

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 10 (2008)

**Heft:** 5

**Artikel:** Kompetente Spitzentrainer durch individuelle Beratung

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991639>

#### **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:** 04.02.2026

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

# Kompetente Spitzentrainer durch individuelle Beratung

Das neu geschaffene Angebot der Trainerbildung ist ein reales Bedürfnis, wie sich bei der Trainerbefragung aus dem Jahre 2007 herausgestellt hat. Die Trainerberatung orientiert sich an den individuellen Themen, Fragestellungen und Bedürfnissen der Trainer in ihrer Praxis.

Redaktion: Francesco Di Potenza, Foto: Philipp Reinmann

► Die Wirksamkeit eines Trainers steigern – ist eines der Hauptziele der Trainerberatung. Die Themen, die dabei behandelt werden, können alle Kompetenzbereiche des Traineralltags betreffen. Der Trainer kann sich mit Experten und Beratern zu Fachfragen, Führung von Athleten und Teams sowie zu Anliegen im Bereich der eigenen Selbst- und Sozialkompetenz austauschen und beraten lassen. «Dies kann beispielsweise die Optimierung des Wettkampfcoachings, der Umgang mit Konfliktsituationen, die wirksame Gestaltung des Höhentrainings oder das Erarbeiten eines Vorgehens für die Entwicklung des Teamspirts sein», erklärt Heinz Müller, Verantwortlicher der Trainerberatung in Magglingen.

Im Ursprung der Idee stand die Befragung von Spitzentrainern, die mit Swiss Olympic Top Athletes arbeiten. Heinz Müller: «Wir wollten von der Trainerbildung her wissen, welche Kompetenzen die Trainer unserer besten Athleten als ihre Stärken bezeichnen und wo sie für sich noch Optimierungsmöglichkeiten sehen.»

## Optimierungspotenzial entdeckt

Mit den 23 ausgewählten National- und Heimtrainern aus Sommersportarten führte Heinz Müller Gespräche über ihre Stärken, Optimierungsbedarf und Entwicklungspotenzial bezüglich ihrer Arbeit als Trainer. «Die Analyse der Resultate zeigt, dass die befragten Trainer ihre Stärken vor allem im Bereich der Sozial-, Methoden- und Fachkompetenz sehen (siehe Abb. 1). Am meisten Optimierungspotenzial deklarierten die Befragten im Bereich der Selbstkompetenz.»

## Life-Balance und Selbstmanagement

Klar hervorgegangen ist auch die Tatsache, dass jeder Trainer seine absoluten Stärken hat. Wenn die genauere Analyse der Kompetenzen zeigt, dass die Stärken im Einfühlungsvermögen, dem sportartspezifischen Wissen und Wettkampfcoaching sowie in der Fähigkeit sein eigenes Handeln zu reflektieren, liegen, so besteht nach der Einschätzung der Befragten Optimierungsbedarf in den Bereichen Life-Balance, dem persönlichen Umgang mit den eigenen Ressourcen, der Arbeitstechnik und dem allgemeinen, sportwissenschaftlichen Wissen (siehe Abb. 2).

Ein Grund für Heinz Müller, das Angebot (siehe Wissenswert) masszuschneidern: «Wir bieten entsprechend die Trainerberatung in allen Kompetenzdimensionen an und arbeiten mit adäquaten Beratungsmethoden», so Müller. So können zum Beispiel Fragen rund um die Vereinbarkeit von Trainerjob, längeren Abwesenheiten und dem Familienleben, die Life-Balance sowie eine wirksame Arbeitstechnik zur Bewältigung von Pendenzen in einem Einzelcoaching, in sportartspezifischen Gruppen- oder Team-Settings effizient und lösungsorientiert bearbeitet werden.

## «Learning on the job»

Die Trainerberatung ist zwar noch ein junges Angebot, die Evaluation der Beratungen während der Trainerausbildung im Trainergrundkurs, beziehungsweise Diplomtrainerlehrgang, hat aber gezeigt, dass die Möglichkeit die eigenen Themen einzubringen und sich gegenseitig kollegial zu beraten, wirksam genutzt wird. Die Beratung «on-the-job», ausserhalb der Ausbildungszeit, ist am Anlaufen, und es finden verschiedene Einzelberatungen von Trainern im Leistungssport statt.

