

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 7

**Artikel:** NKES-Trainerlehrgang 1969/71 : Aufgabe und Ziel

**Autor:** Schmidt, Pavel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994151>

#### 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:** 10.01.2026

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

# NKES-Trainerlehrgang 1969/71

## Aufgabe und Ziel

Dr. Pavel Schmidt, Lehrgangsleiter

verband für Leibesübungen), in eigenen Exkursionen und durch gegenseitige Belehrung.

### Schlussfolgerungen

Während vielen Jahren wurde mit der Ausführung moderner Turn- und Sportanlagen gezögert. Heute verlangen Erzieher und Souverän, dass die fehlenden Bauten und Einrichtungen schleunigst erstellt werden. Neben vielen Turnhallen mit den zugehörigen Außenanlagen werden vor allem Hallenschwimmbäder (zum Teil Lehrschwimmbecken) und kombinierte Sportanlagen, die sowohl der Schule als auch den verschiedensten Vereinen dienen, gebaut. In Anbetracht des grossen Bauvolumens ist es dringend notwendig, zweckmässige, wirtschaftliche moderne Anlagen zu erstellen. Damit leisten wir einen entscheidenden Beitrag zur Förderung der Volksgesundheit und des auch für unser Land wichtig gewordenen Spitzensportes. Bei gegenwärtigen jährlichen baulichen Aufwendungen von über 100 Millionen Franken für Turn- und Sportanlagen, sollte es für ein Land eine Pflicht sein, einen bescheidenen Stab von Fachleuten zu halten, der sich mit der Erstellung der erforderlichen Grundlagen für bauliche Aufgaben befassen und einen Beitrag auf höchster Ebene zur Verbesserung unserer sportlichen Einrichtungen zu leisten vermag. Wir hoffen, mit diesen Zeilen die massgebenden Behörden aufmuntern zu können, die Verhältnisse zu überprüfen und auch die Turn- und Sportverbände zu einer entsprechenden Initiative anzuregen.

Die Tiefe kommt nicht aus dem Studium, sondern aus den Rinnen der Seele. Es kommt im menschlichen Leben weniger auf Kenntnisse als auf Gesinnung an; sie ist das Steuer, das uns leitet.

Jakob Bosshart

Es ist wohl kaum notwendig, herzuheben, welche Wichtigkeit dieser Lehrgang für den Schweizer-Sport darstellt. Der heutige Spitzensport steht in engem Zusammenhang mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ohne diese ist es unmöglich, mit der Sportwissenschaft Schritt zu halten und neue Methoden zu entwickeln.

Des Trainers spontane Arbeit, welche nur auf seiner Erfahrung, Intuition oder Talent basiert, gehört der Vergangenheit an, ebenso das improvisierte Training für seine Sportler. Seine beste Bestrebung verliert an Effekt, wenn der Trainer keine richtige theoretische Ausbildung hat, von welcher er bei der Gestaltung seiner Pläne ausgehen kann.

Der Lehrgang soll breite theoretische Kenntnisse von Grund auf bis ins spezifische Detail der Höheren Ausbildung vermitteln. Er soll den Trainer bekannt machen mit den modernsten Arbeitsformen und Trainingsmethoden sowie deren Anwendung in seiner Sporttätigkeit.

Die theoretischen und praktischen Kenntnisse, welche der Trainer aus diesem Lehrgang gewinnt, werden eine Grundlage bilden, auf welcher er dann aus eigener Initiative und eigenem Streben eine weitere Ausbildung aufbauen und entwickeln kann.

Der Lehrgang dauert zwei Jahre. Wir arbeiten dabei mit einem System des Fernstudiums, bei dem selbstverständlich das Hauptgewicht auf der persönlichen Initiative, auf der Verarbeitung der vorgeschriebenen Lehrstoffe im Sinne des Heimstudiums liegt. Das Fernstudium ist mit mündlichem Unterricht an der ETS kombiniert.

Das Ziel der Unterrichtstage ist:

Nur in Ausnahmefällen werden die «Vorlesungen» nach dem System der Universitätsvorlesungen gehalten.

