

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 7

Artikel: Der Einfluss des Trainers auf das soziale Umfeld von
Nachwuchsathleten

Autor: Holz, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993370>

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: 18.01.2026

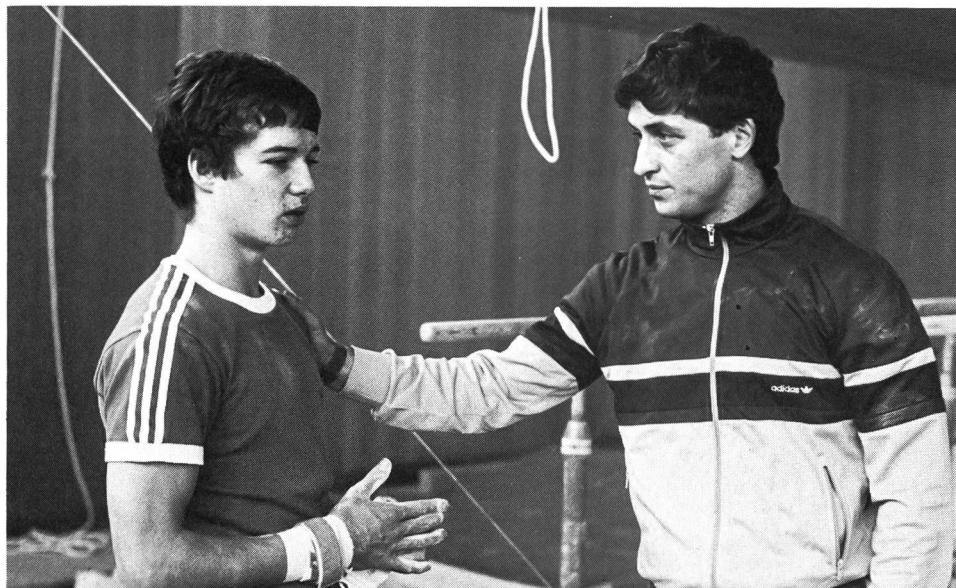
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der Einfluss des Trainers auf das soziale Umfeld von Nachwuchsathleten

Peter Holz

Der Trainer nimmt hinsichtlich der Gestaltung des gesamten Umfeldes des Athleten eine Schlüsselposition ein. Er stellt gewissermassen eine Vermittlungsinstanz dar. Diese Mittlerrolle bildet einen wesentlichen Bestandteil seiner Berufsrolle, denn der Trainer ist dem Athleten mit seinen grossen und kleinen Alltagsproblemen am nächsten. Für eine erfolgreiche Karriere beider haben sie gemeinsam die Aufgabe, die Rahmenbedingungen aufeinander abzustimmen. Die Frage ist vor allem: Über welche Fähigkeiten und Kenntnisse muss ein Trainer persönlich verfügen, damit er diese Mittlerrolle übernehmen kann?

Grundlage für die nachstehenden Ausführungen bilden zwei Befragungen durch den Landesausschuss zur Förderung des Leistungssportes (LAL) Baden-Württemberg, BRD, eine bei 1047 D-Kader-Athleten(innen)¹ und eine bei 320 Trainern. Wir beschränken uns hier auf die erste Untersuchung. Der Artikel ist Teil eines Referates, das an der Herbsttagung der Verbandstrainer im November 1985 an der ETS gehalten wurde.



Klaus Haller, Cheftrainer des Kunstrichter-Leistungszentrums Magglingen, im Gespräch mit Nachwuchssportler Markus Müller.

