

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

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

**Band:** 22 (1965)

**Heft:** 7

  

**Artikel:** Die Psychologie des Leistungssportlers

**Autor:** Platzbecker

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990601>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

# Die Psychologie des Leistungssportlers

Kurzreferat eines Vortrages, gehalten am 11. März 1965 vor dem Sportärztlichen Seminar des Internationalen Fortbildungskongresses für Ärzte in Davos.

Von Dr. Platzbecker

Unter psychologischen Gesichtspunkten betrachtet ist der Spitzensportler an erster Stelle ein Hochleistungsmensch. Da Voraussetzung für Höchstleistung aber ein hohes Mass an Sensitivität, das bedeutet aber zugleich: Psycho-vegetativer Labilität, ist, ist der Spitzensportler also ein psychisch und vegetativ anfälliger Mensch. Diese Feststellung muss als Grundlage für die folgende psychologische Betrachtung des Leistungssportlers vorausgesetzt werden.

Die Urform sportlicher Betätigung ist mit Sicherheit der Wettkampf gewesen, d. h. das Sichmessen mit einem Gegner im Streben nach Anerkennung, Macht und Sicherheit. Aus diesen drei Urstrebungen leitet sich der Aggressionstrieb ab. Dass der Drang nach sportlicher Betätigung sich aus diesem Aggressionstrieb ergibt, ist aus dem Wort **W e t t k a m p f** unschwer zu erkennen. Der Aggressionstrieb, der ursprünglich im Tierreich eine arterhaltende Funktion hatte, wirkt sich beim Menschen nur noch trennend und störend aus uns kann schlimmstenfalls sogar Kriege verursachen. In der sportlichen Betätigung wird dieser Trieb jedoch sublimiert, d. h. auf einer höheren spielerischen Ebene abreagiert.

## Unterschiedliche Ausmasse

Im Spiel erlernt das Kind, sich seine Welt zu eigen zu machen und sich in ihr zu erfahren, indem es seine Aktivität entfaltet, die Dinge seiner Umwelt «begreifen» lernt, seine Möglichkeiten aber auch deren Grenzen erlebt. Die spielerische, scheinbar absichtslose Betätigung im Sport setzt ihn in Gegensatz zur blossen Arbeit und verleiht ihm damit seinen Reiz und die ihm eigene Dynamik. Die Aggression wird in den verschiedenen Sportarten noch in sehr unterschiedlichem Ausmass sichtbar:

Im Boxen, Ringen, Rugby, Fussball wird noch direkt gegeneinander gekämpft. Die hierbei ausgelösten aggressiven Spannungen greifen oft sogar noch auf das Publikum über.

Im direkten Wettkampf auf ein gemeinsames Ziel zu, wie beispielsweise beim Laufen, Schwimmen, Pferderennen, ist die Aggression schon stark abgeschwächt. An ihre Stelle treten in der Sublimierung ästhetische Momente.

Im indirekten Wettkampf, d. h. einem Leistungsvergleich nach Punkten wie beim Geräte- und Bodenturnen, Turmspringen und Eiskunstlauf, tritt Aggression ganz in den Hinter-, Ästhetisches ganz in den Vordergrund.

## Sport formt die Persönlichkeit

Über die «Entschärfung» des Aggressionsbetriebes hinaus wirkt der Sport auch persönlichkeitsformend: Er erzieht zur Fairness und gegenseitigen Achtung. Damit und in der Hinführung auf höhere Ideale lässt er den Menschen über sich selbst hinauswachsen.

Den Störungen der Persönlichkeitsentwicklung, die durch die so häufige Verwöhnung entstanden sind, wirkt der Leistungssport durch sein hartes Training spezifisch entgegen. Er fördert aber auch die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins, das eine kritische Selbsteinschätzung einschliesst, indem er Gelegenheit gibt, die eigenen Möglichkeiten, aber auch deren Grenzen zu erfahren.

