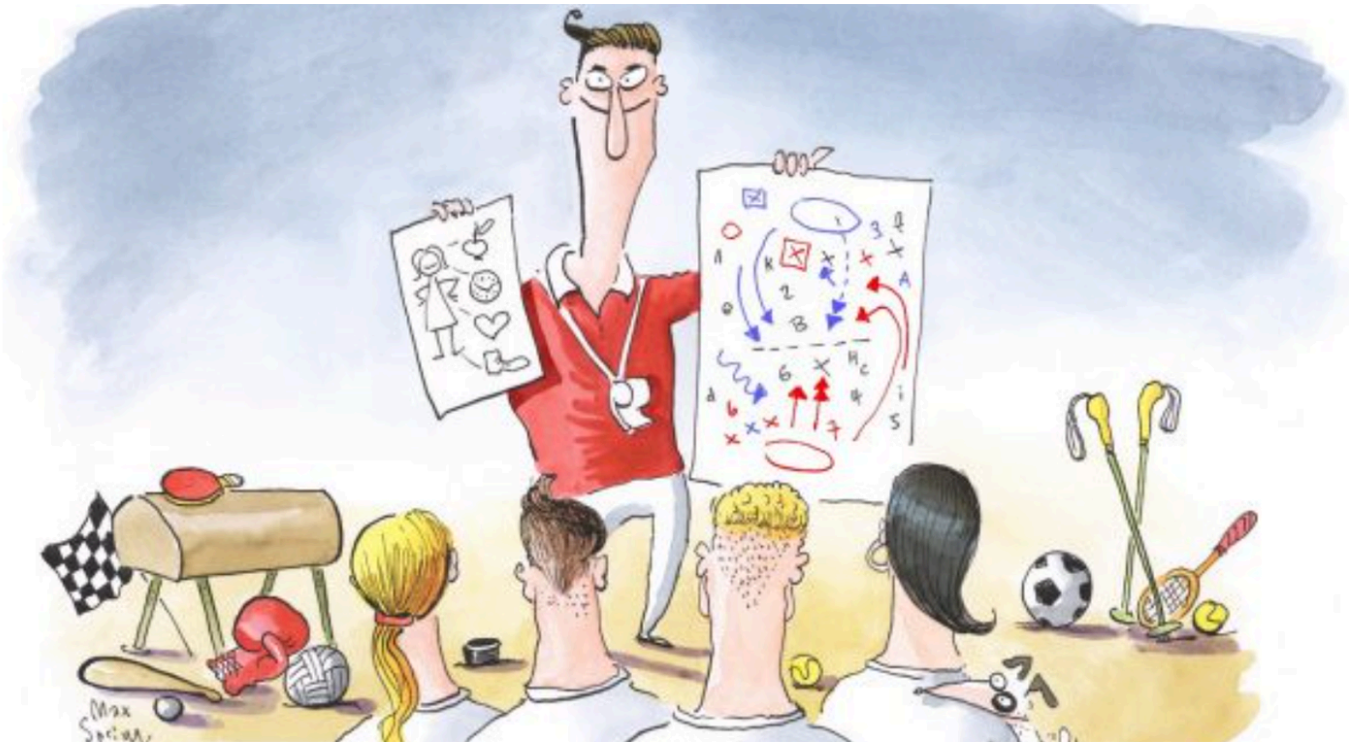


# Trainerbildung Schweiz – Blog-Beiträge: Tipps und Tricks für Training und Wettkampf

Die Trainerbildung Schweiz (TBS) baut ihr digitales Angebot laufend aus und unterstützt damit Trainerinnen und Trainer im Schweizer Leistungs- und Spitzensport in ihrer täglichen Arbeit. Dazu publizieren wir hier regelmässig spannende Blog-Beiträge sowie Tipps und Tricks für Training und Wettkampf aus den verschiedenen Fachbereichen der TBS. Auch wenn dieses Expertenwissen in erster Linie den Leistungs- und Spitzensport anspricht: Vieles davon lässt sich in den Breitensport übertragen. Ein Blick auf die Beiträge lohnt sich also alleweil.



## Sportpsychologie

- Energiebereitstellung: Nur Guggenmusik ist auf Dauer ungesund
- Leidenschaft im Sport – Fluch oder Segen?
- Trainerpersönlichkeit erfolgreich weiterentwickeln: Teil 1 – Eigenschaften und Motive
- Respektvolle Kommunikation im Spitzensport
- Trainerpersönlichkeit erfolgreich weiterentwickeln: Teil 2 – Mein Rollenverständnis als Trainer/-in

## Athletik

- Trainingsplanung: ...über das Konstruieren
- Trainingsplanung: ... über das Entwickeln und Kombinieren!
- Trainingsplanung im Nachwuchs: Langfristig entwickeln – kurzfristig performen
- Trainingsplanung und –steuerung: Betrachtungen eines Sandwiches
- Velocity based Training 1
- Velocity based Training 2
- Krafttraining: Alternative Trainingsformen
- Core Stability: vielseitig, aber strukturiert
- Optimales Ausdauertraining
- Back on Track
- Alles «Kraftausdauer» oder was?
- Transfer: Wenn Nuancen entscheidend sind!

## Bewegungslehre

- Techniktraining: Steigere die Effizienz durch Variationen
- Welche Lernmethode für ein effizientes Techniktraining?
- Trainerurteil

## Sportmedizin

- Supplemente und Superfoods im Sport
- Vom Umgang mit Spezialsituationen im Leistungssport
- Leistungssport trotz Wachstum
- «Return To Sport» – Der Weg zurück nach einer Verletzung
- Regeneration
- Eule oder Lerche: welcher Schlaftyp sind Sie?
- Webinar: Frau und Spitzensport
- Die «perfekte» Sporternährung

## Sportcoaching

- [Wettkampfcoaching – der wirksame Debriefing-Zyklus](#)
- [Meine Philosophie als Trainer/Trainerin im Leistungssport](#)
- [Wirksames Coaching – mehr Fragen statt sagen!](#)
- [Die sechs Rollen einer Trainerin/eines Trainers](#)
- [Athleten/innen verstehen, optimal fördern und erfolgreich coachen](#)
- [Digitale Helfer für das Coaching auf Distanz](#)
- [Lösungsorientiertes Kurzzeit-Coaching](#)

## Leadership

- [Du sprichst zu viel!](#)
- [Führen in Veränderungen](#)
- [Mehr Trainerinnen braucht das Land](#)
- [Leadership und Kommunikation](#)
- [Selbstorganisation](#)
- [Mindset \(Mentalität, Selbstbild\)](#)
- [Erfolgreich Gespräche führen](#)
- [Vertrauen als Basis erfolgreicher Führung](#)

## Weitere Informationen

- [Infobroschüre Trainerbildung Schweiz](#) (pdf)
- [Flyer Berufstrainerausbildung](#) (pdf)
- [Flyer Diplomtrainerlehrgang](#) (pdf)
- [Flyer Athletiktrainer](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**