Sicher können dem Trainer nicht alle Abstimmungsprobleme, die sich für den Athleten im häuslichen und ausserhäuslichen Umfeld ergeben, zur Lösung aufgegeben werden; hierzu ist er aus verschiedenen Gründen überfordert. Vielmehr benötigt der Trainer zur Ausgestaltung seiner «Mittlerrolle» bestimmte Personen, Funktionsträger und Institutionen innerhalb und ausserhalb des Sports, die ihn beraten, ihm bei der Suche nach Problemlösungen helfend zur Seite stehen beziehungsweise die Problemlösung selbst übernehmen. Diese Personen können beispielsweise der Sportpsychologe, der Manager oder ein Mentor sein. Die unmittelbare Bezugsperson zum Athleten ist aber der Trainer.

Aufgrund eigener Erfahrungen und von Zeitbudget-Studien wissen wir, dass durch den Zeitaufwand für ein umfangreiches, mehrmaliges Training pro Woche, bereits Nachwuchsathleten des D-Kaders eine Menge

von Abstimmungsproblemen zu bewältigen haben. Zielgerichtet und erfolgreich Leistungssport treiben (können), heisst demnach: Kader-Athleten müssen die entsprechenden Normen, Erwartungen und Aufgaben des Trainings- und Wettkampfsystems erfüllen. Es bedeutet auch: Kader-Athleten müssen erfolgreich zwischen den Rollen, Normen, Erwartungen und Aufgaben in und zwischen den einzelnen sozialen Bereichen wie Schule, Beruf, Studium, Ausbildung, Militär, Familie und Freundeskreis ausbalancieren. Daraus lässt sich ableiten, dass sich Kader-Athleten in einem *sozialen Spannungsumfeld* befinden! Sie müssen die Rollenanforderungen der Schule, des Berufs, des Studiums, der Ausbildung mit den Rollenanforderungen des Trainings- und Wettkampfsystems, den Bedürfnissen der Familie, des Freundes und Freundeskreises mit ihren eigenen Interessen, Bedürfnissen und Zielen abstimmen. Die Untersuchungsergebnisse machen deutlich, dass für eine erfolgreiche leistungssportliche Karriere *nicht das Talent allein*

Peter Holz ist diplomierte Pädagoge und stellvertretender Sportdirektor des Landessportverbandes Baden-Württemberg, BRD.

eine wesentliche Bedingung darstellt, sondern zu diesem sportlichen Talent muss die *soziale Kompetenz* des Athleten hinzukommen, sich in diesem sozialen Spannungsfeld behaupten zu können.

Der Begriff *Trainingsbelastungen* muss nicht nur objektiv quantitativ bestimmt werden, sondern vor allem *subjektiv*. Im Rahmen dieser Analyse wurden die D-Kader-Athleten einerseits nach ihren objektiven Trainingsbelastungen befragt; andererseits wurden sie aber auch befragt, wie sie die objektiv gegebenen Trainingsbelastungen subjektiv empfinden, beurteilen und verarbeiten. Es sollte die Frage geklärt werden, ob jene Kader-Athleten, die objektiv die höchsten Trainingsbelastungen absolvieren, auch jene Kader-Athleten sind, die sich psychisch und physisch am ehesten überfordert fühlen.

Die Untersuchung brachte zum Teil überraschende Erkenntnisse. Ihnen zufolge beurteilen D-Kader-Athleten das Mass ihrer Trainingsbelastung vornehmlich unter drei Aspekten:

- nach der *Bedeutung und Qualität sozialer Beziehungen* im Trainingsprozess – vornehmlich zwischen Trainer und Athlet, Athlet und Gruppe, Athlet und Eltern (soziales Klima);
- nach der *Trainingsgestaltung* (Vielseitigkeit gegenüber Monotonie);
- nach den *Rollenanforderungen/Rollenerwartungen*, welche die Athleten in anderen sozialen Feldern bewältigen müssen (zum Beispiel Schule, Elternhaus, Arbeitsplatz).

