

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 2 (2000)

Heft: 2

Artikel: "Die Freude an der höchsten Anstrengung als Motiv"

Autor: Gautschi, Roland

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992156>

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: 13.01.2026

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

Gedanken aus der Sicht der Trainerbildung

«Die Freude an der höchsten Anstrengung als Motiv»



Heinz Müller

Roland Gautschi

«mobile»: Auf Seite 21 dieser Zeitschrift stellt d'Artagnan eine provozierende Frage: Reichen die Motive, welche Schweizer Trainer im Hochleistungssport nennen, um im Spitzensport erfolgreich zu sein? Was ist Ihre Meinung?

Heinz Müller: Ich denke, dass die genannten Motive «Freude am Sport» und «Vorbild-sein» wichtig sind. Sie sind aber noch nicht ausreichend. Beim Spitzentrainer muss vor allem die Freude an der höchsten Anstrengung im Sinne der ganzheitlichen Herausforderung und der Konsequenz im Trainerhandeln vorhanden sein. Daneben muss man in der Lage sein, konkrete und verantwortungsvolle Ziele zur Leistungsentwicklung von einzelnen Athleten oder Mannschaften zu formulieren und zu kontrollieren.

Heinz Müller, Leiter der Trainerausbildung des Schweizerischen Olympischen Verbandes, reflektiert die Ergebnisse der Umfrage über Motivationen bei Trainerinnen und Trainern, die im Beitrag auf den Seiten 20 und 21 dieser Ausgabe präsentiert werden.

Kann man aus der Umfrage nicht auch eine gewisse Selbstzufriedenheit der Trainer herauslesen? Eine Zufriedenheit, die weniger mit Erfolg als mit einer der schweizer Mentalität nachgesagten Behäbigkeit zu tun hat?

Freude haben an einer Aufgabe im Spitzensport, am Verfolgen von optimalen Leistungen, darf man nicht mit Selbstzufriedenheit gleichsetzen. Zufriedenheit heisst auch nicht, sich schnell einmal zurückzulehnen. Es geht vielmehr darum, dass ich als Trainer nicht immer nur den Glücksmomenten nachrenne, sondern auch an längerfristigen Leistungsentwicklungen arbeite. Natürlich muss man als Trainerin in gewissen (Mannschafts-)Sportarten den Erfolg sofort haben,

sonst ist man weg. Trotzdem ergibt sich die Motivation nicht aus der Kurzfristigkeit der Ziele. Hier muss man differenzieren: Trainiere ich im Nachwuchs-Hochleistungsbereich, im Team- oder im Einzelsport, wobei noch einmal Unterschieden werden sollte, um welche Sportartsysteme es sich handelt. Diese Faktoren beeinflussen die Motivation. Zudem ist auch eine Unterscheidung zwischen Trainer und Coach angebracht.

Inwiefern muss man als Trainerin oder Trainer im Breitensport andere Motive verfolgen als im Spitzensport?

Die Bereitschaft, ein Ziel konsequent zu verfolgen, ist auch im Breitensport vorhanden. Die Ziele können jedoch unterschiedlich sein. Ist es im Spitzensport

das Erbringen von (messbaren) Höchstleistungen, können die Ziele im Breitensport das Erlangen von bestmöglichster Gesundheit oder das Anstreben von hoher sozialer Kompetenz in einem Team sein. Auch das Motiv, dass man Freude am Sport entfachen möchte, kann sehr konsequent gelebt werden.

Was sagen Sie zur Aussage: Ein Trainer muss motiviert sein. Motivator zu sein, ist jedoch nicht seine Aufgabe!

Für mich ist gerade im Spitzensportbereich die Motivation des Athleten entscheidend. Der Trainer ist nicht primär da, um zu einer Trainingseinheit zu motivieren – das muss die Athletin oder der Athlet selber wollen. Der Trainer muss jedoch motiviert sein, vom Athleten im richtigen Augenblick so viel Präzision wie möglich zu verlangen. Das ist ein hoher Anspruch. Es kann jedoch der Fall auftreten, dass ich als Trainer ein «Tief» habe und nicht hoch motiviert bin. Es hat sich gezeigt, dass dann neben dem privaten Beziehungsnetz auch die Hilfe einer Trainerkollegin oder eines Trainerkollegen wirksam sein kann. Dabei ist es nicht entscheidend, dass sie oder er aus dem gleichen Klub oder derselben Sportart stammt. Wichtig ist, das Umfeld und die besonderen Ansprüche des Spitzensportes zu kennen.

Was sind schlechte Motive, um Trainerin oder Trainer zu werden?

Ein schlechtes Motiv ist wohl, wenn man sich über die Leistung der betreuten Athleten oder einer Mannschaft definiert und sich damit profilieren möchte. Der Wunsch nach Akzeptanz und Anerkennung in der Arbeit, die man macht, ist verständlich. Es geht jedoch nicht primär darum, sich in den Medien zu sonnen.