

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 46 (1989)

Heft: 9

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: 18.01.2026

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



Wir haben für Sie gelesen...

Nuno Damâso

Brüggemann, Detlev.

Fussball-Handbuch 2: Kinder- und Jugendtraining. Schorndorf, Hofmann, 1989. – 292 S. Abbildungen, Fotos. – DM 44.—.

«Holt den Strassenfussball auf den Trainingsplatz und in die Sporthalle!» Mit dieser Aufforderung beschreibt der Band 2 der Fussball-Handbuchreihe von Detlev Brüggemann/Dirk Albrecht alles Wissenswerte für ein zeitgemäßes, vor allem motivierendes Kinder- und Jugendtraining schlechthin. Trainer, Lehrer, Betreuer und alle, die sich mit dem Nachwuchsfussball beschäftigen, können sich hier über Entwicklung und Verhalten der verschiedenen Altersstufen informieren. Leicht verständlich und einsichtig werden daraus die entscheidenden Konsequenzen für den Umgang und das Training mit Kindern und Jugendlichen abgeleitet.

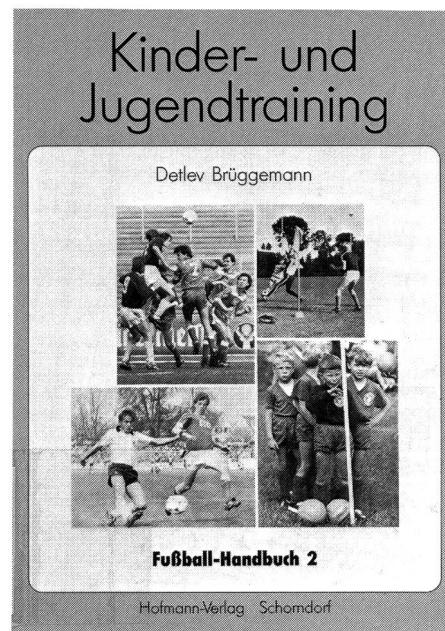
«Alles, was den Kindern Spass macht, kann niemals falsch sein», sagt der ehemalige Trainer des Weltfussballverbandes (FIFA) und heutige Berater des DFB, Dettmar Cramer, über die Gestaltung des Nachwuchstrainings. Diesem Gedanken folgen die drei umfangreichen Praxiskapitel mit vielen kleinen Spielen und deren leistungsbezogenen Abwandlungsmöglichkeiten sowie mit einem breiten Angebot ergänzender wettbewerbsorientierter Übungsaufgaben, so wie sie das «Grosse Spiel» uns immer wieder zeigt.

Ein weiteres Hauptanliegen des Autors lassen schliesslich auch die vielfältigen Anregungen zum Aufbau, zur Organisation und zur Gestaltung des Trainings deutlich werden, nämlich die Beantwortung und Erklärung der Frage nach dem «Warum etwas so ist, sein oder gemacht werden sollte», ein roter Faden, der ganz besonders im Kinder- und Jugendtraining, der Zeit der Persönlichkeitsentwicklung als Mensch und Spieler, von grundlegender Bedeutung ist.

Mit seinem kritischen Schlusskapitel zu den augenfälligen Defiziten des bundesdeutschen Jugendfussballs heute und deren detaillierten Lernzielen rundet sich dieser Band 2 der Fussball-Handbuchreihe zu einem umfassenden Werk erfolgreichen Kinder- und Jugendtrainings ab.

Zu diesem Buch schreibt Willi Scheuerl (DFB-Jugendobmann): Erstmals und

anschaulich wird hier neben typischen Korrekturhinweisen und deren taktischer Begründung anhand zahlreicher exemplarischer Korrekturen auch dar-



gestellt, wie ein Jugendtrainer mit seinen Spielern Fehler und Verbesserungsmöglichkeiten partnerschaftlich besprechen und in konstruktives Lernen umsetzen kann.

