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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 12

Artikel: Beiträge zur individuellen Gruppenbeeinflussung des Athleten

Autor: Schmidt, Pavel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995000

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: 09.07.2025

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

FORSCHUNG TRAINING WETTKAMPF
Sporttheoretische Beiträge und Mitteilungen

RECHERCHE ENTRAINEMENT COMPÉTITION
Complément consacré à la théorie du sport

REDAKTION: FORSCHUNGSINSTITUT DER ETS
RÉDACTION: INSTITUT DE RECHERCHES DE L'EFGS

Nach internationalem wissenschaftlichem Brauch erscheinen Publikationen in dieser 8 Seiten umfassenden Beilage in der Originalsprache und werden durch die Redaktion lediglich mit einer anderssprachigen Zusammenfassung ergänzt.

Selon la coutume internationale dans les sciences, les publications de ce complément de 8 pages se font dans leur langue d'origine. La rédaction ajoute uniquement un bref résumé dans l'autre langue.

Aus dem Forschungsinstitut der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen (Leiter: Dr. med. H. Howald)

Beiträge zur individuellen und Gruppenbeeinflussung des Athleten

Pavel Schmidt

1. Die individuelle Beeinflussung

Diese bedeutet keine einheitliche Art der psychologischen Betreuung. Sie betont aber einen zielbewussten und systematischen psychologischen Zutritt des Trainers zu seinen Athleten. Eine positive Einstellung zum Training und Wettkampf, zur sozialen Anpassung und nicht zuletzt die Entwicklung der gesunden Beziehungen zwischen Trainer und Athlet, bilden in groben Zügen den Inhalt der individualpsychologischen Vorgänge. Im grossen und ganzen kann man sagen, dass zum selbstverständlichen pädagogischen und fachlichen Streben des Trainers noch die absichtlichen psychologischen Beeinflussungstendenzen zum Ausdruck kommen.
Bei einzelnen Problemfällen sollte manchmal auch der Psychotherapeut – ob Arzt oder Sportpsychologe – die spezielle psychohygienische oder sogar psychotherapeutische Führung übernehmen. Die erste Instanz bei der wünschbaren Lenkung der richtigen Haltung des Athleten bleibt der Trainer selbst. Seine Kenntnisse der verschiedenen psychologischen Richtungen und eigene Erfahrungen ermöglichen es ihm, die kommunikativen und im weiteren Wortsinne auch die psychotherapeutischen Beziehungen zwischen ihm und dem Athleten besser kennenzulernen.
Bei der individuellen Beeinflussung handelt es sich um eine ganz persönliche Gestaltung und Wechselbeziehung, die von der Art des Trainers abhängt. Dieser muss sich wiederum auf die Problematik des Athleten einstellen. Je besser und je eher dies dem Trainer gelingt, desto schneller kommt es zu einem fruchtbaren Kontakt. Er muss dabei auch die psychische Reife, das Lebensalter und die sportbezogene Charakteristik des Athleten berücksichtigen.
Die grosse Variabilität der psychischen Eigenschaften des Einzelwesens verlangt einen passenden, manchmal sehr subtilen Zutritt. Derselbe Trainer kann nämlich, je nach Situation und Bedarf von seiten des Athleten her, ganz unterschiedliche Vorgänge und Haltungen ausnützen und dementsprechend reagieren. Bei manchen Athleten wird der vorwiegend autoritär eingestellte Trainer seine Unzugänglichkeit und Härte ablegen müssen. Anderseits kann der partnerschaftlich eingestellte Trainer, je nach Situation, auch nicht ohne Befehle, Überzeugung oder Überreden auskommen. *Es scheint, dass die künstliche Trennung zwischen autoritärem und partnerschaftlichem Führungsstil heute nur bis zu einem gewissen Grad möglich ist, oder sie ist allgemein problematisch.*
