

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	22 (1965)
Heft:	5
Artikel:	Die Kunst der richtigen Betreuung
Autor:	Wischmann, Berno
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-990587

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

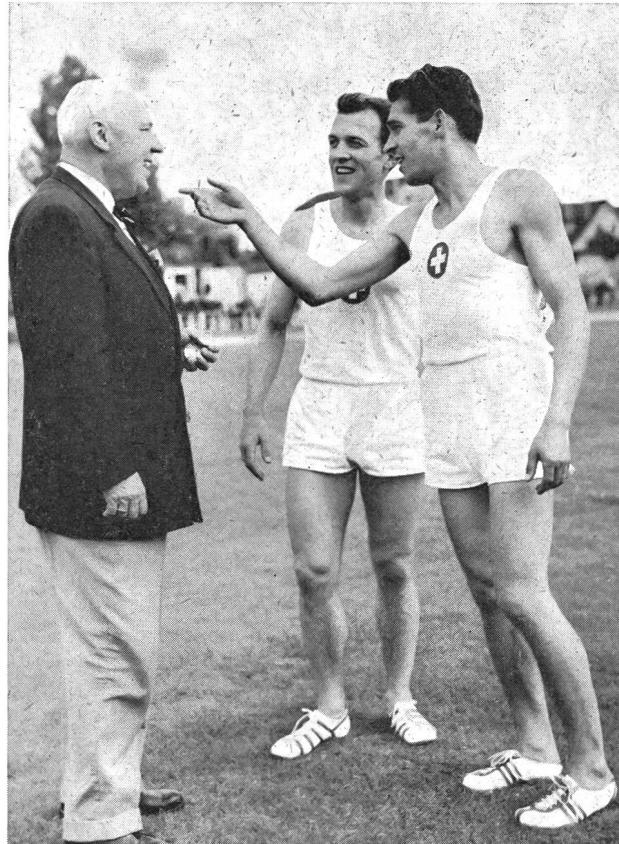
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.02.2026

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

Die Kunst der richtigen Betreuung

Von Dr. Berno Wischmann



Jeder, der bemüht ist, die sportlichen Leistungen von Athleten zu verbessern, weiß sehr wohl, welche Bedeutung der individuellen fachlichen und menschlichen Betreuung zukommt. Sind doch die Ursachen eines Leistungsrückgangs oder Versagens — einmal abgesehen von technischen und konditionellen Ursachen — häufig auf eine mangelhafte oder falsche Betreuung zurückzuführen, die ihren Grund oft in der fehlenden Einstellung des Betreuers auf die Individualität des Athleten hat. Man kann eben nicht alle über einen Kamm scheren, wie es im Volksmund so treffend heißt.

Die Individualität des Athleten

Die Betreuung wird einmal durch die unterschiedliche Eigenart einer Vielzahl von Sportarten, vor allem aber durch die Verschiedenartigkeit der in ihnen um Spitztleistungen ringenden Konstitutions- und Charaktertypen der Athleten bestimmt. Zu den inneren Schwierigkeiten kommen die äusseren, kommen die Schwierigkeiten, die aus der Umwelt, zum Beispiel aus Beruf, Familie oder Schule, erwachsen und zu deren Überwindung der Athlet unserer Hilfe bedarf.

Manfred Steinbach, der ehemalige Aktive und Vierter im Weitsprung bei den Olympischen Spielen in Rom, macht uns in seinem Aufsatz «Sport und Charakter» in Sport 63 auf einen wesentlichen Faktor unseres vielschichtigen Problems aufmerksam, indem er uns eine Vielzahl von Charaktertypen mit positiver und negativer Tönung vor Augen führt, die ihm in seiner zwölfjährigen Laufbahn als Leichtathlet begegnet sind und von denen einige hier genannt werden sollen. Da ist zum Beispiel der Hypomanische, der «Stimmungsmacher», die «Vereinsnudel», die viele aufzumuntern weiß. Jeder, der die Bedeutung der rechten Stimmung vor und während des Wettkampfes kennt, wird ihn solange «produktiv» in die Betreuung einschalten, als er anderen nicht «auf die Nerven fällt». Da ist weiter der Selbstsichere und Gehemmte, der auch im

«Spitzensport» anzutreffen ist, Ermutigung und Trost braucht, der leicht «eingeschnappt» ist und vom Trainer behutsam geführt werden muss. Sonderlinge und Eigenbrötler sind nicht selten. Auch der Selbstsichere und Geltungsbedürftige wird erwähnt, der sich mehr oder weniger aufbrausend mit seinem Trainer anlegt und gern Zwietracht in die Gemeinschaft bringt, besonders wenn ihm der Sportruhm «zu Kopf steigt». Bei anderen Athleten haben wieder andere charakteristische Ausprägungen das Übergewicht. Der unkomplizierte und in seinem Wesen ausgeglichene Wettkämpfer ist im Spitzensport durchaus nicht so häufig, wie von Außenstehenden meist angenommen wird.