Bestell-Nr. 71.1781-2

Nöcker, Josef.

Die biologischen Grundlagen der Leistungssteigerung durch Training (angewandte Physiologie). – Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, Bd. 3/Schriftenreihe des Ausschusses Deutscher Leibeserzieher. Schorndorf, Hofmann, 1989. – 188 S. – DM 26.80.

Das rege Interesse, das der Broschüre entgegengebracht wurde, machte eine 8. Auflage erforderlich. In der Zwischenzeit hat sich das Wissensgebiet in der Sportphysiologie entsprechend seiner Bedeutung in der technisierten Welt sehr stark erweitert, und es musste daher eine Neubearbeitung erfolgen. Auch in der vorliegenden Auflage wurde versucht, in aller Kürze und in allgemein-verständlicher Form die medizinisch-wissenschaftlichen Erkenntnisse so darzustellen, dass sie echte Beziehungen zur Praxis gewinnen. Die hier aufgezeigten biologischen Grundgesetze zeigen uns den Weg zu den optimalen Trainingsmethoden, die für den

Spitzensportler ebenso Gültigkeit haben wie für den Untrainierten aller Altersstufen, der seine Leistungsfähigkeit steigern will und so den Schäden der Zivilisation entgegenwirkt. Auch für interessierte Sportler und Trainer ist diese Einführung in die angewandte Physiologie von Nutzen.

Bestell-Nr.

9.164-3

Andresen, Rolf; Rieder, Hermann; Trosien, Gerhard (Hrsg.).

Beiträge zur Zusammenarbeit im Sport mit der Dritten Welt. – Texte – Quellen – Dokumente zur Sportwissenschaft, Bd. 23/Schriftenreihe des Ausschusses Deutscher Leibeserzieher. Schorndorf, Hofmann, 1989. – 292 S. DM 39.80.

Das Buch ist in 6 Teile gegliedert. In einem Einführungskapitel geben Andresen, Rieder, Trosien einen Überblick über das Thema Entwicklungshilfe und Sport, der eine Tendenz von der nationalen Selbstdarstellung zur Entwicklungszusammenarbeit im Sport erkennen lässt.

Im 2. bis 4. Teil werden Voraussetzungen, Erfahrungen und Strukturen von Projekten dargestellt. Diese beziehen sich auf 3 Kontinente, auf verschiedene Auftraggeber und streuen thematisch von der Sportlehrerausbildung über den Fussball als Exportartikel, über den Strukturaufbau im Sport in einigen Ländern bis zum Aufbau sportwissenschaftlicher Institute.

Die Analyse dessen, was bisher getan wurde und welchen Sinn dies für die betroffenen Länder hat, welchen Nutzen es beiden Seiten bringt, wird aus der Sicht von Einzelpersonen, von Einzelmaßnahmen, von Organisationen und Universitäten geleistet.

Im 5. Teil Dokumente werden erstmals die wichtigsten Dokumente der Zusammenarbeit in der Entwicklungshilfe gesammelt. Diese reichen von Richtlinien aus dem Jahr 1962 über Grundsätze des deutschen Sports, Trainerausbildungen, über Errichtungserlassen und Aktivitäten von Ländern bis zur Erläuterung von Haushaltssmitteln.

Die Autoren wollen mit dieser Gliederung und der umfassenden Darstellung der Thematik einen unabhängigen Beitrag zum Thema liefern. Damit eröffnet sich erstmals die Möglichkeit, für alle Interessierten und Beteiligten sich in umfassender Weise zu informieren, Erfahrungen früherer Jahre und Projekte kennenzulernen und in die eigenen Absichten und Aufgabenbereiche einzubringen.

Bestell-Nr.

9.170-23

Internationale Volleyball-Spielregeln. 27., völlig neu bearbeitete Auflage. Schorndorf, Hofmann, 1989. – 128 S. DM 11.—.

