

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 40 (1983)

Heft: 9

Artikel: Psychologische Probleme des Coaching

Autor: Steiner, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993595>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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

- Versuche, mit einer Zeichensprache zu arbeiten (Spielerwechsel, Systemwechsel in der Abwehr und im Angriff, taktische Varianten usw.).
- Sprich die Spieler mit Namen an, wenn Du etwas mitteilen willst. Es ist nicht nötig, dass alle Spieler alle Informationen mitbekommen und sich ablenken lassen.

Hinweise zur Pause

Für die Halbzeit kann es keine gültige Regelung geben. Wichtig ist jedoch, dass sich alle Spieler zuerst kurz entspannen können (zirka 2 Min.). Anschliessend ist zu beachten:

- Wenn nötig, kurze Analyse der ersten Halbzeit (eigene Mannschaft und/oder Gegner).
- Korrekturen für die zweite Halbzeit (3 bis 5 Punkte). Neue taktische Anweisungen (wenn nötig).
- Zielsetzung anpassen oder bestätigen. Wichtig ist, dass die Mannschaft mit einem Ziel aus der Pause kommt.
- Gib den Spielern Gelegenheit, untereinander wichtige Dinge zu besprechen.

Über den Umgangston in der Pause gibt es keine Regel. Nie sind zwei Pausengespräche gleich. Alles hat sich dem Ziel unterzuordnen:

Die Spieler müssen mit neuem Elan, neuen taktischen Varianten oder Anpassungen und einer «neuen» Zielsetzung in die zweite Halbzeit.

Das Pausengespräch kann ruhig, lang, böse, freundlich, angenehm, unangenehm, hektisch... → kurz, es kann alles sein. Das Richtige im richtigen Augenblick → «Fingerspitzengefühl».

Nachbereitung

Grundregel: Die Spieler sind müde und wollen duschen. Deshalb keine Teamsitzung mehr. Wenn nötig in Einzelgesprächen wichtige Dinge besprechen (anschliessend beim gemeinsamen Essen usw.). Wichtig: Zuhören, zuhören!
Die Nachbereitung geschieht durch den Trainer zu Hause (Video, Protokolle usw.). Nach einer genauen Analyse entscheidet der Trainer/Coach, was er der Mannschaft sagen will, was er eventuell im Training korrigieren will, und dann beginnt schon der nächste Zyklus mit der kurzfristigen Vorbereitung auf den Wettkampf. ■

Literatur:

- Praxis der Psychologie im Leistungssport DSB, Trainerbibliothek Bd 19, Bartels und Wernitz, 1979 S. 453, S. 457
- Die kurzfristige pädagogische und psychologische Vorbereitung einer Handballmannschaft auf ein Meisterschaftsspiel Heinz Suter, ETS LHB Handball, 1978
- Die Praxis der Trainer Diplomarbeit für den Turnlehrer II, Uni Bern, 1980 Urs Mühlethaler
- Zeitsätze zur psychischen Wettkampfvorbereitung ETS, NKES 1982 Beat Schori

Psychologische Probleme des Coaching

Hans Steiner

Da und dort wird im Spitzensport ein Psychologe eingeschaltet, mit mehr oder weniger Erfolg.

Der deutsche Sportpsychologe Prof. H. Steiner legt in einer Übersicht die Formen der Zusammenarbeit des Trainers mit dem psychologischen Berater dar.

Wer den Fernsehstreifen «Psycho im Sport» vor einiger Zeit im Rahmen der Sendung «Sportspiegel» gesehen hat, kann sich in etwa ein Bild machen, welches «Tummelfeld» – scheinbar oder real – offen daliegt für alles, was sich «Psychologen im Sport» nennt. Und in welcher Aufmachung wird dies von den Medien genützt und der Öffentlichkeit präsentiert! Unabhängig davon, dass dieser Film als ein Sammelsurium von Halbwahrheiten und ein sensationell aufbereitetes, optisch und akustisch geschickt verfälschtes Szenarium zu bezeichnen ist, gibt er doch zahlreiche Hinweise dafür, dass sich die Sportpsychologie in der Praxis des Leistungssports in einem Experimentierstadium befindet.

Schon allein durch die Anzahl diverser Berufszweige, wie Heilpraktiker, Vitalologen, Physiotherapeuten, Psychiater usw., die plötzlich ihre Vorliebe für den Leistungssport entdecken, lässt sich dies demonstrieren.