All diese Menschen mit oft sehr unterschiedlichen Charakteren, unter denen oft nicht geringe soziale Gegensätze bestehen, naive und freche, zuversichtliche und verzagte, Athleten mit Sorgen und ohne, sollen von uns individuell betreut werden, was meist noch schwieriger ist, auf Wettkampfreisen geführt werden, wo sie — wie zum Beispiel in Tokio — oft Wochen miteinander leben und miteinander auskommen müssen.

Freund unter Freunden

Der erfahrene Trainer weiß, dass seine angewandte Psychologie nicht damit zu Ende sein darf, dass er seine Schützlinge auf dem Sportplatz nach ihren Freuden und Sorgen befragt und ihnen gewisse Vorteile verschafft. Er muss vielmehr gute Kontakte zum Arbeitgeber, zum Lehrer oder zur Familie seiner Athleten haben, muss sich immer mehr in seine Schüler einfühlen können und wird dabei manche Hintergründe sportlichen Versagens kennenlernen. Er muss sich als Freund unter Freunden mit ihnen beschäftigen, mit ihnen Witze erzählen oder Skat spielen, ein Spiel übrigens, in dem man andere so schön gewinnen lassen kann.

Derjenige Trainer wird seine Athleten bei grossen Kämpfen am sichersten führen, der über einen längeren Zeitabschnitt mit ihnen zusammengearbeitet, sie

auf dem sportlichen und privaten Sektor beobachtet und das Individuelle an ihnen studiert hat. Er hat die Möglichkeit, rechtzeitig in Verpflegungsfragen mit den einzelnen Athleten zu experimentieren, kann die Wirkung von Honig und Salz, von Tatar, Porridge oder Steak ausprobieren, die Bekömmlichkeit und Wirkung einer Tasse Kaffee zur beschleunigten Reinigung des Organismus von leistungshemmenden Stoffwechselzwischen- und -endprodukten nach einem anstrengenden Training, den Nutzen eines Schlucks Mokka zum richtigen Zeitpunkt vor einer Konkurrenz und überhaupt den günstigsten Zeitpunkt für die Mahlzeiten bei jedem einzelnen Athleten herausfinden.

Ohne Autorität geht es nicht

Will man eine Gruppe von Individualisten führen, dann muss man wissen: Grundpfeiler einer solchen Führung ist die Autorität — eine durch Können, Wissen und Vorbild erworbene Autorität.

Der Trainer muss Ruhe ausstrahlen, selbst wenn zu Beginn der Kämpfe dieses oder jenes schief geht, muss er Oppositionshaltungen geschickt auszubalancieren verstehen, muss er die Mannschaft immer merken lassen, dass er die Tricks und Kniffe einzelner Aussenseiter genau kennt. Der Betreuer hat verspielt, der die Achtung seiner Schützlinge verliert. Das ist schnell geschehen, etwa wenn er sich ein Zimmer geben lässt, bevor alle seine Athleten untergebracht sind, wenn er mit dem Essen beginnt, bevor alle seine Athleten etwas zu essen haben oder Vorteile wahrnimmt, die für die Athleten bestimmt sind. Wir sollten uns auch hüten, Freundschaft und Kameradschaft in übertriebener Weise herauszustellen. Um ernsthaften Schwierigkeiten mit einzelnen Athleten besser begegnen zu können, bedarf es oft der Mithilfe älterer und erfahrener Mannschaftsmitglieder.

