

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 40 (1983)

**Heft:** 7

**Artikel:** Kanada will Schwimmnation Nr. 1 werden : Anforderungsreicher Dreistufen-Lehrgang der kanadischen Schwimmtrainer

**Autor:** Goltzsche, Rainer

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993589>

### **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**

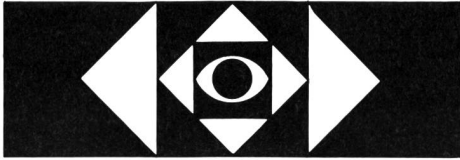
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.04.2026

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



## Kanada will Schwimmnation Nr. 1 werden

### Anforderungsreicher Dreistufen-Lehrgang der kanadischen Schwimmtrainer

Rainer Goltzsche

Rainer Goltzsche, einstmals bekannter Wettkampfschwimmer, erfolgreicher Trainer und Absolvent der Trainerausbildung NKES weilt seit einiger Zeit in Kanada, ist als Trainer tätig und lässt sich als Coach weiterbilden.

Der Schwimmsport nimmt in Kanada unter den Amateur-Sportarten zu Recht eine sehr prominente Stellung ein. Kanada dürfte momentan unter den fünf besten Schwimmnationen der Welt figurieren. Die CASA (Canadian Swimming Association) hat sich langfristig zum Ziel gesetzt, die Nummer 1 zu werden!

Neben der Förderung von Weltklasse-Schwimmern soll dieses recht hohe Ziel durch eine ausgeprägte Traineraus- und Weiterbildung erfolgen sowie durch intensive sportwissenschaftliche Forschung.

#### Zurück zur Schule

«Back to school» lautet einer der Slogans, mit dessen Hilfe die C.A.C., die *Coaching Association of Kanada*, versucht, die Trainerbrevetkurse zu verkaufen. Dieses «zurück auf die Schulbank» ist an sich ein gutes Argument für Kanada, wo beinahe die Hälfte der Bevölkerung mindestens zeitweise eine Universität besucht hat. Leider hat es aber auch seine Schattenseiten. So versuchen die Sportbehörden der Provinzen einen sanften Druck auf die Trainer auszuüben, indem sie die Ausbildung zur Bedingung machen, falls ein Trainer ein Provinzauswahlteam betreuen will.

Um in den Genuss eines finanziellen Zustufes zu kommen, muss ein Verein mindestens einen Trainer II im langfristigen Vertragsverhältnis beschäftigen. Das auf fünf Stufen ausgelegte NCCP (National Coaching Certification Program) richtet sich auf den ersten drei Stufen etwa an dieselben Trainer wie in J+S. Stufen 4 und 5 sind in den meisten Sportarten erst in Entwicklung begriffen. Diese beiden Stufen werden sich voraussichtlich etwa

auf dem Niveau der NKES-Trainerlehrgänge bewegen, wobei die Ausbildung höchstwahrscheinlich an einer Universität absolviert werden muss.

#### Hohe Hürde: Stufe III

Um als Trainer I, II oder III in einer der zirka 50 bis jetzt am Programm beteiligten Sportarten brevetiert zu werden, muss man je einen Theorie- und einen Technikkurs absolviert haben und sich über eine entsprechende Praxis ausweisen können.

Die Theoriekurse werden von den Sportbehörden der Provinzen nach den Richtlinien der C.A.C. durchgeführt. Das Oberthema lautet «Principles of Coaching», wobei Coaching dem in der Schweiz gebräuchlichen Begriff «Training» entspricht. Die Betonung in den Kursen liegt deshalb zur Hauptsache auf dem Erlernen des theoretischen Grundwissens in der allgemeinen Trainingslehre, der Sportphysiologie, der Biomechanik und der Sportpsychologie. Auf den Stufen I und II gibt es keine Prüfungen oder Qualifikationen. Für das Brevet III müssen die Teilnehmer dafür gleich drei Prüfungen ablegen (rund je 20 Fragen in Sportphysiologie und Biomechanik/Krafttraining/Ernährung/usw. und 40 (!) Fragen in Sportpsychologie). Im Anschluss an den Kurs müssen die Teilnehmer eine umfassende Jahresplanung zusammenstellen und zwar je für die physiologischen Komponenten und für die sportpsychologischen Aspekte, sowie umfassende Strategiebeispiele für Vorwettkampf- und Wettkampfverhalten ausarbeiten.

