

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

Rubrik: Trainingsgestalter und Wettkampfcoach in einer Person

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: 05.02.2026

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

Trainingsgestalt Wettkamp

Trainerinnen und Trainer machen Jahresplanungen, führen Trainingseinheiten durch, beraten Spieler und Spielerinnen und unterstützen diese an den Wettkämpfen möglichst stufen- und leistungsgerecht. Welche Eigenschaften sind besonders gefragt? «mobile» wollte dies von drei Ausbildungsverantwortlichen wissen.

Fussball – Erfolg im Spitzenbereich gibt kein «Freibillet» für die Juniorenstufe

Einführend muss bemerkt werden, dass mit «Coach» im Schweizer Spitzenfussball jene Person gemeint ist, die sich in verschiedener Hinsicht um das Wohl der Spieler kümmert. Er ist Materialverantwortlicher oder schaut, dass der Mannschaftsbus zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist. Kurz: Er kümmert sich um das nähere Umfeld der Spieler, ohne jedoch im eigentlichen Sinne «Coachingaufgaben» (Trainingsleitung, Taktikbesprechung etc.) zu übernehmen.

Das Profil eines Trainers bei Junioren unterscheidet sich wesentlich von seinem Kollegen, der erwachsene Spieler betreut. Neben der nötigen fachlichen Ausbildung muss sich ein Juniorentainer bis zu einem gewissen Grad mit den Jugendlichen identifizieren können. Er oder sie muss wissen, wie ein Jugendlicher denkt, was ihn beschäftigt und in welchen Spannungsfeldern er sich bewegt. Wenn beispielsweise ein Trainer das Spannungsfeld Schule/ Lehre – Fussball nicht sieht und nicht nachvollziehen kann, was dies für einen Junior bedeutet, dann ist er nicht der Richtige für den Job. Er wird, weder im Training noch in einem Spiel, die Jugendlichen gut betreuen können. Natürlich gibt es auch den vorzüglichen Trainingsplaner, den nahezu perfekten Trainingsgestalter. Wenn dieser aber die genannten kommunikativen Fähigkeiten für die Juniorenstufe nicht mitbringt, dann wird es schwierig...

Allgemein gesehen unterscheidet sich das Coaching im Fussball doch wesentlich vom Coaching eines Einzelsportlers oder einer Einzelsportlerin. In einem Mannschaftssport kann ich nicht meine ganze Energie auf einen Spieler verwenden. Zudem wird die Betreuung, gerade im Spitzenbereich, auf verschiedene Schultern verteilt. Da sind die Assistenten des Trainers, der Torwart- und der Konditionstrainer und – wie zu Beginn schon erwähnt – der Mannschaftscoach als eine Art «Fussballcaddy». Je höher das Spielniveau und je finanzkräftiger der Verein, desto differenzierter werden die einzelnen Aufgabenbereiche im Training, aber auch im Wettkampf auf verschiedene Personen verteilt.

Was der Trainer am Spielfeldrand nie tun darf? Sich selber in den Mittelpunkt stellen, den «Hampelmann» am Spielfeldrand markieren, jedoch ohne Einfluss aufs Spiel zu haben. Die Spieler sollen auf allen Stufen nicht dirigiert werden, sondern sich verstanden und unterstützt fühlen.

*Fredy Strasser, Technischer Leiter des FC Aarau
fstrasser@hli.ch*

Foto: Daniel Käsermann

ter und mpfcoach in einer Person

Orientierungslauf – Der Coach als Gesprächspartner

Der OL-Coach ist weniger ein Wettkampffcoach, sondern eher der Trainer und Vorbereiter – sei es während eines Trainingslagers oder in der Phase des Vorwettkampfs. Zu diesem Zeitpunkt muss er oder sie vor allem als Informant (Welches sind die letzten Änderungen bei einem Wettkampf?) und Materialverantwortlicher (Wo besorge ich die Startnummern? Etc.) fungieren.

OL gilt zu einem gewissen Recht als Sportart, die von Individualisten mit eigenständigen, manchmal eigenwilligen, An- und Absichten betrieben wird. Der OL-Coach muss sich deshalb nicht einfach «in sein stilles Trainerkämmerchen zurückziehen». Aber er oder sie muss die Fähigkeit mitbringen, die einzelnen Sportler und Sportlerinnen nicht über einen Kamm zu schlagen. Im Gegensatz zu Mannschaftssportarten, wo es auch einmal nützen kann, wenn der Coach «auf den Tisch haut und poltert», wird der OL-Coach weniger als «Alphatierchen», sondern als Gesprächspartner akzeptiert.

