

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 28 (1971)
Heft: 6

Artikel: Aufgaben eines Trainers
Autor: Martin, Dietrich
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994658>

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: 29.01.2026

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

Aufgaben eines Trainers

Von Dietrich Martin

Erste Aufgabe, die vor dem Beginn des Trainings selbst zu stehen hat, ist für den Trainer die Planung des Trainings. Sie kann jedoch nur dann zu Erfolg führen, wenn sie auf objektiven Gesetzmässigkeiten des Trainingsprozesses — insbesondere der Periodisierung des Trainings, dem individuellen Entwicklungsstand und den spezifischen Trainingsmitteln der Disziplin — aufgebaut ist.

Eine zweite grosse Aufgabe des Trainers ist die Mitgestaltung des Wettkampfkalendariums des Fachverbandes im Hinblick auf die Grossveranstaltungen, auf individuelle Möglichkeiten und den Zeitpunkt der Top-Form. Schon lange vorher liegen die grossen internationalen Wettbewerbe fest. Sie als Rahmen benutzend, muss die gesamte Periodisierung des Wettkampfkalendariums erfolgen. Der Trainingsentwurf eines Trainers hat in erster Linie die Periodisierung allgemeiner und spezieller Vorbereitung der sportlichen Form seiner Schützlinge mit dem Blickpunkt auf den genauen Zeitpunkt der «Top-Form» seiner Athleten zu projektieren.

Die nächste und zentrale Aufgabe ist die Erarbeitung der sportlichen Form der Sportler selbst durch das Training. Dem Trainer fällt in diesem Prozess die Aufgabe der Optimierung, des Zusammenwirkens von Umfang, Intensität im Angebot sportmotorischer Eigenschaften, sporttechnischer Fertigkeiten, Fähigkeiten sowie taktischer Einstellungen zu.

Mit dem Aufbau der sportlichen Form muss der Trainer Methoden der Überprüfung und Tests in den Trainingsprozess einordnen. Die «sportliche Form» hat eine konditionelle, eine technische, eine taktische und nicht zuletzt eine psychische Komponente, die darin ihren Ausdruck findet, dass auch solche Willenskräfte mobilisiert oder motiviert werden können, die einen Sportler veranlassen, seine potentielle sportliche Form zum Ausdruck zu bringen. Der Gang oder das sportliche Resultat der sportlichen

Form kann in allgemeinen und speziellen Tests, in Testwettkämpfen, Wettkämpfen und Beobachtungen objektiviert bzw. quantitativ wie qualitativ gemessen und erfasst werden. Man kann zwar die Überprüfung der allgemeinen und speziellen Kondition als festen Bestandteil der Aufbauarbeit der sportlichen Form selbst ansehen. Die richtige Anwendung der Tests im Trainingsprozess gibt dem Trainer entscheidende Informationen für den weiteren Verlauf des Trainingsprozesses.

Wenn die Trainingsarbeit in den gesamten individuellen und sozialen Lebensraum eines jungen Menschen einzuordnen ist, dann ist sie gleichzeitig ein gewichtiger Bestandteil seines gesamten Sozialisierungsprozesses. Dieser Teil steht parallel neben anderen sozialen Einflüssen und neben anderen überdauernden Persönlichkeitsstrukturen und muss neben diese und nicht über diese während des Verlaufs des Entwicklungsprozesses der Gesamtpersönlichkeit gestellt werden. Unserer Gesellschaft ist es bisher noch keineswegs gelungen, die richtigen Formen der sozialen Einordnung der jungen Leistungssportler zu finden.

Die betreuende Traineraufgabe erstreckt sich nicht nur auf die soziale Einordnung, sondern in hohem Masse auch auf die ärztliche bzw. physiotherapeutische wie psychologische Überwachung und Betreuung. Hochleistungssport ist nicht nur physische Anstrengung, sondern weitgehend psychische Stresssituation. Die kontinuierliche Konsultation von Ärzten und Psychologen und ihr Einbeziehen in den Trainingsprozess gehören mit in den Aufgabenkatalog des Trainers. Leider liegt auf dem Gebiet im bundesdeutschen Sport erst alles in den Anfängen.

Eine ordentliche Wettkampfbetreuung setzt die Kenntnis des potentiellen sportlichen Niveaus der eigenen Schützlinge voraus und verlangt überdies auch das Kennen der sportlichen Möglichkeiten der Gegner. Diagnostizieren wir die Wettkampfbetreuung unter diesem Aspekt, dann heisst das: Ein Trainer muss das «Wettkampfverhalten» seiner Schützlinge in Beobachtungen

über längere Zeiträume hinweg registrieren und herausfinden, wo eine motivierende, wo eine beruhigende Hilfe nötig wird, wo rational klar abgewogen werden muss oder wo es einer emotionalen «Aufladung» bedarf. Er muss wissen, wie er die Schützlinge psychisch, wettkampfmoralisch, physisch und taktisch der Situation des Wettkampfes und der Gegner anpasst und einstellt. Mit stereotypen Aufmunterungen und Schulterklopfen ist hier nichts getan. Wenn der Trainer unmittelbar vor dem Wettkampf Gelegenheit zur Konsultation mit den Athleten hat, dann hat er das Selbstbewusstsein der Sportler, ihre Möglichkeiten hinsichtlich ihrer kämpferischen Qualitäten mit den betreffenden Wettkampfbedingungen und den Potentialen der Gegner abzuwägen. Die grosse Versachlichung unseres Trainingsprozesses bedingt auch eine Versachlichung in der unmittelbaren Wettkampfbetreuung.

Wie ein Talent entdeckt wurde

Die Geschichte klingt wie ein Märchen: Vor rund zwölf Jahren kamen drei Herren aus Moskau in den kleinen Ort Grosnj im Nordkaukasus, besuchten dort die Volksschule und fragten die Kinder, wer von ihnen Turnen lernen möchte. Unter denen, die sich meldeten, war auch ein kleines Mädchen, dunkelhaarig und voller Ehrgeiz. Heute ist das Mädchen — Ludmilla Turistcheva — dreifache Weltmeisterin in dieser Sportart. Ein Leben ohne Turnen kann sich die 18jährige nicht mehr vorstellen. In Göppingen befragt, ob sie einem Idol naheifere, sagte Ludmilla: «Ich will meinen eigenen Stil ausarbeiten und vervollkommen!» Solche Worte aus dem Mund eines jungen Mädchens könnten als überheblich angesehen werden, nicht jedoch bei Ludmilla. Sie kann auf Vorbilder und Idole verzichten, weil ihre Leistung nur noch von der eigenen Persönlichkeit gesteigert und übertroffen werden kann. Dies sollte Ludmilla gelingen, denn bei allem Selbstbewusstsein hat sich die Kaukasierin Selbstkritik und mädchenhafte Natürlichkeit bewahrt.

W. Rundel, Stutt. Nachrichten 175

* Auszug aus «Informationsheft für das Training» Nr. 5 des DSB