Vom Kongress der FIVB in Seoul im September 1988 wurde ein neu gestaltetes Regelwerk verabschiedet, das eine Überarbeitung des gesamten Regeltextes und mehrere Regeländerungen, unter anderem eine Neuregelung der Zählweise zur Verkürzung überlanger Spiele beinhaltet.

Der vorliegende deutsche Text hält sich so streng wie möglich an den englischen Originaltext.

Im Anschluss an den offiziellen Wortlaut werden einige Regelpassagen noch zusätzlich erläutert beziehungsweise den Gegebenheiten im DVV-Bereich angepasst. Die entsprechenden Regeln sind im Text mit einem Stern gekennzeichnet.

Auch sämtliche Abbildungen und Handzeichen der Schiedsrichter und Liniengerütt wurden dem überarbeiteten Regeltext angeglichen.

Die im Regelheft aufgeführten Adressen sind auf den neuesten Stand (1. Januar 1989) gebracht worden.

Bestell-Nr.

71.1837

Schlicht, Wolfgang.

Einzelfallanalysen im Hochleistungssport. Zum Verlauf und zur Wirkung selbstbezogener Aufmerksamkeit im 400-m-Hürdenlauf. – Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Bd. 64. Schorndorf, Hofmann, 1989. – 224 S. DM 29.80.

Sportlehrer, Trainer, Sportpsychologen und andere in der Sportpraxis Tätige verändern oder stabilisieren Merkmale einzelner Sportler. Demgegenüber untersuchen Sportwissenschaftler in der Regel Gruppen, bilden Durchschnittswerte und beschreiben statistische Durchschnittspersonen. Handlungsanweisungen, die sich auf einzelne Personen beziehen, lassen sich aus solchen Untersuchungen nur bedingt ableiten. Der Autor W. Schlicht verknüpft nun die sportpraktische Sicht mit wissenschaftlichen Verfahren der Datenerhebung und -analyse. Er empfiehlt statistisch kontrollierte Einzelfallanalysen bei Fragen nach individuellen Lernvorgängen, Anpassungen an Trainingsbelastungen, Wirkungen von Trainingsinhalten oder Behandlungsmethoden, und so weiter durchzuführen.

Das Buch gliedert sich in zwei Teile. Im ersten werden die Entwicklung, der Stand und die Bedeutung der Einzelfallforschung beschrieben. Die Nützlichkeit von Einzelfallanalysen wird am Beispiel der Analyse sportlicher Spitzenleistungen begründet. Im zweiten Teil werden Einzelfallanalysen referiert, die der Autor mit 400-m-Hürdenläufern durchführte. Den theoretischen Rahmen bilden die psychologischen Theorien zur Leistungsangst und zur Selbstaufmerksamkeit. Gefragt wird, wie sich Stimmungen, Gefühle und selbstbezogene Gedanken während eines mehrmonatigen Trainings- und Wettkampf-

abschnitts verändern, und wie diese Zustände die Wettkampfleistung beeinflussen. Dabei handelt es sich um eine der ersten Anwendungen des zeitreihenanalytischen Auswerteverfahrens der ARIMA-Methodik in der sportwissenschaftlichen Forschung. Die Methode wird detailliert und für den Leser verständlich dargestellt.

Das Buch wendet sich an den empirisch arbeitenden Sportwissenschaftler. Aber auch Sportlehrer, Trainer und in der Sportpraxis tätige Psychologen finden zahlreiche Anregungen. Sportstudenten werden mit einer Methode vertraut gemacht, die sie trainings- und studienbegleitend einsetzen können.

Bestell-Nr.

9.158-64

Brettschneider, Wolf-Dietrich; Baur, Jürgen; Bräutigam, Michael (Hrsg.).

Sport im Alltag von Jugendlichen.

– Texte – Quellen – Dokumente zur Sportwissenschaft/Schriftenreihe des Ausschusses Deutscher Leibeserzieher. Schorndorf, Hofmann, 1989. – 240 S. – DM 33.80.

