

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Verbindung mit Passion  
**Autor:** Antonini Philippe, Roberta  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991734>

### **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:** 06.02.2026

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



Fotos: Daniel Käsemann

► Etymologisch betrachtet geht der Begriff «Trainieren» auf Bedeutungsfelder wie «mit sich schleppen, nach sich ziehen, hinter sich herziehen» zurück. Es heisst aber auch: «auf die Gefühle anderer einwirken, Auslöser sein» oder aber «eine bestimmte Wirkung haben». Der Trainer ist demnach jemand, der auf den Athleten als Person einwirkt und damit auch dessen Psyche beeinflusst. Manche Definitionen beziehen sich auf die Technik des Trainers, auf seine Aufgaben zur Planung und Programmierung der Leistung: «jemanden drillen, mit Methode vorbereiten». Der Trainer wird zum Organisator und Ausbildner. Dazu muss er Einfluss auf die Sportler ausüben können und die Fähigkeit haben «zu führen, zu lenken, zu leiten, anzuspornen». Aus anderen Beschreibungen schimmert Militärisches durch. Es geht ums «Kräftigen, Stählen, Abhärten». Die vorliegenden Definitionen heben auch die emotionale Dimension der Beziehung hervor: «überzeugen, bezaubern, erobern, verführen». Hier spielt der Trainer oder die Trainerin die Rolle des «Charmeurs» und nützt die enge Beziehung zur Sportlerin oder zum Sportler aus, um das Ziel zu erreichen, das sie beide verbindet: grösstmögliche Leistung.

#### Ein wenig erforschter Bereich

Verschiedene sportpsychologische Arbeiten betonen den Einfluss des Trainers auf die Leistung. Dabei geht es um Führungsstil, Vorgehen, Entscheidungsfindung usw. Den intra- und interpersonalen

Beziehungen im Wettkampfsport wurde erst ab Ende der 1970er Jahre mehr und mehr Bedeutung zugemessen. Die Forschung im Sportbereich hatte sich bis dahin stärker auf Gruppenzusammenhalt, Leadership und Verhaltensinteraktion konzentriert. Was den Stand der Forschung der Beziehung zwischen Sportler und Trainer betrifft, lassen sich grosse Lücken feststellen. Nach Wylleman (2000) sind grundsätzlich drei Aspekte interessant. Zunächst lassen sich zwischenmenschliche Beziehungen nicht einer bestimmten wissenschaftlichen Disziplin zuordnen. Ihre Schnittfläche ist in verschiedenen Wissenschaftsbereichen angesiedelt. Der zweite Aspekt betrifft die konzeptuelle Abgrenzung dieser Beziehung, d.h. die Notwendigkeit, sich ausschliesslich auf die Beziehung zwischen Trainer und Trainiertem zu konzentrieren und andere Akteure sportlicher Leistungsfähigkeit (Eltern, Ehepartner usw.) auszublenden. Drittens sind auch methodologische Probleme zu lösen: Einerseits sind zwischenmenschliche Beziehungen ein recht heikler – weil privater – Bereich (Sportlerinnen und Sportler haben manchmal Angst vor dem Verbalisieren ihrer Gefühle und Empfindungen dem Trainer gegenüber, ethische Bedenken usw.). Andererseits gibt es wenig Instrumente, mit deren Hilfe psychometrische Dimensionen gut erfasst werden können.

Andere Forschungsarbeiten gingen von den Grundlagen der allgemeinen Psychologie oder der Sozialpsychologie aus, um mehr Licht in diese Beziehung zu bringen, und zwar aus soziokognitiver



# Verbindung mit Passion

**Sportler und Trainer //** Die Qualität ihrer Beziehung ist ein wichtiger, vielleicht gar entscheidender Faktor für den Erfolg und die Entwicklung von Athletinnen und Athleten. Die Trainer/innen sind gefordert.

