Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 13 (1956)

Heft: 11

Artikel: ...Trainer sein dagegen sehr

Autor: Hürlimann, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991115

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: 15.07.2025

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

Dies ist der vierfache Vorbehalt, unter den sich das Leistungstraining gestellt sieht, und mit der Formulierung solcher Bedingtheit haben wir einen Blick getan in die Trainingslehre, die sich uns offenbart als eine Masslehre. Diese Masslehre beruht auf theoretischen Erkenntnissen (der physischen, aber auch der kulturellen Antropologie), die appliziert (angewendet) werden durch den Filter der praktischen Erfahrungen, was in den Auswirkungen einer eigentlichen Gesundheitspflege gleichkommt: Training — wenn wir den Begriff erweitert fassen — ist gleichbedeutend mit angewandter Hygiene. Es handelt sich dabei (auf das Wesentliche konzentriert) um ein praktisches Fassen der Phänomene «Leistung» und «Erholung», von welch beiden sich bedingenden Erscheinungen wir wissen, dass mit ihnen ein zentrales psychohygienisches Problem gegeben ist, ist doch der moderne Mensch nicht mehr fähig — wenn wir simplifizieren — sowohl zur Leistung und Höchstleistung, als auch zur Erholung, d. h. zu Entspannung und Regeneration. Als Folge dieses zwiegerichteten Unvermögens bewegt er sich dauernd in einer Art mittleren Spannungszustandes, der weder emotionell (gefühlsmässig) noch ökonomisch ist, hingegen in hohem Grade neurosebegünstigend (Neurose = Nervenkrankheit).

Wenn der Sport es nun fertigbrächte, die Menschen sowohl richtig zu beanspruchen, als auch richtiger Entspannung zuzuführen, dann wäre sein psychohygienischer Beitrag einmal mehr garantiert.

Beides ist möglich, wie die Erfahrung bestätigt, jedoch nicht durch blosses Sport treiben, sondern allein durch sportliche Erziehung, womit ein weiteres Stichwort eines Kommentars bedarf:

Die Pflege der Technik im Sport wird oft von jenen Kreisen am meisten vernachlässigt, die am häufigsten von Erziehung sprechen (Schulen!). Eine Erziehung zur Leistung und eine Erziehung zur Erholung — wie wir sie eben gefordert haben — ist aber nur möglich auf dem Wege der technischen Schulung; denn es sind technische Aufgaben, die gelöst werden müssen:

Koordination, Automatisierung, Rhythmus, Oekonomie, Atmung, Spannung-Entspannung, Intervallarbeit u.a.m., um ein paar Stichworte als Hinweise zu geben. Mit diesen Begriffsinhalten muss praktisch gearbeitet werden, das heisst das, was sie umfassen, muss praktisch geschult werden, und dies ist die eigentliche (höhere) technische Arbeit im Sport.

In derartiger technischer Schulung erkennen wir den Wesensbereich richtig verstandener sportlicher Erziehung, und ihre Vollendung erfährt solche sportliche Erziehung dann, wenn die genannten technischen Aufgaben, bedingt durch die Individualität des Schülers, zu Stilaufgaben werden (womit auch der Stilbegriff im Sport seine Deutung habe).

Technik und Stil sind also die beiden wesentlichen Erziehungshilfen im Sport; ihr erfolgreicher Gebrauch ermöglicht in der Folge die Anvisierung all jener zu oft zitierten «moralischen» oder gar «ethischen» Verhaltensweisen, wie sie uns in ihrer Schlagwortfassung durch die sportliche Pädagogik so sehr vertraut sind; wir meinen etwa:

«Abhärtung», «Disziplin», «Harmonie», «Selbstüberwindung» und wie sie alle heissen.

