Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 5

PDF erstellt am: **06.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Inhalt

mobile
Die Fachzeitschrift für Sport

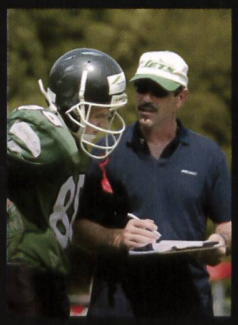
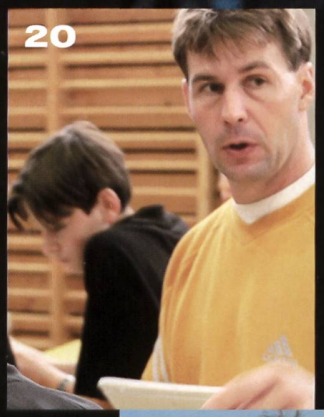


Foto: Daniel Käsermann



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**

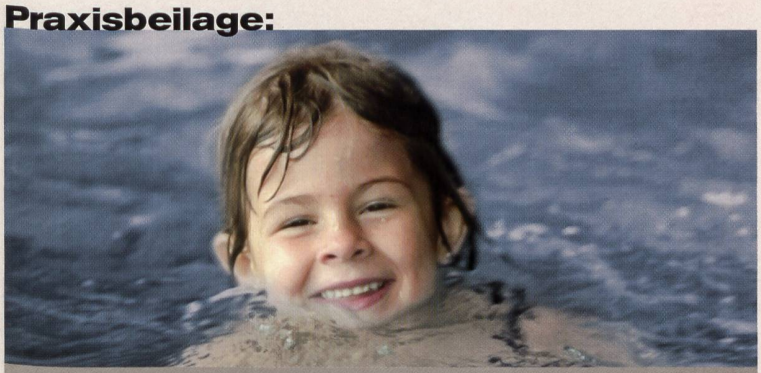
51 **Internet**

52 **Walking – Der sanfte Fitnesstest**

54 **Vorschau/Leserrat**

55 **mobile*club***

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 initiieren, 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