Roberta Antonini Philippe



oder erkenntnis- und verhaltenstheoretischer Perspektive. Die Leerstellen im affektiven Bereich drängen uns zu genaueren Untersuchungen, bei denen die Beziehung zwischen Trainer und Athlet vermehrt im Zentrum stehen sollen. Denn die verborgenen Bande hängen eng mit dem Erbringen der Leistung zusammen.

## Soziale Kompetenzen als Leistungsquelle

Die Beziehung zwischen Athlet und Trainer ist einzigartig, komplex und facettenreich. Verschiedene Studien weisen nach, dass die Qualität dieser Beziehung eine zentrale Bedeutung für den sportlichen Erfolg, aber auch für die Zufriedenheit der Beteiligten hat. Die Athletin oder der Athlet macht eine intensive sportliche Erfahrung. Dem Trainer oder der Trainerin fällt dabei die Rolle zu, dieses Projekt zu unterstützen, aber auch zur Vertiefung der Erfahrung beizutragen, damit die sportliche Karriere auch die Persönlichkeit des Athleten bereichert. Andere Studien (Antonini Philippe & Seiler, in press; Jowett & Cockerill, 2003) zeigen auf, dass eine gute Beziehung zum Trainer – geprägt von Vertrauen, Respekt, Zuneigung, Austausch, gemeinsamen Zielen, Akzeptieren der Rollen und Respekt davor – eine Bedingung für die Entwicklung und Entfaltung des Sportlers ist.

Ganz generell betonen Sportlerinnen und Sportler, dass die zwischenmenschliche Beziehung zum Trainer sehr wichtig sei, gerade auch was die Wahrung der Privatsphäre anbelangt; mit sich selbst

im Reinen sein, hat eine positive Rückwirkung auf den Bereich der Leistungsverbesserung. Deshalb sind die sozialen Kompetenzen eines Trainers oder einer Trainerin unabdingbares Rüstzeug. Das Beispiel des Athleten, der an den Olympischen Spielen von Atlanta mit einem T-Shirt auftauchte, das seinem Trainer gewidmet war – «In O'Brien We Trust» –, demonstriert dessen Einfluss auf den Sportler anschaulich.

## Hintergründe der Interaktion

Um die Beziehung zwischen Trainer und Athlet besser zu verstehen, leuchteten verschiedene Autoren die Dyade in unterschiedlichen theoretischen Rahmen aus.

Nach der Theorie von Nitsch und Hackfort (1984) lässt sich der Kommunikationsprozess zwischen Athlet und Trainer als interaktives gesellschaftliches Handeln charakterisieren. In diesen Beziehungen gibt es drei Dimensionen: die Dimension der Macht, bestimmt von Autorität und Verantwortung, die Dimension der Kooperation, bestimmt durch die Aufgabenverteilung, und jene der emotionalen Bindungen (Sympathie und Antipathie).

Interaktionskonflikte können auf Differenzen in einer oder mehreren dieser Dimensionen zurückzuführen sein, beispielsweise wenn Trainer und Athlet überzeugt sind, dieselbe Entscheidungsbefugnis zu haben, wenn sich weder der eine noch der andere nur für eine bestimmte Aufgabe verantwortlich fühlt oder wenn das



Vertrauen in einen Trainer fehlt. Eines ist klar: In einem positiven Klima können sich Trainer/Athletengespanne leichter und schneller einigen, und Abmachungen sind verbindlicher.