Sollen solche Attribute leben — und ist dies der Fall, dann sind sie doch wohl vor allem durch ihre psychohygienische Bedeutung «moralisch» — so tut die Einsicht not, dass mit ihrer imperativen Normierung allein wenig erreicht ist, sondern dass der Weg dazu gewiesen werden muss. Wie oft wird — um nur ein Beispiel aufzuführen — im sportlichen Unterricht die Entspannung gefordert mit dem Kommando «lockern!», ohne dass das Wesen der Entspannung erklärt, demonstriert wird, nämlich als bewusstes Lösen des Tonus, als bewusstes und kontrolliertes Atmen, als bewusstes In-sich-Ruhen usf.

Es handelt sich also — um die Quintessenz dieses Kapitels abschliessend noch einmal zu formulieren — um technische Aufgaben, die in der sportlichen Erziehung gelöst werden müssen (durch Schulung); und diese Aufgaben wurzeln vor allem im Problemkreis von «Leistung und Erholung». Solche Erziehungsaufgaben bilden den nicht zu verkennenden psychohygienischen Hauptbeitrag des Sportes. Damit wollen wir unsere — stark gerafften — Ueberlegungen im Zusammenhang mit dem Titelbegriff «Leistung» abschliessen.

... Trainer sein dagegen sehr

von Milu E. Hürlimann, Boxlehrer, Zürich

Es ist schon viel geredet und geschrieben worden über Trainer, Coach und Training. Seien wir dafür besorgt, dass noch mehr geschrieben wird.

Millionen von Menschen leben für eine sportliche Idee. Ihre gesamte Lebensführung ist danach ausgerichtet, vielfach angeregt von den Ratschlägen eines Mannes, der das Amt eines Trainers ausübt. Er weiss um die Freuden, das Glück des Erfolges, errungen durch glückliche Führung, kennt die Enttäuschungen der Fehlgelenkten.

Sie alle wissen, wie ein Trainer sein muss, was für Fähigkeiten er haben sollte. Es erübrigt sich deshalb, hier auf die Persönlichkeit des Trainers einzugehen.

Als Funktionär innerhalb eines Vereins ist der Trainer bestimmt die wichtigste Person. Er allein steht im engsten Kontakt mit den Aktiven. Er ist es, der ihr vollstes Vertrauen besitzt, den seelischen Kontakt herstellt und in bezug auf Kameradschaft, Kampfgeist usw. einen entscheidenden Einfluss auszuüben imstande ist. Es ist nicht das Trainingslokal, das die Teilnehmerzahl hebt oder senkt, sondern der Betrieb, die ganze Atmosphäre, der Geist und der Ton, welche herrschen; und darin liegt die wichtigste Aufgabe des Trainers. Er bestimmt was und wie es gemacht wird. Er hat es in der Hand, ob es «sau glatt» ist und trotzdem ein Ziel erreicht wird oder ob der ganze Betrieb freudlos und lahm ist.

Selbstverständlich kann man auch — sogar mit Erfolg — ohne Trainer Sport treiben. Die Jugendlichen z. B. finden sich zusammen und «tschutten» ganz nett und vor allen Dingen mit Begeisterung. Der Nachwuchs scheint gesichert zu sein. Sie spielen aus Freude und dann, wann es ihnen passt. Später gehen sie in einen Verein, müssen spielen, auch wenn es ihnen nicht passt, werden methodisch gedrillt und in eine bestimmte Taktik gedrängt, so dass oft die ganze Begeisterung schlussendlich nur noch auf der finanziellen Entschädigung beruht.

Auf der andern Seite aber sehen wir auch, dass eine Kontrolle, eine gewisse Führung doch nötig ist. Nämlich dann, wenn das Spiel gestört wird. Sei es, dass Grössere (stärkere) kommen und den Kleinen (schwächeren) den Ball oder Platz wegnehmen, sei es, dass der Besitzer des Balles mit diesem davonläuft, wenn nicht so gespielt wird, wie er will (Egoismus) oder sei es schliesslich, weil die sportlichen Regeln zum Schutze der Gesundheit missachtet werden.