In dem Titel geht es um eine Bestandesaufnahme des Sports im Alltag von Jugendlichen einschließlich ihres Umgangs mit der eigenen Körperlichkeit. Die Beiträge machen deutlich, dass über den Sport in der Lebenswelt von Jugendlichen erst dann begründete Aussagen gemacht werden können, wenn deren Sportaktivitäten im Beziehungsgeflecht ihrer jeweiligen Lebensverhältnisse gesehen werden. Zugleich wird sichtbar, dass sich die Sportaktivitäten und das Sportverständnis im Verlauf des Jungendalters ändern, und dass sich diese Entwicklungen im «Querschnitt» sehr unterschiedlicher sozialer Handlungszusammenhänge vollziehen. Zum anderen lässt das Buch aber auch erkennen, dass es hinsichtlich des Sports in der Lebenswelt von Jugendlichen noch viel nachzufragen gibt. So ist man beispielsweise noch immer auf Spekulationen darüber angewiesen, was Jugendliche eigentlich in ihrem Sport suchen und welchen Stellenwert der Sport im Rahmen ihrer Freizeitkultur hat. Weitgehend unklar ist auch, ob und wie sich der derzeit viel diskutierte Wertewandel auf die Sportlandschaft der Jugendlichen auswirkt und welchen Sport die Jugendlichen denn nun bevorzugen. Damit ist eine zweite Absicht des Buches genannt: Es will mit seiner Bestandesaufnahme die Richtung andeuten, in die künftige Forschungsaktivitäten zum Sport im Alltag von Jugendlichen gehen sollten. Die Beiträge stammen einerseits von Autoren, die in der sozialwissenschaftlich orientierten Jungendforschung ausgewiesen sind; die anderen Beiträger sind Sportwissenschaftler, die sich mit dem Sport und dem Sportverständnis von Jugendlichen hinlänglich auseinandergesetzt haben. Beide Gruppen nehmen voneinander Kenntnis. Das stimmt optimistisch, zumal erst ein interdisziplinärer Dialog die Grundlage bietet, den Sport im Alltag von Jugendlichen an-

gemessen zu erfassen und zu verstehen. Das Buch wendet sich einerseits – und vorrangig – an diejenigen, deren wissenschaftliches Interesse auf das Thema gerichtet ist. Von Interesse ist es aber auch für diejenigen, die sich täglich im praktischen Umgang mit den vielfältigen sportlichen Aktivitäten von Jugendlichen zu bewähren haben: Da sind die Sportverbände und -vereine, deren Übungsleiter und Trainer über die sportlichen Orientierungsmuster ihrer jugendlichen Sportler Bescheid wissen müssen. Das gleiche Interesse kann für die Sportlehrer in der Schule angenommen werden, deren didaktisches Arrangement von Sportunterricht und Schulsport nicht ohne Berücksichtigung des ausserschulischen Bereichs stattfinden kann.

Bestell-Nr.

9.170-24

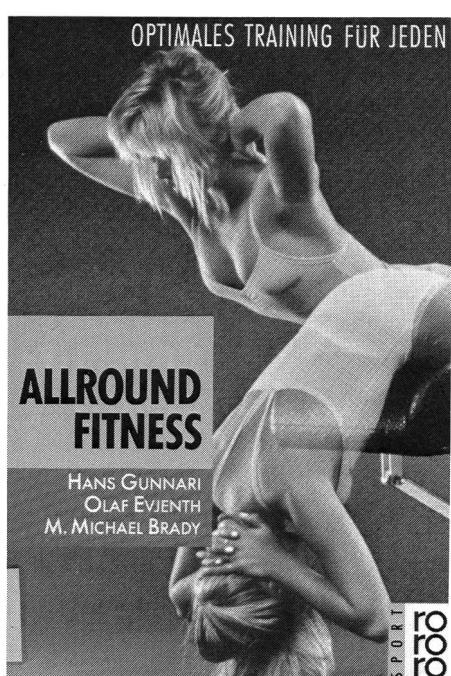
Gunnari, Hans; Evjenth, Olav; Brady, M. Michael.