Folgerungen

Von entscheidender Bedeutung zur Beurteilung der Beanspruchungssituation scheinen die psychosozialen Komponenten zu sein. Im Rahmen dieser Untersuchung konnte kein unmittelbarer Zusammenhang zwischen objektiv hohen Trainingsbelastungen und der Frage, ob sich Kader-Athleten subjektiv überfordert fühlen oder nicht, festgestellt werden. Denn bei einer entsprechenden *Qualität der Trainer-Athleten-Beziehung* und einem *vielgestaltigen Training* empfinden die Kader-Athleten ihr leistungssportliches Training trotz hoher zeitlicher Belastung beispielsweise als Ausgleich zur Schule. Das folgende Zitat soll dies deutlich machen und zeigen, dass sich ein Trainer oftmals der Bedeutung seiner sozialen Rolle für den Kader-Athleten und die Trainingsgruppe nicht immer voll bewusst ist. Ein junger Tennisspieler schreibt in seinem Fragebogen der D-Kader-Analyse:

¹ D-Kader sind Nachwuchsathleten der Bundesländer.

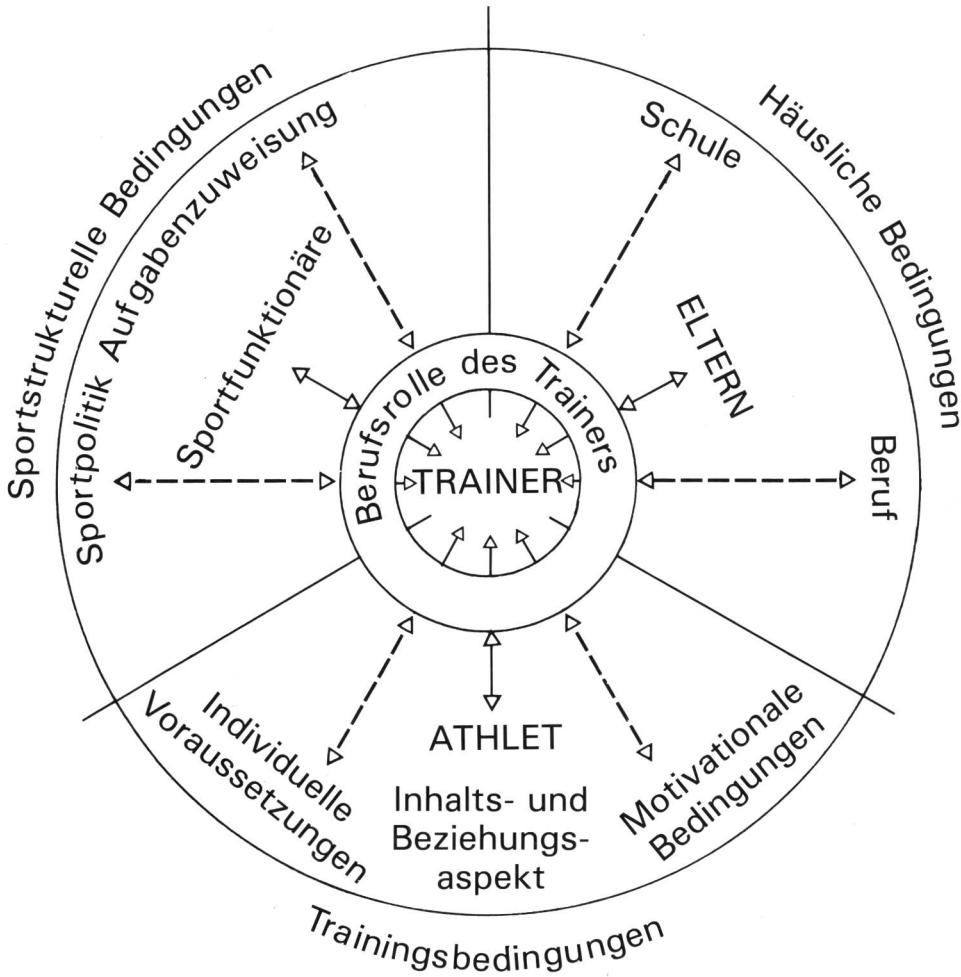


Abb. 1: Der Trainer als Vermittlungsinstanz im sozialen Umfeld des Athleten (nach Steiner 1985):