Die menschlichen Schwächen müssen im Interesse einer allgemeinen Ordnung, ohne die eine Gemeinschaft kaum denkbar ist, unterbunden werden. Sie überborden

ja selbst dann noch, mehr als dem Sport förderlich ist. So wichtig ist aber der Trainer auch wieder nicht, wie er sich meistens vorkommt; denn die Aktiven sind es ja schlussendlich, die etwas leisten wollen oder müssen. Nur von ihrer Einsatzbereitschaft hängt es ab, ob ein Erfolg möglich ist. Wenn sie nicht wollen oder können, so ist auch ein «Wundertrainer» machtlos. Bob Mathias, der olympische Zehnkampfsieger, hat einmal gesagt: «Die Trainer machen nicht uns, sondern wir machen die Trainer. Nicht der Trainer, sondern das Material und vor allem die Zeit zu intensivem Training muss vorhanden sein, um Höchstleistungen zu erzielen.» Wir, die Funktionäre, die Vorstände und Verbände, wir alle sind für die Aktiven da und nicht die Aktiven für die Vorstände. Darin liegt ein wesentlicher Grund unserer sportlichen Baisse.

Die Vorstände, in ihren egoistischen Bestrebungen, kämpfen gegeneinander um die Vormachtstellung auf Kosten der Aktiven. Falscher Ehrgeiz ist es, der zu gewagten Experimenten, zur Ueberbeanspruchung der Athleten und oft sogar zu Feindschaften innerhalb der eigenen Reihen führt. Dass der Trainer als Bindeglied zwischen dem Vorstand und den Aktiven steht, also eine Art Puffer darstellt, sei nur nebenbei erwähnt.

Die Aufgabe des Trainers erschöpft sich natürlich nicht mit dem planmässigen oder improvisierten Trainingsbetrieb. Das ist lediglich der Rahmen seines Werkes. Seine Tätigkeit beruht auf den berühmten drei K: Kommandieren — Kontrollieren — Korrigieren. Er ist sowohl Lehrer als auch Trainer. Er muss die Anfänger mit der Technik vertraut machen, die Fortgeschrittenen mit der Taktik und die Eliteleute für die Wettkämpfe fit erhalten. Mit andern Worten: Konditionstraining, Grundschule, Kampfschule und Wettkampfbetreuung sind die Faktoren, mit denen er operieren muss.

Dass das für einen einzelnen Mann zu viel ist, sofern er es nicht professionell betreibt, ist ganz klar. Abgesehen davon, dass es Vereine gibt, bei denen der Trainer noch Präsident, Kassier und Veranstalter ist; Hut ab vor solchen Idealisten. Er benötigt deshalb unbedingt Hilfskräfte, sonst verliert er nicht nur die Uebersicht, sondern auch die Freude. Diese Helfer müssen sich ihrerseits wieder im Interesse des Ganzen und nicht für ihre Person einsetzen, so einsetzen, dass sie nicht aufgehen oder gar eingehen in der Arbeit. Nicht der Uebungsleiter trainiert, sondern der Aktive. Man muss nicht seine Meinung und seine Technik dem andern aufzuzwingen versuchen.

Die natürliche Begabung und Freude des Sportlers muss sich frei entwickeln können. Man muss ihn nur beschäftigen, dann kann man die Entwicklung verfolgen und nachhelfen, wenn Schwierigkeiten oder grundlegende Fehler im Bewegungsablauf gemacht werden. Schlussendlich entscheidet nicht das technische Können. Was nützt z. B. dem Boxer im Training die einwandfreie Ausführung eines Schlages, wenn er im Kampfe vor lauter Hemmungen das Schlagen vergisst.

Der Cheftrainer der USA-Leichtathleten sagte einmal u. a.: «Die Technik spielt im Sport vielfach eine untergeordnete Rolle. Das wollen viele nicht einsehen. Zu einer Weltklasseleistung gehören in erster Linie Schnelligkeit und Kraft.»