Es ist selbstverständlich, dass des Trainers primäres und natürliches Streben darauf ausgerichtet ist, von seiten des Athleten akzeptiert zu werden. Über den Grad der Akzeptierung sowie über die Entwicklung der richtigen Zwischenbeziehungen entscheidet in erster Linie der richtige psychologische Auftritt des Trainers. Sein Menschenverstand erlaubt es ihm, mit Hilfe seiner Zugkraft, dominanten Stellung und nicht zuletzt mit der Suggestivität operativ zu manipulieren.
Schon von Anfang an hat der Trainer gewisse Chancen in der Hand. Die schon erwähnte persönliche Zugkraft des Trainers wird noch mit Respekt und Vertrauen von seiten des Athleten verstärkt. Diese unbestrittenen Vorteile sollte sich der Trainer auf lange Frist erhalten.
Das bedingt eine dynamisch und flexible Anpassung an die gesetzmässigen Entwicklungen der zwischenmenschlichen Beziehungen.
Gerade beim täglichen Kontakt mit dem Athleten nimmt seine Stellung als «Unbekannter» bald ein Ende. *Jedem Trainer muss es klar sein, dass gerade in der Periode des gegenseitigen Kennenlernens und der persönlichen «Enthüllung» er seine persönlichen Qualitäten und psychologischen Kenntnisse zur Geltung bringen sollte.*
Leider kommt es jetzt gerade hier häufig zu Fehlern im Führungsstil und damit auch zu falscher Beeinflussung.
Extrem ausgedrückt kommen zwei Varianten von Fehlhaltungen vor. Im ersten Fall ist es kaum möglich, die Maske der Unzugänglichkeit auf längere Zeit beizubehalten. Falls es nicht zur allmählichen Annäherung kommt, kann es zur Entfremdung des Athleten führen.
Im zweiten Fall bleibt der Athlet an den Trainer gebunden. Er ist vollständig von ihm abhängig und kann nur schwer selbständig Entscheidungen treffen. Oder aber auch der Trainer ist von seinem Athleten abhängig. Er «okkupiert» den Athleten, da er glaubt, dass die Gelegenheit da sei, als erfolgreicher Trainer zu brillieren. Manchmal bewirbt er sich direkt um seine Gunst und ist bereit, sich der Laune des Athleten zu unterwerfen.
Die beiden Beispiele im zweiten Fall haben einen gemeinsamen Nenner: Beide verhindern, dass der Athlet im Wettkampf selbständig und selbstsicher handelt.
Es ist noch eine interessante Erkenntnis zu erwähnen, die sich häufig aus dem Misstrauen gegen den Trainer oder aus falscher Selbstbewertung des Athleten ergibt. Der Betreute sieht seinen Weg anders und ist nicht der gleichen Meinung wie sein Trainer. Seine Einstellungen, Gefühle und Verhalten, die meistens aus mangelnder Erfahrung kommen, hindern ihn, sich mit den Tendenzen des Trainers zu identifizieren, oder sich ihnen mindestens anzupassen. Eine sogenannt *relative Selbständigkeit*, manchmal sogar eine «Ablehnung» des Trainers, ist sowieso sehr fragwürdig, zumal beim Auftauchen von ernsten problematischen Situationen und psychischen Belastungen die Selbständigkeit in Abhängigkeit umschlagen kann. So gerät der quasi «Selbständige» unter psychischen Druck, zum Beispiel beim Vorstartzustand, und in eigene Unsicherheit. Er

