

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

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

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 11

**Artikel:** Ausgewählte Kapitel aus der Sportpsychologie [Fortsetzung]

**Autor:** Schilling, Guido

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994191>

### 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:** 04.01.2026

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

# Forschung—Training—Wettkampf

LEHRBEILAGE DER ETS-FACHZEITSCHRIFT FÜR DEN WETTKAMPFSPORT

4.1969.11

## Ausgewählte Kapitel aus der Sportpsychologie III

(Vergl. Nr. 6, 1968, Nr. 9, 1968, Nr. 9, 1969, Nr. 10, 1969)

### Über leistungsbeeinflussende Faktoren im Sport

von Dr. Guido Schilling, Magglingen

Jede menschliche Leistung — so auch die sportliche Leistung — ist nicht das Ergebnis einzelner physischer und psychischer Prozesse, sondern sie ist Resultat einer komplexen Gesamtheit, an der äussere Umstände (Witterung, Anlagen), biologische und sensomotorische Faktoren (Leistungsfähigkeit) und auch Charakter- resp. Persönlichkeitsfaktoren beteiligt sind.

Den psychogenen Leistungsfaktoren kommt gerade im Bereich der Hoch- und Höchstleistung entscheidende Bedeutung zu. So weiss man etwa vom Phänomen des Vorstartzustandes, dass der emotionale Zustand des Athleten durch die Vorbereitung auf die Leistung beeinflusst wird und andererseits die Gefühle und Stimmung aber auch die Leistung beeinflussen.

Ein optimaler Vorstartzustand ist durch eine positive emotionale Disposition gekennzeichnet. Umgekehrt sind Startapathie und Startfieber von negativen, unlustvollen, niedergeschlagenen Stimmungen begleitet.

Wesentlichen Einfluss auf die sportliche Leistung — besonders langfristig betrachtet — hat aber neben den Gefühlen und Stimmungen vor der Leistung (Vorstartzustand) auch die emotionale Reaktion nach einer Leistung, und zwar in Form von Erfolgs- oder Misserfolgsergebnissen resp. -gefühlen.

#### Erfolg und Misserfolg

Erfolg und Misserfolg können im Sport sehr eng beisammen liegen. In einem 100-Meter-Lauf sind sie vielleicht durch eine Handbreite getrennt. Es sind aber nicht absolute, sondern relative Grössen, die nicht linear verlaufen. So braucht nicht jeder Sieg Erfolg und nicht jede Niederlage Misserfolg zu bedeuten. Ob sich nach einer sportlichen Leistung Misserfolgs- oder Erfolgsergebnisse einstellen, ist von der Höhe der objektiv gestellten Anforderun-

gen — also von der realisierten objektiven Leistung — abhängig. Sind die Anforderungen zu hoch oder zu gering, so können keine Erfolgs- oder Misserfolgsergebnisse entstehen. Denn sie werden nur dann erlebt, wenn die Athleten Aufgaben und Anforderungen bewältigen oder Schwierigkeiten überwinden müssen, die im Bereich ihrer derzeitigen Leistungsfähigkeit liegen.

Eine Hochsprungleistung von 1,90 Meter bedeutet für einen regelmässig 2,00-Meter-Springer eine Unt erforderung, während die gleiche Höhe für einen Mittelschüler, dessen persönliche Bestmarke auf 1,70 Meter steht, eine Überforderung darstellt. Unter- oder Überforderungen führen nicht zu Erfolgs- oder Misserfolgsergebnissen.

#### Leistungserwartung

Aber nicht nur die objektive Leistung, sondern auch die subjektive Leistungserwartung — und diese noch viel mehr — entscheiden über das Aufkommen von Erfolgs- und Misserfolgsergebnissen.

Alle Sportler und ihre Betreuer rechnen sich vor dem Wettkampf ihre Chancen aus. Sie erwarten subjektiv eine bestimmte Leistung und mit dieser Leistungserwartung steigt ein Athlet in den Wettkampf. Welche Komponenten bestimmen diese Leistungserwartung? Eine entscheidende Rolle spielt die eigene Leistungsfähigkeit. Aber auch äussere Faktoren wie die Art der Wettkämpfe, der Gegner, das Wetter, die Anlagen nehmen Einfluss auf die Leistungserwartung. Und schliesslich wird die Leistungserwartung geprägt vom sogenannten Anspruchsniveau. Aus der Diskrepanz zwischen subjektiver Leistungserwartung und realisierter Leistung entstehen Erfolgs- oder Misserfolgsergebnisse.

#### Anspruchsniveau

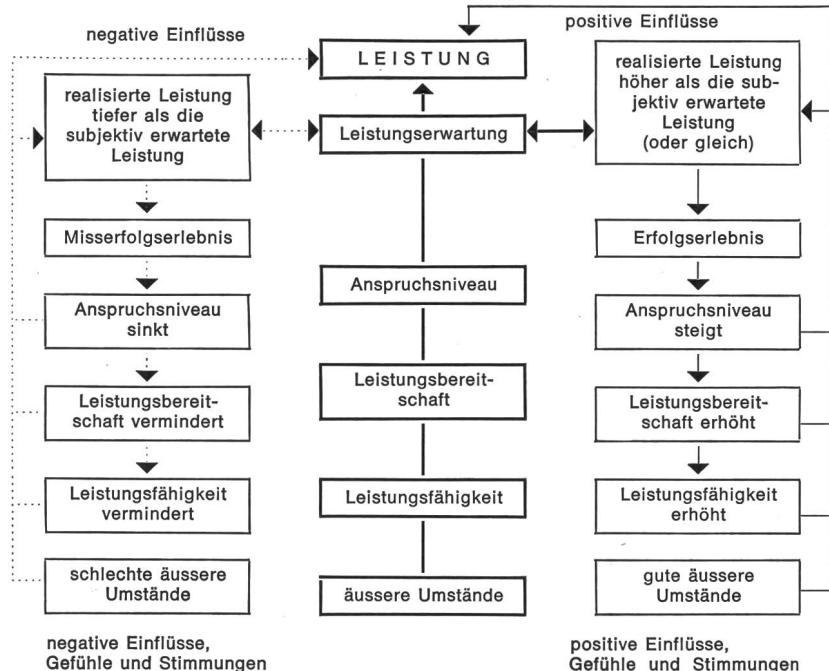
Der Begriff Anspruchsniveau stammt aus der Schule Lewins und meint

