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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 47 (1990)

Heft: 5

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

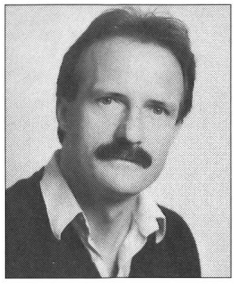
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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



Willy Reinmann an der Spitze von J+S im Kanton Solothurn

Der Regierungsrat wählte den aus Walliswil bei Olten stammenden Willy Reinmann (42) zum Chef des kantonalen J+S-Amtes. Er ist Lehrer und war an den Schulen von Dullikon in einer Leitungsfunktion tätig. Im Militär bekleidet er den Rang eines Hauptmanns. Seit seiner Jugend ist Willy Reinmann passionierter Fussballer, spielte unter anderem beim FC Solothurn in der NLB und beim FC Olten in der 2. Liga. Seine zweite Vorliebe ist Skifahren: J+S-Leiter 3, SI-Brevet, zwei Winter als Skilehrer auf der Lenzerheide, Experte, seit 1985 im Skiteam der ESSM und seit dem Winter 88/89 Chefexperte.
Zeichnen, Reisen und Musik gehören zu seinen Freizeitbeschäftigungen. Die ESSM heisst Willy Reinmann im Kreise der J+S-Vorsteher herzlich willkommen, hofft auf gute Zusammenarbeit und wünscht ihm volle Zufriedenheit und Erfolg in seiner neuen Funktion.

Charles Wenger
Chef Sektion J+S Amt

Als Mensch muss man lebendig sein. Als Künstler postum.

Jean Cocteau

Kursänderungen im ESSM-Kursplan 1990

Nr. 236	Zentralkurs, Curling alt: 9. 6.–10. 6.1990	**neu**	25.8.–26.8.1990 auswärts
Nr. 256	Zentralkurs, Skispringen alt: 7.12.– 9.12.1990	**neu**	13.7.–15.7.1990 Kandersteg

Leiterbörse

Jugend+Sport-Leiter werden gesucht

Haben Sie- als Leiter Interesse an einem Einsatz? Dann melden Sie sich bitte direkt!

Die BEHEBA bildet Heimerzieher/-innen aus. Für den Lehrplanteil SPORT wird nun ein SPORTLEHRER gesucht. Einsatz jeweils am Mittwoch nachmittag während des Sommers 1990.

Auskunft erteilt:
Berufsbegleitende Ausbildung
für Heimerziehung Basel
Theodorskirchplatz 7, 4058 Basel
Tel. 061 692 40 34/33, Frl. Lilo Witzig.

Sportfachkurs: Grundkurs Windsurfen J+S

Datum:
Lager vom 15. Juli bis 21. Juli 1990

Ort:
Campingplatz Willerzell/Sihlsee

Organisation und Leitung:
Segel-Surfclub Walenstadt

Information und Anmeldung:
Segel-Surfclub Walenstadt
R. Sauser, 7320 Sargans
Kant. Amt für J+S St. Gallen

Anmeldefrist:
Freitag, 1. Juni 1990

Sport/Erholungs-Zentrum Frutigen
berner oberland
800 m ü. M.

Information: Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033/ 71 14 21 – 180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer – Aufenthaltsräume – Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf – Kunststoffplatz: für Hand-, Korb- und Volleyball und Tennis.
Vollpension ab **Fr. 29.–.**
Für **Sport- und Wanderlager, Skilager.**

CTMN
TENNIS SQUASH TOUTE L'ANNEE

Neuheiten im Tennis-Zentrum der Neuenburger Berglandschaft

Reservieren Sie ab heute für die Organisation Ihrer polysportlichen Veranstaltungen oder für Ihre Sportvereinigungen.

Unser Sportzentrum erwartet Sie in der Neuenburger Berglandschaft auf 1000 m ü.M.