nimmt dann jeden sich bietenden Rat an. Eine gewisse Rückkehr zum Trainer ist da, aber leider wirken sich dann die kurzfristigen psychologischen Massnahmen nur oberflächlich aus. Die wirksame psychologische Beeinflussung besteht sicher nicht nur in einmaligen Eingriffen beim gelegentlichen Bedarf, *sondern es ist eine dauernde Einwirkung nötig, um den Athleten mit der Realität zu konfrontieren und ihm ein unverzerrtes Bild der Wirklichkeit zu vermitteln.* Dabei sind seine persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten, seine reellen Ansprüche und seine Aspirationen zu berücksichtigen. Auf dieser Basis sind dann auch die eventuellen kurzfristigen «symptomatischen» Beeinflussungen wirksam.
Die Beeinflussungstendenzen von seiten des Trainers – bei komplizierten Fällen eventuell mit Hilfe des Psychotherapeuten – sollten in ihren Schlussfolgerungen zu einer Korrektur der Fehlhaltungen, zu präventiven Abhärtungen gegen Stressoren und nicht zuletzt zur Selbständigkeit bei anspruchsvollem sportlichem Einsatz dienen.
Im psychologischen Beeinflussungsprozess sollte der Trainer in erster Linie versuchen, die Probleme und Schwierigkeiten des Athleten psychologisch zu verstehen und auch die Einflüsse zu entdecken, die die eventuellen Fehlanpassungsreaktionen auslösen. Die positive Gefühlsbeziehung ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass der Trainer dem Athleten den Grund eines eventuellen Misserfolges erklären kann.
Bei einer richtigen «emotiven Resonanz» zwischen ihm und dem Athleten ist es möglich, neue Wege der Anpassung zu beschreiten und weiterzuverfolgen, zu lenken und zu überwachen.
Die eigene Situationsbeeinflussung oder «symptomatische Beeinflussung» (zum Beispiel beim Vorstartzustand) sollte im Grunde genommen unauffällig und unaufdringlich sein. Dabei sollte der Trainer versuchen, seine Haltung unverändert zu bewahren und seinen eigenen emotiven Spannungen nicht die Zügel schiessen zu lassen.

2. Die gruppendynamische Beeinflussung

Die Gruppendynamik öffnet dem Trainer weitere Möglichkeiten zur psychologischen Beeinflussung der Athleten. Die Bedeutung dieser Beeinflussung hat sicher nicht nur einen zeitsparenden Vorteil, indem sich der Trainer oder der mit den Athleten vertraute Psychotherapeut gleichzeitig mehreren Athleten widmen kann, sondern der wesentlichste Vorteil liegt in der Ausnützung der dynamischen Kräfte, über die eine richtig zusammengestellte Gruppe disponieren kann.
Es liegt in erster Linie am Trainer selbst, zu beurteilen, wie weit er fähig ist, die schöpferischen Möglichkeiten der Gruppe zu lenken und zu überwachen.
Nicht unbedingt nur eine bestimmte Mannschaft stellt eine typische Gruppe dar. Absichtlich durch Trainer oder spontan durch den Athleten zusammengestellte Gruppierungen weisen ebenfalls eine ganze Breite der charakteristischen Erscheinungen auf. Gerade diese psychologisch bedeutungsvollen Reaktionen und Erscheinungen, die sich in der Gruppe abspielen, stellen eine weitere Dimension für die Betreuungsmassnahme des Trainers dar. Bei dieser Gelegenheit werden wir uns nicht mit den Strukturproblemen der Gruppe beschäftigen. Diese werden in der umfangreichen soziologischen Literatur ausführlich beschrieben.
Unser Streben geht mehr in der Richtung, mit einigen Bemerkungen auf Stellung und Beziehung des Trainers zur Gruppe bei den verschiedenen Stadien und Situationen hinzuweisen.

Im allgemeinen sollte man folgendes Vorgehen des Trainers akzeptieren:

- Vor allem in den Anfangsstadien sollte der Trainer möglichst aktiv die Auswahl der Gruppenmitglieder sowie die Gruppenorientierung und Gruppentätigkeit lenken. (Unter den Anfangsstadien sind zum Beispiel die Übernahme der unerfahrenen Athleten, Umstrukturierung der Gruppe oder Auftritt des neuen Trainers zur Mannschaft zu verstehen.) Im Prinzip sind auch hier, wie bei der individuellen Beeinflussung erwähnt wurde, die Einflüsse des «Neuhinzukommenden und Unbekannten» zu berücksichtigen.
- In den späteren Stadien kommt dann eine partnerschaftliche Stellung des Trainers immer mehr zum Ausdruck. Seine Gruppenorientierung bringt viele Vorteile mit sich. Der Trainer nimmt dabei äusserlich die Rolle des Koordinators ein und versucht, sich in der Gruppe zu integrieren. Die «Anziehungskraft» des Trainers auf die Gruppenmitglieder wird durch diese Stellung noch mehr verstärkt, sofern er auch weiterhin eine fachliche Autorität bleibt.

