Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 10

Artikel: Nicht jeder Trainer ist auch ein guter Coach

Autor: Hotz, Arturo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993313

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

Trainer und Coach, zwei unterschiedliche Funktionen im modernen Sport, oftmals in der gleichen Person vereint. Aber nicht alle Leute besitzen die nötigen Voraussetzungen für beide Aufgaben.

Arturo Hotz
Fotos: Daniel Käsermann

Anspruchsvolle Führungsaufgaben im Sport

Nicht jeder Trainer ist auch ein guter Coach

Der «gute» Coach hat eine Doppelaufgabe zu erfüllen: Seine beratende und betreuende Tätigkeit steht sowohl im Dienste einer zu verbessernden Selbstwirksamkeit als auch der Leistungsoptimierung des Athleten. «Coaching» gehört zu den Schlüsselbegriffen der Trainings- und Wettkampfslehre. Nicht nur: «Coaching» wird mehr und mehr auch in aussersportiven Bereichen, und hier besonders im Umfeld von Management-Ausbildungslehrgängen, zu einem Schlüsselbegriff für den Weg zur Spitze. Originelle Ideen, neue Ansätze und erfolgsversprechende Denkanstösse zur Leistungs- und Erfolgsoptimierung sind also im Sport und anderswo gefragt. Praktiker wünschen mehr Wissen und Können im Coaching-Bereich; sie wollen mehr Anhaltspunkte, mehr Sicherheit auch auf der Gratwanderung zur Leistungsspitze. An Meisterlehren fehlt es kaum, doch Patentrezepte gibt es keine, denn wie jeder Mensch nehmen auch Athlet, Trainer und Coach gleiche Situationen unterschiedlich wahr und bewerten sie entsprechend.

Von der Kommode und ihren Schubladen

Der Unterschied zwischen Training und Wettkampf ist grösser, als es die Differenz zwischen «Trainer» und «Coach» zu sein scheint: Die Tätigkeiten von Coach und Trainer sind denn auch überlappend: beide bemühen sich um Leistungssteigerung und um Leistungsoptimierung. Vor dem Wettkampf gilt es, unter möglichst optimalen oder gezielt gewählten Bedingungen jene Leistungsvoraussetzungen zu schaffen, die, in Kombination mit wohldosierten Trainingsreizen, eine individuell maximale Leistungsentwicklung ermöglichen. Die Wettkampfbetreuung muss hingegen darauf ausgerichtet sein, jenes zu tun und zu (unter-) lassen, was – auch unter ungünstigen Wettkampfsbedingungen – zur individuell maximalen Leistungsentfaltung am meisten beiträgt. Jeder Trainer sollte auch als Coach eingesetzt werden können, aber längst nicht jeder Coach ist auch ein erfolgreicher Trainer. Als Coach wird in Europa – im Gegensatz zum anglo-amerikanischen Sprachraum – die unmittelbar vor, während, aber auch nach dem Wettkampf für psychologische und taktische Belange verantwortliche Person bezeichnet.

Den Unterschied zwischen «Training» und «Coaching» trefflich auf den Punkt gebracht, kann festgehalten werden: Die Relation zwischen «Trai-

ning» und «Coaching» entspricht dem Verhältnis zwischen «Entwicklung» und «Entfaltung». Bildlich dargestellt, geht es im Training darum, dass Athleten die Schubladen ihrer Kommode – im Sinne eines Vorrates – füllen, um dann im Wettkampf in der Lage zu sein, die richtige Schublade zu öffnen oder vom Coach den richtigen Hinweis zum Öffnen zu bekommen. So wird verständlich, dass Coaching kein Training ersetzt und dass das Coaching bereits im Training beginnt.

«Coaching» im Sinne der Leistungsentfaltung ist auch ein gezieltes Einflussnehmen auf die «Leistungsbereitschaft» einerseits und auf das «Leistungsvermögen» eines Athleten anderseits. Gegenseitiges Vertrauen und psychologisches Verständnis sind ideale Voraussetzungen dafür, dass «Coaching-Massnahmen» in einen grösseren Verständnisrahmen gestellt werden können und nicht einfach zur psychologischen Manipulation degradiert werden.

