

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 6

**Artikel:** Der Wille zum Sieg - der Weg zum Sieg? : Gedanken zur Trainingsmotivation der Hochleistungssportler

**Autor:** Schubert, Jürgen

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992495>

### **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:** 15.03.2025

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

# Der Wille zum Sieg – Der Weg zum Sieg?

## Gedanken zur Trainingsmotivation der Hochleistungssportler

Jürgen Schubert

**Seit Jahrzehnten rätseln Fachleute und Laien immer wieder über die Erfolge der DDR im Leistungssport. Viele der Ursachen hat man inzwischen herausgefunden. Beispiele dafür sind: – Die Talentesuche von frühzeitiger Kindheit an (Pyramide Breitensport–Leistungssport). – Das Spartakiadesystem, beginnend von den Schulen bis zum zentralen Republikvergleich. – Die vorbildliche Talentförderung, besonders innerhalb der Kinder- und Jugend-Sportschulen. – Die Stellung des Leistungssports im Land allgemein mit Vorbildwirkung. – Das systematische und zielgerichtete Training. – Die ausgezeichnete prophylaktische und therapeutische Betreuung der Leistungssportler. – Die gesicherte berufliche Entwicklung des Sportlers.**

Ganz gewiss könnte man diese Aufzählung noch vervollkommen. Dies alles ist den Sportverantwortlichen in der Welt schon längere Zeit bekannt. Einiges davon hat man in mehreren Ländern übernommen, weiterentwickelt beziehungsweise den eigenen Bedingungen angepasst. Trotzdem ist es in bezug auf die Einwohnerzahl jedes Landes noch immer so, dass die DDR den «Löwenanteil» an Siegen, Medaillen und guten Plätzen bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften usw. verbuchen kann. Also muss es noch andere Ursachen für diese Erfolge geben. Im Folgenden möchte ich deshalb einige Einzelheiten zu der Problematik betrachten, wobei ich bewusst auf alle Vermutungen im medizinischen Bereich verzichte. Im Mittelpunkt dieser Gedanken steht ein psychologisches Problem: *Die Motivation des Leistungssportlers zu einem regelmäßigen, zielgerichteten Training.*

### Wegmarken zum Erfolg

Es braucht nicht näher erläutert zu werden, dass es sich bei dieser Betrachtung ausschliesslich um Amateure handelt und für Berufssportler andere Aspekte in Frage kämen.

Jeder junge Mensch beginnt seine sportliche Laufbahn aus einem gewissen Grund heraus. Der eine möchte berühmt werden, der zweite will wie sein Vorbild sein, der dritte sieht eine Profikarriere in der Zukunft, der vierte ist aufgrund seines Talents von anderen überzeugt worden, der fünfte... Es gibt eine Vielfalt von Motiven, die sich teilweise kreuzen, decken, überschneiden. Mitentscheidend für den weiteren, sportlich erfolgreichen Weg dürfte folgendes sein (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

- Der Charakter des Sportlers
- Der «Grad» des Talents
- Die Unterstützung der Laufbahn des Sportlers durch seine unmittelbare Umwelt (Elternhaus, Schule, Betrieb, Studium...)
- Das Training in Inhalt, Umfang, Form, Art und Weise

- Die Trainingsbedingungen (materiell, Trainingskameraden, Zeit für Training...)
- Der Trainer mit seinen Erfahrungen, seinem Wissen und Können
- Die Wechselbeziehung zwischen Athlet und Trainer
- Die Betreuung des Sportlers (medizinisch, beruflich, Essen...)
- Die Erfolgserlebnisse (positiv – negativ)
- Die Leistungsbereitschaft

Wenn man all das bei zwei Talenten gleichsetzen würde, so wäre es trotzdem sehr zweifelhaft, dass beide das gleiche sportliche Resultat erreichten. Die Individualität jedes Menschen würde sehr wahrscheinlich auch dann zumindest geringe unterschiedliche Ergebnisse zustande kommen lassen. Deshalb liegt in der Motivierung jedes Sportlers zu Höchstleistungen durch den Trainer sicher eine grössere Wichtigkeit als allgemein angenommen wird. Nehmen wir jedoch vorher erst einmal im Vergleich die Eigenmotivierung des Athleten zu Höchstleistungen und damit zu einem zielgerichteten, systematischen Training im Vergleich zwischen der DDR und der Schweiz. Was könnte einen jungen Menschen also dazu motivieren, ein solch hartes Lebensregime auf sich zu nehmen? Das dürften einige hauptsächliche Gründe sein:

