

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 25 (1968)

**Heft:** 7

**Artikel:** Training als Charakterschulung

**Autor:** Hoke, R.J.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995183>

#### 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:** 10.01.2026

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

# Training als Charakterschulung

Von R. J. Hoke

Gesteigerte seelische Bereitschaft verstärkt den Wunsch zum Handeln und Erleben. Damit ist ein erhöhter Leistungsantrieb verbunden, der zu einer Leistungssteigerung führt. Eine seelisch-geistige Betreuung hat auch der Meister im Sport nötig. Er wird von seinem Trainer und dem ihn umgebenden Personenkreis psychisch beeinflusst. Während der erfahrene Könnner durch die intensive Beschäftigung mit seinem Spezialgebiet, seiner strengen Beobachtung allen sportlichen Geschehens und seiner grossen Erfahrung weitgehend zu selbständigen Massnahmen und Entscheidungen, und damit zu wertvoller Selbsterziehung befähigt ist, fehlen dem Jugendlichen und dem Anfänger im Sport diese Voraussetzungen.

Trotz oft herausfordernd wirkenden Auftretens bedarf der junge Mensch in erheblichem Masse der Führung, die er zumeist auch willig anerkennt. Er sucht sich einen ihm imponierenden Könnner als Vorbild, und er wählt nicht selten seinen Trainer bzw. Uebungsleiter. Das erklärt auch die manchmal starke Autorität eines Trainers. Obwohl der Jugendliche sein Vorbild idealisiert, ist er nicht kritiklos, und das bewunderte Vorbild kann auf die Dauer seinen Einfluss nur bewahren, wenn es eine Persönlichkeit ist. Dazu gehört vor allem Vorleben, grosses Können, umfangreiches Wissen, Begeisterungsfähigkeit und vor allem die Beherrschung der Gefühlsregungen wie das Ausschalten von voreingenommener Sympathie und Antipathie während aller zu treffenden Ausbildungs- und Betreuungsmassnahmen.

Besitzt ein Trainer diese Eigenschaften, dann bildet sich zwischen ihm und seinen Schützlingen ein grosser Bereich des Vertrauens, was schliesslich die Voraussetzung für eine starke Beeinflussung auf andere ist. Ein Sportler, der in seinem Trainer einen vorbildlichen Freund und Lehrer sieht, der immer sein Bestes will, wird dessen Anordnungen auch dann befolgen, wenn sie unangenehm sind. Der Trainer entwickelt damit bei seinen Sportlern so wertvolle Gewohnheiten wie Selbstbeherrschung, Gewissenhaftigkeit u. a. Wir wissen, dass Gewohnheiten in starker Weise das äussere und innere Erscheinungsbild eines Menschen prägen, und es ist erwiesen, dass sich durch das sportliche Training und besonders durch die Wettkämpfe eine Reihe guter und auch schlechter Gewohnheiten bewusst oder unbewusst bilden.

Es hängt von der jeweiligen Grundeinstellung eines Sportlers zu seinem Sport ab, ob er die ihm durch den Trainingsprozess und den Wettkampf entwickelten Gewohnheiten auch auf das tägliche Leben übertragen kann. Es liessen sich reichlich Beispiele anführen, wonach Sportler ihre Trainingsgewohnheiten auch zu Lebensgewohnheiten machten.

Beim sportlichen Geschehen bietet sich für den echten Sportler häufig Gelegenheit zu ritterlicher Bewährung, aber leider bei einem unfairen Sportler, der nur auf seinen Vorteil bedacht ist, auch zu unfairen Handlungen. Da der Wettkämpfer im Blickpunkt der öffentlichen Beobachtung steht, ist er es der ethische Werte oder Unwerte in den Sport hineinträgt und auf diese Weise gegen oder für das Ansehen des Sports wirkt.