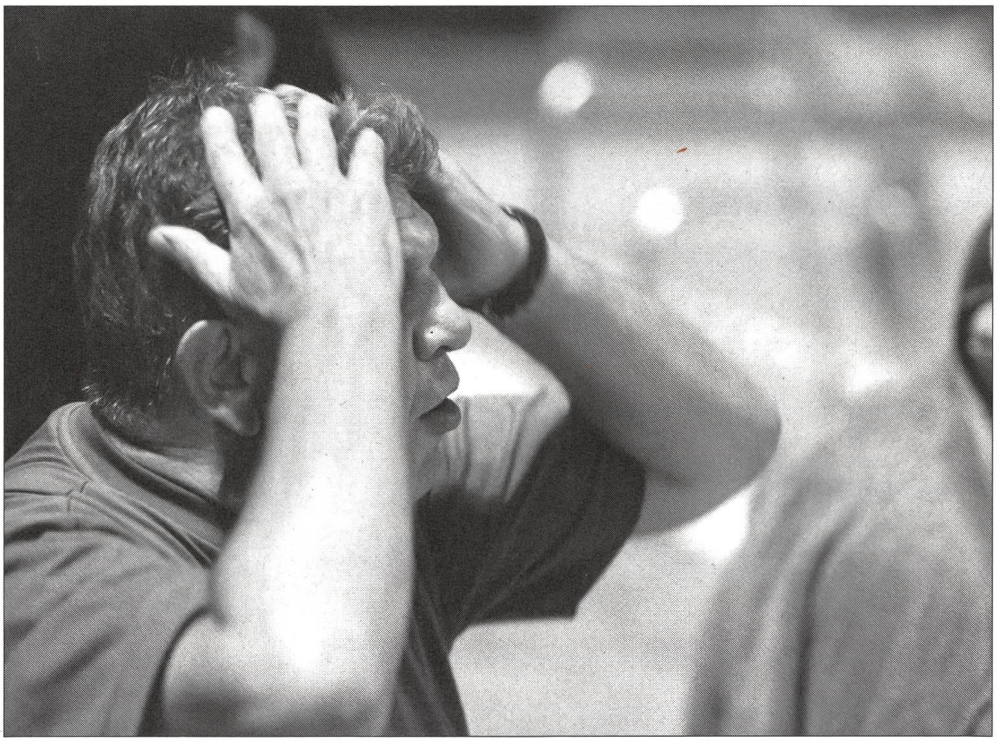
Zum Anforderungsprofil

Erfolgreiche Trainer und Coaches zeichnen sich vor allem durch drei Kompetenzschwerpunkte aus. Sie sind

- sportartbezogene Fachleute: sie haben eine überdurchschnittliche, sportartspezifische Kompetenz und übernehmen eine sportliche Verantwortung;
- pädagogisch-psychologische Fachleute: sie haben überdurchschnittlich-differenzierte zwischenmenschliche (Betreuungs-) Qualitäten und übernehmen eine anspruchsvolle ethische Verantwortung;
- didaktisch-methodische Fachleute: sie haben eine überdurchschnittliche Kompetenz im Bereich der stofflichen Vermittlung und übernehmen eine auch (aus-) bildungsbezogene Verantwortung.

Auch der «beste» Coach wird aber immer dann keinen Erfolg haben, wenn trotz seiner Bemühungen eine das Mittelmass übertreffende Leistungsbereitschaft auf Athletenseite ebenso wie eine dazu entsprechende grundlegende Vorbereitung fehlen.

Erfolgreiche Coaches können ihren theoretischen Background in praxisrelevantes Handeln übertragen: sie geben im für Athleten handlungswirksamen Augenblick jene weiterführenden Informationen, Hinweise, Anregungen und Tips, die schliesslich mit zum Erfolg beitragen. Zur Kunst der Leistungsentfaltung gehört sehr viel zwischenmenschliches Wissen und Können. Ein «guter» Coach darf niemals Selbstdarsteller und dadurch Störgrösse sein. Seine Aufgabe ist es, als Experte sein trainingswissenschaftliches Wissen und sein pädagogisches Können vor allem in den Dienst der Leistungsoptimierung zu stellen. Dazu gehört aber auch der Prozess Persönlichkeitsentwicklung.

Wir erkennen: «Gute» Coaches sind in erster Linie glaubwürdig und oft auch charismatische Bezugspersonen. Doch Charisma kann auf keiner noch so akademischen Ausbildungsbank erworben werden. Dies macht erneut deutlich, dass das, worauf es letztlich ankommt, meist nicht mess- und quantifizierbar ist. Entscheidendes und Wesentliches ist, wie dies auch der «Kleine Prinz» längst erkannt hat, für die Augen unsichtbar. Vieles ist auch nicht lehrbar, lernbar hingegen sehr wohl: «Lernen am Modell» wird dann möglicher, wenn auch Aus-Bilder als Vor-Bilder wirken.

Patentrezepte für ein erfolgreiches Coaching gibt es keine. Weise Coaches haben aber ein feines Gespür dafür entwickelt, wann sie sich zurückziehen müssen. Spätestens dann nämlich, wenn es ihnen gelungen ist, sich überflüssig gemacht zu haben. Athleten und Wettkämpfer müssen letztlich zu selbständigen und eigenverantwortlichen Menschen befähigt werden. Der «mündige Athlet» ist keine Utopie, aber pädagogische Kärrnerarbeit. Oft auch Wunschdenken. ■