

# Trainerbildung Schweiz

Ausbilden – Weiterbilden – Beraten



BASPO  
2532 Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Unsere Ausbildungsphilosophie

**Die Rolle eines Trainers ist vielfältig – die Anforderungen sind komplex.**

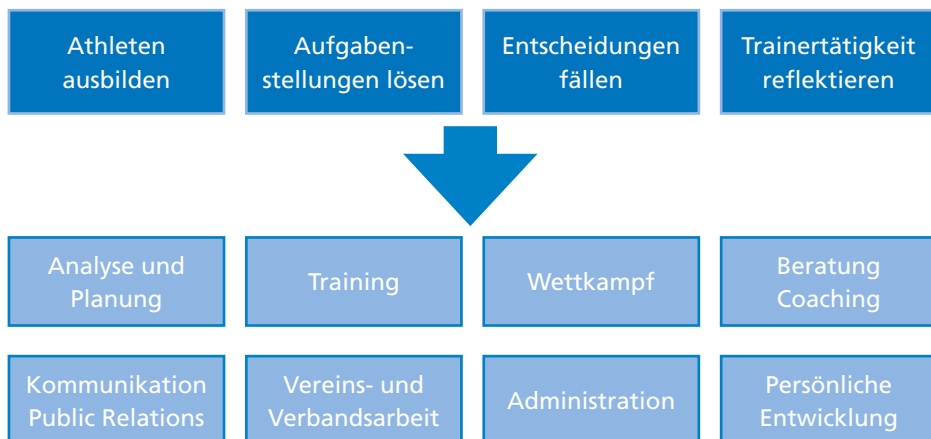
Die Handlungsfelder des Trainers sind Analyse und Planung, Training, Wettkampf, Beratung und Coaching, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit, Vereins- und Verbandsarbeit, Administration und die persönliche Weiterentwicklung.

## Unsere Ausbildungsphilosophie

Trainer gestalten den Leistungsentwicklungsprozess ihrer Athleten.

Trainer sind in der Lage ihre Aufgabenstellungen in allen Handlungsfeldern optimal zu lösen, Entscheidungen zu fällen und ihre Tätigkeiten zu reflektieren. Sie sind zudem exzellente Ausbilder ihrer Athleten.

*Trainer sind exzellente  
Ausbildner ihrer Athleten*



# Ziele und Aufgaben der Trainerbildung Schweiz

**Die Trainerbildung Schweiz ist ein Kooperationsprojekt zwischen Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport BASPO. Sie ist ein Teilbereich im Ressort Leistungssport der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen.**

## Ziele

Wir stellen mit unserem umfassenden Angebot die Handlungskompetenz und die Erfolgswirksamkeit der Trainer im Nachwuchsleistungs- und Spitzensport in der Schweiz sicher.

Wir sichern das Gleichgewicht zwischen Ausbildung und Berufs- und Arbeitssituation der Trainer gemeinsam mit unseren Partnern. Wir setzen uns für ein Ausbildungs- und Qualifikationssystem für Trainer in der Schweiz ein, das national und international transparent und koordiniert ist.

## Aufgaben

- Konzeption, Organisation und Durchführung der Aus- und Weiterbildungen für Trainer im Leistungs- und Spitzensport und deren Qualifikation durch die Berufsanerkennungen des Bundesamtes für Berufsbildung und Technologie BBT.
- Beratung: Individuelle Unterstützung der Trainer bei der Optimierung ihrer Handlungskompetenz durch persönliche Beratung und durch Coaching.
- Ständige Weiterentwicklung: Die aktuellen Entwicklungen im Spitzensport und die Bedürfnisse der aktiven Spitzentrainer und der Spitzensportverbände sind die Leitlinien für die inhaltliche Weiterentwicklung der Aus- und Weiterbildung.
- Vernetzung mit der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen, Jugend+Sport, Swiss Olympic, den Hochschulinstituten, dem Berufsverband für Trainer im Leistungssport (Swiss Coach), mit internationalen Trainerausbildungs- und Bildungsinstitutionen.
- Plattform: Die jährlich stattfindende Trainertagung bietet den Nationaltrainern Gelegenheit sich auszutauschen, sowie Kontakte und Netzwerke untereinander zu pflegen.

***Die Trainerbildung Schweiz gehört zu den führenden Trainerausbildungs-Institutionen in Europa.***

# Unser Angebot



## Ausbildungen

### **Berufstrainerausbildung zum «Trainer Leistungssport mit eidg. Fachausweis»**

Für Trainerinnen und Trainer, die sich auf die Berufsprüfung Trainer Leistungssport vorbereiten wollen und die höchste J+S-Ausbildung (Nachwuchstrainer L) absolviert haben. Erfolgreich qualifizierte Trainer Leistungssport sind in der Lage mit regionalen Kadern zu trainieren.

Sieben Module (20 Kurstage): Spitzensport Schweiz, Analyse und Planung, Training, Wettkampf, Coaching sowie Team- und Persönlichkeitsbildung. Aufwand: circa 350 Stunden, plus 800 Stunden Praxisnachweis mit selektierten Athleten und Athletinnen.

### **Diplomtrainerausbildung zum «Diplomierten Trainer Spitzensport»**

Für Trainerinnen und Trainer Leistungssport, die sich auf die Höhere Fachprüfung Trainer Spitzensport vorbereiten wollen. Erfolgreich qualifizierte Diplomierte Trainer Spitzensport sind in der Lage mit Nationalkadern zu arbeiten.

