Zusammenarbeit zwischen Trainer und Wissenschafter

Autor(en): **Killas, Rudolf**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 10

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993599

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Torjubel ist nicht zuletzt Frucht guter Zusammenarbeit mit der Sportwissenschaft. (Comet)

Eishockey:

Zusammenarbeit zwischen Trainer und Wissenschafter

Rudolf Killias

Am Erfolg von heutigen Spitzenmannschaften sind viele beteiligt. Manchmal auch zu viele, und es mag dann sein, dass der Erfolg just aus diesem Grunde ausbleibt. Zusammenarbeit zwischen Leuten bringt auch immer gewisse Probleme, seien sie menschlicher oder organisatorischer Natur. Bei Zusammenarbeit an einem Projekt – und das stellt ja der Betrieb einer Eishockeymannschaft sicher dar –, tun die Verantwortlichen gut daran, die Kompetenzen der verschiedenen Aufgaben klar abzugrenzen.

Die Effizienz des Trainings von Athleten oder einer Mannschaft ist abhängig von der Qualität der Faktoren

- Planung (Zielsetzung)
- Organisation (Anweisung)
- Realisation (Durchführung, Leistung) und
- Kontrolle, Korrektur (Information, Ziel-Leistungsvergleich)

im Trainingsprozess. Der Miteinbezug der Wissenschaft in diesen Trainingsprozess ist im heutigen Spitzensport nicht nur wünschenswert, sondern notwendig. Während meiner nun vierzehnjährigen Tätigkeit als Berufstrainer habe ich immer wieder nach Möglichkeiten und Gelegenheiten gesucht, um mit Wissenschaftern zusammenzuarbeiten. Viele positive aber auch negative Erfahrungen führten zu nachfolgenden Bemerkungen aus der Sicht des Praktikers, der schlussendlich immer die Verantwortung tragen wird.

Der Einfluss wissenschaftlicher Beratung

Trainer und Wissenschafter müssen von folgender Erkenntnis ausgehen:

- Trainieren müssen die Spieler selber und;
- Hartes Training kann durch wissenschaftliche Beratung nicht ersetzt werden.

Aber:

- Die Beratung hilft mit, dass zielgerichteter trainiert und dass der Trainingsprozess optimiert wird.
- Die Beratung hilft dem Trainer, dass er die Trainingssteuerung besser im Griff hat.
- Und schliesslich helfen die Beratung, praktische und medizinische Tests und die detaillierte Auswertung dem Bundestrainer, dass er die Vereinstrainer mit noch besseren Informationen bedienen kann.

Der Sport ist heute schon «verwissenschaftlicht». Leistungskontrollen, Leistungstests, medizinische Tests, der Einsatz der Blutanalyse, der Einsatz der Muskelbiopsie oder anthropometrische Messungen, aber auch medizinische Kontrollen in Bezug auf Gesundheit und Schädigungen sind heute im Spitzensport nicht mehr wegzudenken.

Voraussetzung für ein erfolgreiches Zusammenarbeiten

Die Voraussetzung für ein erfolgreiches Zusammenarbeiten zwischen dem Trainer und dem Wissenschafter ist ein richtiges Rollenverhalten der beiden.

Der Trainer:

- trägt die Verantwortung für die Leistung und entscheidet deshalb über alle Belange des Trainingsprozesses,
- muss die Bereitschaft haben, sich beraten zu lassen. Soll diese Beratung Früchte tragen, so ist es Voraussetzung, dass der Trainer über einen hohen Ausbildungsstand verfügt.
- muss die wissenschaftlichen Zusammenhänge und Diagnosen erkennen und verstehen können.
- muss eine positive Einstellung gegenüber der Wissenschaft haben und seine Athleten für eine erfolgreiche Zusammenarbeit motivieren können.

Der Wissenschafter:

- ist Berater und nicht Trainer!
- trifft keine Entscheide in Bezug auf den Trainingsprozess.
- muss eine positive Einstellung zur betreffenden Sportart und zum Trainer haben.
- ist die führende Persönlichkeit im Hintergrund.
- darf die Mannschaft, den Athleten und den Trainer öffentlich nicht kritisieren.
- muss auch (wie der Trainer) im Zweifelsfall oder bei Unklarheiten den Kontakt zum Trainer selbst suchen.
- ist dann besonders geeignet, wenn er praktische Erfahrung in der entsprechenden Sportart hat.