Obwohl sich die Gruppen der aktiven Sportler (Aktionsgruppen) nicht mit den psychotherapeutischen Arbeits- oder Studiengruppen vollständig identisch erklären lassen, begegnen wir hier vielen Analogien. Es wäre aber auch ein Fehler, die Schlüsse dieser anderen Gebiete einfach auf die Sporttätigkeit zu übertragen. Es scheint, dass heute im Leistungssport die Tendenz besteht, von der hierarchischen Organisation mit autoritärer Führung überzugehen zu «nicht-direktiv» geführten Gruppen. Die nicht-direktive Führung sollte allerdings berücksichtigen:
Die Stellung des Trainers, der die Gruppe lenkt und immer das Recht hat, aktiv einzugreifen, ändert und vermindert die reine nicht direktive Stellung. Auch die Konkurrenz und Kompromisslosigkeit gegenüber den leistungsschwächeren Mitgliedern, die aus der Gruppe ausgeschieden werden müssen, entspricht nicht den Tendenzen gruppenpsychotherapeutischer Richtungen, deren Ziel eine volle Adaptation des Einzelwesens an sein Milieu ist.
Bei dieser Gelegenheit ist es notwendig, vor Augen zu halten, was von der Gruppe in positivem wie in negativem Sinne zu erwarten ist.

- Bestimmt wird in der Gruppe das Gefühl der Isolierung vermindert, und es wirkt sich auf jedes Mitglied positiv aus, wenn es von den übrigen Mitgliedern der Gruppe akzeptiert ist.
- In einer Gruppe, in der die Rivalität zusammen mit gegenseitigem Respekt herrscht, sind grundsätzliche Voraussetzungen für eine positive Entwicklung gegeben.
- Die Gruppe bringt dem Athleten eine Reihe spezieller Erfahrungen und führt zur Änderung seiner möglichen Fehlhaltungen, da diese bei überwiegend positiven Übertragungen von der Mehrheit und vom Trainer gewissermassen koordiniert werden. Dem Trainer ist es damit möglich, durch vorwiegend unauffällige Beeinflussung der Gruppe eine Korrektur der spontanen Strömungen und Bewegungen zu bewirken.

- Probleme wie Unsicherheit, Mangel an Selbstvertrauen und Resignationstendenzen werden durch Mitverstehen der Gruppe leichter ertragen, so dass der Abbau der negativen Tendenzen besser vor sich geht.

  Ein grosser Vorteil der Gruppe liegt allgemein in besseren Abreaktionsmöglichkeiten der verschiedenen Konflikte durch die freie Aussprache. Es ist von Vorteil, wenn sich die Abreaktion der Konflikte innerhalb der Gruppe abspielt (wie sogenannte äussere Konflikte), als wenn diese Konflikte lange Zeit unterdrückt fortbestehen und zu innerseelischen Spannungen führen. Die unterdrückten Konflikte und Spannungen, die sich über eine längere Zeitspanne erstrecken, können zu falscher Anpassung, Unlust oder auch zu tieferen Fehlanpassungen und zur Entstehung abnormer Reaktionen oder sogar neurotischer Symptome führen.
- Die Gruppenkohäsion wird weiter auch durch die Konkurrenz mit anderen Gruppen erhöht. Deswegen verbessert die Bildung mehrerer Trainingsgruppen die Möglichkeiten zu Kombinationen und weiteren Selektionen.
  Es liegt am Trainer oder falls nötig, am Sportpsychologen, zu verhindern, dass sich Missverständnisse und Uneinigkeiten unter den einzelnen Mitgliedern ausbreiten.
- Bei einer entsprechend zusammengestellten Gruppe und bei vorerwähnter Führung sollte es zu gegenseitiger Förderung und individueller Entfaltung kommen.

Die Gruppe kann in Fällen von Unstimmigkeiten mit dem Trainer auch negativ wirken. Dabei sind verschiedene Kombinationen möglich.

