

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 5

Artikel: Coaching : eine faszinierende Herausforderung - weit über den Sport hinaus
Autor: Hotz, Arturo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991460>

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: 25.12.2025

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

COACH

eine faszinierende Herausforderung

Trainer und Coach sind nicht dasselbe

Im Brockhaus steht es geschrieben: Der Begriff «Coach» stammt aus dem Pferdesport und ist die Bezeichnung für einen «hohen, geschlossenen Wagen». Wie daraus ein «Trainer» und «Betreuer» geworden ist, enthüllt uns der Brockhaus nicht, und ob überhaupt der «Coach» nur eine noch englischere Version des auch schon englischen «Trainers» sein soll – dieser Begriff stammt übrigens auch aus dem Pferdesport und bedeutet «Zieher», jener nämlich, der die Pferde aus dem Stall zum Training «zieht» –, wird ebenso wenig verraten.

Kurzum: Ein Trainer kann durchaus auch die Aufgaben eines Coachs wahrnehmen, denn er bereitet ja als Spezialist der Trainingsgestaltung seine Athleten auf den Wettkampf vor. Ob allerdings ein Coach auch über die für ein erfolgreiches Training notwendigen Kompetenzen verfügt, ist zumindest nicht ganz selbstverständlich. In aussersportlichen Bereichen ist der Trainer mehr der Ausbilder und der Coach der vor allem psychologisch kompetente Fachmann, der als Berater oder eben als Mentalcoach helfend und unterstützend zur Seite steht, oft auch diskret eher im Hintergrund, nicht aber im Stile eines Feuerwehrmanns.

Coaching beginnt im Training

Wer selber coacht, weiss es: Es reicht nicht, den richtigen Tipp im Wettkampf zu geben, wenn die Betroffenen mit dieser Handlungsanweisung oder mit diesem Ratschlag nichts anfangen können. So ist es denn auch: Es bleibt ein schwacher Trost, zwar die richtige Schublade im Wettkampf gezogen zu haben, was aber wenig nützt, wenn diese leer ist. Und die «Moral von der Geschichte?» Im Training müssen die für den Wettkampf entscheidenden Schubladen ge-

füllt, das Leistungspotenzial also entwickelt werden, damit dann im wichtigen Wettkampfmoment die gefüllten Schubladen situativ-variabel zur Verfügung stehen.

Optimierung der Leistungsbereitschaft und Entfaltung des Leistungsvermögens sind gefragt

Mehr als der Trainer hat ein Coach den Ruf, sich in die Haut seiner «Schützlinge» versetzen zu können. Der Coach ist eine gewiefte Fachperson, die weiss, worauf es ankommt, wenn es «um die Wurst geht». So dürfte es wohl auch stimmen, dass ein Coach einem «normalen» Trainer in Sachen taktischen Raffinessen überlegen ist. Ein Coach hat auch Erfahrung(en), was zu tun ist, wenn bestimmtes Wettkampfverhalten der Athleten sie eher blockiert als beflügelt. Und so wissen gute Coachs nicht nur, welch hohen Stellenwert die Leistungsbereitschaft hat, nein, sie können auch etwas dagegen tun, wenn sie fehlt oder nicht in wünschenswertem Masse vorhanden ist. Auch das bestausgebildete Leistungsvermögen liegt brach, wenn die Einstellung oder die in bestimmten Wettkämpfen oft fast kompromisslos notwendige Bereitschaft zur Leistung – zumindest vorübergehend – fehlt.

Damit zusammenhängend kann auch das möglicherweise gut entwickelte Leistungsvermögen nicht in wünschenswertem Masse in Leistung umgesetzt werden. Deshalb achtet der «gute» Coach bereits in der Vorbereitungsphase darauf, dass spätestens beim Aufwärmen auch der Einstellung genügend Beachtung geschenkt wird. Ideal ist es, wenn sich Konzentration und Freude auf den Wettkampf paaren können.