«Ich habe das Gefühl, dass mir der Verbandstrainer keine Leistungssteigerung mehr zutraut. Wenn ich glaube, eine gute Leistung gebracht zu haben, bemerkt er es gar nicht. Er hält mich körperlich für zu schwach. Der Verbandstrainer hält mir immer wieder vor Augen, dass ich das nächste Mal gegen den und den gewinnen müsse, um weitergefördert zu werden. Durch solche Bemerkungen verkrampe ich und kann Leistungen, die ich bringen könnte, nicht im Spiel aufbringen. Ich kenne einen Fall, in dem ein Spieler durch solche Ansprüche gescheitert ist. Erst als er sich von ihnen distanzierte und sie und den Verbandstrainer überhörte, brachte er wieder seine Leistung. Auch bei mir ist es so, dass ich folgendes eingesehen habe: Nur wenn ich für mich Tennis spiele und nicht für den Verbandstrainer, macht mir das Ganze Spass, und dann kann ich so gut spielen, wie ich es dem Training gemäß eigentlich sollte.» (Holz 1982.)

Aus diesem Zitat wird zum einen deutlich, dass Kinder und Jugendliche ihre Leistungssport-Situation – ihre Trainer-Athleten-Beziehung – wesentlich differenzierter wahrnehmen, als viele Trainer allgemein annehmen. Zum anderen wird deutlich, dass das *soziale Klima* – eine vertrauensvolle Trainer-Athleten-Beziehung – für die Kader-

Athleten einen ganz entscheidenden Faktor für ihr leistungssportliches Engagement darstellt.

Nicht Muskeln oder Kreisläufe trainieren, sondern immer Menschen!

Der Trainer: Spezialist für zwischenmenschliche Beziehungen

Die Untersuchungsergebnisse zeigen weiter, dass sich die «Betreuung von Kader-Athleten» nicht nur auf relativ isolierte Teilbereiche (zum Beispiel Wettkampfbetreuung/Coaching) beschränken kann, sondern Betreuung ist umfassend zu sehen und bezieht sich auf das *soziale Umfeld*, das *soziale Klima* und die *Trainingsstruktur* gleichermaßen. So gesehen ist eine entsprechende Betreuung seitens des Trainers immer erforderlich, wenn sich ein Kader-Athlet subjektiv in einer Beanspruchungssituation fühlt.

Nur, wie weiß ein Trainer, wann ein Athlet sich überfordert fühlt? Dies zu wissen, würde voraussetzen, dass er den Athleten kennt, dass er weiß, was ihn motiviert und demotiviert, was ihm im Training und Wettkampf Schwierigkeiten bereitet, was ihn ängstigt, was er am besten lernt, wie er Erfolg und Misserfolg verarbeitet, wie er sich selbst einschätzt, welches Selbstbild er hat. Der Trainer hätte zu seinem Athleten eine Beziehung aufzubauen, in der Rat angenommen wird, in der Offenheit möglich ist, in der auch Befürchtungen ausgesprochen und besprochen werden können. Eine Beziehung, in der der Trainer es auch aushält und verarbeiten kann, dass Konflikte an ihn herangetragen werden, die eigentlich an die Adresse des Vaters oder der Mutter gehören. Eine Beziehung, in der über Vertrauen und gestörtes Vertrauen gesprochen werden kann. Dazu gehört aber verschiedenes: Eine grosse Menge an Kenntnis, Bekanntschaft und Freundschaft mit der *eigenen Person* – so dass der Trainer den Athleten nicht mit seinen eigenen Konflikten, Ängsten, Druck, usw. unbewusst beschäftigt. Es gehört aber auch *Kommunikationshandwerk* dazu: Geschärftes Selbst-

(Fortsetzung Seite 14)



Sorgenfalten von Zavadil Zbynek, Nachwuchstrainer der tschechischen Eishockeymannschaft von Slavia Prag.

und Fremdwahrnehmung, Verhaltenskompetenz. Wie spreche ich jemanden an? Wie gehe ich mit einem Konflikt um? Wie spreche ich mit jemanden, der deprimiert und verzagt ist? Wie mache ich jemandem Mut? Wie reagiere ich, wenn mir jemand seine Zweifel und Nöte, seinen Ärger mitteilen will?