Einrichtungen:
- 4 gedeckte Tennisplätze
- 2 Tennisplätze im Freien
- 2 Squash-Courts
- 20 Mountain Bike-Fahrräder
- Schlafsäle mit 60 Plätzen
- Lokal zum Wachsen der Skier
- Restaurant mit Theoriesaal
- Das Sportzentrum liegt 500 m abseits der besten Langlauf-Loipen

Beherbergungspreise:
- Übernachtung mit Frühstück sFr. 14.50
- Vollpension in den Schlafsälen sFr. 37.50

Für weitere Auskünfte wollen Sie sich an folgende Adresse wenden:

CTMN
Daniel Chiecchi, Chevrolet 50
2300 La Chaux-de-Fonds, Tel. 039 26 51 52

Lenk - das ganze Jahr!
Kurs- und Sportzentrum Lenk (KUSPO)

Modernste Unterkunfts-, Verpflegungs- und Schulungsräume. Sportanlagen mit Mehrzweckhalle. Für Vereine, Schulen, Klubs und Gesellschaften. ● 450 Betten (3 Chalets).

*Informieren Sie sich **heute,** damit Sie schon **morgen** planen können.*

Kurs- und Sportzentrum
CH-3775 Lenk Tel. 030/ 3 28 23

Der Grümpler

Verzeichnis von (ab Mitte April)

Grümpelturnieren

erhältlich am Kiosk (Kiosk AG), oder Fr. 4.– auf PC 45-6243-4, A. Bassin, 4528 Zuchwil

Der Grümpler

Tägliche Bewegung senkt das Herzinfarktrisiko

Frank Leutenegger, Dr. med. Spezialarzt FMH für Innere Medizin

Diese noch in vermehrtem Masse wahrzunehmende Empfehlung findet in der soeben im Journal of the American Medical Association publizierten Studie – Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women – des vom allseits anerkannten Dr. med. K.H. Cooper begründeten Institute for Aerobic Research, Dallas (Texas) ihre vollumfängliche Bestätigung. Dabei ziehen die unter der Leitung des auch in der Schweiz bekannten Epidemiologen und Institutsvorsteher, Dr. Blair, zeichnende Autorengruppe folgende Schlüsse:

1. *Männer und Frauen mit einem tiefen Belastbarkeitsniveau sterben mehr als zweimal häufiger als solche mit mässigem Belastbarkeitsgrad.*
2. *Die Krebstodesrate ist sowohl bei physisch belastbaren Männern wie auch bei Frauen viel tiefer.*
3. *Höhere Belastbarkeitsniveaus wirken sich günstig aus, auch bei solchen, die anderen Risikofaktoren ausgesetzt sind, wie hoher Blutdruck, erhöhtes Gesamtcholesterin, Zigarettenrauchen und familiäre Belastung.*
4. *Ein 30 bis 45 Minuten dauernder Spaziergang an den meisten Tagen der Woche führt bereits zu einem mässigen Belastbarkeitsgrad und ist damit identisch mit einer markanten Reduktion des Risikos eines vorzeitigen Todes.*

Der Einfluss des Belastbarkeitsgrades auf das Todesrisiko wurde in der Zeit von 1970 bis 1985 mit einer durchschnittlichen Verlaufskontrolldauer von 8 Jahren bei insgesamt 10 224 Männern und 3120 Frauen untersucht. Total starben 240 Männer sowie 43 Frauen. Die anfängliche Belastbarkeit wurde mittels des Laufbandtestes erfasst. Die Probanden wurden je nach Resultat 3 Fitness-Kategorien zugeordnet – *wenig, angemessen* und *gut belastbar.* Ausgehend von der altersbezogenen Todesrate pro 10 000 zeigt sich ein signifikanter Abfall des Todesrisikos bei Männern wie bei Frauen bei steigender Belastbarkeit wie folgt: Während von der minimal belastbaren Kategorie von 10 000, 64 Männer und 40 Frauen starben, belief sich die Todesrate der gut belastbaren Kategorie bei den Männern auf 20, bei den Frauen auf 7, wobei der signifikante Sprung bereits von der *wenig* zur *angemessen* belastbaren Gruppe erfolgt.