Rudolf Killias ist der amtierende Bundestrainer der österreichischen Eishockey-Nationalmannschaft. Neben der schweizerischen Nationalmannschaft trainierte er in den Jahren 1969 bis 1979 auch zwei Spitzenclubs und die Junioren-Nationalmannschaft. Er ist diplomierter Sportlehrer und Trainer NKES II.

Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit der Sportmedizin

In der Praxis ergeben sich in unseren Verhältnissen folgende Möglichkeiten zur Zusammenarbeit zwischen Sport und Sportmedizin:

- Die sportmedizinische Beratung.
- Die sportmedizinische Betreuung: Bei der Eishockey-Nationalmannschaft durch den Teamarzt (am Wettkampf) aber auch durch den Leistungsdiagnostiker im Training.
- Die Massnahmen zur Wiederherstellung respektiv die Massnahmen zur Förderung von Heilungsprozessen.
- Die Beratung über Ernährung und Zusatzernährung im Spitzensport.

Der aktive Trainer sorgt dabei für optimale Voraussetzungen, für gute Betreuung (Arzt, Masseur), für die Einhaltung der Termine, koordiniert und kontrolliert und erstellt die Jahrespläne und die Jahresprogramme (Periodisierung, Makro- und Mikrozyklen). Der Trainer trägt dabei die Verantwortung und kann diese nicht auf den Wissenschafter abwälzen.

Sport und Sportpsychologie

In einem kampfbetonten Sportspiel wie dem Eishockey spielen sportpsychologische Momente eine wesentliche Rolle. Doch auch hier kann die beste Motivation und die grösste Aggression mangelndes athletisches, technisches und taktisches Können nicht ersetzen.
Psychologen im Sinne von «Medizinmännern», die vielfach auch aus kommerziellen Interessen sich selbst oder ihre Tonbänder (Stichworte: mentales Training, Autosuggestion, Selbstbeeinflussung, Biorhythmik, usw.) anbieten, sind mit Vorsicht zu geniessen.
Ich kenne keinen Sportpsychologen im In- und Ausland, der durch direkte Massnahmen in der unmittelbaren Spielvorbereitung mit einer Eishockeymannschaft Erfolg gehabt hat.
Hingegen kann die Aufklärung von Trainer und Aktiven und die entsprechende Schulung beider in der Vorbereitungsperiode (nicht Wettkampfperiode) durch einen Psychologen von grossem Nutzen sein. Wie in der Sportmedizin obliegt auch hier dem Wissenschafter die Beratung, dem Trainer und Athleten die Ausführung.

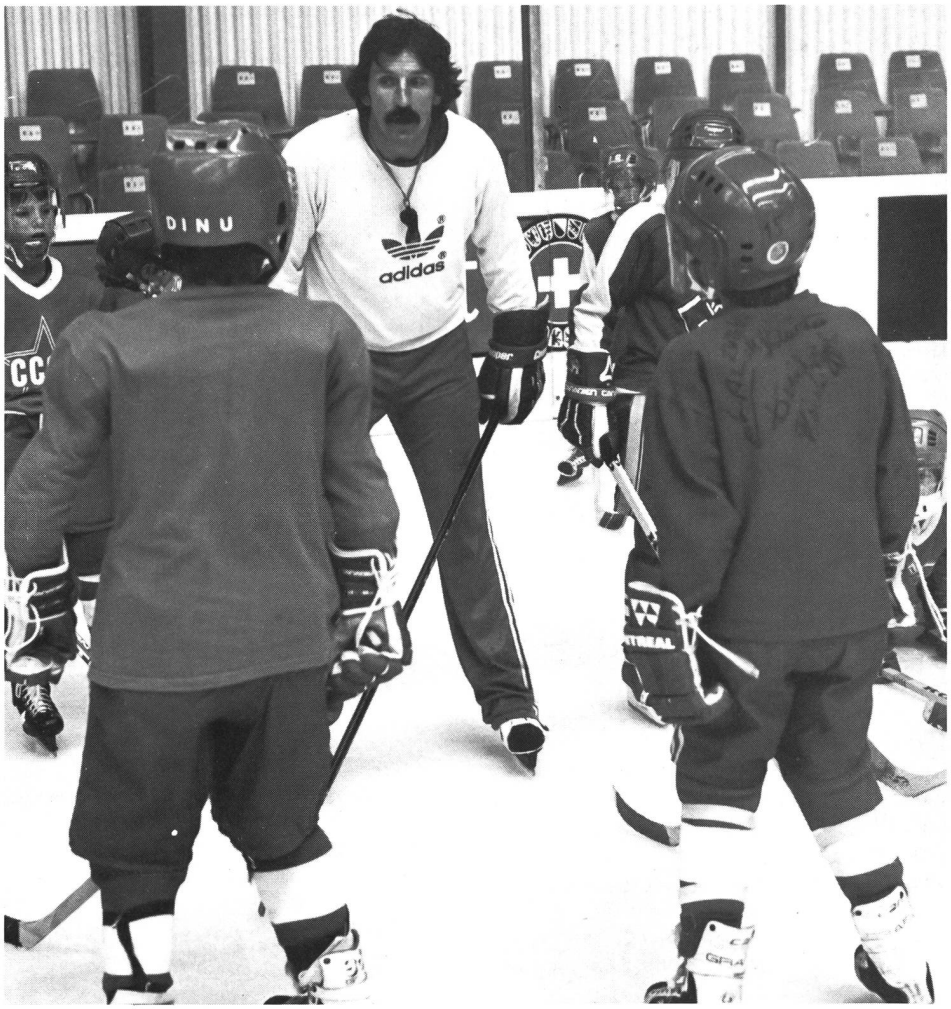
Möglichkeiten der sportpsychologischen Schulung