### Spiel mit Nähe und Distanz

Jowett und seine Mitarbeiter (Jowett & Cockerill, 2003) definieren die zwischenmenschlichen Beziehungen als eine Kombination aus Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen. Die Konstrukte der Nähe (affektive und/oder emotionale gegenseitige Abhängigkeit), der Koordination (Kommunikation, Austausch) und der Komplementarität (kooperative und effektive Interaktion) werden zur Analyse der Beziehung zwischen Trainer und Trainiertem benutzt. Nähe wird dabei als affektive oder emotionale Interdependenz definiert. Hellstedt (1987) hat die Bedeutung der Unterstützung durch den Trainer für den Trainierten hervorgehoben. Möglich ist dies jedoch nur dann, wenn sich der Athlet seinem Trainer nahe fühlt und ihm vertraut. Diese Art von Beziehung ist mit dem Konzept der Nähe vergleichbar. Das Konstrukt der Koordination beruht auf einem Meinungsaustausch, bestehend aus Verhandlungen und Übereinkünften, aus dem ein gemeinsamer Standpunkt hervorgeht. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass die beiden Pole der Zweierbeziehung zum Erreichen einer effizienten Kommunikation gegenseitigen Respekt und Vertrauen zueinander ent-

wickeln müssen (Yukelson, 1984). Komplementarität schliesslich wird definiert als die Verpflichtung des Trainers, seinen Athleten zu fördern.

Die von den erwähnten Forschern durchgeführten Studien heben die Relevanz der zwischenmenschlichen Beziehungen bei den Bemühungen um Leistungsoptimierung hervor und unterstreichen den massgeblichen Einfluss des Trainers auf den Erfolg des Athleten.

### Beziehung als Katalysator

Zu oft verstehen die Trainer ihre Funktion ausschliesslich aufgabenorientiert (Trainingsplanung, Wettkampfvorbereitung usw.). Schwierigkeiten auf der Beziehungsebene werden den Sportlerinnen und Sportlern zugeschrieben. Tatsächlich kann eine gesunde Beziehung als Katalysator betrachtet werden, der den Sportler auf sein Projekt hin zentriert, so dass eine Selbstregulation der Anstrengungen einsetzt (Lévêque, 2005). Die ganze Macht liegt also in der Beziehung. Die technisch-taktischen Fähigkeiten des Trainers sind zwar notwendige Bedingung, reichen für sich allein aber nicht aus. Offenbar stehen die sozialen Kompetenzen eines Trainers oder einer Trainerin im Zentrum jeder Sportbeziehung. Obgleich die Ziele die selben sind: Der Trainer muss seine Athleten zu Distanznahme und Autonomie hinführen, damit beide Pole ihre Identität finden.



### Bibliografie

Antonini Philippe R.; Seiler, R.: L'évolution de la relation entraîneur-athlète en cours de carrière. Entretiens de l'INSEP, 6.-7. April, Referat. Paris, Frankreich, 2004.  
 Antonini Philippe R.; Seiler, R.: Closeness, Co-orientation and Complementarity in Coach-Athlete Relationships: What male swimmers say about their male coaches. *Psychology of Sport and Exercise* (erscheint demnächst).  
 Hellstedt, J.C.: The coach/parent/athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 1, 151-160, 1987.  
 Jowett, S.; Cockerill, I.M.: Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331, 2003.  
 Labridy, F.: Entraîneur, une position subjective. *Afraps*, S. 53-58, 1991.

Lévêque, M.: *Psychologie du métier d'entraîneur ou l'art d'entraîner les sportifs*. Paris: Vuibert, 2005.  
 Nitsch, J.R.; Hackfort, D.: Basisregulation interpersonalen Handelns im Sport. In E. Hahn & H. Rieder (Hrsg.), *Sensomotorisches Lernen und Sportspielforschung* (S. 148-166). Köln: bps-Verlag, 1985.  
 Wylleman, P.: Interpersonal relationship in sport: uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 555-572, 2000.  
 Yukelson, D.P.: Group motivation in sport teams. In J.M. Silva, & R.S. Weinberg (Hrsg.), *Psychological foundations of sport* (S. 229-240). Champaign, IL: Human Kinetics, 1984.