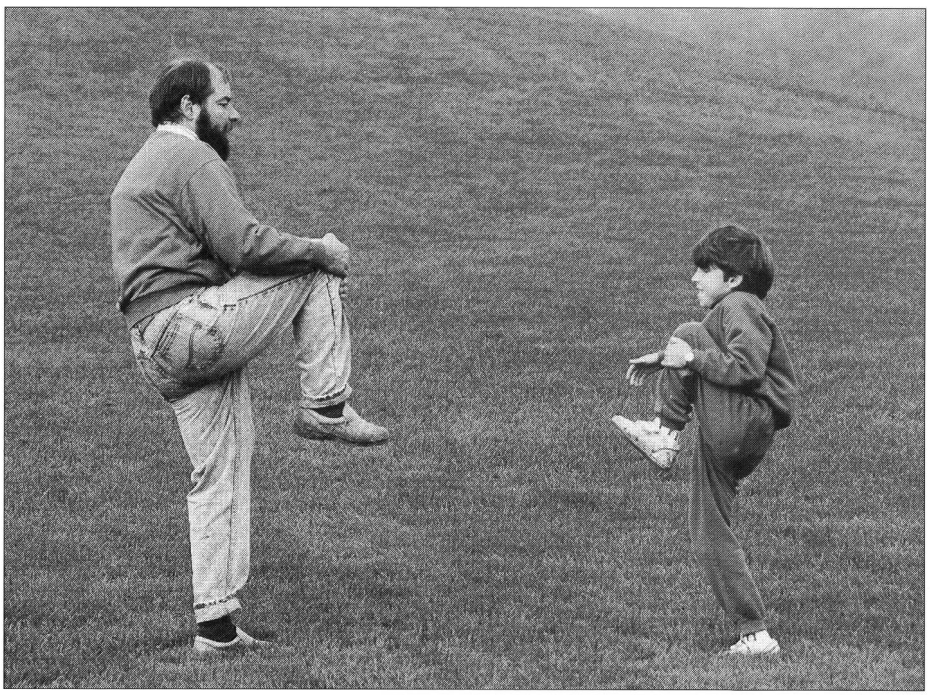
Der Zusammenhang Fitness – Todesrisiko bleibt auch nach Behandlung der eingangs erwähnten übrigen Risikofaktoren. Bewegungsarmut stellt somit den zentralen Risikofaktor für vorzeitigen Tod dar, als Folge primär kardiovaskulärer sowie carcinomatöser Erkrankung.

Massnahmen

Ein täglicher Spaziergang von 30 bis 45 Minuten bei der Geschwindigkeit von 4 bis 5 km/Stunde ermöglicht den günstigen Aufstieg in die Kategorie angemessener Belastbarkeit durch drastische Senkung des Todesrisikos. Die an der Cooper-Klinik gewonnenen Erkenntnisse sind wegweisend und haben auch für uns uneingeschränkte Gültigkeit. Bei dominierender kardiovaskulärer Erkrankung, gefolgt vom Carcinom, muss vermehrt das Bewusstsein für die Beherrschung des Risikoprofils gefördert werden. Dabei verdienen die Bemühungen relevanter nationaler und regionaler Institutionen entsprechende Beachtung und Unterstützung.

Die Motivation zur breitensportlichen Aktivität im Ausdauerbereich, sei es zu Fuss oder auf dem Velo, muss weiter wachsen. Gleichzeitige Korrektur ungünstiger Ernährung bei Beachtung einfacher Regeln (50 bis 60 Prozent Karbohydrate, 10 bis 20 Prozent Eiweiss, 30 Prozent Fett, aufgeteilt in 10 Prozent gesättigt, 10 Prozent einfach- und 10 Prozent mehrfach ungesättigt) hilft mit, das Infarktrisiko einzudämmen.