#### Selbsttest nach jeder Lektion

Die Technikkurse welche unter der Verantwortung des entsprechenden Sportverbandes durchgeführt werden, befassen sich mit den sportfachspezifischen Problemen in den vier vorerwähnten Gebieten. Ein wesentlicher Teil des Lehrgangs behandelt die Technik und Trainingsorganisation. Zudem erläutert das Handbuch auf Stufe II die Organisation des Sportvereins. Die

Ausbildung zum Trainer I und II ist praktisch für jederman möglich. Doch auf Stufe III (welche im Schwimmen soeben in drei Pilotkursen eingeführt wurde) muss der Teilnehmer sich nach jeder Lektion selbstständig testen und dazu ebenfalls nach Kursende eine sehr anspruchsvolle schriftliche Arbeit erstellen.

Die praktischen Anforderungen sind je drei Jahre Trainertätigkeit für Trainer I und II. Auf Stufe II muss sich der Absolvent zudem darüber ausweisen, dass er mindestens Schwimmer für die Meisterschaften der zweiten Division qualifiziert hat (zum Beispiel Limite für 100-m-Crawl H: 56.2). Für den Erwerb des Brevet III muss neben fünfjähriger Trainertätigkeit je ein ausgeklügelter Leistungs- und Weiterbildungsnachweis erbracht werden. Diese Anforderung dürfte für etliche Trainer die Haupt-hürde darstellen. Die erforderlichen Punktezahlen muss unter anderem mit Besuch von Trainerseminaren, Mitarbeit in einer Trainervereinigung, Tätigkeit als Trainer einer National- oder Provinzmannschaft, Leitung von Brevetkursen, Verfassen von Artikeln für Fachzeitschriften erarbeitet werden.

#### Trainer muss nicht Schwimmen können

Die Kursdauer beträgt je zirka 20 Stunden für die 1. Stufe, 20 bis 30 Stunden für die 2. Stufe sowie 30 bis 40 Stunden für die 3. Stufe. Dazu kommen die recht umfassenden Heimstudien und die Brevetarbeiten auf Stufe III.

Die Kurse umfassen keine praktische Ausbildung und Prüfung im Sportfach, das heisst, ein Schwimmtrainer muss nicht unbedingt schwimmen können. Ebenso findet keine Methodikprüfung statt (keine Demonstrationslektionen). Man geht hier offenbar von der Annahme aus,

- a) dass der Erfolg genügend Beweis für die Fähigkeit als Trainer sei,
- b) wenn die überwiegende Zahl der Trainer entschädigt wird, unfähige Trainer sowieso umgehend gefeuert werden und

- c) dass die Zeit in den Kursen besser angewendet ist, wenn sie zur Instruktion der Grundlagen und des Grundwissens verwendet wird.

Von Interesse ist die Gewichtung einzelner Fächer, wie zum Beispiel der Sportpsychologie, welche auf den höheren Stufen eine fast dominierende Stelle einnimmt.

Dabei wird das Hauptgewicht auf die *angewandte Sportpsychologie* gelegt. Verschiedene Konzentrations- und Relaxationstechniken, Verhaltenskontrolle, Vorwettbewerbverhalten, Wettkampfstrategien werden vorgeführt und erklärt. Hinweise auf Verhalten und Stellung des Trainers im Verhältnis zum Athleten, Problemlösungstechniken usw. runden das Fach ab.

