

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 5 (2003)

Heft: 6

Artikel: Der Psychologe im Trainer

Autor: Buholzer, Othmar / Donath, Ferenc

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991977>

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: 11.01.2026

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

Der Psychologe im

«Handballer sind anders als Kunstmänner». Dieser Behauptung wird wohl niemand widersprechen. Zwei Trainer beleuchten die unterschiedlichen Charaktere und zeigen, inwiefern sich die psychologische Betreuung und das Coaching nach der Sportart richtet. *Roland Gautschi*

Handball

Energie fördern statt «fressen»

Das Wunschprofil eines Handballspielers wird durch folgende Eigenschaften umrissen: Grosser Wille, denn der Spieler muss sich gegen physische Widerstände durchsetzen, Trainingsdisziplin, Erfolgshunger, Stressresistenz insbesondere in hochaktiven Momenten und spielentscheidenden Situationen, Lernfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Starker Glauben entwickeln

Der Trainer muss in allen Situationen psychologisches Geschick zeigen. Je nachdem wirkt er jedoch lang-, mittel- oder kurzfristig. Langfristig gesehen muss er, zusammen mit dem Spieler, sinnvolle Ziele festlegen und vereinbaren. Wichtig ist dabei, dass der Spieler auch einen starken Glauben entwickelt, dass er diese Ziele erreichen kann. Der Trainer muss den Spieler und seinen Einsatz auch dann wertschätzen, wenn es einmal nicht so gut läuft, und ihm das Gefühl vermitteln: «Du hast Energie. Du wirst es schaffen!»

Kurzfristig gesehen darf der Trainer auch einmal hart sein, den Spieler fordern und ihn provozieren. Dies hat jedoch nur dann Erfolg, wenn der Spieler gut «aufgebaut» wurde, viel Energie hat und an sich glaubt.

Ich coache und entscheide oft sehr emotional. Dann ist es von Vorteil, wenn man den Prozess auch etwas distanzierter und analytischer betrachten kann. Dabei hilft mir, dass ich meinerseits durch meinen Assistenztrainer und den Nati-Coach «gecoach» werde. Sie kritisieren teilweise hart, aber sachlich und fühlen mir auf den Zahn. Von aussen sehen sie besser, ob ich auf der Bank Energie fördernd oder Energie «fressend» agiere.

Der Spieler im Spiegel

Die Selbsteinschätzung durch die Spieler ist enorm wichtig. Vieles hängt davon

ab, wie sich der Spieler sieht, ob er sich unter- oder überschätzt. Dadurch wird den Trainern klar, weshalb der Spieler in gewissen Situationen zur Überheblichkeit neigt, oder in anderen nicht das bringt, was er könnte. Indem sich die Spieler auch gegenseitig beurteilen, versuche ich den Aspekten des Teams gerechter zu werden. Denn es geht auch im Wesentlichen darum, was die Spieler voneinander halten, was sie ihrem Kollegen (in den entscheidenden Momenten des Spiels) zutrauen etc.

Auch auf der Ebene der Teamentwicklung geht es darum, einen ständigen Rückmeldungsprozess in Gang zu halten. Der Spieler muss regelmässig daran erinnert werden, was er gut macht und was nicht, und wo der Trainer noch mehr von ihm sehen will.

Keine «Alibi-Übungen»

Von den so genannten «Teamentwicklung-Events» halte ich nur dann etwas, wenn die dabei gewonnenen Erkenntnisse in der Trainingsarbeit wieder Aufnahme finden. Beispielsweise konfrontierte ich meine Spieler im Training mit Fotos, die ihren Gesichtsausdruck zeigten, als sie sich an einer Felswand abseilen mussten, oder halte ihnen ihre Körpersprache in Form eines Videos vor. Es geht darum, sich besser kennen zu lernen, negative Emotionen wie Angst und Niedergeschlagenheit zu kennen und überwinden zu können. Zu wissen, wie positive Emotionen aufgebaut werden. Nämlich durch Körpersprache: Ballen der Faust, Bilden eines Spielerkreises vor und nach dem Spiel etc.

In einem Team gibt es oft sehr unterschiedliche Charaktere. Dies muss ich als Trainer auch beim mentalen Training berücksichtigen: So macht es für einzelne Spieler Sinn, dass sie sich gezielt entspannen können, andere haben vielleicht eher

Mühe sich zu konzentrieren. Diese brauchen dann wieder individuell angepasste Methoden, um dem Ziel eines für die Sportart Handball «Idealen Leistungszustandes» (ILZ) näher zu kommen.