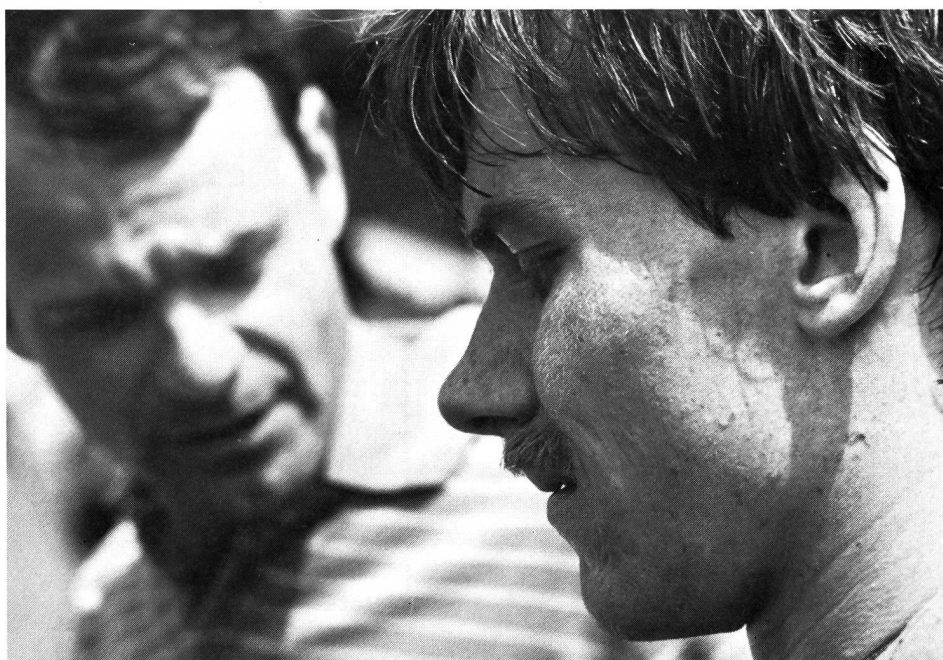
Ich selbst hatte die Gelegenheit, einen Heilpraktiker in Aktion zu erleben, der Bowlingspielern während des Wettkampfes Blut abzupfte und «das japanische Gift der Bienenkönigin» den Athleten in die Haut einrieb, auf die Zunge träufelte und zur Regeneration auf der Stirn verdunsten liess.

Dr. Hans Steiner ist Professor am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe. Er ist im Bundesausschuss für Leistungssport (BAL) auf dem Gebiet der Sportpsychologie tätig.

Kurzum, der *Sportpsychologie* kommt heute die dringliche Aufgabe zu, aus der Passivität herauszutreten und der Praxis des Leistungssports verantwortbare Konzepte anzubieten – beziehungsweise mit dieser gemeinsam an solchen Konzepten zu arbeiten. Sie sollte hier eine klare Orientierungsfunktion für die Trainer und Verantwortlichen des Leistungssports übernehmen – allein um einer pädagogischen Aufgabe gerecht zu werden, allein um der Manipulation an den Athleten vorzubeugen.

Bevor ich auf ein Rahmenkonzept eingehe, welches ich derzeit für vertretbar halte, möchte ich einige Worte zu den verschiedensten Ansätzen sagen, die heute auf dem Felde der «Sportpsychologie in der Praxis» zu beobachten sind.

Es gibt verschiedene Kriterien für die Aufgabenbestimmung des Sportpsychologen:



Coaching in der Leichtathletik. Hans Kappeler, Trainer des TV Länggasse Bern im Gespräch mit dem Hürdenläufer Peter Bähler anlässlich der SM 1983 in Frauenfeld.



Coaching in der Leichtathletik. Bruno Tschanz Trainer des Stadtturnvereins Bern, erteilt der Sprinterin Käthi Tschabold letzte Ratschläge.

- welche Beziehungen zu Athlet, Trainer und Funktionär hält er für richtig und angemessen
- wirkt er primär beratend oder betreuend, diagnostizierend oder neutral oder mit «Sitz und Stimme» in einer Führungsgruppe mit
- siedelt er seine Methoden mehr im Bereich der bewussten oder unbewussten Bewältigung von Problemen an (Einstellungsänderungen oder «Hypnose»)

Ein Hauptkriterium aber ist aus allen diesen Ansätzen herauszuheben: arbeitet er primär *selektiv* oder *lernorientiert*.

Für einen selektiven Auftrag fehlt dem Sportpsychologen die Kompetenz. Sie fehlt ihm heute ebenso, wie sie ihm in einem abgegrenzten Rollenverständnis für alle Zeiten fehlen sollte. Damit ist auch zum Ausdruck gebracht, dass seine Rolle in keinster Weise darin bestehen soll, über dem Trainer beziehungsweise Athleten zu stehen. Seine Ergebnisse und Erkenntnisse sollen keine Verfügungskraft beinhalten. Sie sollen lediglich einen fachspezifischen Beitrag in Sachen Psychologie darstellen. Dahinter steckt das stets zu beachtende pädagogische Prinzip der Erhaltung der Autonomie des Athleten. Diese führt über dessen bewusste Anteilnahme an dem, was mit ihm geschieht, zur gewünschten Handlungskompetenz.