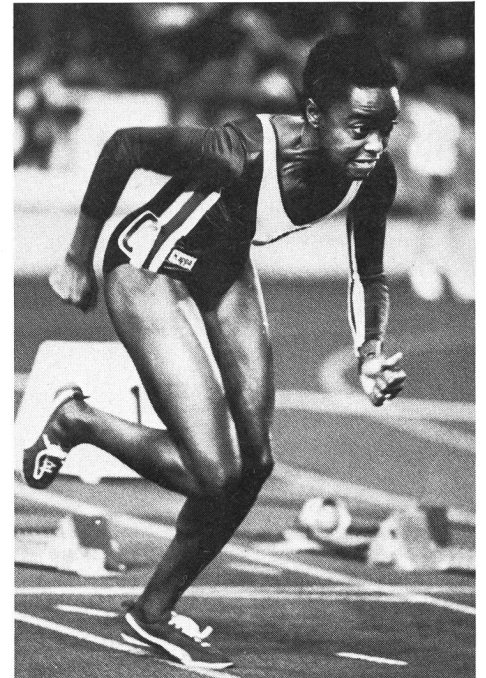
### DDR

- Persönliche Bestätigung
- Anerkannte Persönlichkeit
- Auslandsreisen in das sonst nicht erreichbare kapitalistische Ausland
- Vorzüge im allgemeinen Leben (Verpflegung, teilweise Einkauf) und durch die Reisen
- Günstigere Studienmöglichkeiten
- Gesicherte berufliche Entwicklung
- Günstige staatliche Bedingungen für Arbeitsbefreiungen zwecks Trainingslagern, Vorbereitung auf sportliche Höhepunkte usw.
- Grosszügige Gesetze zur Unterstützung und Förderung des Sports und der Sportler

*Jürgen Schubert* stammt aus der DDR. Er war dort unter anderem Juniorenmeister über 100 m. Der ehemalige Journalist arbeitet heute als Sportlehrer in einem Kurhaus.

### Schweiz

- Persönliche Bestätigung
- Anerkannte Persönlichkeit
- (eventuell) Profikarriere
- (eventuell) Einstieg in Sport-Geschäftsleben



Der unbeugsame Wille zum Sieg: Die US-Sprinterin Evelyn Ashford.

### DDR: mehr Anreiz zur Superleistung?

Der junge Nachwuchsathlet wird also in der DDR auf jeden Fall mehr «greifbare» Motive, ihn ständig motivierende Faktoren für ein starkes Training finden als der Schweizer. Bei entsprechender Erfolgskarriere eines Schweizer Sportlers verwischen diese Bilder allerdings in ihrer Deutlichkeit (Sporthilfe). Doch durch die günstigen Startbedingungen beginnen in der DDR natürlich sehr viele junge Menschen mit Leistungssport (auch im Mittelwert sicher höher als in der Schweiz). Dazu kommt die Vorbildwirkung durch Super-Athleten, die nicht zu unterschätzen ist. Wer möchte wohl nicht so sein wie Göhr, Koch, Paetz, Neubert, Drechsler, Beyer, Cierpinski, Slupianek oder... oder? So wird automatisch schon im Nachwuchsbereich die Konkurrenz hart und gross; das heisst quantitativ und qualitativ kommen auf den Nachwuchsathleten schwere Anforderungen zu. Wer sich unter diesen Bedingungen durchsetzt und den Weg in Auswahlmannschaften schafft, hat neben dem erbrachten Talentebeweis einen harten, schweren Entwick-

lungsweg zurückgelegt und kommt so in der Regel als (zumindest sportliche) Persönlichkeit zu internationalen Einsätzen. Der Weg in die Auswahlmannschaft der Schweiz dürfte dagegen nicht so «steinig» sein, wenn man eidgenössische Konkurrenz und Leistungsstand in den Disziplinen gegenüberstellt. Deshalb hat also der Schweizer Sportler im Entwicklungsweg einen Nachteil, der dann meist bei internationalen Vergleichen deutlich wird. Die Trainer sollten deshalb versuchen, das durch zielgerichtete, persönliche Motivierung und individuellere Betreuung auszugleichen. Folgendes wäre dabei zu beachten:

- *Der Trainer sollte seine Athleten beim Training motivieren, anspornen:* Ihnen seelisch neue Spannkraft für die Trainingsaufgaben geben! Eine lustige Bemerkung überwindet oft eher «Schranken» als ständiges Korrigieren und Verbessern.
- *Der Athlet braucht erkennbare Ziele:* Es nützt einem 14jährigen nichts, wenn man ihm sagt, dass er in 8 Jahren vielleicht einmal Teilnehmer an Olympischen Spielen sein kann. Es würde ihm mehr helfen, zu sagen: «Wenn du dich über 100 m noch um 0,4 Sekunde verbesserst, dann bist du der Schnellste im Ort, im Kanton...»
- *Der Athlet braucht eine Perspektive:* Besonders im Alter ab zirka 16 Jahren einen theoretischen Entwicklungsweg, der ihn zu grossen Aufgaben anspornt. Diese Entwicklungslinie sollte dabei möglichst dem internationalen Niveau angepasst sein, zum Beispiel für einen 17jährigen 400-m-Läufer:

1985: 50,0 – 1986: 48,8 – 1987: 48,0 – 1988: 47,2 – 1989: 46,0 usw, wobei in der Folge die Leistungssprünge immer geringer werden.



