

<b>Zeitschrift:</b>	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	25 (1968)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Kein Patentenrezept für Trainer : verschiedene Wege können zur Höchstleistung führen
<b>Autor:</b>	Gerschler, Waldemar
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-995178">https://doi.org/10.5169/seals-995178</a>

### 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:** 23.02.2026

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

# Kein Patentrezept für Trainer

Verschiedene Wege können zur Höchstleistung führen

Von Waldemar Gerschler

Der Trainer hat es mit Menschen zu tun, die als jugendlich-erwachsen anzusprechen sind und ihr Ziel recht genau kennen. Damit ist das, was erreicht werden soll, Höchstleistung nämlich, ausserordentlich «pointiert» ausgewiesen. Es lässt sich aus diesem Grunde, wenn es darauf ankommt, zu gegebener Zeit verhältnismässig leicht feststellen, ob das Ziel getroffen ist oder verfehlt wurde. Doch die Schwierigkeit bleibt, wenn es zum Erfolg oder Misserfolg kommt festzustellen, wer die Verantwortung trägt für den Ausgang: der Trainer oder der Athlet. Denn es gibt unter den Athleten, die zum Erfolg kommen oder ihn nicht erreichen, solche, die sich gut führen lassen, und solche, die sich selbst führen wollen. Unter den letzteren wiederum gibt es solche, die sich ab einer bestimmten Zeit tatsächlich führen können, und solche, die der Führung nicht mächtig sind und auch ihrer nie mächtig werden, aber sich überschätzen und uneinsichtig zeigen.

Hier muss der Trainer früh schon sich entscheiden, so schwierig es auch sein mag, welche Haltung er einnimmt, und wissen, wo er die Zügel straff führen muss und wo er sie locker halten kann, nicht etwa aus Nachgiebigkeit, sondern, weil dieses Verhalten auf die Person bezogen ihrer höchsten Leistungsentfaltung am dienlichsten ist. Auf alle Fälle muss er beide Methoden beherrschen. Zu welcher er sich bekennt, hängt ab von seiner Menschenkenntnis und der Fähigkeit, sich in den einzelnen Menschen einzufühlen zu können, und seinem Mut, den Athleten «anzugehen».

## Kritische Jugend

Wenn sich die heutige Generation der Sportler von den vorangegangenen unterscheidet, dann bestimmt nicht im Ausmass ihrer Leistungsfähigkeit trotz höherer Leistung, die sie bringt, sondern viel eher in dem Bereich der Empfindungen echter Leistungsfreudigkeit. Training ist Arbeit für sie, und der Spielcharakter des Sports beeindruckt sie weit weniger als die Älteren. Das Denken und Handeln der jungen Generation, ihre Einstellungen und Wertungen sind wesentlich nüchtern und realer gehalten. Folgen können, aufgehen im Ganzen fällt ihnen schwer,

weil sie zu Kritik, Ablehnung und Unzufriedenheit neigen. Sie lehnen als Individualisten das Generelle überhaupt ab. Deshalb sind sie auch schwerer zu überzeugen, zu begeistern und zu führen. Wenn sie still halten, bedeutet das noch nicht, dass sie still sind. Überzeugen kann nur der Trainer, der an sich selbst und auf Grund eines umfassenden Wissens aus sich selbst heraus arbeitet und seine Reife aus sich selbst gewinnt. Dennoch sind Spannungen und Zerfall mit dem Athleten immer wiederkehrende Erscheinungen im Trainingsgeschehen. Sie treten dort auf, wo die persönlich ausgeglichene Form der Zusammenarbeit nicht gefunden wird, und der Athlet den Trainer und der Trainer den Athleten nicht zu überzeugen vermag und beide an der letzten entscheidenden Stufe der Leistungsentfaltung scheitern lässt.

## Wer hat den grössten Anteil?

Wie verfügt das Verhältnis Trainer und Athlet ist, zeigt sich in der Schwierigkeit, wenn es darauf ankommt, objektiv die Anteile der Arbeit festzustellen, ganz gleich, ob die Leistung glückte oder nicht. Daraus scheint hervorzugehen, dass Grösse, Tiefe und Schwere der Aufgaben eines Trainers noch gar nicht definitiv bestimmt und unbekannt sind. Das aber ist gefährlich, weil ihm die letzte Sicherheit als Rüstzeug für ein erfolgreiches Wirken nicht gegeben werden kann. Dazu kommt, dass er auf der einen Seite überfordert (handwerksmässig, praktisch) und auf der anderen Seite unterbewertet (geistig) wird.

Wesentliche Merkmale der Qualität eines Trainers liegen in der Grösse seiner praktischen Erfahrungen, in seinem fachlichen Wissen, seinen methodischen Kenntnissen und einer besonderen Einfühlungsgabe in den Menschen.

Fest scheint zu stehen, dass er zwar im Hochleistungsbereich des Sports weder ein Erzieher noch Arzt oder Psychologe ist, sondern weit eher Lehrer, Betreuer, Lenker und Führer (Vater) in einer Person. Weniger Erzieher ist er in diesem Bereich wohl aus dem Grunde, weil er es in der Mehrzahl mit Menschen zu tun hat, die be-

reits «erzogen» sind und auf Erziehung nicht mehr reagieren. Die Bereitschaft, sich erziehen zu lassen, verweist in den Bereich des Jugendalters, des aufwachsenden Menschen. Dort ist der Trainer natürlich Pädagoge. Mit der Verfestigung seiner Interessen, etwa zur Zeit des Ausgangs seiner Jugend, ist der junge Mensch bereits der «Belehrung» zugänglicher als der Erziehung.

Aber auch diese Bereitschaft des Menschen, sich belehren zu lassen, wird mit fortschreitendem Alter immer geringer. Der Mensch beginnt mehr in die Zukunft zu denken und wird im Zusammenhang damit stärker von Gefühlen der Erwartung, der Hoffnung und der Angst beherrscht. Diese Phase der Entwicklung erfordert mehr eine «informelle» Art der Führung als einer formellen, erzieherisch gerichteten.

Die Aufgabe des Trainers verlangt neben vielem anderen Aufstellung und Durchführung von Plänen und taktischen Anweisungen. Die Aufstellung ist ein rein geistiges Produkt. Die Durchführung verlangt fachliches Wissen und eine straffe Lenkung. Die Straffheit äussert sich sehr verschieden. Sie erscheint entweder streng und diszipliniert oder sehr frei gesetzt und einsichtigt gehandhabt. Wichtig aber ist zu wissen: Beide Verhaltensweisen – die eine wie die andere – führen zu Erfolgen, beide Verhaltensweisen können aber auch erfolglos bleiben; keine hat von sich aus Vorrang. Sicher nur ist, dass das strenge Verhalten die Aufgabe als solche in den Vordergrund stellt, das nachsichtige Verhalten sich stärker an der Person orientiert. Obwohl der Trainer durch seine Stellung Autorität verkörpert und entscheiden kann, wie er will, ist er in seiner Verhaltensweise nicht unerschütterlich, sie kann vom Gegenüber verändert werden. Zum Nachteil, zum Vorteil – beides ist möglich.

Auszug aus einem Referat anlässlich der 2. Trainertagung zur Vorbereitung der Olympischen Spiele 1968.

---

Wer mit Erfolg als Jugendführer auftreten will, muss das Zutrauen seiner Gefolgschaft dadurch gewinnen, dass er sich als entschlossener und von durchaus reinen Motiven geleiteter Charakter erweist. L. Nelson