Nicht nur der Autorität verpflichtet

Autor(en): **Barker-Ruchti, Natalie**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991884

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

Nicht nur der Autorität verpflichtet

Verantwortung

Leistung fördern

Ein Trainer bildet die Brücke zwischen dem Sport und der Athletin. Er ist, oft unter enormem Leistungsdruck, sowohl für die Gesundheit wie auch für die Leistung der Athletin verantwortlich. So fördert ein Coach die Athletin, indem er sie vor Verletzungen schützt und ihr Regeln, Techniken und Taktiken eines Sportes nach bestem Wissen vermittelt.

Altersunterschied

Respekt vor Erfahrung

Der Trainer ist meist erheblich älter als die Athletin und hat infolgedessen einen höheren gesellschaftlichen Status. Seine Position wird respektiert – er weiss, was er tun muss, um für die Athletin Erfolg hervorzubringen. Der Coach ist daher führend, während die Athletin eine untergeordnete Position einnimmt.

Rollencharakteristika

Führung durch Kompetenz

Gesellschaftliche Merkmale zur geschlechtlichen Rollenverteilung verbinden das Trainersein mit Fachkompetenz, Führungskapazität und Organisationsstärke. Im Gegensatz dazu wird das Athletinnensein mit ausführenden Tätigkeiten verbunden. Die Athletin ist jung und unerfahren – sie braucht daher Unterstützung und Führung.

Fotos: Daniel Käsermann

Fortschritt hängt von Trainer ab

Diese Rollenzuteilungen und Verhaltenserwartungen prägen das sportliche Selbstkonzept einer heranwachsenden Athletin. Ihre Wahrnehmungen über persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten, Vorlieben, Gefühle und Verhalten werden durch ihr soziales Umfeld noch stark beeinflusst. Eine junge Athletin lernt durch ihre Teilnahme am Sport, sich dem Trainer unterzuordnen und dessen Führung zu akzeptieren. Sie lernt, dass das, was der Trainer von ihr verlangt, erforderlich ist und hinterfragt dessen Richtigkeit oder Notwendigkeit nicht. Sie verlässt sich auf seine Kompetenz. So wird es für die Athletin zur Selbstverständlichkeit, dass ihr sportlicher Fortschritt vom Trainer abhängt. Umgekehrt fühlt sich der Trainer seiner Autorität verpflichtet.

Der Trainer und die Sportlerin passen sich ihren vorgegebenen normativen Rollen an. Ein autoritärer Führungsstil schränkt aber die Entscheidungskraft der Athletin ein. Gefährlich ist hier, dass solche Beziehungskonstellationen zu einer diktatorischen Beziehung führen können. Dies scheint in individuellen, verbandsabhängigen Sportarten besonders ausgeprägt. Der vor kurzem vorgefallene Eklat im Frauenkunstturnen, in welchem der Trainer und die Turnerinnen nicht mehr miteinander weiterarbeiten konnten, illustriert diesen Sachverhalt (siehe «Nachgefragt»).

Leistungsmotivation mitbestimmen

Die Einwirkungen auf das Selbstkonzept durch externe Faktoren beeinflusst auch die Leistungsmotivation einer Athletin. Da das sportspezifische Selbstkonzept der Athletin von einer aussenstehenden Person, dem Trainer, geformt wird, nimmt auch die Motivation externe Züge an. Dies muss eine Athletin nicht negativ beeinflussen. Autorität und Fremdbestimmung sind oft geschätzte und nötige Führungsstrategien. Die sportpsychologische Forschung zeigt aber, dass extrinsische Leistungsmotivation, also Motivation bedingt durch äussere Anreize, langfristig weniger stark und fortwährend ist. Intrinsische, von Selbstzweck geprägte Motivation erweckt, im Gegensatz, Selbstverantwortung und Eigenständigkeit. Die Athletin strebt ihre sportlichen Ziele aus eigener Bestimmung an. Sie will diese für sich selbst erzielen. Es ist also zentral, dass Athletinnen ihre sportliche Identität und somit den Ursprung ihrer Leistungsmotivation mitbestimmen können. Missstimmungen zwischen dem Trainer und der Athletin können so eliminiert und das sportliche Potenzial maximal entfaltet werden. //

