

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 48 (1991)

**Heft:** 3

**Artikel:** Trainerberatung im Auf- und Ausbau : Ein Gespräch mit Ernst Strähl, dem Leiter des Fachbereichs Trainerausbildung und -beratung am Forschungsinstitut der ESSM

**Autor:** Stähl, Ernst / Altorfer, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992885>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 05.02.2025

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

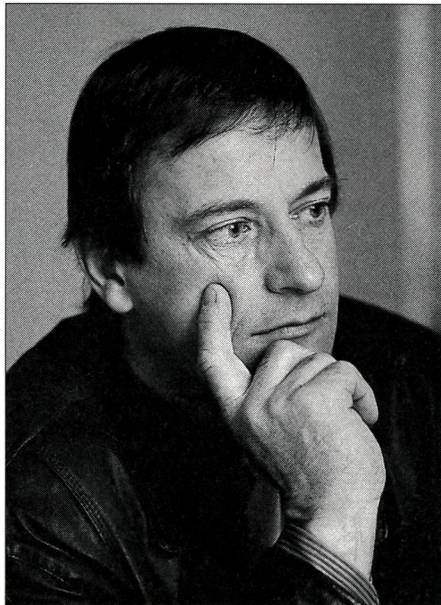
## Trainerberatung im Auf- und Ausbau

**Ein Gespräch mit Ernst Strähl, dem Leiter des Fachbereichs Trainerausbildung und -beratung am Forschungsinstitut der ESSM**

*Die Diplomtrainer des Nationalen Komitees für Elite-Sport (NKES) werden in zwei je 3 Semester dauernden Lehrgängen an der ESSM umfassend ausgebildet. Warum braucht es noch eine Beratungsstelle?*



Der Wunsch nach einer Beratungsstelle wurde von Spitzentrainern und -athleten geäussert, weil wir im Trainerlehrgang NKES vor allem sportartübergreifend unterrichten. Im TLG I 1989/90 waren zum Beispiel 28/2 Trainer/-innen aus 21 Sportarten vertreten. Wir können während des Lehrganges zu wenig auf die individuellen Bedürfnisse der Trainer eingehen, obwohl wir das mit verschiedenen Massnahmen wie Gruppenarbeiten und Blockseminaren auch anstreben. Trainerberatung heisst also individuelle, persönliche und unkomplizierte Fortbildung. Wir versuchen, sportartspezifisch auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Trainers einzugehen.

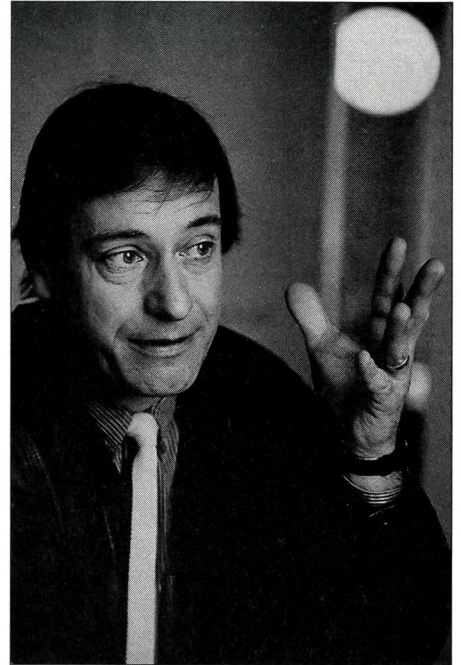


*Richtet sich die Beratung nur an Diplomtrainer?*

Die Beratung richtet sich in erster Linie an die ausgebildeten Diplomtrainer NKES, aber auch an die übrigen Spitzentrainer der Sportverbände, die dem SLS angeschlossen sind. In Ausnahmefällen können es auch Spitzenathleten mit NKES-Ausweis der Kategorie 1 sein, allerdings nur, wenn das vorher mit dem Verbands- oder Nationaltrainer abgesprochen wurde. Wir wollen so verhindern, dass die Athleten direkt von uns Anweisungen bekommen, mit denen der Verbandstrainer dann unter Umständen nicht einverstanden ist.

*Seit wann arbeitet diese Beratungsstelle?*

Wir sind seit Januar 1990 daran, die Trainerberatung am Forschungsinstitut der ESSM auf- und auszubauen. Das ist ein nicht ganz leichtes Unternehmen, vor allem weil es sich um etwas Neues in der «Sportlandschaft» handelt. Die Trainer müssen dieses Angebot zuerst entdecken und erkennen, wie und wo von sie profitieren können.