Zielgerichtete Prävention dient sowohl dem Individuum wie uns allen. ■



NEUE EVALUATIONS- UND TRAININGSTECHNIKEN FÜR DIE LENDENWIRBELSÄULE (LWS)

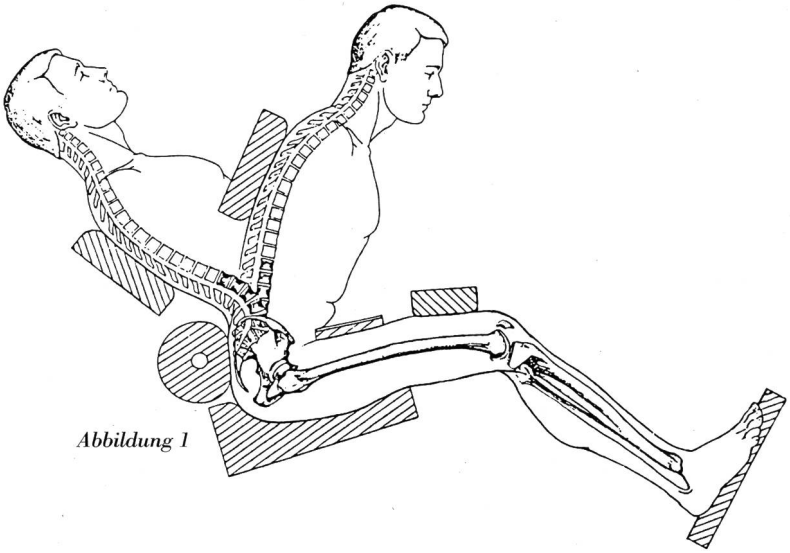


Abbildung 1

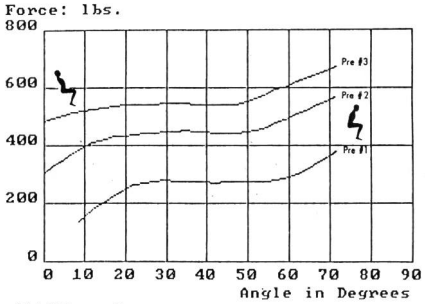


Abbildung 3
Hier sind drei Testkurven aufgezeichnet, die im Verlauf eines zehnwöchigen Trainings erstellt wurden. Am Anfang war es dem Patienten nicht möglich, die volle Extension zu erreichen. Mit nur einer Therapiesitzung pro Woche hatte er nach 76 Tagen seine Kraft in der schwächsten Position um mehr als 400% gesteigert.

Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule gehören zu den häufigsten und teuersten medizinischen Problemen der heutigen Gesellschaft. Doch was sind die Ursachen dieser Beschwerden, welches die Risikofaktoren?

Will man die Leistung der Lendenwirbelmuskulatur exakt messen, müssen bestimmte Voraussetzungen gegeben sein:
- Stabilisierung des Beckens: Die Lumbalextensoren müssen so isoliert werden, dass jede Mithilfe der Hüft- und Beinmuskulatur an der LWS-Streckung ausgeschaltet ist.
- Messung in der gesamten Bewegungsamplitude
- Standardisierung der Testpositionen
- Austarieren des Oberkörpergewichtes

In Ocala, Florida, wurde mit der Entwicklung von MedX-Geräten eine neue Test- und Therapieausrüstung auf den Markt gebracht, die alle oben erwähnten Bedingungen erfüllt.

Abb. 1 zeigt, wie an **MedX**-Geräten die Lumbalextensoren isoliert und trainiert werden: Das Fussbrett ist verstellbar und schiebt den Femur zurück in das Becken. Die Oberschenkel werden so fixiert, dass jede vertikale Bewegung der Beine oder des Beckens verhindert wird. Die Bewegungsamplitude für die LWS-Extensoren beträgt 72°.

In einem dreiteiligen Test wird die Leistung der Lumbalextensoren eruiert:
- Feststellen der Maximalkraft in sieben verschiedenen Positionen der Bewegungsamplitude (isometrisch)
- Dynamisches Training bis zur völligen Ermüdung der isolierten Muskulatur
- Feststellen des Kraftverlustes (isometrisch)

Die so ermittelten Kraftkurven werden von dem Computer aufgezeichnet und geben Auskunft über das Niveau der Kraft in jeder Position der Bewegungsamplitude, Kraftabfall, Anomalien und den Muskelfasertyp.