Die Resultate einer Studie mit Eliteschwimmern (Antonini Philippe, 2005) unterstreichen, wie wichtig es ist, dass sich die Sportler auch distanzieren können. Die Entwicklung der Trainer-Schwimmer-Beziehung ist auf drei Ebenen zu betrachten: Bei der Entwicklung der Kooperation wird aus einer funktionalen Beziehung mehr und mehr eine persönlichere. Erst dann ist intensive Zusammenarbeit möglich, auch weil das Schema «Der Trainer macht Vorschriften, der Athlet befolgt sie» durchbrochen wird. Es soll darauf hingearbeitet werden, Verantwortung zu teilen. Parallel dazu scheint die Entwicklung der Rollen zu verlaufen. Sobald der Trainer Begleiterstatus annimmt, wird sich der Schwimmer seiner Autonomie bewusst und ist fähig, selbstständig zu arbeiten. Die Beziehungsdynamik deutet an, dass der Schwimmer die Freiheit gewonnen hat, die es ihm erlaubt, in der Beziehung eine wesentlich aktivere Rolle zu übernehmen. Bei der Entwicklung des Inhalts haben die Schwimmer nur dann den Eindruck, einen Reifegrad erreicht zu haben, wenn sie ihre Kenntnisse auf andere Lebensbereiche übertragen können. Die Trainer dagegen können ihren Rahmen nicht verlassen, denn ihre Hauptaufgabe besteht darin, sportliche Erfolge anzustreben.

Wie aber lässt sich der ideale Trainer charakterisieren? Houvion (in Lévêque, 2005), beschreibt es so: «Der Trainer erfindet ständig. Er ist mit

permanenten Problemen konfrontiert, da trainieren nicht bedeutet, einen Plan zu machen und ihn bei allen anzuwenden. Trainieren heisst, ein Individuum, einen Mann, eine Frau vor sich zu haben, ...» //

► Roberta Antonini Philippe hat in Sportwissenschaften doktriert und unterrichtet Erziehungswissenschaften, Wissenschaftliches Arbeiten und Schwimmen an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen.

Kontakt: roberta.antonini@baspo.admin.ch



Überblick

## Beziehung auf vier Säulen

► Die in diesem Artikel beschriebenen sozialen Kompetenzen stehen im Zentrum der Beziehung zwischen Trainer und Sportler. Hier vier wichtige Säulen, auf die gebaut werden kann.

**Kommunikation:** In jeder zwischenmenschlichen Beziehung ist Kommunikation der Schlüssel zur erfolgreichen Verwirklichung von Projekten. Athleten sollen über den notwendigen Freiraum verfügen, um ihrer Meinung Ausdruck zu verleihen, aber gleichzeitig müssen sie die Weisungen der Trainerin oder des Trainers beachten. Der Trainer seinerseits sollte auf den Trainierten eingehen.

Grundsätzlich soll der Dialog dem Monolog vorgezogen werden.

**Respekt:** Gegenseitiger Respekt ist von wesentlicher Bedeutung. Die Trainerin oder der Trainer darf nicht nur auf die sportlichen Zielsetzungen der Sportlerin oder des Sportlers achten, sondern auch auf das individuelle Potenzial und die Persönlichkeit jedes Einzelnen. Jeder muss die Rolle des Anderen respektieren.

**Autonomie fördern:** Die Trainerin oder der Trainer soll den Athleten befähigen, unabhängig zu arbeiten. Die Trainer werden so zu Begleitern. Die Athleten sollen sich aktiv

am Beziehungsaufbau sowie sich am für sie erarbeiteten und konzipierten Projekt beteiligen.

**Vertrauen:** Ohne gegenseitiges Vertrauen gibt es keine erfolgreiche Zusammenarbeit. Das Vertrauensverhältnis zwischen Trainer und Sportler ist jedoch zuweilen einseitig gelagert. Insbesondere dann, wenn der Trainer ausschliesslich in der Rolle als Wissensträger und Übermittler auftritt. Damit wird die Chance verpasst, auch den Athleten Gelegenheit zu geben, sich zu zeigen, ihnen zu vertrauen.