Die Einsatzbereitschaft, getrieben von der inneren Freude am Tun, Kampfgeist geboren aus dem Streben nach dem Sieg ist es, was unsern Sportlern not tut. Den technischen Bewegungen fehlt die Phantasie, die persönliche Originalität der Anwendung. Technische und taktische Ausbildung ist eine Notwendigkeit, aber die Hauptsache darf dabei nicht verloren gehen: die Erziehung. Sport ist ein Erziehungsmittel, auf freiwilliger Basis aufgebaut. Aber nur solange es eben Sport ist. Nicht der Kassabestand soll uns am Herzen liegen, sondern das, was in allen Vereinsstatuten zuvorderst steht: «Der Verein bezweckt die Förderung der Körperkultur und die Wahrung der gemeinsamen sportlichen Interessen der Mitglieder und die Pflege der Kameradschaft . . . »

Zur Erziehungsarbeit gehört es, den jungen Leuten unnachgiebig die Gebote des Anstandes und der Kameradschaft anzugewöhnen, die da heissen:

1. Pünktlichkeit
2. Unterordnung
3. Selbstbeherrschung
4. Ehrerbietung und
5. Hilfsbereitschaft.

Wohl dem Vereine, dem Gesinnung und Charakter über der körperlichen Ertüchtigung und technischen Ausbildung stehen.

Man sieht, dass der Aufgabenkreis eines Trainers ganz enorm ist. Er soll das alles neben seinem Berufe und seiner Familie bewältigen! Begreifen wir deshalb, dass es sehr schwer ist, einen perfekten Mann dafür zu finden? Abgesehen davon, dass eine hiefür geeignete Person auch im Leben tüchtig genug ist und es nicht nötig hat, sich den Geiern eines Vereins in Form von Intriganten, Besserwissern und -könnern oder schmollenden Versagern als Objekt auszuliefern. Man muss deshalb Vorlieb nehmen mit dem, was sich freiwillig dieser Aufgabe zu opfern bereit ist.

Aber ohne Begabung und erst noch ohne die notwendigsten Kenntnisse den gestellten Anforderungen gerecht werden, das ist ein Ding der Unmöglichkeit. Es sei denn, man verzichte auf jegliches Niveau. Deshalb ist es nicht nur wünschenswert, sondern geradezu Pflicht der Verbände, diesen Mangel zu beheben. Es sollte nicht vorkommen, dass z. B. ein Boxtrainer, nach der Ursache des K. O. befragt, zur Antwort gibt: «Der Nervenhaken hat ausgehängt». Kein Grund ist stichhaltig genug, die Trainerausbildung zu umgehen.

Sport ist eine empirische, d. h. eine auf Erfahrung aufgebaute «Wissenschaft, die, je älter sie wird, desto besser werden sollte. Das kann sie aber nur, wenn die gesammelten Erfahrungen weitergetragen werden. Hier ist nur das Beste gut genug.

Hartes Spiel

Wolfgang Weiss, Sportlehrer ETS

Spiel ist zuerst einmal Spiel, Spiel in seiner ursprünglichen Bedeutung. Spiel ist aber auch Wettkampf, ist Einsatz aller Kräfte zum Sieg.

Wenn zwei oder mehr Menschen sich begegnen und zusammen spielen wollen, so legen sie zuerst ein paar Gesetze fest, die Spielregeln. Alle Spieler unterwerfen sich ihnen. Die Eigenschaft, diese Gesetze auch dann zu befolgen, wenn einem dadurch im Spiel ein Nachteil entsteht, nennt man Fairness.

Die Bemühung, die Eigenschaft der Fairness zu erlangen, ist Spielerziehung. Es ist dies die wertvollste Tätigkeit beim Spielen.

Es ist eine Eigenart unserer Mannschaftsspiele, wie Handball, Fussball, Korbball, Basketball usw., dass sie, mehr als andere Spiele, Gelegenheit geben, fair zu sein.

— Um in den Besitz des Balles zu gelangen, könnte ich zu meinem Gegner gehen, ihn niederschlagen und ihm den Ball nehmen. Ich kann auch in gege-

Forts. S. 6.