*Wie ist diese Stelle aufgebaut und wer arbeitet mit?*

Das sind zurzeit drei Sportlehrer der ESSM, die selber grosse Erfahrungen als Trainer haben: Heinz Suter und Urs Mühlethaler mit den Spezialgebieten Mannschaftsspiele und Coaching sowie für die Individualsportarten Jean-Pierre Egger, der vor allem die Kraftsportarten betreut und auch in Fragen des Techniktrainings spezialisiert ist. Ich selber als Leiter des Fachbereichs decke die Gebiete Kinder- und Jugendleistungssport, Medieneinsatz (Training mit Video, Bildreihen usw.) sowie allgemeine Fragen der Trainings- und Bewegungslehre ab. Ausserdem bin ich zusammen mit meiner Sekretärin so etwas wie «Telefon 111» (Auskünfte und Notrufe) für die Schweizer Trainer. Es bleiben schliesslich noch die Ausdauersportler, die von unserem Ärzteteam im Rahmen des sportmedizinischen Betreuungszentrums SLS/SOC am Forschungsinstitut kompetent untersucht, getestet und beraten werden. Die Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich hat am FI der ESSM ja eine sehr lange Tradition. Im Moment ist PD Dr. Peter Bärtsch für diesen Bereich zusammen mit seinen Assistenzärzten verantwortlich. Ab 1. Mai 1991 wird Dr. Toni Held, der selber ein guter Orientierungsläufer war und als Verbandsarzt im OL-Verband arbeitet, das Team ergänzen.

Gibt es besondere Themen, die seit dem Bestehen zu bearbeiten waren?

Es geht eigentlich immer um sehr komplexe Fragestellungen, wenn Trainer oder vereinzelt auch Spitzenathleten zu uns kommen. Oft handelt er sich um die Trainingssteuerung im Hinblick auf bestimmte Wettkämpfe. Wir versuchen jeweils mit unserem Team, die Probleme zu lösen oder aber, wenn es um Fragen ausserhalb unseres Kompetenzbereichs geht, die entsprechenden Kontakte zu anderen Spezialisten herzustellen (zum Beispiel für das psychologische Training zu Dr. Guido Schilling und dem SASP-Team, für die Biomechanik zum Laboratorium für Biomechanik an der ETH in Zürich, für die Karriereplanung zu Berufs- und Studienberatern usw.). Wir streben also einen «Vollservice» an, doch können wir aus personellen Gründen nicht alles selber abdecken.

Eine solche Beratungsstelle sollte auch Rückmeldungen erhalten. Gibt es ganz konkrete Resultate, die Sie vorweisen können?

Die sportliche Höchstleistung ist immer ein Mosaik, das aus sehr vielen Steinchen zusammengesetzt ist. Es wird nie so sein, dass ein Trainer oder ein Spitzensportler nur einen einzigen Faktor nennt, der ihn zum Weltrekord oder zum Olympiasieg geführt hat. Wir sind aber überzeugt, dass wir in vielen Fällen einen konstruktiven Beitrag zum optimalen Training leisten können, und wir erhielten in unserem ersten Jahr viele positive Rückmeldungen. Unter unseren «Kunden» sind Trainer vertreten, die mit Erfolg an der Spitze ihrer Sportart arbeiten. Ich denke beispielsweise an Bernhard Locher (Kunstturnen), Arno Ehret (Handball), Simon Schenk (Eishockey), Gian Gilli (Skilanglauf), Pierre Gutknecht (Ski alpin) und

Samuel Kaderli (Rad-Vierer), die von uns in verschiedenen Gebieten beraten wurden oder noch werden. Die Reiter (das wird vielleicht etwas erstaunen) und das Kader im Dressurreiten haben an der ESSM sogar einen kleinen Lehrgang absolviert. Das sind alles Mosaiksteinchen, die – so hoffen wir – auch einen Teil zum Erfolg beitragen.

*Im Hinblick auf die Optimierung der sportlichen Höchstleistung ist für den Trainer die Trainingslehre der entscheidende Bereich, wo sportwissenschaftliche Erkenntnisse gesammelt, geordnet und praxisrelevant aufgearbeitet werden müssen.*

Aus: Sportwissenschaft in der Schweiz.  
Schriftenreihe ESSM Nr. 32, 1988.