Sehr viel Wert wird auch der *Planung* und dem «Buchführen» (Statistik, Trainingspläne) beigemessen. Immer wieder muss sich der Trainer mit der Saisonplanung auseinandersetzen und sie auch zu Papier bringen.

Wie schon weiter oben erwähnt, rangiert auch in der Jahresplanung die Sportpsychologie an vorderster Stelle.

Intensiv befassen sich die Kurse auch mit dem *Testen* des Athleten in physiologischer und psychologischer Hinsicht. Der angehende Trainer III wird neben anderem mit den Grundlagen der Berechnung verschiedener Grössen wie max.  $\text{Vo}_2$ , Fettgehalt des Körpers, sowie von umfassenden psychologischen Testbatterien vertraut gemacht. Dazu erhält er Anleitung, wie er sportspezifische Tests durchführen soll und welches Gewicht diesen zukommen kann. Der Trainer III muss in der Lage sein, die verschiedenen Tests in seinem Jahresprogramm sinnvoll einzuordnen.

Für jeden Kurs erhält der Teilnehmer ein entsprechendes Handbuch, an welchem er sich in seiner Tätigkeit immer wieder orientieren kann. Diese Bücher enthalten recht anschauliche Fallbeispiele.

Im Schwimmen zeigen die Titel der Handbücher (Technik) die Schwerpunkte im entsprechenden Kurs:

- I. «Einführung in das Schwimmtraining» (1976)
- II. «Das Coaching/Training des Klubteams» (1979)
- III. «Das Training des Meisterschaftsschwimmers» (1983)

Die Autorenliste der Handbücher umfasst Namen wie Don Talbot, Deryk Snelling, Dave Johnson, Dr. Jeno Tibanyi, Dr. John Hogg und andere, alles renommierte Persönlichkeiten im internationalen Schwimmsport und in der Sportwissenschaft. Die Namen solcher Fachleute, sowie die originelle übersichtliche Gestaltung der Bücher, machen diese zu einem begehrten und rege benutzten Hilfsmittel für den Trainer. Die Handbücher werden mit speziellen Subventionen zur Förderung der beiden Landessprachen meist vor der englischen Drucklegung ins Französische übersetzt, sodass sie praktisch gleichzeitig in beiden Sprachen erhältlich sind.

Sobald ein Kursteilnehmer einen Kurs erfolgreich abgeschlossen hat, wird dies durch den Organisator (Provinz oder Sportverband) an die C.A.C. in Ottawa gemeldet. Von dieser erhält der Trainer dann umgehend einen Computerausdruck über sei-

ne bisherigen Kursbesuche. Sobald er alle drei Anforderungen auf der entsprechenden Stufe erfüllt hat, erhält er ein Passbuch mit dem(n) entsprechenden Brevet(s). Für Absolventen von entsprechenden Universitätsstudiengängen, sowie Ausländer, welche sich über eine entsprechende Ausbildung in einem andern Land ausweisen können, bestehen Ausnahmebestimmungen.

#### Von Kosten, Distanzen und Theorie-muffeln

Der Antragssteller muss einen 30 Fragen umfassenden Test absolvieren (zu Hause) welcher mindestens so anspruchsvoll ist wie der Kurs, welcher damit umgangen werden kann! Die finanzielle und zeitliche Ersparnis ist meist bedeutend, da auf Grund der immensen Distanzen beinahe jeder Kursbesuch mit Reise- und Hotelspesen verbunden ist. Als Beispiel mögen hier die drei Einführungskurse auf Stufe III dienen, von denen einer in Quebec, einer in Ontario und der dritte in Alberta durchgeführt wurde. Trainer aus einzelnen Provinzen mussten dabei bis zu 1500 km reisen, um einen Kurs besuchen zu können. Dazu kommt für vier Tage Unterkunft und natürlich das Kursgeld von 50 Dollar.

