

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

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

**Band:** 38 (1981)

**Heft:** 8

  

**Artikel:** Psychologische Probleme beim Leistungssport mit Jugendlichen

**Autor:** Hahn, Erwin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993822>

### **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:** 30.04.2026

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

# Psychologische Probleme beim Leistungssport mit Jugendlichen

Erwin Hahn (Bundesinstitut für Sportwissenschaft)

## 1. Psychische Belastung bei jugendlichen Wettkämpfern

Bei der Carl-Diem-Preisverleihung im Jahre 1976 wurde eine Podiumsdiskussion mit Preisträgern dieses Wettbewerbs veranstaltet. Dabei stand die Frage der Belastbarkeit und der Belastung von Jugendlichen im Mittelpunkt.

*Dr. Kindermann* (Freiburg) sagte, dass es aus medizinisch-ärztlicher Sicht kaum Bedenken geben kann, da sich Organe extrem den Belastungen anpassen können. Auch aus orthopädischer Sicht gibt es kaum mehr Einwände als zum Leistungssport der Erwachsenen.

*Dr. Gabler* (Tübingen) musste dagegen eine Menge Belastungsfaktoren aufzählen, die im psychischen und sozialen Sektor zu erheblichen Störungen führen können.

Ich möchte nun versuchen, die Belastungsfaktoren zu charakterisieren, wie sie vor allem durch eine gross angelegte Untersuchung des Bundesinstituts für Sportwissenschaft durch *Prof. Kaminski* (Tübingen) ermittelt werden. («Auswirkungen des Hochleistungssports bei Kindern und Jugendlichen unter psychologischer Sicht.»)

### Zeitliche Belastung:

Geht man davon aus, dass ein zwei- bis dreimaliges Training pro Woche von durchschnittlich zwei bis drei Stunden erforderlich ist, reduziert

sich der Freiraum des Jugendlichen erheblich. Addiert man hierzu noch die Wettkampfeinsätze und die zentralen Trainingslager hinzu, die über Wochenenden ablaufen, ist die Zeitbelastung nicht unerheblich.

Kalkuliert man noch die Erholungszeit nach den körperlichen Anstrengungen mit ein, wird eine erhebliche Zeitbelastung sichtbar.

Diese Verkürzung von Freiräumen ist bei Schülern stärker als bei Berufstätigen. Da die Hausaufgaben zeitlich nicht limitiert und nicht berechenbar sind, erscheinen hier seelische Druckphänomene, die durch «stossweises Lernen» (Massierung vor wichtigen Arbeiten, Aufarbeiten einzelner Wissensbereiche und ähnliches) nicht abgebaut werden können.

Solche Zeitbelastungen können führen:

1. zu Interessenverengungen: neben dem Interesse an dem Sport können nur unter erheblichen Schwierigkeiten neue Felder entwickelt werden, die zur Persönlichkeitsentwicklung unbedingt notwendig sind;
2. zu geringer Kontaktdichte mit Gleichaltrigen in unterschiedlichen Situationen (soziale Deprivation);
3. zu vermindertem Engagement in der schulischen (aussersportlichen) Entwicklung;
4. zu vermindertem Verhaltensspielraum im emotionalen und sozialen Feld.

Eine Lösung in einem kooperierenden (nicht konkurrierenden) Modell zwischen Schule und Sport (à la Kinder- und Jugendsportschule) ist nicht in Sicht. Es muss daher dem Trainer (aber auch dem Verband) als unbedingte Pflicht auferlegt werden, die Belastungen zwischen Sport und aussersportlichen Bereichen so klein wie möglich zu halten.

Dies geht aber nur, wenn der Trainer die Probleme seiner Athleten kennt (Diagnostik), sie als wichtigen Bestandteil in seinen Trainingsplan mit einbaut (Organisation) und in akuten Situationen hilft (Therapie).

### Schulische Belastung:

Diese Belastung scheint bei jüngeren Kindern noch nicht in dem Masse vorhanden zu sein wie bei Jugendlichen, die unter dem Zwang der guten Noten (numerus clausus) stehen und massive Leistungskrisen (in der Schule, im Sport oder in Schule und Sport) aufbauen können. Vor allem wenn es darum geht, bestimmte Bereiche in toto aufzubereiten oder versäumte Stoffe (aufgrund von sportlichen Massnahmen) nachzuarbeiten, geraten Sportler häufiger in Stresssituationen, da ihnen längere Zeitspannen (zum Beispiel Wochenenden) kaum zur Verfügung stehen.

Auch vor schullaufbahnwichtigen Arbeiten massieren sich die Probleme, entwickeln sich Ängste.

Wenn man davon ausgehen kann, dass die Entwicklung der Leistungsmotivation bei Spitzenathleten am Anfang harmonisch verlaufen ist, kann es jetzt zur Spaltung und dadurch zu innerseelischen Spannungen kommen.