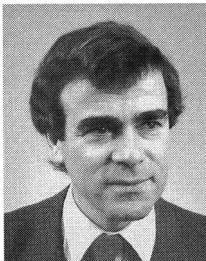
Allround Fitness. Sequenztraining – Optimales Training für jeden. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt, 1989. – 170 S. Abbildungen, Fotos, Tabellen, DM 11.80.

Allround-Fitness: das sanfte Training für jung und alt, Frauen und Männer, Freizeitsportler und Top-Athleten. Hier findet jeder leichte und effektive Übungsprogramme nach dem Sequenztraining-Konzept, einer neuen Methode aus Norwegen. Das Training zeichnet sich durch eine gleichmässige und schonende Ausbildung des ganzen Körpers aus und erzielt durch optimale Anpassung an die individuellen Voraussetzungen mit wenig Zeitaufwand grosse Wirkungen. Das Sequenztraining-Konzept hat sich weltweit erfolgreich bewährt als Allround-Fitnesstraining für Hobby- und Freizeitsportler, sportartspezifisches Konditionstraining, auch für Spitzensportler, Rehabilitationstraining nach Verletzungen.

Bestell-Nr.

70.2424





H. Probst



H. Gebauer

J+S-Stabübergabe im Kanton Bern

Heidi Gebauer wird erste J+S-Inspektorin

Erstmals in der Geschichte von Jugend + Sport hat die Eidg. Sportkommission (ESK) auf Vorschlag der Erziehungsdirektion des Kantons Bern eine eidg. Inspektorin für J+S gewählt: Heidi Gebauer-Leuenberger (42) aus Gümligen bei Bern. Die Gewählte ist gelernte Laborantin und Mutter von drei Söhnen. Als Mitglied des Grossen Gemeinderates in ihrer Wohnsitzgemeinde wird sie auch mit politischen Fragen konfrontiert. Vor kurzem wurde sie vom Regierungsrat – ebenfalls als erste Frau – in die kantonale Fachkommission für Turn- und Sportfragen gewählt.

Die Stabübergabe von Vorgänger Heinz Probst zu Heidi Gebauer erfolgte Ende April anlässlich der J+S-Inspektorenkonferenz in Liestal.

Heinz Probst hat als J+S-Inspektor fast 6 Jahre diese Treuhänderaufgabe im Auftrage der Eidg. Sportkommission (ESK) ausgeübt. Neben der Erfüllung der klassischen Aufgaben als eidg. Inspektor für J+S betrieb Heinz Probst über die gesamte Amtszeit eine aktive und engagierte Öffentlichkeitsarbeit mit dem Ziel, Jugend + Sport und den Jugendsport allgemein in allen Bevölkerungskreisen zu popularisieren und zu verankern.

Als bernischer Grossrat und Experte für sportpolitische Fragen gelang es Heinz Probst unter anderem, eine markante Änderung des Gesetzes über die Förderung von Turnen und Sport durchzusetzen. Darin eingepackt ist auch die Einführung des Berner Jugendsportes mit dem Ziel, die 12- und 13jährigen Jugendlichen in der sportlichen Förderung mit kantonalen Mitteln denjenigen im J+S-Alter annähernd gleichzustellen.

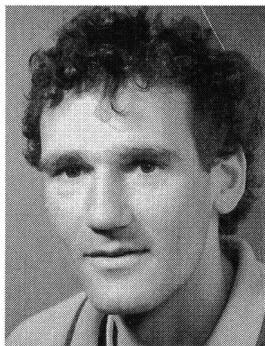
Heinz Probst hat bei seinem Rücktritt erklärt, er werde sich auch weiterhin engagiert und konsequent für die Jugend- und Sportförderung einsetzen.