Othmar Buholzer, Trainer der Handball U21 Nationalmannschaft der Männer, 6. Platz an den diesjährigen Weltmeisterschaften in Brasilien.

Kunstturnen

Holz aus dem Rücken

«ch muss aus seinem Rücken Holz schneiden können, ohne dass es merkt.» Dieses ungarische Sprichwort beschreibt den Wunschtypen beim Kunstturnen. Gefragt sind ruhige, coole Mädchen und Knaben, die auch in monotonen Trainingseinheiten diszipliniert arbeiten. Auch im Hinblick auf den Wettkampf sind diese Eigenschaften enorm wichtig, denn im entscheidenden Augenblick darf ich mich nicht aus der Ruhe bringen lassen. Cholerische, aufbrausende Typen haben einen schweren Stand. Sie verpuffen zu viel Energie.

Obwohl Kunstturnen eine Einzelsportart ist, bildet das Team, die Gruppe, ein wichtiger Faktor. Im Training geht es darum, die Fehler in der Bewegungsausführung zu erkennen und sich an den Besten der Trainingsgruppe zu orientieren. Sich richtig einzuschätzen und Kritik zu ertragen, gehört zu den Grundpfeilern dieser Sportart.

Entdecker, Erzieher, Partner

Der Trainer oder die Trainerin muss wissen, was entwicklungspsychologisch bei den Jugendlichen abläuft. Gerade in unserer Sportart, wo mit jungen bis sehr

Trainer



Foto: Keystone/Jürg Müller

schneiden

jungen Sportlerinnen und Sportlern gearbeitet wird, kann diesem Punkt fast nicht genug Aufmerksamkeit geschenkt werden. Die Rolle der Trainerin oder die des Trainers verändert sich laufend. Er oder sie ist Vorbild, Idol, Ersatzvater oder -mutter und – insbesondere während der Pubertät – ungeliebter «Erwachsener».

Im Kunstturnen hat dies dazu geführt, dass zwischen «entdeckenden» und «Erfolg bringenden» Trainertypen unterschieden wird. Je nach Altersstufe, junge Turner/-innen brauchen eher «entdeckende», ältere eher «erziehende» Trainer/-innen, wird versucht, die geeignete Person auszuwählen. Geht es um Spitzenturner/-innen muss auch eine partnerschaftliche Betreuung Platz haben, da man sonst nicht mehr akzeptiert wird.

Oft ist die erste Trainerperson entscheidend für den mentalen Werdegang. Sie muss ein Klima der Offenheit, Ehrlichkeit, aber auch der Disziplin und der Konkurrenz schaffen.

Trotz Flügel am Boden bleiben

Das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke, müssen sich die Sportlerinnen und Sportler im Training holen. Wenn von

zehn Versuchen eine Übung achtmal klappt, dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass sie auch im Wettkampf umgesetzt werden kann. Im Vorfeld müssen die Trainer/-innen also bestätigend auf ihre Schützlinge einwirken: «Du kannst es. Du hast bewiesen, dass du dazu fähig bist.» Während eines Wettkampfes wirkt die Trainerin, der Trainer dann ausgleichend. Wenn etwas (überdurchschnittlich) gut läuft und der Erfolg bekanntlich Flügel verleiht, muss sofort relativiert werden: «O.k.», «Gut gemacht», «weiter so».

Das eine nicht ohne das andere

Das Mentale lässt sich nicht unabhängig vom Physischen betrachten. Vorsicht ist diesbezüglich während eines Wettkampfes geboten. So darf der Spannungszustand im Vorfeld einer Übung keinesfalls nachlassen. Um absolut präsent und wach zu sein, machen Kunstrturnerinnen Ballett-Übungen zu ruhiger Musik. Dies gibt Sicherheit, die Turnerinnen sind aktiv und dennoch ruhig. Während eines Wettkampfes, in den Pausen zwischen den Übungen, sind die Sportler/-innen fast dauernd in Bewegung, damit die Spannung erhalten bleibt.

Die Methode der Visualisierung gehört zum täglichen Training. Es ist absolut zentral, sich in eine Bewegungsabfolge hineinzuversetzen und diese sprechend begleiten zu können.

Bei bestimmten, tiefer liegenden Problemen kann es nützlich sein, psychologische Hilfe durch eine Fachperson einzuholen. Die Trainerin oder der Trainer ist manchmal allzu fest involviert. Dann ist eine Aussensicht angebracht.

Ferenc Donàth, Ausbildungschef der Damen im Kunstturnen, ehemaliger Nationaltrainer (Ungarn, Schweiz).