So gesehen bezieht sich die Berufsrolle eines Trainers nicht nur auf die unmittelbare *Trainingsarbeit*, die Planung, Organisation, Kontrolle von Trainingszielen, -inhalten und -methoden, sondern seine Berufsrolle bezieht sich auch zu einem wesentlichen Teil auf die *Beziehungsarbeit* zwischen sich und dem Athleten, der Gruppe und anderen wichtigen Bezugspersonen wie Eltern, Sportwart, Trainerkollegen, Lehrer, Arbeitgeber usw. Unter dieser Perspektive betrachtet, meint Betreuung: Den Athleten beraten können, auf den Athleten eingehen können, ihn ermutigen, trösten, loben ihm helfen können, konstruktiv Kritik üben können.

Um seiner Berufsrolle gerecht werden zu können, hat demnach ein Trainer zwei Rollen *gleichzeitig* auszufüllen. Er muss:

- Spezialist für *Aufgabenstellungen* und
- Spezialist für *zwischenmenschliche Beziehungen* sein.

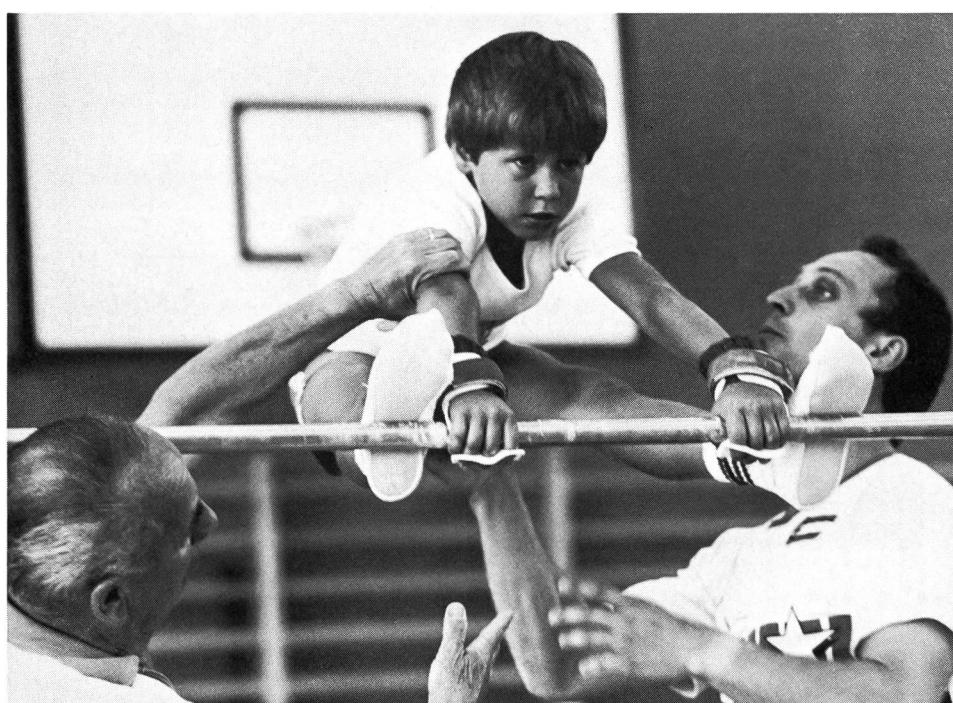
Denn der Trainer ist in seiner «Mittlerrolle» primär als eine zentrale Bezugsperson in Interaktionen zu begreifen. Er ist bewusst oder unbewusst Vorbild und setzt Leitbilder; er vermittelt soziale Gütemassstäbe, belohnt, bestraft und regt an: Der Trainer nimmt damit wesentlichen Einfluss auf die Gestaltung des Selbst- und Fremdkonzepts, die Persönlichkeitsentwicklung und somit auf den Verlauf der Karriere von Kindern und Jugendlichen im Hochleistungssport. Die Berufsrolle eines Trainers, seine Führungs-