Wir danken ihm für dieses Versprechen und die mit grossem «feu sacré» gelei-

stete Arbeit. Mögen ihm auf diesem Weg weitere Erfolgsergebnisse beschieden sein.

Der neugewählten J+S-Inspektorin, Frau Heidi Gebauer, wünschen wir in ihrem neuen Amt ein erfolgreiches Wirken und freuen uns auf eine fruchtbare Zusammenarbeit mit ihr als gewissermassen Fürsprecherin von 280000 an Jugend+Sport teilnehmenden Mädchen.

Dieter Meile
Präsident ESK-Ausschuss
für J+S



Manuel Tièche, neuer Fachleiter Leichtathletik

Nachdem Jean-Pierre Egger beruflich eine andere Richtung einzuschlagen wünschte, hat die ESSM Herrn Manuel Tièche auf 1. August 1989 als neuen Fachleiter Leichtathletik eingestellt.

Manuel Tièche ist am 1. Januar 1958 geboren und wohnt in Ipsach. Nach seiner Ausbildung als Lehrer am Seminar Biel hat er das Turnlehrerdiplom an der Universität Bern erworben. Als Leichtathlet hat er Wettkampferfahrung im Sprint, Hürdenlauf sowie im Zehnkampf. Manuel Tièche hat seine Ausbildung im Schweizerischen Leichtathletik-Verband und bei Jugend + Sport mit den Anerkennungen als Instruktor und Experte abgeschlossen.

Seine Erfahrungen in der Leiterausbildung in den Fächern Leichtathletik und Skifahren (wo er auch Instruktor und J+S-Experte ist) werden es ihm zweifellos ermöglichen, seine neue Aufgabe mit viel Kompetenz und Dynamik anzugehen. Da Manuel Tièche nur zu 50% bei der ESSM angestellt ist, wird er gleichzeitig seine Tätigkeit als Trainer und Verantwortlicher des Nachwuchses beim SLV aufnehmen.

Ich freue mich, dass Manuel Tièche unseren Lehrkörper wie auch den Kreis der J+S-Fachleiter verstärkt und heisse ihn herzlich willkommen. Ich wünsche ihm viel Befriedigung und Erfolg bei seiner neuen Aufgabe.

Jean-Pierre Egger verlässt die Fachleitung Leichtathletik, bleibt ihr aber eng verbunden. Ich danke ihm für seine ausgezeichnete Arbeit, die er in diesem Fach geleistet hat. Die ESSM im allgemeinen und J+S im besonderen schätzen es, dass sie weiterhin von seinen grossen und profunden Kenntnissen im Rahmen seiner Anstellung im Forschungsinstitut profitieren können.

Der Leiter der J+S-Ausbildung:
Jean-Claude Leuba

Leiterbörse

Jugend + Sport-Leiter suchen Einsatz

Studentin sucht Einsatz als Lagerbetreuerin oder -köchin bis Oktober 1989.

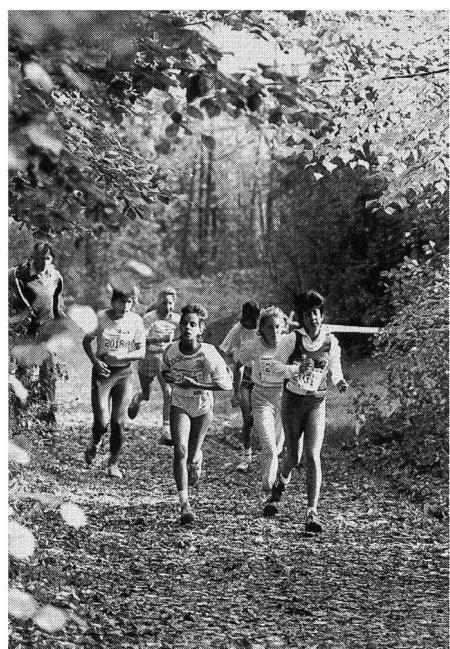
Auskunft erteilt:
Coni Wälti, Lenggstrasse 4
8008 Zürich, Tel. 01 53 13 28.