Ein «klassischer» Willensmensch: Markus Ryffel.



Ramona Neubert, DDR, Weltrekordhalterin im Siebenkampf der Leichtathletik.

(Bild + News)

- *Der Athlet braucht «bildliche» Ziele:* Es reicht nicht, wenn der Trainer dem Athleten sagt: «1985 musst du über 400 m 50,0 Sekunden laufen.» Ein bildliches Ziel sollte es zusätzlich geben, zum Beispiel: «Dein Leistungsziel 1985: Erreichen des Endlaufs der Landesmeisterschaft.»
- *Der Athlet braucht Trainings- und Wettkampfhöhepunkte:* Je mehr Monotonie das Training aufweist, um so weniger gern wird der Sportler das Training auf sich nehmen, ohne dass man dabei an grundsätzlichen Dingen vorbeigehen kann. Bei möglichst grosser Vielfalt im Training nimmt der Athlet oft gern härtere Anforderungen auf sich. Auch bei Wettkämpfen Höhepunkte heraussuchen und zielgerichtet daraufhin arbeiten!
- *Der Athlet ist eine Persönlichkeit:* Trainingsplanung mit dem Sportler durchsprechen, so dass er sich für das Einhalten der Konzeption mitverantwortlich fühlt. Über Trainingsform, -mittel usw. kann diskutiert werden. Wenn der Athlet dem Trainer aber regelmässig sagt, was er machen möchte und das durchsetzt, dann «läuft etwas falsch». Das darf nur in absoluten Ausnahmesituationen passieren.
- *Der Wille zum Sieg muss «trainiert» werden:* Der Athlet braucht hohe, sehr hohe Ziele, um sein sportliches Leistungsmaximum auch zu erzielen. Es gibt eine Vielzahl von Sportlern, denen reicht es, wenn sie Platz 3 oder 4 belegen, obwohl ein besseres Resultat eventuell im Bereich des Möglichen gelegen hätte. Deshalb muss vor allem das bildliche Ziel konkret und sehr hoch sein, zum Beispiel: «Dem Läufer X darfst du nicht mehr als 1 m Vorsprung geben»

oder «den Athleten Y musst du spätestens nach 200 m eingeholt haben». Eine grössere Anzahl von Sportlern behauptet, dass der Sieg als Ziel des Wettkampfs sie seelisch und damit in der Folge körperlich verkrampfen lassen würde. Oft hört man bei solchen Gelegenheiten: «Ich bin nicht locker genug.» Diese psychische Blockade muss durch ein wettkampfnahes Training, durch Klub ausgesuchte Aufbauwettkämpfe und eventuell durch autogenes Training dem Sportler genommen werden. Schliesslich zeichnen sich echte Weltklasse- und Spitzenathleten eben dadurch aus, dass sie selbst bei härtesten Wettkämpfen in der Lage sind, locker zu bleiben und so mit wirklichen Spitzenresultaten auch in entscheidenden Momenten die Konkurrenz schocken. Mit einer steigenden Leistungsbereitschaft des Athleten wird auch seine Leistungsfähigkeit wachsen und in entsprechendem Masse sollte sich die Lockerheit im Wettkampf besser durchsetzen lassen. Vorstart- oder Startfieber sind in der Regel normal und bringen meist erst die Voraussetzung für gute Ergebnisse, aber es darf eben nicht in Verkrampfung ausarten.

- *Das sportliche Lebensregime muss dem Athleten «heilig» sein:* Nikotin und Alkohol sollten dem Sportler ein Fremdwort sein und bleiben. Jede Inkonzsequenz darin führt zu Leistungsverlust. Der Wille zum Sieg kann nicht allein der Weg zum Sieg sein. Dazu gehört in erster Linie viel, viel und noch mehr harte Trainingsarbeit. Aber ohne Willen zum Sieg wird es sicher auch keinen optimalen sportlichen Erfolg geben. Der erste Schritt dazu ist schon der Sieg beim Training über sich selbst! ■