Ein 1987 begonnenes Forschungsprojekt mit **MedX**-Geräten an der Sportmedizinischen Abteilung der Universität von Florida, ergab folgendes:
- Über 90% der Testpersonen wiesen eine hochgradig unterentwickelte Rückenstreckmuskulatur auf (siehe Abb. 2)
- Mehr als 80% zeigten ausserdem einen extremen Kraftabfall von der LWS-Flexion zur LWS-Extension, oder erreichten erst gar nicht die volle Extension
- Bei mehr als 30% der Testpersonen wurde eine Dominanz von Fast-twitch-Fasern festgestellt. (Dieses gilt als Risikofaktor.)

Auf Grund dieses Befundes trainierte der eine Teil der Testpersonen einmal wöchentlich an **MedX**-Geräten. In einem Zeitraum von 12 Wochen konnten sie ihre funktionale und strukturale Kraft der LWS-Extensoren nachweisbar erheblich verbessern (siehe Abb. 3). Analog mit dem Ansteigen der Kraft verminderten sich auch ihre Rückenbeschwerden und Schmerzen.

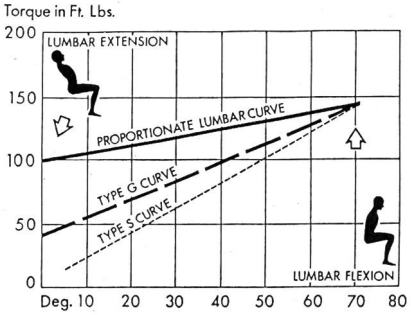


Abbildung 2
Dies ist ein hypothetisches Diagramm. Die ideale Kraftkurve ist linear und fällt im Verhältnis 1.4 : 1 von der Flexion zur Extension. 80% der Testpersonen wiesen eine Typ-S-Kurve auf, 18% eine Typ-G-Kurve und nur 2% die ideale Kraftkurve.

Bei der anderen Testgruppe, welche mit herkömmlichen Trainingsgeräten arbeitete, war zwar ein Trainingseffekt an der Hüft- und Beinmuskulatur zu verzeichnen, aber an der Lumbalmuskulatur selbst nicht.

MedX-Geräte ermöglichen erstmals die akkurate Messung von Muskelkräften über die ganze Bewegungsamplitude sowie eine wirksame Kräftigungstherapie mit Erfolgskontrolle.

MedX® – das neue computergestützte Test- und Behandlungsverfahren aus den USA

MedX-Geräte, entwickelt von dem Nautilus-Erfinder Arthur Jones, sind computergestützte Test- und Therapiegeräte. Sie ermöglichen das genaue Testen von Muskeln sowie deren Kräftigung. Durch die Aufzeichnung von Kraftkurven mit verschiedenen Variablen (Ermüdung, Erholung, Bewegungsamplitude) ist es dem Therapeuten möglich, Fasertypen zu bestimmen, Schwachstellen und Anomalien zu eruieren und Kraftzuwachs und Therapieverlauf exakt zu kontrollieren. Folgende MedX-Geräte gibt es jetzt erstmalig in Europa:

- **MedX Lumbar Extension**
- **MedX Rotary Torso**
- **MedX Cervical Extension**
- **MedX Rotary Neck**

Wenn Sie Einblick in die Anwendungsmöglichkeiten bekommen möchten, kontaktieren Sie:

WERNER KIESER
POSTFACH 344
CH-8026 ZÜRICH

Auf dem Weg zu einer französisch-schweizerischen Zusammenarbeit im Sport?

Der Direktor des INSEP zu Besuch an der ESSM

Die Bande zwischen beiden Istitutionen knüpfen sich enger

Jean-Claude Leuba, ESSM

Die eidgenössische Institution Sportschule Magglingen muss mit ihrer Verpflichtung zur Mehrsprachigkeit garantieren, dass die kulturellen Minderheiten angemessen berücksichtigt werden. Dies geht nicht nur von denjenigen Personen aus, welche den internen Betrieb gewährleisten und von denen, die ihn nach aussen hin vertreten, sondern auch von den Entwicklungen und Strömungen aus den angrenzenden Nationen, die einen fruchtbaren Beitrag leisten.