Praxis- und prozessorientierte Ausbildung: Auseinandersetzung mit allen Handlungsfeldern des Trainers, Persönlichkeitsbildung und Teamführung. Hauptthemen sind Leistungsoptimierung, Karriereplanung, Kondition, Psychologie und Jugendmedizin.

Zwölf Module (à 3–4 Tage, über 1½ Jahre verteilt), ein Informationstag, ein Prüfungsvorbereitungstag und ein Praktikum (7 Tage). Aufwand: circa 1000 Stunden, plus 400 Stunden Praxisnachweis mit selektierten Athleten und Athletinnen.

## Spezialisierung Kondition

Angehenden Konditionstrainern werden zwei unterschiedliche Profile geboten:

- **Spezialisierung «Konditionstrainer Leistungs- und Spitzensport»** (Zulassungsqualifikation: absolvierte J+S-Weiterbildung 2 in der entsprechenden Sportart)

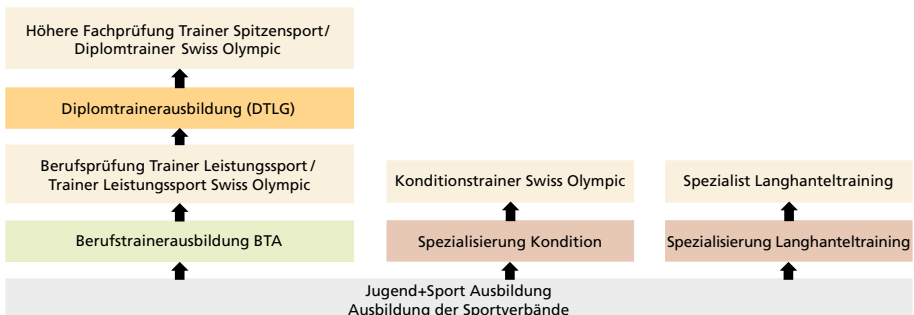
Qualifizierte Konditionstrainer Leistungssport sind in der Lage, die Wirksamkeit des Athletiktrainings – im Einzel- und im Mannschaftssport – zu optimieren. Fünf Module (à 2–3 Tage): Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit. Aufwand: circa 300 Stunden.

- **Weiterbildung für Konditionsinteressierte**  
Besuch in ausgewählten Modulen möglich. Die Absolventen werden nicht qualifiziert.

## Spezialisierung Langhanteltraining

- Fünf Module (à 1–3 Tage).  
Inhalt: theoretische und praktische Grundlagen wie Techniktraining, Biomechanik und Trainingsmethodik. Aufwand: circa 300 Stunden.

## Ausbildungsstruktur Trainerbildung





## Trainerweiterbildung

### Optimierung der Wirksamkeit in einzelnen Handlungsfeldern

Parallel zu den Ausbildungen und Spezialisierungen bietet die Trainerbildung Schweiz ein vielfältiges Weiterbildungsprogramm an.

Interessierte Trainerinnen und Trainer können aus rund 25 Seminaren pro Jahr auswählen, um ihre Wirksamkeit in einzelnen Handlungsfeldern zu optimieren. Jedes Jahr besuchen über 500 Leistungs- und Spitzensporttrainer

sowie Fachpersonen aus Verbänden, Vereinen und Klubs unserer Weiterbildungsseminare, die hauptsächlich in Magglingen stattfinden.

National und international anerkannte Referentinnen und Referenten sorgen für ein qualitativ hochstehendes Angebot zu aktuellen Themen in den einzelnen Handlungsfeldern. Die Weiterbildungsseminare der Trainerbildung Schweiz verlängern gültige J+S-Anerkennungen.



## Trainerberatung

### **Reflektieren, klären, entwickeln, entscheiden**

Die Trainerberatung unterstützt Trainer im Leistungs- und Spitzensport bei der Optimierung ihrer Handlungskompetenz durch ein individuell abgestimmtes Beratungsangebot. Die Trainerberatung orientiert sich an den persönlichen und fachlichen Anliegen und Bedürfnissen der Trainer, wie z.B. Führen von Athleten, Kommunizieren von Selektionsentscheiden, Teamentwicklung, Trainer-Karriereplanung, Life Balance, Projektberatung.

Unser Beratungsangebot umfasst Coaching für Trainer, Supervision für Trainer und Trainerteams, Coach-the-Coach, Krisenintervention/Mediation, Projektberatung und Fachberatung.



# Team Trainerbildung



Fotos: BASPO 1204.013

**1 Adrian Bürgi**

Chef Trainerbildung

**2 Rolf Altorfer**

Verantwortlicher  
Berufstrainerausbildung  
Stv. Chef Trainerbildung

**3 Othmar Buholzer**

Verantwortlicher  
Diplomtrainerausbildung

**4 Heinz Müller**

Verantwortlicher Trainerberatung

**5 Leo Held**

Verantwortlicher Spezialisierung  
Kondition und Langhanteltraining

**6 Philipp Schütz**

Verantwortlicher  
Trainerweiterbildung

**7 Bertrand Théraulaz**

Verantwortlicher  
formation francophone

**8 Ophélie Jeanneret Varrin**

Mitarbeiterin  
formation francophone

**9 Corinne Widmer**

Leiterin Administration  
Trainerbildung

**10 Anke Gehlhaar**

Mitarbeiterin Administration  
Trainerbildung

**11 Fatima Weber**

Mitarbeiterin Administration  
Trainerbildung

Bundesamt für Sport BASPO  
Eidgenössische Hochschule  
für Sport Magglingen EHSM  
Trainerbildung, 2532 Magglingen  
coach\_info@baspo.admin.ch  
www.baspo.ch/trainerbildung  
Telefon +41 32 327 64 35