In der Praxis ergeben sich folgende Möglichkeiten der psychologischen Schulung von Trainern und teilweise auch Athleten:

- Einführung in die praktische Sportpsychologie.
- Führung der Sportler aus psychologischer Sicht.
- Wie baut man Angstbarrieren ab.
- Autosuggestion und Selbstbeeinflussung.
- Das mentale Training.
- Das positive Denken.
- Vertrauen und Selbstvertrauen.
- Motivationsmöglichkeiten in der Praxis.
- Das Erreichen eines optimalen Vorstartzustandes.
- Gruppendynamik und Auswirkungen.
- Die Definition, was die Psychologie nicht sein kann.

Der Trainer, der aus seiner Erfahrung seine Spieler (oder den Athleten), ihre Umwelt, ihre Reaktionen in normalen und in Stresssituationen, ihr Können, ihre Fehler und ihr Wettkampfverhalten kennt, muss in der Folge über den Einsatz der psychologischen Mittel entscheiden. In der Praxis im Mannschaftssport ist es so, dass innerhalb des gleichen Kollektives durchaus verschiedene Methoden gleichzeitig zum Erfolg führen können.
Wir müssen aber auch wissen, dass es Athleten gibt (einfachere wenig intellektuelle Typen mit einer gewissen «Bauernschläue» und einem natürlich angeborenen Selbstvertrauen), die mit der Sportpsychologie sehr wenig anfangen können und bei denen sich eine entsprechende Schulung kontraproduktiv auswirkt.
Deshalb ist die Sportpsychologie dort anzuwenden, wo sie sinnvoll ist, wo sie gewünscht wird und nicht auf Widerstand stösst, wo ein rationeller Einsatz (das Problem des Amateursportlers ist die Zeit) möglich ist.

Zusammenfassung

Deshalb komme ich zu folgenden Schlussfolgerungen in bezug auf Sport und Wissenschaft:

1. Die Zusammenarbeit erfordert ein Vertrauensverhältnis.
2. Die Zusammenarbeit erfordert die Bereitschaft des Trainers, sich weiterzubilden.
3. Die Zusammenarbeit erfordert die Praxisnähe des Wissenschafters (auch in der Sprache).
4. Die Zusammenarbeit erfordert die Erkenntnis von Trainer und Wissenschafter, dass sie nicht unfehlbar sind.
5. Die Zusammenarbeit erfordert menschliche Qualitäten beiderseits, insbesondere:
   - die Klärung der Stellung von Trainer und Wissenschafter,
   - die Festlegung der Informationswege und
   - die gegenseitige Respektierung.
6. Die Zusammenarbeit erfordert auch den Sinn für Kameradschaft und einen gewissen Humor! ■