

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 114 (1988)  
**Heft:** 19

**Artikel:** Training für Trainer  
**Autor:** Karpe, Gerd / Alizadeh, Javad  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-609968>

#### **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:** 05.02.2026

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

# Training für Trainer

VON GERT KARPE

«Herr Sommermatter, Sie gelten als Vater des Trainer-Trainings. Wie zu hören ist, kommen namhafte Trainer aus dem In- und Ausland zu Ihnen. Sind das ausschliesslich Fussballtrainer?»

«Ausschliesslich nicht, aber in der Hauptsache. Das rauhe Fussballgeschäft erfordert von den Mannschaftstrainern eine besonders robuste Kondition.»

«Wie sieht Ihr Trainingsprogramm aus, Herr Sommermatter?»

«Am besten, ich zeige Ihnen einen Ausschnitt aus einem Videofilm, der während des Lehrgangs gedreht wurde. – Sehen Sie, hier bin ich mit meinen Leuten bei der Lagebesprechung. Und hier geht's hinaus auf die Trainerbank.»

«Sagen Sie, was tragen Ihre Leute für merkwürdige Kopfbedeckungen?»

«Das ist eine Erfindung von mir. Der Trainerschutzhelm. Schützt den Kopf hunderprozentig vor Flaschenwürfen, Bierdosentreffern und Stockschlägen. Eine längst überfällige Sicherheitsmassnahme.»

«Und was schreit einer dem andern ins Ohr?»

«Gängige Schimpfwörter aus dem Sprachschatz gewisser Zuschauer.»

«Aber der Beschimpfte zeigt doch keinerlei Anzeichen von Empörung.»

«Ja, eben. Darum geht es gerade. Das Gelassenheitstraining ist eine meiner Spezialitäten.»

«Und warum setzen sich Ihre Schützlinge jetzt auf die wackeligen Stühle mit drei Beinen?»

«Der dreibeinige Stuhl dient dem Gleichgewichtstraining nach doppeltem Punktverlust. Der Stuhl wackelt, aber das darf den Mann nicht sofort umwerfen.»

«Und dieser sonderbare Sitz, den Ihre Männer jetzt benutzen?»

«Das ist das Schleudersitztraining nach zwei verlorenen Punktspielen. Rückgrat und Stehvermögen müssen stärker stabilisiert werden als bisher.»

«Ums Himmelwillen, da fliegt ja einer aus dem Bild!»

«Keine Aufregung, das ist unser Rausschmiss-Simulator. Hier gilt es, so schnell wie möglich wieder auf die Beine zu kommen.»

«Und was proben Ihre Leute dort mit den Hölzern auf der Aschenbahn?»

«Den sogenannten Knüppellauf. Jedem Trainer werden in bestimmten Abständen Knüppel zwischen die Beine geworfen. Er muss lernen, ohne zu stolpern oder gar zu stürzen, ans Ziel zu gelangen.»

«Wie ich sehe, verschwindet jetzt einer nach dem andern in einer Art Rüttelmaschine. Dient das dem Kreislauf?»

«Nein, in diesem Apparat werden den Trainern in einem bestimmten Rhythmus Nackenschläge verabreicht.»

«Ist das schmerhaft?»

«Zuerst schon. Später lachen die Burschen darüber.»

«Was ist denn das? Jetzt streifen sich die Männer Boxhandschuhe über. Was hat das mit Fussball zu tun?»

«Am Schluss eines jeden Lehrgangs befassen wir uns mit psychologischen Feinheiten, die für eine erfolgreiche Trainerlaufbahn unerlässlich sind.»

«Und das mit Boxhandschuhen?»

«Nun ja, es geht schliesslich um das Aushandeln eines neuen Vertrages mit der Vereinsleitung. Da sind meine Schützlinge hart im Nehmen.»