Jeder Teilnehmer wird alles Unterrichtsmaterial, d. h. die Lehrhefte und -bücher aus allen Fächern erhalten, auch wenn er nicht alle Kurse besuchen muss. Wir haben für jeden Teilnehmer einen individuellen Zeit- und Stoffplan — gemäss seiner Vorbildung — ausgearbeitet. So wird zum Beispiel einem ausgebildeten Turnlehrer praktisch die ganze Grundausbildung «geschenkt.»

Ich möchte darauf hinweisen, dass das Studium im ersten Lehrjahr hauptsächlich auf die Beherrschung der Grundstoffe ausgerichtet ist. Es handelt sich dabei um eine kontinuierliche Erwerbung von Kenntnissen aus Stoffen, an welche dann weitere Fächer angeknüpft werden. Zum Beispiel wird Sportbiologie erst nach Aneignung der allgemeinen Kenntnisse in Anatomie, Physiologie und Biomechanik als ein sportmedizinisches Fach unterrichtet. Diese Charakteristik und Kontinuität wird im ganzen Lehrgang beibehalten.

Im ersten Jahr herrscht die klassische Form des Fernstudiums vor, wogegen im zweiten Jahr der Hauptakzent auf der Aktivität des Teilnehmers liegt, indem der Unterricht in Seminarform durchgeführt wird. Die Teilnehmer werden sich mit eigenen Beiträgen und Referaten auf die Themen vorbereiten. Fragen und Unklarheiten werden in Diskussionen beantwortet.

Dieses zweite Jahr nennen wir «Höhere Ausbildung», weil sie nur dann beherrscht werden kann, wenn die Grundausbildung aus dem 1. Lehrjahr begriffen wurde.

Die Fächer im ersten Jahr sind in folgende Gruppen eingeteilt:

1. Sportbiologie: Sportbiologie, Erste Hilfe, Physik-Biomechanik, Anatomie, Physiologie, Biochemie.
2. Führung und Organisation: Sportmanagement, Pädagogik, Psychologie.

# **Wenn einer eine Reise macht, so kann er was erzählen...**

Arnold Gautschi, Luzern

3. Grundkenntnisse in den Haupt sportarten: Gymnastik, Schwimmen, Fussball, Basketball, Handball.
4. Sprachausbildung: deutsch, französisch.
5. Sportfächer.

Jede einzelne Gruppe bedeutet eine bestimmte Homogenität und Richtung.

Die Spezialisierung im eigenen Sportfach, bei der breite theoretisch/praktische Kenntnisse erworben werden sollen, stehen unter der Leitung bestens qualifizierter Fachleute, welche in der Praxis als Trainer höchsten Niveaus arbeiten. Das Erlernte wird mittels Kontrollprüfungen, verlangte Einhaltung der vorgelegten Aufgaben, Zwischenprüfungen und schlussendlich Endprüfungen systematisch überwacht. Ich zweifle nicht daran, dass dieser Lehrgang zum erwarteten Ziel führt: Der Trainer soll lernen selbstständig zu arbeiten, damit er sich später in der Theorie und Praxis auch zurecht findet.

## **Sportlehrer als Fussball-trainer der Zukunft**

«Der Trainer alter Prägung, der sich seine Kenntnisse fast ausschliesslich aus der eigenen Erfahrung geholt und fast nichts dazu gelernt hat, wird immer mehr verschwinden». Dies ist die Meinung von Karl Rappan im «Sport». «Natürlich sind», so stellt Rappan weiter fest, «eigene spielerische Erfahrungen und solche als Trainer auch in Zukunft sehr wichtig — aber nur, wenn sie durch das Wissen um die neuesten Errungenschaften bereichert sind! Je mehr sich der Fussball zum athletischen Lauf- und Kampfspiel entwickelt, desto mehr kommt der künstlerische Schönheitsfussball zum Verschwinden. Der Fussball-Athlet kommt zum Zuge, und dieser wird Hilfestellungen aus dem Bereich der Betreuung in all seinen Sparten viel mehr nötig haben, als es in früheren Zeiten bei den grossen Könnern der Fall war.»