Die Gäste aus Frankreich zeigten sich während eines Rundgangs durch Hallen, Anlagen und Landschaft sehr interessiert am Trainings- und Unterrichtsbetrieb der ESSM. Unser Bild zeigt v.l.n.r. Jean-Pierre Toulet, unter anderem verantwortlich für internationale Beziehungen des INSEP, in der Mitte INSEP-Direktor Claude Bouquin, und rechts Jean-Claude Leuba, Chef der Sektion J+S-Ausbildung, nach dem Verlassen der Jubiläumshalle.

Zusätzlich zu den Informationen, welche von den Deutschschweizern bevorzugterweise in und mit deutschsprachigen Ländern gesammelt und ausgetauscht worden sind, haben die Romands der ESSM immer wieder versucht, Wurzeln in Richtung Frankophonie zu fassen. Durch einige persönliche Einsätze bestehen seit langem mehr oder wenig regelmässige Kontakte mit französischen Sportanstalten wie die CREPS (Centres régionaux d'éducation physique et sportive = regionale Ausbildungszentren) und natürlich das INSEP (Institut national du sport et de l'éducation physique = nationales Sportinstitut).

Die Herzlichkeit anlässlich der Zusammenkünfte, die unleugbaren Verwandtschaften und vor allem die reichhaltigen Informationen, welche ausgetauscht worden sind, haben die Verantwortlichen der Eidgenössischen Sportschule in Magglingen veranlasst, ihre Beziehung mit dem INSEP von Paris offiziell aufzunehmen.

Ein Direktor des INSEP das erste Mal an der ESSM

Der Direktor des INSEP, Claude Bouquin, welcher von seinem Berufskollegen Heinz Keller eingeladen wurde, besuchte die ESSM in Begleitung von Jean-Pierre Toulet, Leiter der Abteilung «Empfang und Animation» sowie Verantwortlicher für internationale Beziehungen. Damit ist eine wichtige Verbindung für eine engere und offiziellere Zusammenarbeit zwischen den beiden Institutionen eröffnet worden. Dieses Ereignis ist von Bedeutung. Wenn man den Unterlagen glaubt, ist dieser Besuch sogar von historischem Charakter, da vorher noch kein Direktor des INSEP die Höhen von Magglingen erklommen hatte! Im Verlauf der Besichtigung der Einrichtungen und während den Besprechungen zwischen den Verantwortlichen haben sich die Franzosen wie auch die Schweizer sehr rasch davon überzeugen lassen, dass das INSEP und die ESSM von einer offiziellen Zusammenarbeit nur profitieren können, auch wenn gewisse Ziele auf verschiedene Art und Weise verfolgt werden.

Heute ist das INSEP eine vorzügliche Einrichtung für Leistungssport. Es verwirklicht eine kühne Herausforderung, die es von der ESSM unterscheidet. Die Athleten der verschiedenen sportlichen Disziplinen treffen dort nicht nur optimale und für ihre Karriere wichtige Trainingsbedingungen und Einrichtungen an. Parallel dazu können sie auch eine berufliche Ausbildung auf dem Gebiet des Sportes vorbereiten oder beenden, wie das staatliche Diplom oder zum Beispiel das Turnlehrerpatent. Das INSEP macht es möglich, dass die verlangten hohen Anforderungen einer Berufslehre gleichkommen. Aus der helvetischen Sicht ist diese Lösung faszinierend!

Während der Sportunterricht in der ESSM eine allgemeinere Bedeutung hat, richtet das INSEP seine Tätigkeiten auf den Hochleistungssport aus. Es ist jedoch unvermeidlich, dass man sich in beiden Schulen zu gewissen Themen Gedanken macht: systematische Forschung im Sport, die Verbindung zwischen Wissenschaft und Praxis, die Ausbildung der Trainer, die Erstellung und die Verbreitung von Informationen und audiovisuellen Mitteln, Erfahrungsaustausch – um nur einige Beispiele zu nennen.