Das «Umfeld» des Nachwuchsathleten, gesehen vom Zeichner Fritz Behrendt (Amsterdam).

rolle definiert sich somit als ein Geflecht vielfältiger Interaktionsbeziehungen. Will ein Trainer in seiner Arbeit längerfristig erfolgreich sein, muss er in beiden Rollen gleichermaßen qualifiziert sein. Er benötigt zum einen die notwendigen trainingswissenschaftlichen Kenntnisse, und er muss zum anderen über die notwendigen führungspsychologischen Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen. Erfahrungen von Trainern und Athleten zeigen, dass sich Mängel eines Trainers in einer der beiden Rollen längerfristig verhängnisvoll auswirken, sich letztlich nicht kompensieren lassen und damit zwangsläufig zum Abbruch einer möglicherweise erfolgreichen Karriere führen.

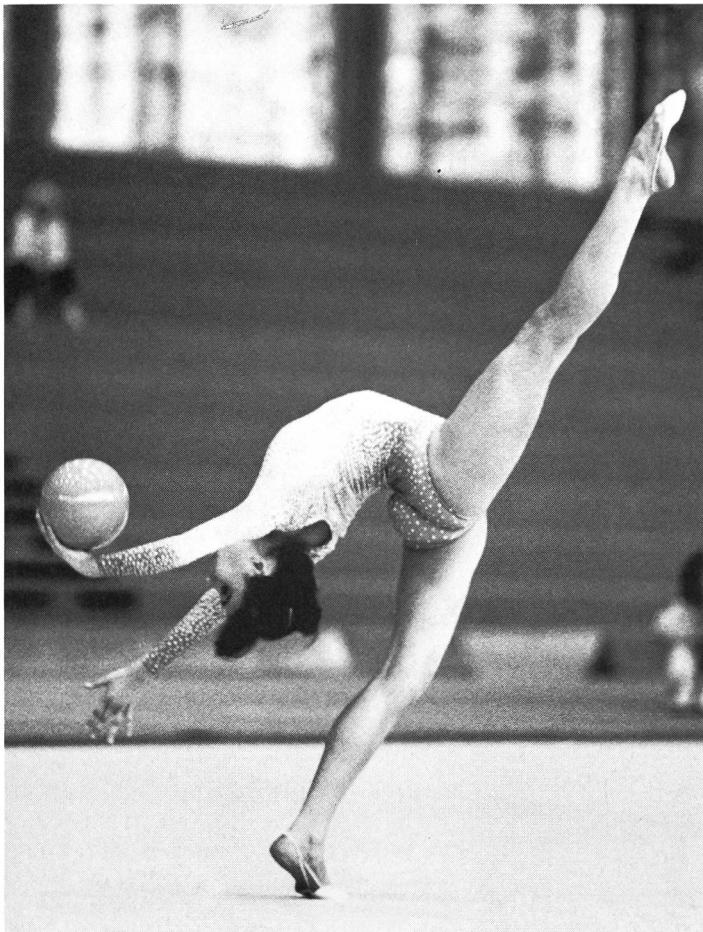
Bei fast allen Traineraus- und -fortbildungs-konzepten liegt derzeit der Schwerpunkt in der Qualifizierung der Trainer-Rolle als «Spezialist für Aufgabenstellungen». Die Trainer-Rolle als «Spezialist für zwischenmenschliche Beziehungen» wird nur sehr rudimentär ausgebildet, zum Beispiel in Form von Referaten zur allgemeinen und speziellen Wett-kampfbetreuung. Das notwendige «führungspsychologische Know-how» kann der Trainer aber nicht durch Referate oder aus Büchern erwerben, sondern nur über ein gezieltes Trainer-Verhaltenstraining. Das wichtigste Arbeitsinstrument eines Trainers ist seine Person, ist er selbst! Die genaue Kenntnis der eigenen Verhaltens-weisen ist unerlässlich, will der Trainer seine Möglichkeiten «vom Kopf in die Hand» bekommen. Die Begründung von Autorität und Führung, von Akzeptanz und Vertrauen sind die wesentlichen Elemente in der Trainer-Athlet-Beziehung, und an dieser Stelle lernt wohl kein Trainer je aus. Aus diesem Grund muss die Aus- und Fortbildung von Trainern im Bereich der «Führungspsycho-logie» in einem weit stärkerem Masse be-trieben werden, als dies bislang geschehen ist. ■