Erbanlagen und Umwelteinflüsse sind charakterbestimmend. Aufgabe des Trainers ist es daher zu versuchen, die guten Charakteranlagen weitest zu fördern und die schlechten zu unterdrücken bzw. zu hemmen. Dabei ist es leichter, eine vorhandene Bereitschaft zu einer bestimmten Handlung zu fördern als sie zu hemmen, denn was Freude bereitet, tut man

gern. Dagegen fällt es meist recht schwer, eine zwar als wertvoll anerkannte, aber den eigenen Neigungen entgegenlaufende Handlung auszuführen. Will ein Trainer in dieser Hinsicht Erfolg haben, dann verlangt das von ihm eine klare Beobachtungsgabe, gutes Einfühlungsvermögen und viel Erfahrung. Er kann dann die charakterlichen Anlagen eines Sportlers im richtigen Ausmass und vor allem zum richtigen Zeitpunkt durch Belehrung, Beratung, geeignete Aufgabenstellung mit Lob und Tadel beeinflussen.

Der Trainer oder Uebungsleiter kann nur den Weg aufzeigen, gehen müssen ihn die Sportler selbst. Auf alle Fälle muss deshalb der Trainingsprozess und der Wettkampf zur Selbsterziehung führen, denn bei aller Betreuung darf ein Sportler keinesfalls unselbstständig sein. Der Trainer hat hier die Aufgabe, ihn zu ständiger Selbstbeobachtung anzuhalten. Aus diesem Grunde darf auch der Trainingsplan nicht diktiert werden, sondern der Trainer hat ihn in gemeinsamer Aussprache mit seinen Sportlern aufzustellen. DSB

## Klagen der Eltern

So erfreulich die Bilanz des Kultusministeriums über die wachsende Zahl von Sportlehrern ist, so skeptisch stimmt die daraus gezogene Folgerung, dass schon vom kommenden Herbst an die dritte Pflichtturnstunde in unseren Schulen eingeführt werden kann. Ist doch weithin bekannt, dass an zahlreichen Grundschulen immer noch nicht zwei Wochenstunden gegeben werden. Die Klagen vieler Eltern, dass die Schulanfänger meist nur ein bisschen im Freien herumspringen, was dann Turnen genannt wird, reissen nicht ab. Und wenn man diesen Klagen auf den Grund geht, stellt sich sehr schnell heraus, dass daran wenig zu ändern ist, weil der Klassenlehrer oder die Klassenlehrerin bereits ein Alter erreicht haben, das ihnen richtigen Unterricht im Turnen unmöglich macht.

Was aber sind die Konsequenzen? so fragt Maria Stark in den Stuttgarter Nachrichten. Das sportliche Leistungsniveau unserer Grundschüler ist so unterschiedlich, dass sich beim Uebergang auf weiterführende Schulen plötzlich eine Klassengemeinschaft zusammenfindet, die im Fach Leibesübungen überhaupt nicht zueinander passt. Wer die kindliche Psychologie nur ein bisschen kennt, weiss freilich, dass dieses unterschiedliche Niveau eine sehr schlechte Ausgangsbasis für einen erfolgversprechenden Turnunterricht ist. Denn sportlich vernachlässigte Kinder geben nur allzu schnell auf, wenn sie merken, dass ihnen die gleichaltrigen Klassenkameraden in gymnastischen oder Geräteübungen überlegen sind. Sie verlieren überhaupt die Lust, sich anzustrengen und ihren Mitschülern nachzueifern. Das ist im Sport nicht anders als in anderen Fächern auch.

Wichtiger als die dritte Turnstunde ist nach unserer Ansicht, dass in allen Klassen — vom ersten Schuljahr an — regelmässig zweimal wöchentlich Turnunterricht erteilt wird. Um erfolgreich Sport treiben zu können — Aerzte und Psychologen haben schon längst festgestellt, dass auch jüngere Kinder durchaus Leistungen im Sport vollbringen wollen —, müssen die verschiedenen Schülerjahrgänge aber unbedingt auf ein annähernd gleiches Niveau gebracht werden. Das ist jedoch nur möglich, wenn auch in den Grundschulen regelmässig Turnunterricht, und zwar von Fachlehrern, gegeben wird.