Verfolgungswahn, Eifersuchtswahn — auf. Sie sind auch hypochondrisch (übersteigerte Selbstbeobachtung). Geringfügige Änderungen zum Beispiel in der Nahrung können sich auf ihre Leistung negativ auswirken. Individualsportler, speziell die Läufer, sind introvertiert. Kollektivspieler sind eher extravertiert. Die Sportler haben zwar Sinn für Pflichterfüllung im Sport — oft einen «Übersinn» bis zur Anxiosität —, aber das Idealbild des Sportlers, der im Beruf und in seiner Familie als harmonische Persönlichkeit auffällt, ist ein Märchen. Spitzensportler sind hart, fast egoistisch, egozentrisch bis grausam. Die Triebkräfte sind sehr ausgeprägt. Im Durchschnitt verfügen sie auch über eine grosse Sex-Kapazität. Durch den Sport können sie sich selbst realisieren. (Das gilt insbesondere für Frauen, die sich im übrigen Leben nicht ganz glücklich fühlen.)

Vanek hat versucht, Elite-Sportler zu finden, die in einer psychiatrischen Klinik als Psychotiker behandelt werden, er hat aber nur wenige gefunden. Dagegen sind unter den Sportlern eine höhere Anzahl Selbstmörder zu finden, was bestimmt mit der Änderung des sozial-ökonomischen Niveaus zusammenhängt. Eine grosse und wichtige Frage ist: Was geschieht mit den

Spitzensportlern, wenn sie ihre Karriere beendet haben? Man muss ihnen eine sichere Perspektive geben können für das weitere Leben. Irgendwie sind sie durch den Sport ja deformiert. Sie trainieren dreimal täglich. Sie arbeiteten dazu. Wann hatten sie Zeit zum Leben? Das Sportleben ist kurz, aber das Leben ist lang. (In diesem Punkt unterscheidet sich die Laufbahn eines Sportlers von der Laufbahn eines Künstlers!)

... der Nutzen?

Wir dürfen die Psychologie weder über- noch unterschätzen. Der Athlet wird nicht Olympiasieger, wenn er bloss psychologisch betreut wird. Aber er kann reüssieren, wenn die Leistung auf einem guten, harten und klugen Training basiert. Erst dann hat die psychologische Betreuung einen Sinn. Ohne Training keine Psychologie! Unter den Spitzensportlern gibt es natürlich relativ «unproblematische», aber auch einige relativ «problematische» Typen. Und besonders die problematischen Sportler brauchen den psychologisch geschulten Trainer — oder in Extremsfällen gar den Psychologen! Die problematischen Athleten können mit schwachen, handkehrum aber auch mit glänzenden Leistungen aufwarten. Die Durchschnittlichen bleiben meistens durchschnittlich. Oft werden einfache Tests (Fragebogen) nicht ausreichen, um die problematischen Persönlichkeiten zu erfassen. Wir werden differenziertere Testmethoden (wie Rorschach oder TAT) verwenden müssen, um abzuklären, wo die Schwächen und Stärken liegen. Unter Umständen können uns auch psychotherapeutische Methoden helfen.

Mediziner und Psychologen sind daran, das Neuland der Sportpsychologie, insbesondere die Theorie der Persönlichkeit, zu erforschen. Sie möchten den Trainern und Betreuern Anhaltspunkte und Daten geben, auf die man sich im Umgang mit den «schwierigen Athleten» abstützen kann.

Psychologie kann, wenn Trainer, Arzt und Psychologe zusammenarbeiten, dem Spitzensport dienen.