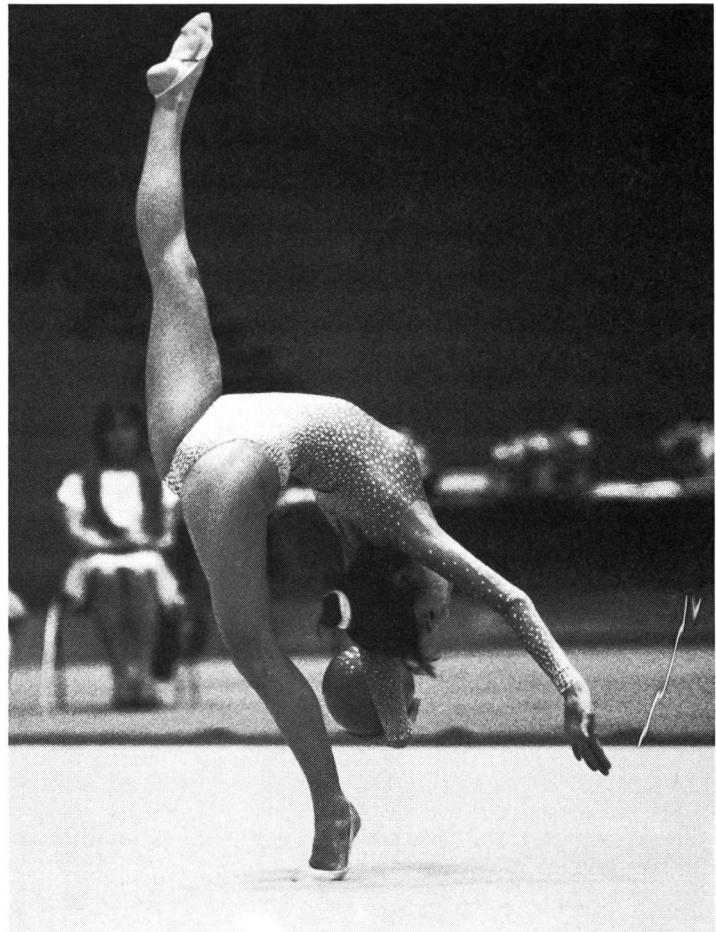
Der Erfolg liegt im richtigen Jugend-Coaching.

Literatur:

- Gahai, E./Holz, P.: Zur Rolle des Trainers im Leistungssport. Eine Trainer-Struktur-Analyse des LSV/LAL Baden-Württemberg. Köln 1985 (im Druck).
- Holz, P./LAL Baden-Württemberg (Hrsg.): D-Kader Baden-Württemberg. Eine wissenschaftliche Untersuchung zur Förderung des Leistungssports. Ostfildern 1982, 2. veränderte Aufl.
- Holz, P.: Soziale, schulische und berufliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen im Hochleistungssport. In: Leistungssport – Infor-mation zum Training, Heft 28/1982, 74–103.
- Steiner, H.: Versuch einer führungspsychologischen Analyse der Aufgabenbereiche des Trainers im Hochleistungssport. In: Leistungssport – Informationen zum Trai-ning, Heft 25/1981, 35–59.



