Unsere Athleten müssen etwas auf dem Kasten haben!

Autor(en): **Stückelberger, Felix**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **18 (1961)**

Heft [12]

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-990856

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Unsere Athleten müssen etwas auf dem Kasten haben!

Felix Stückelberger

Mit andern Worten: sie müssen Kondition haben. Der Begriff ist in seiner ganzen Breite erfasst worden, und es geht darum, sie unseren Athleten beizubringen. Nicht mit veralteten Methoden, sondern nach neuen Erkenntnissen. Um ihrer mächtig zu sein, bedarf es steter Schulung der Trainer, die ihr Wissen ihrerseits an ihre Schützlinge weitergeben. Die Bedeutung der Kondition ist schon lange erkannt worden, doch fanden sich die schweizerischen Fachleute erstmals vom 2.—5. November an der Eidg. Turn- und Sportschule zusammen, um dem Thema richtig auf den Leib zu rücken. In lobenswerter Weise hat der Schweizerische Landesverband für Leibesübungen den 1. Trainer-Lehrgang für das Konditionstraining von Spitzensportlern in Szene gesetzt und damit einen Erfolg gebucht, der schlechthin nicht grösser sein könnte. Die 20 Verbandsvertreter, die meist das Amt eines Verbandstrainers bekleiden, wurden von einem ausgesuchten Lehrerkader unterrichtet und in Theorie und Praxis geschult. Sie wurden mit den modernen Auffassungen und Trainingsmethoden vertraut gemacht und sind verpflichtet, das Gelernte an ihre Spitzenleute weiterzugeben. Da die Verbände erkannt haben, dass es sich bei diesem Lehrgang um einen der wichtigsten Kurse, die seit langem durchgeführt wurden, handelt, haben sie ihre im Hinblick auf die Materie wirklich besten Vertreter delegiert. So wurde denn auch dieser Kurs zu einem grossen Erlebnis für die Teilnehmer, ja auch die Lehrer, und ist seinem Zweck hundertprozentig nachgekommen.

Es hat sich erwiesen, dass das Gebiet der Kondition, wie einfach der Begriff auch aussieht, unendlich weit gezogen werden muss. Dass Kondition als Vorbedingung für den Aufbau eines Spezialtrainings, als Grundlage der körperlichen Verfassung sein muss, ist nicht neu. Doch muss ein Trainer wissen, was und wie er den Stoff an seine Schüler, d. h. Spitzenathleten weiterzuvermitteln hat. Die Betonung lag zwar nicht auf dem Methodischen, doch hat die qualifizierte Trainerschar vielmehr das Gebotene so schmackhaft serviert erhalten, dass es keine Kunst ist, es in guter Form weiter zu verarbeiten.

In wissenschaftlich fundierten Vorträgen äusserten sich einige Kapazitäten der Medizin. Prof. Dr. med. G. Schönholzer, Bern, sprach über die Trainingsphysiologie und zeigte auf, in welchem Masse der menschliche Körper bei richtigem Vorgehen leistungsstark gemacht werden kann. Dieses bezieht sich hauptsächlich auf das Setzen der Reize und bedarf eingehender Kenntnisse.

Prof. Dr. E. Grandjean, Zürich, orientierte über Ernährung und Leistung und gab genaue Anweisungen über Zusammensetzung von Mahlzeiten, über den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme und die Mengen, die dem Körper zugeführt werden sollen und dürfen.

Prof. Dr. med. L. Prokop, Wien, erläuterte die physiologischen Grundlagen der modernen Trainingsmethoden, des Intervall- und Gewichtstrainings. Er arbeitete klar heraus, dass nicht nur die Belastung von Wichtigkeit, sondern das Pausengeschehen ebenso peinlich zu beachten ist. Die modernen Trainingsmethoden dürfen nicht zu Exzessen führen, da sonst Verletzungen und gar Schäden die Folge sein können. Gleichsam auf Du und Du sprach Dr. med. U. Frey, Bern, mit den Kursteilnehmern mit dem Thema «Ratschläge des Sportarztes». Er betonte die Zusammenarbeit Athlet, Trainer, Coach und Arzt und gab auch — gleichsam als Attraktion — bekannt, welche Gruppen von Medikamenten in Zukunft unter den Begriff «Doping» fallen und als körperlich und moralisch schädlich bezeichnet werden.