Ganz klar bleibt dabei das Ziel: Trainern im Leistungssport die Mög-

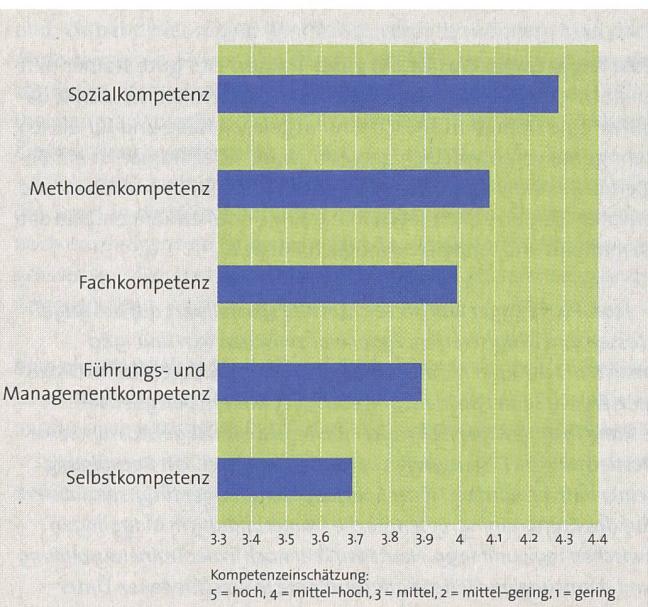


Abb 1: Resultate nach den 5 Dimensionen der Kompetenzeinschätzung

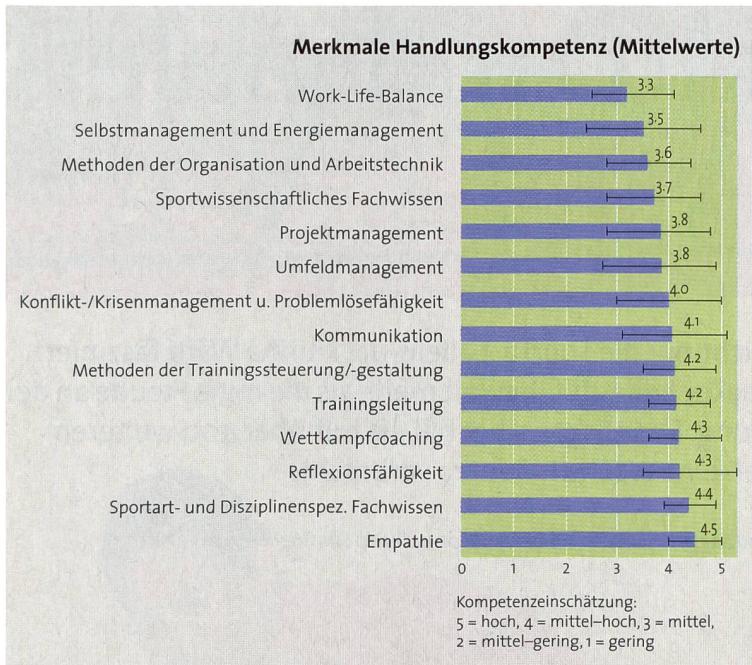
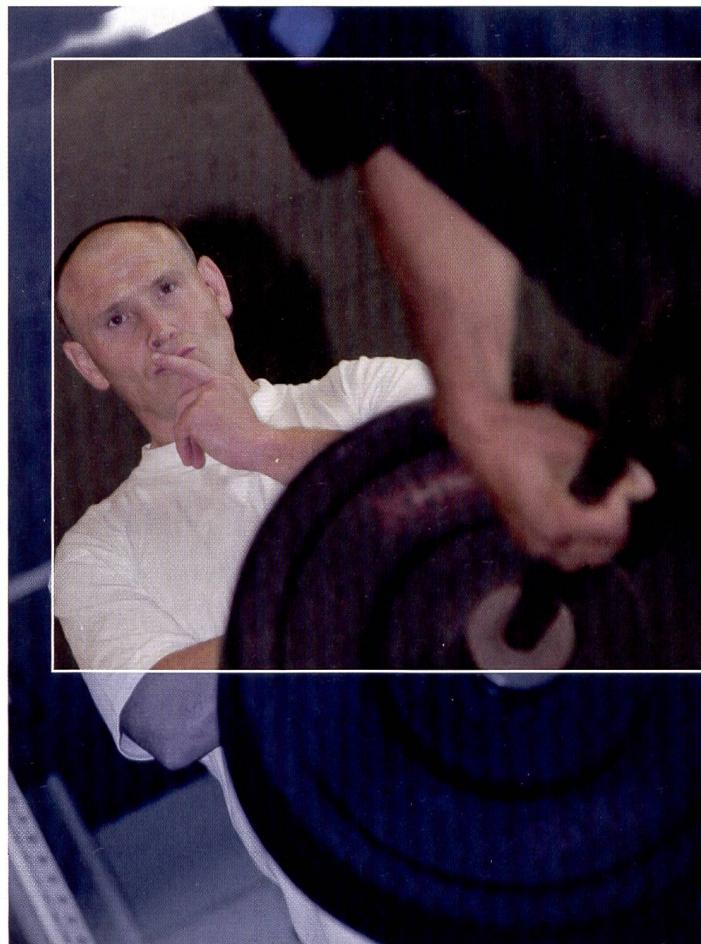