Wichtig für den Belastungsabbau ist das ständige Gespräch mit der Schule und allen an der Persönlichkeitsentwicklung des Athleten beteiligten Personen.

Von dem Gespräch über momentane Schwierigkeiten, über ein Verständnis der individuellen Belastungsprobleme kann es sogar zu einer konstruktiven Zusammenarbeit kommen.

### Soziale Belastung:

Die sportliche Betätigung und auch die Erfolge sind im Normalfall kein Prestigeerwerb der Jugendlichen innerhalb seiner Klassengemeinschaft (Soziogramm-Untersuchungen).

Bei den Mitschülern scheint vielmehr die gemeinsame Interaktion innerhalb und ausserhalb der Schule zu gelten. Der Athlet kann da nicht mithalten, peer-group-Aktivitäten muss er fernbleiben (zum Beispiel Diskothek, Partys), sich bildenden Gruppen kann er sich nicht anschliessen, da seine Freizeit durch Training verplant ist.



Wie später noch zu beschreiben sein wird, ist hier eine klare Zielvorstellung des Trainers für die Entwicklung notwendig.

## 2. Früh- oder rechtzeitige Spezialisierung

Der Leistungssport treibt meiner Ansicht nach zurzeit in einen verhängnisvollen Trugschluss hinein.

Da in vielen Sportarten die Tendenzen sichtbar werden, dass schon in jüngerem Alter Hoch- und Höchstleistungen erzielt werden, glaubt man,

1. dass man Athleten früh in diese Spitze bringen muss;
2. dass man mit dem Leistungssport sehr früh beginnen muss;
3. dass man eine zielgerichtete aber einseitige Ausbildung garantieren muss.

Das führt in manchen Fachverbänden und in manchen Ländern zu den verrücktesten Modellen.

Welche Grundtatsachen kann man zur Frage der Spezialisierung anführen?

- Das technomotorische Training (von Fertigkeiten und Geschicklichkeiten) sollte vor dem zweiten Gestaltwandel (pubertäre körperliche Veränderungen) begonnen werden. Diese Zeit ist eine Phase hoher Sensibilität für das Erlernen motorischer und koordinativer Fähigkeiten. Diese Sensibilität wird noch durch die grosse Lernbereitschaft der Kinder unterstützt. In spielerischer Form werden Bewegungsformen erlernt, die später nur unter grossen Schwierigkeiten entwickelt werden können. Die noch in geringem Masse auf das Kind eingeströmten Normvorstellungen von spezifischen Bewegungen lässt mehr Raum für die «natürliche» Bewegungsform, lässt grössere Möglichkeiten, die individuellen Kraft-Raum-Zeitverhältnisse herauszufinden.
- Eine solche fast mühelose Entwicklung spezieller Bewegungen ist nur möglich vor dem Hintergrund eines reichhaltigen Repertoires sehr unterschiedlicher Bewegungserfahrungen in recht verschiedenartigen Bewegungsräumen und -angeboten. Dies ist die weitaus wichtigere Forderung an die beginnende Spezialisierung im Sport. Hierzu muss bedacht werden, dass Lernergebnisse gerade im Frühstadium der Entwicklung stark kontrolliert werden müssen, dass sich keine basalen technischen Fehler einschleichen, die nie mehr richtig auszumergen sind. Das führt zu einer nur sehr langsamen Leistungsentwicklung, die nicht überstürzt werden darf. Wer in dieser frühen Phase – vor der Pubertät – nur spezifisches Training anbietet, trainiert falsch(!).
- Auf dieser Stufe der technomotorischen Entwicklung gelingt eine psycho-physische Stabilisierung von Leistungen kaum. Das Kind ist eher an einer expansiven Erweiterung seiner Verhaltensmöglichkeiten interessiert als an einer gezielten restriktiven Leistungsentwicklung. Da auch eine Motivationsvereindeutigung noch nicht stattgefunden hat (Pluralismus nach konkurrierenden Motivationen), kann eine so einseitige Leistungsführung sehr schnell zum plötzlichen drop-out führen.
- Ein zu frühes und zu hohes Kulminieren der Leistungen führt zu einem frühzeitigen Motivationshöhepunkt. Es kann keine Steigerung mehr erfolgen. Der Athlet ist schon vor Errei-

chung seiner persönlichen absoluten Höchstleistung motivational «ausgebrannt». Er bricht «scheinbar grundlos» seine sportliche Karriere ab.