**N**ein, es waren keine Traumreisen in die weite Welt, welche von Ernst Hunziker, dem Disziplinchef unserer Speerwerfer, sowie von Edy Hubacher, unserem Wurfspezialisten, kürzlich unternommen wurden. Mit der grosszügigen Hilfe des NKES konnten die beiden Leichtathleten an Ausbildungskursen des deutschen Leichtathletikverbandes teilnehmen, Ernst Hunziker am Zusammenzug der Speerwerfer in Heidelberg und Edy Hubacher an einer Trainingswoche in der gleichen Stadt. Wir haben mit grossem Interesse ihre Rapporte studiert und etliche Einzelheiten noch persönlich erfahren.

Nehmen wir die Ausführungen von Ernst Hunziker an die Spitze. Für die Aufnahme in das Spitzenkader des DLV wird die Erfüllung einer Limite verlangt. Sie beträgt nicht weniger als 75 m. Die Aufnahme ins Kader muss schwer erkämpft werden, da viele Athleten nachdrängen.

Um in den Genuss der diversen Vergünstigungen zu kommen, muss der Athlet im Kader verbleiben können. Das ist ihm aber bei der ständigen Konkurrenz nur mit einem überdurchschnittlichen Trainingswillen und einer überdimensionierten Trainingsintensität möglich. Kein Wunder, dass nur 9 Mann den recht harten Anforderungen genügten. Dazu kamen acht Nachwuchssportlern, denen eine Limite von 68 m gesetzt war. Sie arbeiteten am gleichen Kurs, indes mit einem eigenen Disziplinchef. Schliesslich waren auch noch zwei Damen anwesend.

Technisch handelte es sich um die Schulung des Übergangs vom eigentlichen Wintertraining auf die Frühjahrsperiode.

Verfolgen wir die Trainingsarbeit in den Einzelheiten. Da wird überaus grossen Wert auf grössstmögliche Beweglichkeit, also auf intensive Gymnastik gelegt. Die Gewichtsarbeit basiert auf Höchstgewichten, aufgelockert mit Übungen für die Schnellkraft. Als Aufwärmarbeit wurde Basketball gespielt. Es folgten ein paar Runden Einlaufen, dann Rolle vorwärts / Rolle rückwärts /

Aufstossen, ein Hindernislauf mit drei Schwedenkästen und vor der eigentlichen Gymnastik einige Starts über 30 m.

Die Arbeit im Freien bestand zunächst in der Feinschulung des technischen Einsatzes:

- Marschieren, Speerrücknahme
- Laufen, Speerrücknahme
- Strichwürfe ohne Krafteinsatz
- Bogenwürfe ohne Krafteinsatz.

Das Hauptaugenmerk wurde auf die gerade Speerführung gelegt. Ab einer Kunststoffmatte wurde anschliessend geworfen. Schliesslich liess man sich den «Dessert» in Form des Gewichtstrainings servieren:

- Bankdrücken mit Höchstgewichten (130 kg)
- Reissen
- Rückenlage auf der Bank, Arme rw. senken bis auf den Boden.
- Mit möglichst gestreckten Armen und Gewichtsbelastung Körper hochstrecken bis zum Sitz.

Und dann machte die Gruppe etwas, was noch vor wenigen Jahren als schlechthin unmöglich galt:

Man begab sich zum Schwimmen. Der zweite Trainingstag wurde ähnlich gestaltet, doch wurde individueller gearbeitet. Die Einzelkontrolle war Haupttraktandum. Abgeschlossen wurde der Zusammenzug mit gemeinsamer Sauna.

Edy Hubacher seinerseits fasste seine Beobachtungen in ein paar konzentrierten Hinweisen zusammen:

- Es wäre wünschenswert, täglich zweimal trainieren zu können.
- Das Gewichtstraining der deutschen Werfer ist viel, viel härter und vor allem intensiver.