

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 5

Inhaltsverzeichnis

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: 31.12.2025

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



6



14



20



28



32



Coaching

Einmal angenommen, man könnte «Training» und «Coaching» sauber voneinander trennen: Was wäre dann die Trainingsarbeit ohne Coaching? Ein Fass ohne Boden? Ein Wagen ohne Räder oder das fehlende Salz in der faden Suppe? Ohne noch mehr Bilder zu bemühen, ist eines sicher: Training ohne Coaching wäre todlangweilig!

Coaching ist der Kern der Trainertätigkeit. Es geht, um nur einige Punkte zu nennen, um den «richtigen Impuls zur rechten Zeit», um Fachwissen, Menschenkenntnis und die Fähigkeit zur Selbstkritik. Letztlich steht all das im Mittelpunkt, was die Arbeit mit Sportlerinnen und Sportlern so faszinierend macht und uns immer wieder neu herausfordert.

- 6 **Was macht eigentlich ein Coach?**
Arturo Hotz
- 8 **Coaching: eine faszinierende Herausforderung – weit über den Sport hinaus**
Arturo Hotz
- 10 **Vor, während und nach dem Wettkampf – Gute Coachs sind Lösungsdenker**
Reto Venzl
- 14 **«Das Coaching im Wettkampf soll die Trainingsarbeit krönen!» – Im Gespräch mit Christian Gross**
Arturo Hotz
- 16 **Trainingsgestalter und Wettkampfcoach in einer Person – Drei Ausbildungsverantwortliche und die Anforderungen in ihren Sportarten**
- 20 **Nach der Lektion ist vor der Lektion – Selbstcoaching im Sportunterricht**
Roland Gautschi
- 22 **Der Coach als Troubleshooter – Fünf Sportarten, fünf Situationen**
- 26 **Lust und Frust am Traineramt – Im Gespräch mit Werner Augsburger**
Roland Gautschi

Serien

- 28 **Frauen im Sport (5) – Marie-Therese Nadig über Frauen und Männer im Skisport**
Véronique Keim
- 30 **Breakdance (2) – Koordination und Kondition einmal anders**
Véronique Keim
- 32 **Ernährung und Sport (5) – Verwünschte, heiß geliebte Schokolade**
Gianlorenzo Ciccozzi

Ständige Rubriken

- 35 **bfu – Mit Sicherheit mehr Spass beim Stürzen**
Christoph Müller
- 37 **Hochalpine Talentförderung in Ftan**
Janina Sakobielski
- 38 **Neuerscheinungen**
- 42 **Bildungsangebote**
- 44 **J+S-Coach – der Steuermann im Verein: Interview mit Martin Jeker und Marcel K. Meier**
Bernhard Rentsch
- 49 **Dopingprävention – Aufklärung mit allen Mitteln**
Matthias Kamber, Christian Graf-Zumsteg
- 51 **Carte blanche**
- 51 **Internet**
- 52 **Walking – Der sanfte Fitnesstest**
- 54 **Vorschau/Leserrat**
- 55 **mobileclub**

**Praxisbeilage:****Ein Schritt zu einer neuen Bewegungskultur**

Gesundheit ist ein Thema, das wie kaum ein anderes die Menschen in der heutigen Zeit beschäftigt. Für den SVSS ist dies mit ein Grund, in Ergänzung zum Lehrmittel «Sporterziehung», eine Broschüre zur bewegungsorientierten Gesundheitsförderung herauszugeben. Die vorliegende Praxisbeilage zeigt einen Ausschnitt.

Ernst Rothenfluh, Andres Hunziker, Ralph Hunziker

Mehr Details:

www.mobile-sport.ch

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Jemand, der fähig ist, den richtigen Ratschlag zum richtigen Zeitpunkt zu geben, bleibt uns in guter Erinnerung. Oft sind es die Eltern, ein Freund, eine Lehrerin oder eine andere Vertrauensperson, die uns auch in schwierigen Situationen unterstützen können. Im Sport sind es vor allem die Trainerinnen und Trainer, welche möglichst wirkungsvolle Ratschläge erteilen und so – im Dialog mit den Athletinnen und Athleten – zu Coachs werden.

Mit «Coaching» wird die Gesamtheit der fachgerechten Beratungs- und Betreuungsmassnahmen umschrieben, die zu einer Leistungsoptimierung in Training und Wettkampf führen. Dazu nötig sind die Fähigkeiten zu führen, zu betreuen, angemessen zu bewerten und fachlich optimal zu beraten. Kurz: Coaching ist eine Herausforderung.

«Der Coach ist ein Leader.»

Der Coach ist zuerst ein Leader. Einer, der mitreissen kann. Dann ist er auch ein Macher, der über die notwendigen technischen, methodischen und menschlichen Kompetenzen verfügt. Seine Aufgaben sind sehr unterschiedlich und komplex und beschränken sich nicht nur auf den taktischen oder technischen Bereich. Er hat vor, während und nach dem Wettkampf verschiedenste Probleme zu lösen. Er ist sportlicher Fachmann, aber auch Materialwart, Buschauffeur, Masseur, Vertrauensperson und «Seelendoktor» in Personalunion. Eine Untersuchung, deren Resultate Sie auf Seite 24 dieser Nummer finden, zeigt auf, dass die Athletinnen und Athleten ihren Coach zuerst aufgrund seiner menschlichen Kompetenzen schätzen und erst in zweiter Linie wegen seines theoretischen Wissens. Ein guter Coach verbreitet Optimismus, schafft eine gute Atmosphäre und vermeidet Stresssituationen.

Die Rolle des Coachs ist gleichzeitig anspruchsvoll und faszinierend. Es überrascht deshalb nicht, dass auch J+S 2000 eine neue und wichtige Figur mit der Bezeichnung «J+S-Coach» eingeführt hat. Der J+S-Coach übernimmt als «Steuermann» im Verein wichtige Aufgaben wie initiiieren, beraten, koordinieren und administrieren.

Diese Ausgabe von «mobile» beleuchtet die komplexe Tätigkeit des Coachings. Wir möchten euch, Trainer, Leiterinnen und Unterrichtende, für eure wichtige Aufgabe als Coachs sensibilisieren. Wir wünschen uns, dass sich die Athletinnen und Athleten an die «richtigen Ratschläge zum richtigen Zeitpunkt» erinnern, die ihr ihnen mitgegeben habt. Damit auch ihr möglichst lange in guter Erinnerung bleibt.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch