

Das umfassende Buch der Trainingslehre

Im Herbst 2006 erschien die 1. Auflage von «Training – fundiert erklärt». Im Sommer 2020 kam die überarbeitete und aktualisierte 7. Auflage dieses Grundlagenwerks der Trainingslehre auf den Markt. Autor Jost Hegner erzählt von den Stärken des Buches und den Vorteilen der neuen Auflage.

«Training – fundiert erklärt» entstand aus einem Auftrag der Eidgenössischen Sportschule in Magglingen an Jost Hegner. «Ich wurde gebeten, eine Broschüre für Jugend + Sport zum Thema «Trainingslehre» zu entwerfen», erinnert er sich. «Während des Entstehungsprozesses wurde das Material auf Wunsch der Kollegen in Magglingen stetig ergänzt und erweitert, bis es den Rahmen einer Broschüre sprengte.»

Deshalb wurde beschlossen, stattdessen ein Handbuch der Trainingslehre zu entwickeln. Dadurch erhielt Jost Hegner die Möglichkeit, seine Vorstellung eines umfassenden und handlichen Lehrbuches umzusetzen. In Zusammenarbeit mit der Sportschule Magglingen, dem heutigen Bundesamt für Sport, entstand ein Handbuch, welches als Grundlagenwerk im ganzen deutschen Sprachraum anerkannt ist.

Jost Hegner konnte beim Entwerfen der Texte auf Vorbereitungsnotizen und Lehrunterlagen zurückgreifen, die er als Dozent am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern entwickelt hatte. «Die hohen Erwartungen in Magglingen haben mich sehr motiviert. Gleichzeitig schwebte mir vor, für die Studierenden

an unserem Institut ein Handbuch zu entwickeln, das die Lehrinhalte abdeckt und die Theorie konsequent mit der Praxis verbindet.»

« Die hohen Erwartungen in Magglingen haben mich sehr motiviert. »

«Training – fundiert erklärt» richtet sich neben Sportstudierenden an Hochschulen auch an Schüler im Ergänzungsfach Sport an Gymnasien, an Lehrpersonen im Schulsport, an Trainerinnen im Jugend- und Leistungssport, an Trainingsleiter im Erwachsenen-, Gesundheits- und Fitnesssport genauso wie an Sporttreibende, die an fundierten und praxisrelevanten Kenntnissen aus der Trainingslehre interessiert sind.

Fundiert, praxisrelevant, verständlich

Den Erfolg des Buches erklärt sich der Autor unter anderem durch die Kompaktheit der Inhalte und die Verständlichkeit der Texte. «Ich bekomme oft Komplimente von Leserinnen, die die einfache, klare und prägnante Sprache schätzen.» Hegner war es wichtig, die Inhalte auf eine solche Weise zu vermitteln. «Ich wollte nicht, dass man jeden Satz dreimal lesen muss, und sehe nicht ein, warum etwas kompliziert formuliert werden soll, wenn es auch einfach geht.»

Ebenfalls ein Grund für den Erfolg des Buchs ist laut Jost Hegner das Erscheinungsbild. «Das professionelle Layout, die ansprechenden Grafiken und die sorgfältig ausgewählten Bilder heben das Werk ab.» So mache es wirklich Freude, mit dem Buch zu arbeiten, bestätigt Hegner. «Hier hat der Verlag ganze Arbeit geleistet und sehr viel zur Beliebtheit und zum Erfolg des Buches beigetragen.»



sowie Turn- und Sportlehrer leitete er zudem die Fachbereiche Sportbiologie sowie Trainings- und Bewegungslehre in den Studiengängen für Sportwissenschaftler. Gleichzeitig wirkte er während mehr als 30 Jahren als Dozent in der Trainerbildung in Magglingen mit.

« Ich werde mich an die Konzepte und Ratschläge in meinem Buch halten. »

Mittlerweile ist Jost Hegner pensioniert. Er hält sich jedoch weiterhin fit. «Ich werde mich an die Konzepte und Ratschläge in meinem Buch halten», bestätigt er, «denn eine aktive, bewegungsintensive Lebensgestaltung trägt viel dazu bei, fit zu bleiben.»

«Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving.»
(Albert Einstein)

Aktualisierte 7. Auflage

Jost Hegner und der INGOLDVerlag sind stets bemüht, den Inhalt des Buches à jour zu halten. Mit der 7. Auflage wurde alles auf den aktuellen Stand gebracht. «Wir haben die einzelnen Kapitel mit neuen Erkenntnissen ergänzt und teilweise sprachlich nochmals vereinfacht», erläutert der Autor. «Viele neue Abbildungen und Tabellen ergänzen die Texte, und die neu eingefügte Nummerierung der Kapitel bis zur 4. Hierarchiestufe erleichtert es, das Buch als Lehrmittel einzusetzen.»

Die neue Auflage beinhaltet zudem drei spezielle Praxisbeiträge: Adrian Rothenbühler, der Trainer des Jahres 2019, hat zum Kapitel Kraft den Teil «Krafttraining im Leistungssport»

beigesteuert. Das Kapitel Schnelligkeit wird durch einen Beitrag zum Thema «Konditionstraining im Tennissport» von Beni Linder, dem Headcoach Kondition bei Swiss Tennis, ergänzt. Der Beitrag «Ausdauertraining im Ergänzungsfach Sport am Gymnasium» von Viviane Aebischer-Koller, Sportlehrerin am Gymnasium Bern-Neufeld, rundet das Kapitel Ausdauer ab. Jost Hegner ist glücklich über diese Zusätze. «Es freut mich, dass Viviane, Beni und Adrian so viel Wesentliches beigesteuert haben.»

Auch im Ruhestand aktiv

Jost Hegner war während 40 Jahren am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern in der Ausbildung von Lehrkräften der Sekundarstufe I und II tätig. Als diplomierter Naturwissenschaftler



1 Junge Siebenkämpferinnen in ihrer ersten Disziplin
(Foto © Stefan Bichsel)

2 Autor Jost Hegner