## Gefahren für labile Menschen

Der Leistungssport birgt psychisch für viele aber auch eine Gefahr, nämlich für jene labilen, selbstunsicheren, geltungsbedürftigen Persönlichkeiten, die ihr gestörtes

Selbstbewusstsein durch sportlichen Ruhm überkompensieren wollen. Für solche Menschen ist der Sport kein Spiel, kein freies Erproben seiner Möglichkeiten und Grenzen und es muss hier selbstverständlich jede ideale, über das Ich hinausweisende Einstellung fehlen. Ihnen geht es ja um den Beweis von Fähigkeiten um jeden Preis vor der Umwelt. Eine Niederlage würde das gestörte Selbstwertgefühl vollends zum Zusammenbruch bringen; das Risiko eines Kampfes ist also extrem gross. Das aber erzeugt zwangsläufig Angst bis zur Panik. Da die Motive und Ziele nur auf das Ich gerichtet sind, wachsen solche Menschen statt über sich hinaus in sich hinein. Es muss also ganz klar festgestellt werden, dass Menschen, die aus neurotischen Motiven zum Spitzensport kommen, an diesem nicht genesen, sondern sich noch tiefer in ihre Fehlhaltung hineinmanövrieren.

## Grosse Verantwortung

Der entscheidende formende Einfluss des Leistungssportes liegt im Training mehr noch als im Wettkampf selbst. Wie dieser Einfluss sich auswirkt, liegt zum wesentlichsten Anteil am Trainer. Er übernimmt — tiefenpsychologisch zwangsläufig — gegenüber seinem Schützling eine gewisse väterliche Rolle, gekennzeichnet durch einen grossen Einfluss. Dies bedingt aber zugleich ein hohes Mass an Verantwortung, zumal ja die Zeit sportlicher Höchstleistungen mit der entscheidenden Persönlichkeitsentwicklung zusammenfällt. Fehler, die in dieser Zeit gemacht werden, beeinflussen in ihren negativen Auswirkungen das ganze folgende Leben. Aus diesem Grunde müsste ein Trainer eigentlich psychologisch geschult sein. Über die methodische Erzielung körperlicher Höchstleistung hinaus muss das Training zugleich die Erzielung zur Gemeinschaft, zur Fairness, zum Ideal, die mögliche Vermeidung des Startums, die Befähigung zu kritischer Selbsteinschätzung und damit das Reifmachen für Sieg und Niederlage im Auge haben.

## Seelische Belastung

Der schwersten psychologischen Belastung ist der Leistungssportler aber in der Wettkampfsituation ausgesetzt. Es ist die Situation des Ausgeliefertseins an eine Masse, die höchste Erwartungen an ihn stellt, die bereit ist, ihr Idol mit ihrer Gunst zu tragen, solange diesen Erwartungen entsprochen wird, die im Falle der Niederlage ihre Gunst aber sofort dem nächsten zuwendet. In solcher kritischen Belastungssituation entsteht das Gefühl der tiefsten Einsamkeit und Verlassenheit und auch einer Angst. Wenn man dazu noch bedenkt, dass es sich bei Leistungssportlern — wie eingangs ausgeführt — ohnehin um labile und — altersbedingt — auch noch unausgereifte Persönlichkeiten handelt, so wird das Ausmass dieser seelischen Belastung noch deutlicher sichtbar.

## Ein unbearbeitetes Gebiet

Die Psychologie des Leistungssportlers ist ein wissenschaftlich noch weitgehend unbearbeitetes Gebiet. Seine Bearbeitung täte aber dringend not, denn ebenso, wie es für einen Patienten verhängnisvoll ist, wenn der Arzt nur sein krankes Organ und in ihm nicht einen kranken, hilfsbedürftigen Menschen sieht, so ist es für den Leistungssportler verhängnisvoll, wenn in ihm nur eine Leistungsmaschine zur Erzielung von Rekordziffern und nicht ein in der Entwicklung stehender Mensch gesehen wird, den es zu höheren Zielen zu führen gilt.