Am Runden Tisch kamen die Themen «Alpiner Skilauf», eingeführt vom bekannten Sportprofessor F. Rössner, Wien, zur Sprache. Es ergaben sich einige interessante Aspekte, die Beachtung fanden.

Prof. Dr. O. Misangyi äusserte sich über Testmethoden mit Gewichten, mit Sprüngen, Läufen, an Geräten und mit Geräten.

Aeusserst praktisch verlief die Instruktion von ETS-Sportlehrer Marcel Meier. An seine Laufinstruktion werden manche Trainer noch recht lange zurückdenken!

Aber auch die praktische Arbeit nahm einen grossen Platz ein. Die begeisterten Trainer liessen es sich nicht nehmen, den Grossteil der Uebungen selbst mitzumachen und scheuten sich auch nicht, sich teils grossen Belastungen zu unterziehen. Die mit Rasse vorgetragenen Lektionen erstreckten sich auf: Reaktionsübungen, Schnellauf, Wiederholungsläufe, Intervall-Läufe, Tempoläufe, allgemeine Gymnastik, Seilspringen, Medizinball- und Hantelübungen, Sprünge aus Stand und Lauf, Zweckgymnastik, Bodenturnen, Geräteturnen, Boxübungen und Spiele. Einen wichtigen Bestandteil bildete das Gewichttraining und das Circuittraining, die in ihrem Aufbau grosse Sorgfalt und Einfühlungsvermögen erfordern.

Es ist unbestritten, dass diese erste Kontaktnahme der Verbandstrainer einem grossen Bedürfnis entsprach. Bei konsequenter Weiterführung solcher Lehrgänge dürfte, weil Aufklärung und Weiterausbildung immer vonnöten sind, für unsere Spitzenathleten ein massgebender Profit herausschauen.

Echo von Magglingen

Kurse im Monat Januar 1962

a) schuleigene Kurse

8.—13. 1. Instruction de ski I (25 Teiln.)
15.—20. 1. Skifahren I (30 Teiln.)
22.—27. 1. Skifahren I (40 Teiln.)
29.—31. 1. Ski OL / Course d'orientation de ski (25 Teiln.)

b) verbandseigene Kurse

6.— 7. 1. Ausbildungskurs für Junioren im Kunstturnen, ETV
6.— 7. 1. Seniorenkurs, Seeländischer Fussballverband (100 Teiln.)
8.—19. 1. Verkäuferkurs, General Motors Suisse (15 Teiln.)
13.—14. 1. Kurs für «Espoir», Schweiz. Basketballverband (20 Teiln.)
13.—14. 1. Zentralkurs für Leiter der Instruktoren- und Zentralkurse, ETV (35 Teiln.)
13.—14. 1. Cours Gilwell, SPB (45 Teiln.)
20.—21. 1. Ausbildungskurs für Spitzenkönner Leichtathletik, ETV (85 Teiln.)
20.—21. 1. Zentralkurs für Orientierungsläufe, SKTSV (25 Teiln.)
22. 1.-2. 2. Verkäuferkurs, General Motors Suisse (15 Teiln.)

Ausländische Besucher:

15. und 16. 11. 1961 Herr Matsumoto, Professor an der Militärakademie für Körpererziehung in Japan.

Auswärtige Vorträge von Funktionären der ETS:

Marcel Meier 27. 11. in Biel: «Sinn des Sportes»
28. 11. in Buochs: «Training im Tennis»
30. 11. in Biel: «Leistungsfähigkeit und Lebensführung»
4. 12. in Zürich: «Trainingsgrundsätze»
7. 12. in Gstaad: «Wo steht der Sport heute?»