Abb. 2: Merkmale der Handlungskompetenz (Mittelwerte)



lichkeit zu geben, ihre Kompetenzen bedürfnis- und lösungsorientiert zu optimieren und weiterzuentwickeln. Dadurch sind sie in der Lage, ihre Athleten und Teams in ihrer Leistungsentwicklung kompetent und effektiv zu trainieren, zu coachen und zu betreuen. «Die Methodik der Beratung ist dabei immer auf die Thematik des Trainers abgestimmt, wobei persönliches Coaching, Fallberatung, Fachberatung und Kriseninterventionen im Moment am häufigsten in Anspruch genommen werden», erklärt Müller. //

› *Die Methodik und die Resultate der Trainerbefragung (Müller/Bürgi, 2007: Kompetente Spitzentrainer) gibt es als pdf unter: [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)*

#### Kontakt:

*Trainerbildung  
EHSM Magglingen  
Trainerberatung  
Bundesamt für Sport BASPO  
Hochschule Lärchenplatz  
2532 Magglingen  
Tel: +41 32 327 64 35  
E-Mail: [coach\\_info@baspo.admin.ch](mailto:coach_info@baspo.admin.ch)*

#### Fachliche Auskünfte:

*Heinz Müller, lic. phil.  
Supervisor und Coach BSO  
Tel: +41 32 327 62 11  
[heinz.mueller@baspo.admin.ch](mailto:heinz.mueller@baspo.admin.ch)*

#### Wissenswert

### Beratungsleistungen im Überblick

**Coaching:** Einzelcoaching für Trainer oder Coaching von Trainer-teams zum ganzen Themenspektrum des beruflichen Handelns (Wettkampfcoaching, Arbeitstechnik, Life-Balance, Konfliktmanagement...)

**Fachberatung:** Beratung in den Bereichen der Leistungsphysiologie, Sportpsychologie, Sportmedizin, Sportwissenschaft, Sportphysiotherapie ...

**Supervision:** Begleitung von Trainern, Trainer-Gruppen oder Trainer-teams bei der Reflexion und Optimierung ihres beruflichen Handelns (Teamentwicklung, Optimierung der Zusammenarbeit)

**Fallberatung:** Moderierter Austausch von Trainern einer Sportart an Trainertreffs zu ausgewählten Themen des Traineralltags

**Coach-the-Coach:** Erfahrene Coachs geben direktes Feedback zum eigenen Trainerhandeln in der Praxis

**Projektberatung:** Support bei der Entwicklung, Realisierung und Evaluation von Projekten für Grossanlässe

**Kriseninterventionen/Mediation:** Ausgewiesene Coachs/Mediatoren können bei akuten Konfliktsituationen unterstützend bei-gezogen werden

**Während der Ausbildung:** Die Absolventen des TGK und DTLG bearbeiten innerhalb der Ausbildungsmodule Themen aus dem eigenen Traineralltag.