Ein Heilpraktiker, der einem Skispringer vor dem Start eine Akupunkturnadel ins Ohr «piekst» und daran dreht, um ihn damit aggressiver zu machen, verstößt ebenso gegen das Prinzip der autonomen Selbstbestimmung des Athleten, wie der Diagnostiker in Sachen Sportpsychologie, der den Athleten durch ein Labor schleust, um die Resultate dem Trainer in die Hand zu drücken.

Stattdessen müssen alle Massnahmen der Beeinflussung in den Rahmen der selbst-

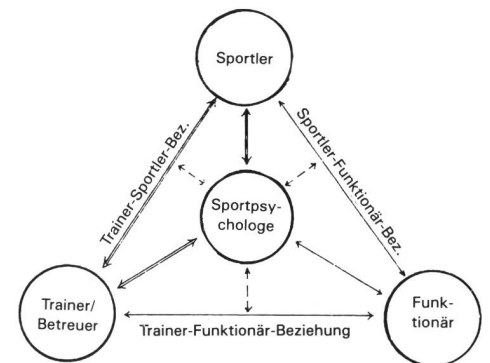
kontrollierten Regulation, man könnte auch sagen, der «naiven Psychoregulation», integrierbar sein. Sie müssen von Athleten wie auch vom Trainer einsichtig und erkennbar sein. Wenn beispielsweise Entspannung zur Debatte steht, so fragt sich, ob das (Muskel-) Entspannungstraining von Jakobson für den Sportler nicht einsichtiger erscheinen muss als das Autogene Training. Und es fragt sich, ob dann nicht auch der eigentliche handlungspezifische Ansatzpunkt im Bereich der Erweiterung zum Mentalen Training zu suchen ist (vergleiche Programm von *Unestahl/Martell*).

Ergebnisse der *Diagnostik* sollten nicht nur transparent und für den Trainer/Athlet in ihren Zusammenhängen interpretierbar sein. Sie erhalten ihre Rechtfertigung ohnehin erst als Teil eines übergeordneten Beratungskonzeptes. Ihnen selbst kommt die «Zubringerfunktion» innerhalb der Beratung zu: ergänzend vertiefend, alternative, neue Teilschritte eröffnend usw. und nicht umgekehrt, das heisst, dass aus den Ergebnissen fundamentale Schritte zur Manipulation abgeleitet werden!

In einem solchen *Grundgerüst* muss die Zusammenarbeit von Trainer und Sportpsychologen verankert sein. Sie bedingt eine kooperative Verbindung, ein Wechselverhältnis, an dessen *Nahtstelle* die eigentliche Wirkung entsteht: in der gedanklichen und sprachlichen Auseinandersetzung um das Problem, im ständigen Informationsaustausch bei Training und Wettkampf. Es kann eine «hingeworfene» Bemerkung des Sportpsychologen sein, die vom Trainer als «Ball» aufgenommen wird, ein ganzer Handlungsplan für das Verhalten eines Athleten oder ein vollständiges psychologisches Training in der Vorbereitungszeit.

Der Sportpsychologe muss «*Insider*» sein: in der Sportart, in der Gruppe und in den derzeit aktuellen Belastungen, Problemen und Konflikten.

Er muss *Vertrauensperson* sein, um zu gewährleisten, dass man sich «ihm öffnet». Und er muss *Distanz bewahren* können – eine Art «innere Distanz», um objektiv und damit handlungsfähig bleiben zu können. Dies alles gilt in besonderem Masse für die Trainer-Psychologen-Beziehung. Denn dies ist die Hauptebene der Zusammenarbeit. Keine Massnahmen, die auf den Sportler gezielt sind, dürfen am Trainer vorbeigehen. Und wenn eine Diskretion einem Sportler gegenüber erwünscht und notwendig ist, so sollte der Trainer über diesen Wunsch unterrichtet werden.



Die Zusammenarbeit muss auf Zeit angelegt sein, mit der bewussten Einbeziehung von Toleranzen für den Sportpsychologen, Zeiten, in denen die Kontakte einmal enger, einmal weiter sind, in denen es schneller oder langsamer vorangeht und in denen es eher um einen Beitrag zur Verbesserung der Leistungs- und Handlungsbedingungen geht, als um eine schnellerzeugte Wirkung. ■

Literatur:

Steiner, H.: Gedanken zur Konzeption einer praxisorientierten Sportpsychologie. In: *Leistungssport* 10 (1980) 4, Teil 1, 336 bis 347; Teil 2, 419 bis 427).

Unestahl, L.-E. und *Martell, J.-H.*, *Das Mentale Training*, The department of sportpsychology, Orebro-University, Orebro (S), als Sonderdruck für die Frühjahrstagung der Verbandstrainer, Magglingen 1982.



Coaching im Basketball während einer Auszeit.