Von Joinville zum INSEP

Wie die frühere Eidgenössische Turn- und Sportschule hat auch das INSEP einen Teil seines Ursprunges und seiner Einflüsse aus der Militärgeschichte. Man muss bis ins Jahr 1852 – Eröffnung der «Ecole normale de gymnastique» – zurückblättern, um die Erwähnung der Schule von Joinville als Nachfolgerin des zivilen und militärischen Gymnasiums, gegründet durch Oberst Amoros, zu finden. Als nationales Unternehmen und durch den Antrieb von Georges Clémenceau entwickelte sie sich schnell zur berühmten «école française». Einige Ereignisse und Daten ermöglichen einen besseren Einblick in das INSEP:

1933: Gründung der Ecole normale supérieure d'éducation physique in Paris für die Ausbildung der Sportlehrer
1940: Schliessung der Schule von Joinville, welche ein nationales Trainingszentrum für zivile und militärische Nationalmannschaften wird
1943: Eröffnung des Centre national d'éducation générale (nationales allgemeines Ausbildungszentrum)
1946: Entstehung des Institut national des sports (INS) (nationales Sportinstitut)
1970: Zusammenschluss der beiden höheren Seminare; daraus ergibt sich die neue Ecole normale supérieure d'éducation physique et sportive (ENSEPS)
1975: Vereinigung von INS und ENSEPS; daraus entsteht das gegenwärtige Institut national du sport et de l'éducation physique (INSEP)

INSEP-Direktor Bouquin und J.-P. Toulet zusammen mit dem Nationalkader der Schweizer Kunstturner in der Jubiläumshalle. Rechts die Trainer Klaus Haller, Mario Cavelti und Cheftrainer Bernhard Locher.

Partnerschafts-Vereinbarung

Am Ende der Unterredungen beschlossen die Direktoren Bouquin und Keller eine günstige Ausgangslage zu schaffen, indem beiderseits eine Partnerschafts-Vereinbarung ausgearbeitet wird, welche den Wunsch für eine Zusammenarbeit in folgenden Punkten konkretisiert:

- Ausbildung des Kaders
- Forschungs-Programm
- Dokumentations-Austausch
- Erstellung von audiovisuellen Mitteln

Diese Vereinbarung, welche den zuständigen politischen Behörden zur Genehmigung unterbreitet werden wird, könnte schon im Verlaufe des Monates August dieses Jahres in Paris unterzeichnet werden.

Eindrücke und Pläne des Direktors des INSEP:

Die ESSM untersteht direkt dem Eidgenössischen Departement des Innern. Das INSEP ist dem Staatssekretariat für Jugend und Sport (gegenwärtig geleitet vom früheren Sprinter Roger Bambuck) angegliedert, welches unter der Leitung des Staatsministers für nationale Erziehung steht. Wir haben vom Besuch von Claude Bouquin profitiert, indem wir über seine Eindrücke und Pläne als Direktor des INSEP erfahren haben.

«Ich teile die Besorgnis der ESSM auf der Ebene einer wirksamen Zusammenarbeit zwischen Athleten und Wissenschaftern. Die einen stehen vor dem Problem, die theoretischen Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen, die andern vor dem Dilemma, ihre Forschung auf die Anwendbarkeit in der Praxis auszurichten.» Zwei Aussagen:

«Ich bin beeindruckt von der geographischen Lage der ESSM, von der Qualität und Mannigfaltigkeit der Einrichtungen, aber auch vom freien Zutritt des Publikums.»

«Ich sehe wirklich kein grösseres Hindernis für eine offizielle Zusammenarbeit mit dem INSEP. Meine hauptsächlichen Zukunftspläne betreffen einerseits die Restaurierung unserer Gebäude, wovon einige gegen Ende des letzten Krieges gebaut wurden, anderseits den möglichen Übertritt der INSEP in die höhere Stellung einer ‹Grande école du sport français›!»

Die ESSM und das INSEP – zwei Schulen, die zugleich ähnlich und verschieden sind: ähnlich durch ihre Aufgabe der Unterstützung und Förderung des Sportes, verschieden durch ihre Mittel und gewisse Zielsetzungen. ESSM mit INSEP? Eine eindeutige Chance der gegenseitigen Bereicherung im Dienste des guten Sportes! ■

Teilansicht des Institut National de Sport et de l'Education Physique mit der Trainingshalle für Kampfsportarten und Tischtennis.