Wer mit Jungen arbeiten will, muss das Wechselspiel zwischen Freizeit und Trainingszeit, zwischen Spass und Ernst, beherrschen. Es macht nichts, wenn Juniorencoachs ein bisschen Flausen im

Kopf haben. Aber er oder sie muss dann auch wieder wissen, wenn es genug ist. Interessanterweise findet man leichter Coachs für Juniorenmannschaften als für die Stufe Elite. Dies kann damit erklärt werden, dass hier die «Berührungsängste» weniger gross sind als bei Erwachsenen und die fachliche Autorität möglicherweise weniger in Frage gestellt wird. Als Juniorencoach hat man eher das Gefühl, zu formen oder Führungsaufgaben übernehmen zu können. Die Arbeit mit sportlich erfahrenen Erwachsenen ist einerseits einfacher, da es sich meist um selbstständige Sportlerinnen und Sportler handelt. Die meisten von ihnen wissen relativ genau, was sie brauchen. Andererseits kann gerade dies für einen Coach schwierig sein, da er die Athletinnen und Athleten nicht einfach mit seiner Fachkompetenz «zuschütten» kann. Ein zusätzlicher Vorteil kann sein, wenn ich als Elite-Coach selber Wettkampferfahrung auf Spitzenniveau mitbringe.

Irène Müller,

Nationaltrainerin Orientierungslauf der Damen

irene.mueller@pop.agri.ch

Leichtathletik - Trainer müssen Realisatoren sein

In der Leichtathletik ist der Trainer immer gleichzeitig auch Coach, indem er berät und Tipps gibt, den Athleten aufmuntert und motiviert. Er muss alles (Trainingsaufbau, Periodisierung, Stärke-/Schwächeprofil, Tagesform, etc.) in Zusammenhang mit den Athleten wissen, damit er in seiner Coachingfunktion, beispielsweise im Vorfeld eines Wettkampfes, zur optimalen Leistung beitragen kann. Im Nachwuchsbereich überwiegt jedoch die Trainerfunktion.

Während man als Coach eines Spitzenathleten mit viel Erfahrung oft «nicht mehr viel sagen muss», reicht es nicht, wenn die Trainer den Jugendlichen nur «schlaue Tipps» geben, welche die Jungen nicht umsetzen können. Ob Trainer eines Nachwuchsathleten oder Coach eines Spitzenathleten: Gefragt sind Realisatoren, die fähig sind, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Diesem Umstand wird in der Trainerausbildung, vor allem auch in den höheren Ausbildungen, noch zu wenig Rechnung getragen. Die Ausgebildeten haben zwar ein gutes theoretisches Wissen, das in der Praxis jedoch oft zu wenig umgesetzt werden kann. Eine der wichtigsten Qualitäten, die ein erfolgreicher Coach oder Trainer aufweisen sollte, sind Persönlichkeit und Führungsqualitäten. Werte, die nicht leicht zu finden und auch zu schulen sind. Dementsprechend schwierig

gestaltet sich häufig die Suche nach geeigneten Trainerinnen und Trainern.

Das Coachingprofil eines Leichtathletiktrainers unterscheidet sich von dem eines Mannschaftstrainers auch, weil Coaching während eines Wettkampfes in der Leichtathletik oft (fast) unmöglich ist. Die Athleten dürfen nur bis 45 Minuten vor Startbeginn bereut werden, danach werden die Athleten in den «Call-Room» geführt, in welchen die Coaches keinen Zutritt mehr haben. Hinzu kommt, dass die Einflussnahme auf die Athleten während eines Wettkampfes nicht dieselbe Bedeutung hat, wie in anderen Sportarten. Dafür ist die individuelle Betreuung im Training vergleichsweise intensiv und zeitaufwändig.

Die meisten Trainer arbeiten in der Leichtathletik immer noch ehrenamtlich, obwohl sich das Verständnis zum Ehrenamt grundsätzlich geändert hat. Der hohe Trainingsaufwand, die Ehrenamtlichkeit und wohl auch die Zukunftsperspektiven eines Leichtathletiktrainers sind u.a. einige Gründe, weshalb Trainer und Trainerinnen nicht gerade Schlange stehen, um trainieren zu dürfen! m

*Peter Schläpfer, Technischer Direktor
Schweizerischer Leichtathletikverband
peterschlaepfer@swiss-athletics.ch*