

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 6 (2004)
Heft: [1]: Commitments

Rubrik: Ein Thema, drei Meinungen

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: 14.01.2026

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

Ein Thema, drei Meinungen

Ob Führungsinstrument, Orientierungshilfe oder Teambuildungsinstrument – in der Praxis zeigt sich die Tauglichkeit von Commitments. Ein Trainer, eine Spitzensportlerin und ein Verbandsfunktionär nehmen Stellung.

Eine Verpflichtung mit sich selber

In meiner Trainertätigkeit bin ich mit Jugendlichen konfrontiert, die den Schritt vom Hobby- zum Leistungssportler machen. Mir ist dabei wichtig, dass jede Person im Team das Gefühl hat, ernst genommen zu werden. Die Ausarbeitung von Commitments hilft mit, alle Mitglieder – über die Spieler, den Trainer, die Physiotherapeuten, etc. – in die Verantwortung mit ein zu beziehen und Werte und Grundhaltungen zu thematisieren. Daraus definiert sich schlussendlich die «Teamkultur». So erklärt sich das ganze Team bereit, die umschriebenen Handlungs- und Verhaltensregeln einzuhalten. Wer sich einverstanden erklärt, übernimmt damit Verantwortung für sein Handeln und hilft, ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln.

Commitment ist für mich also eine Verpflichtung mit mir selber und mit dem Team. In zweiter Linie ist es auch ein Führungsinstrument. Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Zielsetzungen sind Inhalte, die geklärt und eingehalten werden müssen. Auch die Konsequenzen bei Verstössen gegen diese Regeln müssen bekannt sein.

Nach meinen Vorstellungen muss sich ein Mitglied eines Nationalteams gewissen Gegebenheiten und Regeln unterordnen können. Diese geben der Verband und die Trainer vor. In anderen Bereichen sollen die

Spieler mitbestimmen können und auch Verantwortung für Aufgaben übernehmen. So können beispielsweise die Mannschaftskasse, das Material oder interne Teamanlässe von ihnen selber organisiert werden. «Was kann ich tun, um dem Team zu helfen?» ist die wichtige Frage.

Bei der Erarbeitung eines Commitments konfrontiere ich meine Spieler mit ihrer Einstellung und Motivation zum (Leistungs-)Sport. Wieso betreibe ich Leistungssport? Wie wollen wir trainieren und spielen? Wie treten wir auf und wie wollen wir von aussen wahrgenommen werden? Ich gebe wo nötig den Rahmen vor, überlasse aber der Mannschaft die genaue Erarbeitung. Ich greife höchstens ein, wenn ich mich mit einzelnen Vorschlägen der Spieler nicht identifizieren kann. Die Diskussion ist auch nützlich, individuelle Zielvereinbarungen mit den Spielern zu erarbeiten. Mit dem Bestimmen von kurz-, mittel- und langfristigen Zielen, in regelmässigen Abständen überprüft und angepasst, werden persönliche Commitments für den Spieler geschaffen.

David Egli ist J+S-Fachleiter Handball und Trainer der U17 Nationalmannschaft.

Kontakt: david.egli@baspo.admin.ch

Den gleichen Weg einschlagen

Im Beachvolleyball stehen wir zu zweit auf dem Feld. Einen gemeinsamen Nenner zu finden, ist daher einiges einfacher als beispielsweise in einer Fussballmannschaft. Wenn wir als Team den Sand betreten, wollen wir selbstverständlich gewinnen – aber nicht um jeden Preis. Mit einem Shakehands zu Beginn des Spiels gehen wir ein unausgesprochenes Commitment mit unserem Gegner ein, dass wir einander respektieren und achten und dass wir uns fair verhalten werden. Gemeinsame Grundwerte sichern einen fairen Wettkampf, in dem alle mit gleichen Mitteln kämpfen.