Maria Martin, Spanien, 37,55 Punkte, 3. Rang.



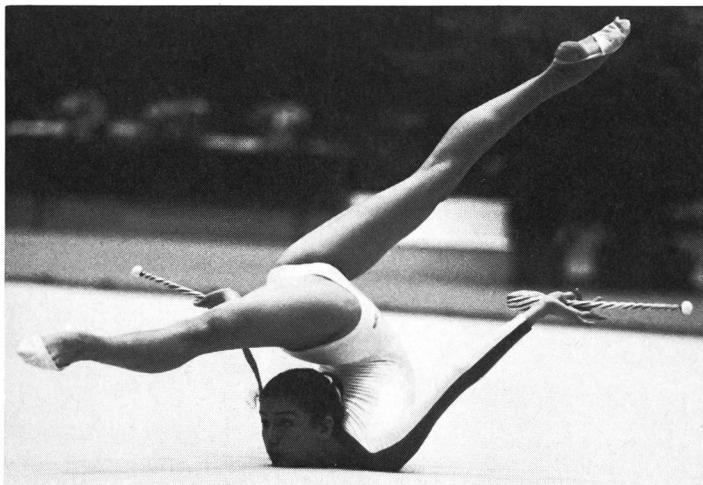
Montserrat Manzanares, Spanien, 38,40 Punkte, die überlegene Siegerin.



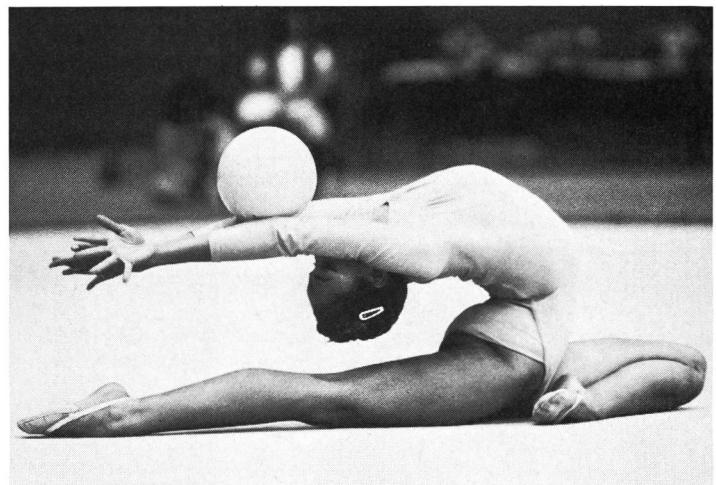
Ein Fest der Anmut

7. Internationales Turnier Rhythmishe Sportgymnastik vom 13. Mai in Magglingen

Der mit Spitzenturnerinnen aus 9 Ländern hervorragnd besetzte Wettkampf wurde wie erwartet von den Spanierinnen dominiert, gefolgt von den mit subtiler Technik überraschenden Jugoslawinnen. Einen bestechenden Eindruck hinterliessen auch die wegen zu später Anmeldung leider ausser Konkurrenz turnenden blutjungen Kubanerinnen, ohne jedoch an die Reife der ausdrucksstarken Ibererinnen heranzureichen. Beste Schweizerin war wie erwartet Caroline Müller. Ob es ihr gelingen wird an die internationale Spitze vorzudringen, dürfte nicht zuletzt von einer Leistungssteigerung der gesamten Schweizer Turnerinnen-Riege abhängen. ■



Gordana Rusticic, Jugoslawien.



Thalia Fung, Kuba, 36,85 Punkte ausser Konkurrenz.