Man hört von Plänen, gewisse Zentren in der Schweiz aufzubauen. Können Sie dazu etwas sagen?

Das Nationale Komitee für Elite-Sport NKES hat ein Projekt gutgeheissen, das 1991 und voraussichtlich bis zu den Olympischen Spielen 1992 als Pilotprojekt laufen wird. Wir wollen neben der zentralen Trainerberatung gesamtschweizerisch mehrere regionale Trainingsberatungszentren anbieten und bestehende Infrastrukturen besser ausnützen. Die Spitzensportler und ihre Trainer werden von den Stützpunktleitern, die erfahrene Diplomtrainer NKES sein müssen, beraten und betreut. Dabei geht es nebst speziellen Trainingsformen vor allem auch um gezielte Regenerationsmassnahmen.

Wo befinden sich diese Regionalzentren, und wer leitet sie?

Im Moment sind es zwei Zentren, die seit Januar 1991 laufen – das Sport- und Freizeitzentrum Migros in Greifensee, mit Marcel Weber als Stützpunktleiter und das Zentrum von Jon Carl Tall in Zug als privates Fitnesszentrum. Beide sind Diplomtrainer NKES und erfahrene Sportler. Das NKES wird die Aufwendungen gemäss einer speziellen Vereinbarung entschädigen. Die Stützpunktleiter werden von unserem Fachbereich aus ständig fortgebildet und regelmässig über neue Trainingsmethoden, Tests, Geräte usw. informiert.

Interview: Hans Altorfer  
Fotos: Daniel Käsermann

## Die Trainerberatung NKES an der ESSM

### Was kann die Trainerberatung NKES?

«Der Schwerpunkt der Trainerberatung liegt in der Umsetzung von sportwissenschaftlichen Erkenntnissen für die Praxis» – so heisst es in der Geschäftsordnung der ESSM vom 1. Januar 1990. Bedingt durch die Zusammensetzung des Beratungsteams konzentriert sich die Arbeit vorerst auf Fragestellungen aus den Bereichen Trainings- und Bewegungslehre, Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung. Die Beratungstätigkeit erfolgt in der Regel individuell an der ESSM, in Ausnahmefällen auch auswärts und/oder in Gruppen. Für Probleme, die andere Fachgebiete betreffen, von der Sportpsychologie über die Sportmedizin und Biomechanik bis hin zur Karriereplanung, kann die Beratungsstelle Kontakte und Unterlagen vermitteln.

### Wer arbeitet mit?

Zurzeit setzt sich das Beratungsteam an der ESSM wie folgt zusammen:

- Ernst Strähl Leiter des Fachbereichs «Trainerausbildung und -beratung»; Spezialgebiete: Nachwuchstraining, Medieneinsatz, allgemeine Trainings- und Bewegungslehre
- Heinz Suter Spezialgebiete: Mannschaftsspiele, Coaching, allgemeine Trainingslehre
- Jean-Pierre Egger Spezialgebiete: Kraftsportarten und Techniktraining
- Urs Mühlethaler Spezialgebiete: Mannschaftsspiele, Coaching
- PD Dr. med. Peter Bärtsch Spezialgebiete: Ausdauersportarten, Leistungsphysiologie, Leistungsdiagnostik ab 1. Mai 1991
- Dr. med. Toni Held

Bei Bedarf ist eine Erweiterung des Angebotes möglich.

### Wer kann von der Trainerberatung profitieren?

Die Trainerberatung steht folgenden Zielgruppen zur Verfügung:

- Diplomtrainer NKES
- Spitzentrainer der dem SLS angeschlossenen Sportverbände
- Spitzenathleten mit NKES-Ausweis Kat. 1 (in Absprache mit dem Verbandstrainer)

Beratungen im üblichen Rahmen sind für die Benutzer kostenlos. Die Kosten werden durch die ESSM und das NKES getragen.

### Wie vorgehen?

Anfragen sind zu richten an: Trainerberatung NKES  
z. Hd. Ernst Strähl  
Forschungsinstitut der ESSM  
2532 Magglingen, Tel. 032 27 63 23, Fax 27 64 05

**Was Du für Dich behältst, hast Du bereits verloren.  
Was Du verschenkst, ist Dein für immer.**  
Josef Recla