Im Sportfach Wettkampfschwimmen sind seit der Einführung der Kurse und der Brevets vor etwa fünf Jahren rund 8000 bis 10000 Trainer durch einen oder mehrere Kurse gegangen, wobei eine Mehrheit noch keine oder nur eine Brevetierung I erreicht hat. Es scheint, dass viele Leute die Theoriekurse als unwichtig oder als Belastung empfinden und sie deshalb nicht besuchen.

Ein weiteres Problem bildet leider eine kleine aber einflussreiche Zahl von Toptrainern, welche aus verschiedenen Gründen, zum Teil Kurzsichtigkeit oder Egoismus, möglicherweise aber auch aus Angst vor dem eventuellen eigenen Ungenügen, gegen das Programm opponiert.

#### Beratergruppe mit einem Schweizer

Seit etwa vier Jahren untersteht die Ausbildungsabteilung des Kanadischen Amateur Schwimmverbandes Rose Mercier. Sie hat eine Beratergruppe, das «National Coaching Development Committee», welches sie in allen Fragen der Trainerausbildung berät. Es ist interessant und für Kanada beinahe symptomatisch, dass diese Gruppe aus je einem Ungarn und einem Schweizer, zwei Engländern und nur zwei echten Kanadiern besteht. Von diesen sechs Trainern sind vier ausschliesslich Universitätstrainer, einer ist Vereinstrainer (dafür aus der Schweiz) und der sechste beides. Das Komitee ist sehr einflussreich und arbeitet gegenwärtig an der Revision der Handbücher, einem Leitbild für die Trainerausbildung und der Vorbereitung der alle zwei Jahre stattfindenden grossen Kanadischen Trainer-Konferenz (1984).

Neben dem NCCP Brevetprogramm bestehen verschiedene weitere Ausbildungsmöglichkeiten für kanadische Trainer: Ein «Apprenticeship»- (Lehrlings-) programm welches jeweils für ein bis zwei Trainer pro Sportart läuft, kann zwischen sechs Monaten und zwei Jahren dauern. Das Programm wird vom Kandidaten zusammen

mit seinem «Master Coach» (Lehrmeister) zusammengestellt. Es muss neben Universitätskursen das Training und die Betreuung von Nationalmannschaftsmitgliedern im entsprechenden Klubteam umfassen. Das Stipendium durch die C.A.C. kann bis zu 20 000 Dollar im Jahr betragen. Voraussetzung ist die Absolvierung der Trainer-II-Ausbildung.

Weiter werden jährlich bis zu zehn Stipendien à je 2500 Dollar verteilt zur Förderung von weiterführenden (postgraduate) Studien. Auch dieses Geld wird von der C.A.C. verwaltet und nach Einreichung und Begutachtung eines Gesuches via den entsprechenden Sportverband zugesprochen.

Die C.A.C. ist eine staatlich finanzierte Organisation, welche «Sports Canada», dem Lenkungsorgan für Sport, angegliedert ist (entsprechend etwa dem SLS), jedoch dem Minister für Fitness und Amateur Sport direkt unterstellt ist.

Der einzelne Trainer kann für einen bescheidenen Beitrag Mitglied werden und erhält dann verschiedene interessante Publikationen periodisch zugestellt. Neuerdings offeriert C.A.C. auch eine Haftpflichtversicherung für aktive Trainer. Die C.A.C. stellt so etwas dar wie eine Mischung aus ETS, SLS und NKES, mit Hauptgewicht auf Ausbildung und Dienstleistungen. ■

Literaturadresse:

C.A.C.

c/o Promotion Assistant

333 River Road

Ottawa, Ontario K1L 889 Kanada



welt-, europa- und schweizer  
meisterschafts-medailien.

hergestellt in der firma  
**p. faude  
medailien**

5316 Gippingen  
Tel. 056 45 25 17

kurze lieferfristen,  
preisgünstig  
auszeichnungen  
für alle sportarten