

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 27 (1970)
Heft: 1

Artikel: Motive und Gefühle spielen mit
Autor: Hoke, R.J.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994419>

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: 01.05.2026

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

Motive und Gefühle spielen mit

R. J. Hoke

Ohne dass wir uns dessen immer bewusst sind, beeinflussen verschiedene Gefühle und Motive unser Handeln in allen Lebenslagen, also auch im Sport. Sie können die Leistungen eines Sportlers wesentlich beeinflussen.

Hemmende Motive und Gefühle sind die in unserer Zeit grassierende Bequemlichkeit, Gleichgültigkeit, Verzagtheit, Unlust, Angst vor dem Gegner, das Bewusstsein ungenügender Kondition, übersteigertes Verantwortungsgefühl usw. Auch das Publikum, die Presse, der Schiedsrichter können hemmend auf einen Sportler wirken und eine kritische Atmosphäre schaffen.

Die Willenskraft ist eine positive geistig-seelische Fähigkeit, mit der der Sportler den günstigen Motiven und Gefühlen zum Siege über die hemmenden Faktoren verhilft. So ist es erklärlich, dass sportliche Leistungen in vielen Fällen mehr eine psychische als eine physische Anstrengung darstellen.

Der Sport ist durch sein Wesen, vor allem aber durch die Freude, mit der wir ihn betreiben, äusserst willenskraftfördernd. Der junge Mensch, welcher Sport treibt, wählt so unterbewusst die beste Methode zur Förderung seiner Willenskraft. Gute Sportlehrer und Trainer mit echter Begeisterung für ihren Beruf sind durch die Entwicklung der Gefühlsmotive in der Lage, die Willenskraft ihrer Sportler erheblich zu fördern.

Sobald vor einer sportlichen Handlung ein für unser Wollen günstiges Gefühlsmoment in unser Bewusstsein tritt, müssen wir bemüht sein, es zu halten und zu verstärken. Tritt jedoch ein für unser Wollen ungünstiges Motiv in unser Bewusstsein, dann muss man auf alle Fälle bemüht sein, es sofort zu verdrängen. Entscheidend für die Leistung in so einer Situation sind Konzentration und äusserste Bereitschaft. Mangelnde Aufmerksamkeit, ja vielleicht sogar Gleichgültigkeit bei einer sportlichen Handlung, wirken stark hemmend auf die Leistung.

Da die Zahl der Hemmungen sehr zahlreich ist, müssen wir ständig den Kampf gegen sie suchen, denn je öfter wir lernen sie niederzukämpfen, um so mehr entwickelt sich unsere Willenskraft. Der Sportler, der ihnen ausweicht, ist willensschwach. Der echte Kämpfer dagegen aber steigert

seine Willenskraft mit der Grösse des gegnerischen Widerstandes, und er wächst schliesslich an diesem Widerstand «über sich hinaus».

Ein Leben des Sportlers in Bequemlichkeit kann somit seine Willenskraft wesentlich herabsetzen. Durch das sportliche Training, die dauernde Bewegungsschulung beim Erlernen der Übungstechnik, die Schulung taktischer Vorgänge, das doch gewissermassen einen dauernden Kampf gegen die verschiedensten Hemmungen darstellt, wird dieser Kampf dem Sportler zur zweiten Natur. So wird es für ihn dann leicht, Hemmungen durch den eigenen Entschluss mit Begeisterung und Willen niederzukämpfen.

Die Überwindung körperlicher Hemmungen, die auf Schwächen und Unvollkommenheiten unseres Körpers zurückzuführen sind, müssen durch vielseitige Bewegungsschulung, die Entwicklung der Muskelkraft und vor allem durch das Erlernen einer vollkommenen Technik überwunden werden. Da die körperlichen Hemmungen gewissermassen primitive Hemmungen darstellen, lassen sie sich bei gezielter Anleitung leicht beseitigen. Wir wissen, dass mangelhafte Technik und vor allem geringe Wettkampferfahrung so starke psychische Hemmungen auslösen können, dass die Willenskraft unter Umständen ganz zusammenbrechen kann.

Jeder Sportler sollte sich darüber im klaren sein, dass ständig gute Leistungen neben planmässigem Training nur durch automatisierte Bewegungsvorgänge und hochentwickelte Willenskraft zustande kommen. Sie ermöglichen eine weitere Leistungssteigerung. Dass natürlich auch ein und das andere Mal ein Misserfolg möglich ist, beweist nur, dass der Mensch keine Maschine ist. Unsere Motive und Gefühle dürfen derartige Zustände bei der Entwicklung der Willenskraft nur nicht hemmend wirken lassen.

Trainer und Sportlehrer sollen sich nicht nur mit physischen Funktionen, wie die Entwicklung von Technik, Stil und Taktik, begnügen, sie müssen auch in sehr erheblichem Masse Freude, Begeisterung und Idealismus verbreiten können, wie auch die Motive und Gefühle ihrer Sportler erkennen und leiten. Alle diese Fertigkeiten und Fähigkeiten führen zur Überwindung der auftretenden Hemmungen eines

Sportlers. Die Erfahrung lehrt aber, dass die Erziehung zu Willenskraft, die Lenkung der Gefühle nicht bei jedem Sportler in gleicher Weise durchführbar ist, da ein schwankender Charakter dies erschweren, wenn nicht gar verhindern kann. Der Grundcharakter eines Menschen lässt sich bekanntlich nicht oder nur wenig ändern. Fehlende Motive und Gefühle können nur schwer erzeugt werden. Doch wir können die bereits vorhandenen Anlagen entwickeln und lenken.

Aus diesem Grunde sind wir heute mehr als früher bemüht, unsere Jugend so früh wie möglich – etwa ab dem 11. Lebensjahr – mit sportlichen Bewegungsvorgängen bekannt zu machen, denn der junge Mensch in seiner Entwicklung lässt sich körperlich und seelisch leichter formen und wird zu allem, was ihm ideal erscheint, Neigung haben. DSB

Sport nur ohne Alkohol und Nikotin

Manche Sportler neigen zur Ansicht, Verzicht auf Alkohol und Nikotin sei ein grosses persönliches Opfer, das gewürdigt werden sollte.

Martin Lauer, der deutsche Weltrekordmann über 110 und 200 m Hürden, ist da völlig anderer Ansicht. «Nicht zu rauchen und keinen Alkohol zu trinken, ist für einen Sportler doch eine Selbstverständlichkeit und kein Opfer. Es ist lediglich eine Investition in zukünftige Erfolge», sagte er mir beim Frühstück (1 Liter Milch und Brötchen) am Samstagmorgen.

Und er erzählte mir von einem 17-jährigen Handballspieler, dessen Lauftalent er vor einigen Monaten entdeckte. «Der Junge lief jetzt nach nur drei Monaten Training 100 m in 10,4. Er hat Talent, er könnte ein Spitzenmann werden. Aber er will nicht einsehen, dass er aufs Rauchen und Biertrinken verzichten sollte. Stellen Sie sich vor: kürzlich wettete er mit einem Kameraden, dass er die 100-m-Strecke schneller als dieser laufen werde. Gewettet wurde.. um eine Kiste Bier. Er gewann sie, und ich bin sicher, er hat fast alles selbst getrunken...»

Florian Schreiber, «Blick»