- Der Trainer kann dabei an Vertrauen und an «Anziehungskraft» verlieren.
- In der Gruppe schieben sich Einzelwesen in den Vordergrund, die sich um eine Domination über den Trainer bemühen. Leider können es oft diejenigen sein, die suggestiv oder durch unbegründete Argumente die andern beeinflussen. In einem solchen Fall entsteht aus der Gruppe eine Clique, die die ursprünglichen Zielsetzungen aus den Augen verliert.
- Die Gruppe kann weiter im negativen Sinne eine Plattform für gegenseitige «Begründungen» (Rationalisierung) von Misserfolgen werden. Pseudodiskussionen sind in diesem Falle ein hemmender Faktor, der die wirkliche Ursache der Misserfolge deckt.

Der Trainer sollte sicher nicht zulassen, dass ihm die Führung über die Gruppe entgleitet, und dass sich die negativen Tendenzen um Domination strebender Individuen in den Vordergrund schieben.
Der Trainer muss in gewissen «akuten Situationen» autoritär einzugreifen wissen. Als Ursache solcher akuter Situationen können zum Beispiel Überanstrengung im Training, Vorstartzustand oder die Periode nach einem unbefriedigenden Wettkampf sein.
Der Trainer sollte durch fachliche Autorität und durch sein Vertrauen die Gruppe so beeinflussen können, dass diese seine Meinungen wie ein eigenes Produkt übernimmt. Mit anderen Worten gesagt: Die Argumente und Ratschläge des Trainers sollten bei den Athleten eine «richtige Resonanz» finden. Es ist auch klar, dass der Trainer je nach Umständen autoritäre Komponenten nicht entbehren kann. Dabei sollten die Athleten die Überzeugung bekommen, dass der Trainer ihre Probleme wirklich versteht. Nur eine konkrete Darlegung und objektive Argumentation (auch bei autoritären Komponenten) zusammen mit dem Menschenverstand, sind die grundlegendsten Voraussetzungen, dass die Bemühungen und Tendenzen des Trainers durch die Gruppe übernommen werden und bei den Athleten eine richtige Resonanz finden.
Zusammenfassend sei nochmals erwähnt: Am besten kommt der Trainer zu seinem Ziel in der Konzeption der *vorwiegend* nicht-direktiven Führung, das heisst bei koordinatorischer und zugleich partnerschaftlicher Stellung, in der er seine fachliche Autorität beibehält.

Zusammenfassung

Für die Tätigkeit des Trainers bilden die kommunikativen Prozesse eine unentbehrliche Grundlage in der Anwendung der psychologischen Beeinflussung der Athleten. Kommunikation zwischen Trainer und Athlet spielt sich nicht so sehr allein auf der verbalen, als vielmehr auf der «stummen Ebene» ab. Diese Ebene umfasst die ganze Reihe der emotiv-affektiven Übertragungen und ihrer gegenseitigen Wechselbeziehungen. Die verbalen und nicht-verbalen «Resonanzen» verlaufen nicht nur zwischen dem Trainer und dem Athleten, sondern auch in der Gruppe und dem Milieu, wo die gruppendynamischen Beziehungen und Erfahrungen besonders von Bedeutung sind. Dieser Beitrag möchte auf einige positive, aber auch fehlerhafte Vorgänge hinweisen, welche in der täglichen Praxis immer wieder vorkommen.

Résumé

Dans l'activité de l'entraîneur, les processus communicatifs représentent une base de travail indispensable pour influencer psychologiquement les athlètes. La communication entre l'athlète et l'entraîneur ne se situe pas uniquement sur un plan verbal, mais au contraire pour l'essentiel sur un plan non-parlé.

Le second plan englobe tous les genres de transferts émotifs et affectifs ainsi que leurs interrelations réciproques. Les «résonances» verbales et non-verbales n'ont pas uniquement lieu entre l'entraîneur et l'athlète, mais également dans le groupe et le milieu où les relations et les expériences de dynamique de groupe sont d'importance. Ce texte aimerait discuter de quelques événements positifs et également négatifs survenant dans la pratique quotidienne.