In meiner sportlichen Karriere habe ich Commitments als Orientierungshilfe und Instrument zur Teambildung erlebt. Wenn sich meine Partnerin auch an die getroffenen Abmachungen hält, entsteht für uns beide eine gewinnbringende Situation. «To commit» heisst auch «anvertrauen». Wir vertrauen einander, dass wir uns an die Vereinbarungen halten. Diese betreffen Trainingseinsatz, Schlaf, Pünktlichkeit, Verhalten auf

dem Feld, aber auch Dopingmissbrauch, Ernährung und vieles mehr. Die Abmachungen helfen uns, effizienter zu trainieren und unser Ziel zu erreichen. So sind meine Partnerin und ich sicher, dass wir beide den gleichen Weg einschlagen.

Echte Commitments entstehen nur im Dialog. Die Vorstellungen aller Gesprächspartner müssen dabei berücksichtigt werden. Ein autoritärer Führungsstil schliesst diese Kriterien aus. Um einen Dialog eingehen zu können, muss der Trainer fähig sein, die Sicht seiner Athleten einzunehmen, und bereit sein, ihnen zuzuhören. Die Athleten ihrerseits müssen ihre Motive, Anliegen und Lösungsvorschläge klar formulieren und kommunizieren. Nur so können verbindliche Commitments entstehen, an die sich alle Beteiligten halten werden.

Nicole Schnyder-Benoît war Olympiateilnehmerin 2004 im Beachvolleyball.

Kontakt: schnyder@gmx.net

Leuchttürme weisen den Weg

Trainerinnen und Leiter sind in ihrer Vereinsarbeit mit verschiedensten Aufgaben konfrontiert. Sie müssen die Athletinnen und Spieler sowohl technisch und taktisch ausbilden als auch konditionell und koordinativ fördern. Ein Aspekt wird leider noch allzu oft vergessen: die Entwicklung der sozialen Kompetenz. Dabei geht es gerade im Sport häufig um Fragen der Ethik, insbesondere des Fairplay, oder um Verhaltensfragen, beispielsweise im Umgang mit Suchtmitteln.

Commitments stellen ein gutes Instrument dar, um Abmachungen in einem Kader, Verein, Team oder in der Schule zu definieren und festzuhalten. Diese Abmachungen können mit Leuchttürmen verglichen werden. Sie erleichtern uns die Orientierung. Entscheidend ist, dass die Bekenntnisse aus einem Prozess mit der Mannschaft oder dem Einzelathleten hervorgehen. Denn die Erfahrung zeigt, dass direktive Vorgaben wenig nachhaltig sind und gerade zu einer Übertretung auffordern. In der Gruppe muss auch diskutiert werden, was geschieht, wenn «das Licht des Leuchtturms» nicht mehr brennt oder übersehen wird, die von allen getroffenen Abmachungen von einigen nicht mehr eingehalten werden. All diese Prozesse der gemeinsamen Ausarbeitung stärken die Teambildung.

In einem Referat habe ich mit Eishockeytrainern das Sportjahr 2004 reflektiert. Zu den vorgegebenen Grossereignissen «Olympische Spiele Athen», «Fussball Europameisterschaft» und «Tour de France» mussten sie spontan passende Begriffe nennen. Die Antworten – «Doping und Emotionen», «Spuckaffäre Frei» oder «Armstrong und Doping» – zeigen, dass das Thema «Fairness» aktueller denn je ist. Die Verbände sind also aufgefordert, in diesen Bereichen klar Stellung zu beziehen. Die Aufgabe von Swiss Olympic liegt darin, die Sportverbände zu unterstützen und ihnen geeignete und einfache Hilfsmittel mit auf den Weg zu geben – zum Beispiel mit «cool and clean», «sport.rauchfrei.» oder mit Massnahmen gegen sexuelle Ausbeutung im Sport. Ich selber arbeite als Trainer der U18 Faustballnationalmannschaft mit diesen Hilfsmitteln. Sie ermöglichen mir, ein starkes und homogenes Team zu bilden. Meine Spieler sind sich ihrer Vorbildrolle bewusst und strahlen dadurch auch mehr Selbstvertrauen auf dem Spielfeld aus.

Hanspeter Brigger ist Projektleiter «cool and clean» von Swiss Olympic Talents.

Kontakt: hanspeter.brigger@swissolympic.ch, www.fairplay.ch