den Schwierigkeitsgrad einer Leistung, die sich ein Mensch abverlangt. Auf den Sport übertragen könnten wir sagen, es ist das Mass der Anstrengung, die ein Mensch für eine bestimmte Leistung in Kauf nehmen will. Nicht alle Sportler, die von der Leistungsfähigkeit her bei gleichen äusseren Umständen gleiche Voraussetzungen mitbringen, werden die gleiche Leistungserwartung haben, eben weil sie sich durch das Anspruchsniveau unterscheiden, weil sie nicht gleich hohe Leistungen von sich abverlangen.

Man weiss aus der Psychologie über das Anspruchsniveau folgendes:

- Das Anspruchsniveau steigt mit der tatsächlichen Leistungsfähigkeit.
- Das Verhältnis zwischen Anspruchsniveau und Leistungsfähigkeit soll hinsichtlich verschiedener Betätigungen bei einem Menschen relativ konstant und charakteristisch sein.
- Erfolg lässt das Anspruchsniveau ansteigen.
- Misserfolg lässt das Anspruchsniveau absinken.
- Es ist möglich, das Anspruchsniveau eines Menschen auf einer bestimmten Höhe zu festigen, vielleicht sogar so, dass eine deutliche Diskrepanz zwischen dem Anspruchsniveau und der tatsächlichen Leistungsfähigkeit besteht. Wir sprechen dann von einem hohen (positiven) Anspruchsniveau, das von einem grossen Leistungsstreben begleitet ist. Menschen mit einem tiefen (negativen) Anspruchsniveau sind missmutig, verdrossen, unzufrieden, resigniert.

### Wie die Leistungsfaktoren die Leistung beeinflussen



Enge Verbindungen bestehen zwischen Anspruchsniveau, Erfolg-Misserfolg und Leistungsbereitschaft. Erfolgserlebnisse sichern nicht nur ein positives Anspruchsniveau, sondern sie machen den Sportler auch leistungsbereiter und sogar effektiv leistungsfähiger.

Misserfolge führen zu Leistungs-hemmungen und bringen auch andere zusätzliche Schwierigkeiten.

Normalerweise führen Erfolgserlebnisse ganz allgemein zu positiven Gefühlen und Haltungen (Sympathikus), während Misserfolge meist von negativen Stimmungen und Haltungen (Parasympathikus) begleitet sind. Doch können in Ausnahmefällen gegenteilige Reaktionen beobachtet werden, z. B. kann ein positives Anspruchsniveau auch zu Arroganz und Überheblichkeit führen. Kunath \* (P. 177) hat das übersichtlich dargestellt:

\* Kunath, P., Psychologie, Anleitung für das Fernstudium, Leipzig 1965.

	Erfolgserlebnis			Misserfolgerlebnis	
	positiv	negativ		positiv	negativ
Stimmung	Lustgefühl Heiterkeit Freude Aufgeschlossenheit	Übermut		Unlustgefühl Resignation Missmut Verschlossenheit Verschlossenheit	
Anspruchsniveau	Gesundes Leistungsstreben Anstrengungsbereitschaft Einsatzfreude Trainingsfleiss	Arroganz Überheblichkeit Trägheit Selbstzufriedenheit	Zurückhaltung Bescheidenheit	Unsicherheit Hemmung Trägheit Ermüdbarkeit	
Selbstvertrauen	Gefestigtes Selbstvertrauen Sicherheit Zuversicht	Selbstüberschätzung	Selbstkritik	Erschüttertes Selbstvertrauen Minderwertigkeitsgefühle Resignation	
Leistungserwartung	Leistungs-optimismus	Unterschätzung des Gegners	Verstärkter Leistungswille	Leistungs-pessimismus	

### Wirkung von Erfolgs- und Misserfolgerlebnissen

#### Aufgaben des Trainers

Bei der Vorbereitung der Leistung stellt sich dem Trainer als eine Hauptaufgabe, das Anspruchsniveau des Athleten günstig zu beeinflussen. Der Trainer darf den Athleten weder über- noch unterfordern, denn beides lässt weder Misserfolgsgefühle noch Erfolgsgefühle aufkommen. Um das Anspruchsniveau zu regulieren sind aber Misserfolgs- und Erfolgserlebnisse notwendig. Der Trainer soll dem Athleten positive und negative Leistungen bestätigen. Der Sportler soll leichte und schwere Wettkämpfe bestreiten, Sieg und Niederlage erleben. So lässt sich sein Anspruchsniveau auf der richtigen Höhe halten oder auf die gewünschte Höhe heben.