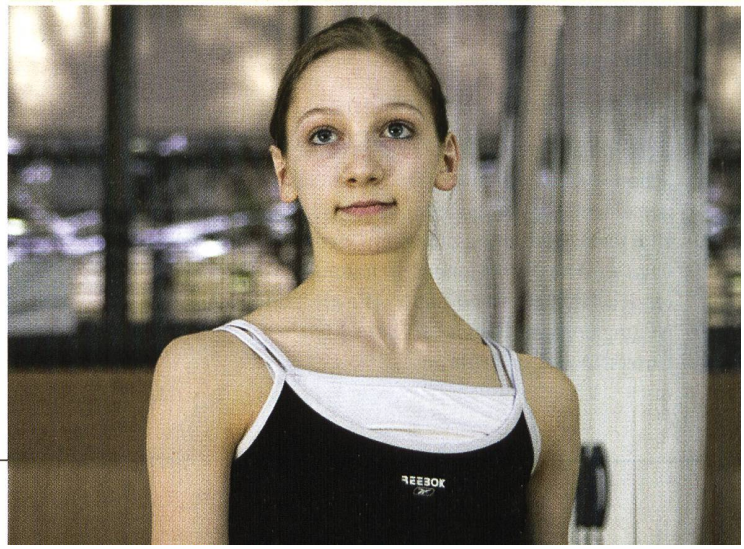
› *Dr. phil. Natalie Barker-Ruchti ist wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel.*
Kontakt: Natalie.Barker@unibas.ch

Checkliste

«Möchte ich selbst so trainiert werden?»

■ Der Trainer macht sich über die Zusammenhänge der Trainer / Athletin-Beziehung, zum Selbstkonzept und zur Leistungsmotivation Gedanken. Konkret überlegt er sich, wie das sportspezifische Selbstkonzept einer Athletin von der Teilnahme am Sport und ihrer Beziehung zum Trainer beeinflusst und geprägt wird.
Wichtig: Der Trainer sollte sich gesellschaftlicher Normen bewusst sein. Er weiss, wie rollen-, alters- und geschlechtsspezifische Einflüsse die Trainer / Athletin-Beziehung beeinflussen. Er erkennt solche Mechanismen in seiner eigenen Trainerposition, resp. derjenigen seiner Athletin.
■ Der Trainer versteht die Wichtigkeit intrinsischer Motivation und fördert diese durch entsprechende sportpsychologische Massnahmen.
■ Der Trainer ist bereit, seinen Führungsstil und seine Trainingsmethodik zu hinterfragen und wenn nötig anzupassen. Folgende Fragen sind hilfreich:

«Möchte ich selbst so trainiert werden?»
Selbstkritische Gedanken über das Trainingsgeschehen. Ein Tagebuch, in welchem Trainingsabläufe und Vorkommnisse notiert werden, können alltägliche Trainingsmethoden und -erwartungen hinterfragen.

«Was halten die Athletinnen von meinen Trainingsstrategien?»
Regelmässige formelle und / oder informelle Aussprachen mit den Athletinnen über den Trainingsprozess klären Missstimmungen. Das damit geförderte Mitdenken der Sportlerinnen vermindert deren Passivität gegenüber dem Trainingsgeschehen und kann extrinsische Leistungsmotivation aufbauen.

«Wie sehen mich andere als Trainer?» Beobachtungen des Trainingsablaufs von Aussenstehenden ermöglichen eine objektivere Sicht des Trainingsablaufs und der Trainer / Athletin-Beziehung. Es können damit verfestigte Abläufe in Frage gestellt und bei Bedarf verbessert werden.