Gewöhnung an Selbständigkeit

Der gewissenhafte und weitblickende Trainer wird rechtzeitig einen Weg einschlagen, auf dem sich seine Athleten in ihren Spezialübungen, beim Training und in Aufbaukämpfen an Bedingungen gewöhnen, denen sie bei grösseren Wettkämpfen, bei Meisterschaften oder Olympischen Spielen gegenüberstehen werden. Die Bedingungen solcher Wettkampftage, mit frühem Aufstehen, Spaziergängen, Qualifikationen, der Einnahme der Mahlzeiten, eventuellen Massagen zwischen den Wettkämpfen, müssen geprobt werden, auch an das Aufsuchen der Toiletten kurz vor der Meldung auf dem Stellplatz sei erinnert. Jeder muss imstande sein, im Stadion ohne Fremdhilfe, ganz auf sich allein gestellt, zurechtzukommen, muss zum Beispiel als Speerwerfer mit Lang- und Kurzdornschuhen geworfen und gelernt haben, aus einer Reihe vom Veranstalter gestellter Speere umgehend den besten herauszufinden. Wir müssen bei Aufbauwettkämpfen immer wieder überprüfen, ob er Ersatzschnürsenkel, Kolophonium oder Magnesia, ja sogar Handschuhe für kaltes, regnerisches Wetter bei sich hat, um für alle Fälle gerüstet zu sein. Hierzu gehört auch, dass wir zum Beispiel den Speerwerfer in der Vorbereitungszeit bei unterschiedlichen Witterungsverhältnissen werfen lassen, bei Regenwetter, bei Wind von vorn, von der Seite und von hinten. Alle diese Massnahmen sollen ihm das Gefühl der Sicherheit geben. Zur Betreuung gehört ebenfalls das Schmieden eines taktischen Planes für den Wettkampf. Beim Speerwerfer sollten wir versuchen, die Aufwärmarbeit so zu gestalten, dass es dem Werfer immer besser gelingt, gleich im ersten Versuch des Wettkampfes den weitesten Wurf zu erzielen, um die Konkurrenz «nervös» zu machen. Der Mittel- oder

Langstreckentrainer muss sich bemühen, schnellstens die Gegner seiner Schützlinge zu erfahren, um die Athleten über Schwächen und Stärken ihrer einzelnen Konkurrenten zu unterrichten.

Die «psychologische Kriegsführung»

In Melbourne versuchten die Russen, ihre amerikanischen Gegner dadurch «fertigzumachen», dass sie von ihren Athleten Wunderleistungen in Umlauf setzten. Und nicht ohne Erfolg. In dieser «psychologischen Kriegsführung» entschloss sich der amerikanische Hammercoach, der von der guten Form seiner Leute — vor allem der Conollys — überzeugt war, seine Werfer mit den Russen zusammen trainieren zu lassen, damit sie sich selbst vom Leistungsstand der Russen überzeugen könnten. Die Sowjets wichen aber geschickt aus, trainierten jeden Tag auf einem anderen Platz und zu einer anderen Zeit.

Endlich gelang es dem amerikanischen Coach, den Platz herauszubekommen, auf dem die Russen am anderen Tag morgens um 8 Uhr ihr Abschlusstraining durchführen wollten. Jetzt holte er zum Gegenschlag aus. Er begab sich schon um 7 Uhr mit seinen Werfern auf den Trainingsplatz der Russen, fertigte hinter der 70-m-Marke, also über den Weltrekord hinaus, einige Einschläge mit dem Hammer an und wartete dann, bis die Gegner kamen und seine Schüler sehen konnten, wie den Russen das «Herz in die Hose rutschte». Der Schreck hatte den Russen so die Kräfte gelähmt, dass sie den zwei Tage später stattfindenden Wettkampf nur sehr schlecht durchstanden.

Aus: Praxis der Leibesübungen, Juli 1964, Limpert-Verlag, Frankfurt a. M. (gekürzt)

Es steht zu viel auf dem «Spiel»

Beim internationalen Seminar der Sportmediziner in München und Garmisch-Partenkirchen sprach u. a. auch Prof. Dr. med. Prokop über die in den vergangenen Jahren so erfolgreichen Herz- und Kreislaufunktionsprüfungen auf dem Sportplatz. Jeder Spitzensportler müsse nach seiner Meinung heute in bestimmten Abständen untersucht werden, da die Leistungen an die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeiten bereits herankommen.

Da die Leistungsschraube kein absehbares Ende hat, von den Spitzensportlern immer mehr verlangt wird, bedeuten die regelmässigen sportärztlichen Kontrollen die einzige wirksame Sicherung der Hochleistungssportler. Die Kontrollen sind deshalb besonders wichtig, weil sich die Aktiven in einigen Disziplinen tatsächlich schon verzweifelt nahe an der Grenze des körperlich und auch seelisch Zumutbaren bewegen.

Wenn wir schon bei der ärztlichen Überwachung sind: beim Spiel Liverpool gegen den 1. FC Köln brach sich — wie sich nachträglich herausstellte — ein Kölner das Wadenbein. Er konnte nicht mehr auf dem Bein stehen und schliesslich trug man ihn auf einer Bahre hinaus. Nach einigen Minuten kam er humpelnd auf das Spielfeld zurück; man hatte ihm ein schmerzstillendes Mittel injiziert. Über eine volle Stunde lief der Spieler tapfer um jeden Ball, der in seine Nähe kam — mit einem gebrochenen Wadenbein!!

Frage: Wo bleibt da die menschliche Vernunft? Oder hat man zu sehr oder überhaupt nur an die etlichen Hunderttausender gedacht, die bei diesem Treffen auf dem «Spiel» standen?

u. u.