- Ein zu stark zielgerichtetes Leistungstraining in der Kindheit muss zwangsläufig zu Trainingsverdrossenheit und Frustration führen. Der Sport wird nur noch als Zwang, nicht als eine Chance für Leistungen erlebt. Dieses Zwangserleben führt zur verminderten Lern- und Leistungsbereitschaft und somit auch zu geringeren Leistungsentwicklungen in einem verspannten Klima.
- Zu frühzeitige Erfolge im Sport können auch zu grossen Diskrepanzen zwischen Alltags(schul)leistungen und Sportleistungen führen, die als innerseelische Spannungen vom Kind noch nicht verkraftet werden. Die allseitige Persönlichkeitsentwicklung wird gefördert.
- Da die Eltern für die Erziehung der Kinder verantwortlich sind, kann es zu ungesunden Abhängigkeiten kommen, die die Selbständigkeitsentwicklung des Kindes verzögern oder bei ihm Schuldgefühle gegenüber Eltern und Geschwistern entwickeln.

Aus all den Gründen ist eine frühzeitige Spezialisierung abzulehnen: wobei frühzeitig bedeutet, dass der frühestmögliche Termin einer spezifischen Ausbildung wahrgenommen wird.

Leistungstraining im Kindesalter hat daher mehr die Bedürfnisse der Kinder als die Erfordernisse der Sportart zu berücksichtigen. Das wiederum bedeutet nicht, dass keinerlei spezifische Angebote der Disziplin gemacht werden dürfen. Sie müssen nur dem Entwicklungsstand des Kindes angemessen sein.

Wie auch der Spitzensportler nicht 100 Prozent disziplinspezifisches Training absolviert, sondern auch andere Trainingsformen zu realisieren hat (zum Beispiel Waldläufe zur Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer), so muss der Anteil disziplinspezifischer Trainingsformen bei Kindern recht gering sein. Er ist im Laufe der Zeit zu vergrössern, entscheidend aber erst nach der Pubertät.

Da wir auch in der Leichtathletik viele Athleten der Weltspitzenklasse kennen, die erst recht spät (nach der Pubertät) zu ihrer Wettkampfdisziplin gekommen sind, ist nicht der frühzeitige Einstieg die ausschlaggebende Komponente, sondern die zeitgerechte Entwicklung.

Vorpuberales Training sollte daher nur eine Vorstufe zum Leistungstraining sein, die mehr eine Vermehrung der Verhaltensmöglichkeit (Sammeln von Bewegungserfahrung) beinhaltet als eine Verengung.

Aus: «Lehre der Leichtathletik»

Da auch die Einstellung der Schule und vieler Lehrer zum Sport und besonders zum Leistungssport negativ ist, werden auch institutionelle Belastungsphänomene sichtbar.

In der Interaktion zwischen den Geschlechtern werden häufig Spannungen dadurch überwunden, dass Jugendliche plötzlich mit dem Leistungssport aufhören, da sie die Motivation zur Leistung und zum sozialen Kontakt nicht in Einklang bringen können. Um aber vor sich selbst bestehen zu können, versuchen sie ihr bisheriges Tun im Training als «irrelevant und unsinnig» abzutun.

Auch hier ist im sozialen Belastungsbereich die Betreuung durch den Trainer angezeigt. Er hat sich sehr intensiv mit den persönlichen Problemen des Athleten auseinanderzusetzen und muss Lösungsformen finden helfen, die den Jugendlichen aus der sozialen Isolierung herausführen beziehungsweise sie nicht aufkommen lässt. Dabei darf er selbst nicht nur auf den Sport fixiert sein; ein eigenes breites soziales Feld wird auch den Blick des Jugendlichen erweitern können.

### Familienbelastung:

Die oben erwähnte zeitliche Belastung trifft auch die Eltern. Oft muss sich der gesamte Familienrhythmus nach den Trainingszeiten richten.

Bedürfnisse vor allem von nichtleistungssporttreibenden Geschwistern, werden vernachlässigt, verschoben oder verdrängt.

Aber auch finanzielle Belastungen (zum Beispiel Ausrüstung des Sportlers), räumliche Einschränkungen (Konditionsraum zu Hause, Fahrten mit dem elterlichen Wagen zum Training) und Wegbelastungen (Jugendlicher wird zum Training und Wettkampf gebracht) spielen eine grosse Rolle.

Dies kann (vor allem bei Misserfolgen des Trainierenden) zu innerfamiliären Spannungen und Konflikten führen. Auch hier hat der Trainer eine überbrückende und helfende Funktion.

### Emotionale Belastung:

Mit der Leistungsentwicklung gerät auch der jugendliche Athlet mehr und mehr ins Rampenlicht der Öffentlichkeit. Da auch das Image des Menschen mit «jugendlich, dynamisch, aktiv» umschrieben wird, haben Spitzensportler in unserer Gesellschaft eine grosse Vorbildwirkung. Dadurch werden von ihm aber auch ständig Hoch- und Höchstleistungen erwartet.

So kann eine harmonische Entwicklung der eigenen Persönlichkeit stark gefährdet werden, wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden können. Die innerseelischen Spannungen können so gross werden, dass der junge, noch nicht stabilisierte Athlet daran zerbricht.