In der Schweiz leben über 6000 Para- und Tetraplegiker. Immer wieder werden auch Sportler bei Unfällen von diesen schweren Schädigungen betroffen, die eine vollständige Umstellung des bisherigen Lebens verlangen und enorme Kosten verursachen. Die Patienten und die Betreuer sind auf Hilfe angewiesen und zählen auf unsere Solidarität.
Schweizer Paraplegiker-Stiftung, PC 40-8540-6

ESSM *Eidgenössische Sportschule Magglingen*
EFSM *Ecole fédérale de sport de Macolin*
SFSM *Scuola federale dello sport di Macolin*
SFSM *Scola federala da sport Magglingen*

Skilehrer oder Skilehrerin

für die Wintersaison 1990/91

Voraussetzungen

- *J+S-Experte Skifahren und SI-Brevet SIVS oder Kant. Skilehrer-Patent*
- *Beherrschen von Deutsch* und *Französisch als Unterrichtssprache*
- *Erfahrung in der J+S-Leiterausbildung*

Anstellungsdauer

1. Dezember 1990 bis 31. März 1991
Während dieser Zeit 60 Prozent Beschäftigungsgrad (zirka 12 Tage pro Monat)

Besoldung

Nach den Normen des Bundes

Auskunft und Anmeldung

Auskunft erteilt der Sekretär der Abteilung Ausbildung, K. Ulrich, ESSM, 2532 Magglingen
Tel. 032 22 56 44
Bewerbungen sind zu richten an den Personaldienst ESSM, 2532 Magglingen

ESSM
EFSM
SFSM
SFSM

«MAGGLINGEN»

Die Fachzeitschrift der Eidgenössischen Sportschule

informiert
illustriert
diskutiert

ESSM
EFSM
SFSM
SFSM

Touché!

«Trainer werden ist nicht schwer, Trainer sein dagegen sehr, bleiben noch viel schwieriger.» Zugegeben, der Vers hinkt etwas. Dafür ist er wahr, aus dem Leben gegriffen sozusagen. Haben Sie schon ein Genie als Trainer gesehen? Ich nicht. Zeugnis und Amt können also durchaus zu erreichen sein: Ein gewisses Quantum an Intelligenz, an Kenntnissen, etwas Fleiss und eine gute Stimme. Aber Trainer sein! Da spielen die Spieler nicht so, wie sich der Trainer das ausgedacht hat, von der besprochenen Taktik ganz zu schweigen. Auch die Kondition, trotz vieler Trainings, lässt zu wünschen übrig. Die Spieler sind am Schluss der Spiele schlapp wie Säcke. Der verletzte Bernasconi konnte schon wieder nicht spielen, obschon er dringend benötigt wird. Van Chlevelen hat die x-te gelbe Karte gesehen, weil er immer meckert. Das Publikum pfeift, weil der schöne, aber faule Ramirez wieder nicht eingesetzt wurde; der ungeliebte Häfeli chnorzte sich dafür durch das ganze Spiel. Der Präsident hat vor dem letzten Spiel schon wieder die Aufstellung kritisiert, und die Klubfinanzzahlen leuchten im rotesten Rot. Dazu pfeifen die Schiedsrichter immer gegen uns. Und wer ist der Prügelknabe vom Dienst? Natürlich der Trainer. Trainer sein, ist also schwer.
Und erst bleiben! Der Schleudersitz wird sozusagen mit dem Diplom abgegeben, um betätigt zu werden, wenn der Tabellenstand nicht den Erwartungen entspricht. Das führt zu Konflikten, oder der ungenügende Tabellenstand ist eine Folge von Konflikten. Und Konflikte werden nicht ausgetragen. Das wäre viel zu mühsam und zu unangenehm. Dafür ist der Trainer da, der den gordischen Knoten spielt, den man mit einem Schlag zerschneiden kann. Darum packen Trainer ihre Koffer nie ganz aus. Sie wissen – und das ist ihnen in Fleisch und Blut übergegangen –, der Mörder ist immer der Trainer.
Mit Fechtergruss

Ihr Musketier