ING

derung – weit über den Sport hinaus

Jeder Athlet sein eigener Coach!

Längst nicht alle Trainerinnen oder Coachs mögen diese immer wieder aufgestellte These, was allerdings einiges über ihr (beschränktes) Menschenbild und auch über ihre Auffassung von einem pädagogischen Konzept aussagt. Es ist klar, dass eine solche These nur als Fernziel formuliert werden kann. Fernziele sind wie Fixsterne: Man kann und soll sich daran orientieren, aber ein eigentliches Ziel im Sinne eines, das von allen erreicht werden kann, ist es nicht. Und welche Botschaft verkündet diese These? Diese These ist ein pädagogisches Credo, denn sie sagt aus, dass jeder Erziehungsprozess am Ende zur Selbstständigkeit der Athleten führen sollte.

Trainerinnen und Coachs sind keine «Kinder-mädchen», sie sind nicht Angestellte ihrer Herrinnen und nicht Diener ihrer Herren. Aber auch das Umgekehrte gilt: Die Athleten sind keine «Ausführungsorgane» und «Befehlsvollstreckerinnen» ihrer «Vorgesetzten». Dennoch bleibt gewiss: Athleten sind erst dann mündig, wenn sie auch selbständig sind. Der Weg zu ihrer Souveränität führt über ihre Selbstständigkeitskompetenz. Es wäre zum Beispiel wünschenswert, wenn Athleten mehr über Zusammenhänge in der Trainingsgestaltung wüssten, mehr über Trainingsprinzipien, mehr über psychologische Wirkungsfolgen und über physiologische (Trainings-)Effekte. Fast alle sagen am Ende ihrer Karriere: Wenn sie am Anfang ihrer Laufbahn gewusst hätten, was sie jetzt wissen, dann hätten sie ganz anders trainiert. Also: Nicht nur die Forderung aufstellen, dass Athleten ihre eigene Trainer und Coachs werden sollten, sondern gezielt etwas dafür tun! Auch das ist eine sich lohnende Herausforderung für Trainings- und Wettkampf-Pädagogen.

Wer im Alltag «Coaching» meint, denkt an eine «umfassende Beratung»

Wer jemanden um ein «Coaching» bittet, erwartet von ihm «Betreuung», hofft auf «Rat» und «Beistand», auf «freundschaftliche Begleitung», versehen mit diesem oder jenem guten «Tipp» aus dem vermutlich reichen Erfahrungsschatz des hoffentlich zusagenden Coachs. Selbst dann auch, wenn man im eigentlichen Sinne «trainiert» werden sollte, bitten viele darum, gecoacht zu werden. (Übrigens: Der neue Duden akzeptiert das Verb «coachen»!) Ja, «Coaching» ist weit über die Cornerflagge des Fussballfeldes hinaus zu einem bedeutungsvollen Begriff im Umgang mit Leistungsoptimierung geworden. Ein «Coach» betreibt «Counselling» und «Consulting», denn das hört sich eben (in bestimmten Kreisen) besser an als «Ratgeber» oder «Berater». Doch schliesslich sind dies Etiketten, und wichtig bleibt, dass es zu keinem Etikettenschwindel kommt, das heisst auch hier: Es kommt letztlich auf die Substanz an, die hier geboten werden soll. Es geht vor allem um «Hilfestellungen», und es geht darum, dass jemand «Aus-sen-stehender» (nicht immer wörtlich gemeint) «Hinweise» gibt oder gar «Korrekturvorschläge» in Form von «Tipps» vermittelt, die schliesslich dazu verhelfen mögen, das angestrebte (Leistungs-)Produkt zu optimieren. Kurzum: Auch ein Coach ist dafür da, dazu beizutragen, dass «ein Stück Welt verbessert wird», und dies soll nicht zynisch verstanden werden! **m**

Arturo Hotz

art.hotz@bluewin.ch