Jugend + Sport-Leiter werden gesucht

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

Der Damenturnverein Ostermundigen sucht per sofort Mädchenriegeleiterin für die Oberstufe. Montag 18.45 bis 20.15 Uhr gegen Entschädigung.

Auskunft erteilt: Frau M. Gisiger
Tel. P 031 85 47 19, G 031 50 83 30.



Jugend+Sport, die Bundesinstitution für eine gesunde, leistungsfähige Jugend.



Das Olympische Komitee von Thailand zu Gast an der ESSM

Ende Juni besuchte das Nationale Olympische Komitee Thailands die Schweiz und benutzte die Gelegenheit für einen Besuch an der Sportschule. In Thailand, wie in vielen andern Ländern auch, ist das Olympische Komitee die massgebende Sportbehörde, was den Wettkampfsport anbetrifft. Die Thailänder haben grosse Pläne. Sie möchten in 15 bis 20 Jahren die Olympischen Spiele in ihr Land holen. Auf dieses Ziel arbeiten sie systematisch hin und bauen die notwendigen Anlagen. Was ihnen fehlt und auch etwelche Sorgen bereitet, ist ein Athletendorf, ein Mangel, der

sich nach Aussagen des Präsidenten des Komitees, Dawee Chullasapya, auch bei der Organisation der Asienspiele 1998 bemerkbar machen wird. Sie betrachten aber die Durchführung dieser Spiele in ihrem Land nicht als Probelauf für Olympische Spiele, sondern als Sportanlass in sich selber. Thailand hat bis jetzt drei Olympische Medaillen gewonnen und lässt sich diese Siege auch etwas kosten. Die Athleten erhalten eine langjährige Rente. Fussball ist übrigens Thailands populärste Sportart neben dem nationalen Kampfsport Thai-Boxen. (Al) ■



Die thailändische Delegation vor dem ESSM-Hauptgebäude.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Dr. med. Ursula Weiss

Der Hochsommer ist vorbei. Die Tage werden nicht nur kürzer, sondern auch kühler.

Beim Einlaufen oder Aufwärmten ist es deshalb sinnvoll, den Körper durch geeignete Kleidung vor Kälte, Luftzug und Nässe zu schützen. Bei allen Sportarten, die im Freien stattfinden und länger als ein Kurzstreckenlauf oder ein einzelner Sprung dauern, ist während der Belastungsphase die Kleidung zur Vorbeugung von Muskel- und Gelenkschäden der Aussen temperatur anzupassen.

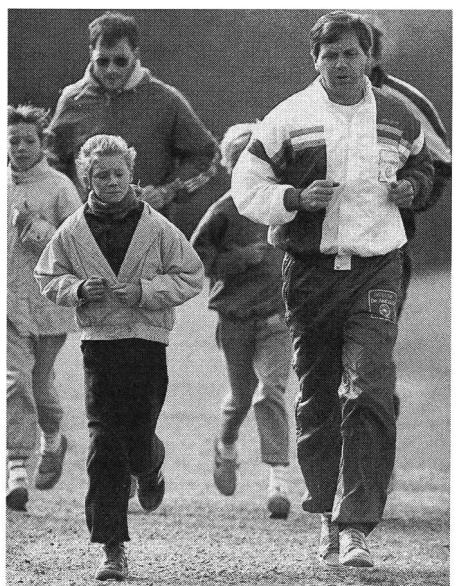
Ist die Belastung vorbei, so verleitet die Empfindung der erhöhten «inneren» Wärme viele Sportler dazu, sich ohne genügend warme Kleidung zuerst einmal «auszulüften» und abzukühlen. Die Erfahrung zeigt, dass in dieser Phase das Risiko, sich zu «er-kälten», erhöht ist.

Gesundheitsbewusste Sportler, ob Jogger oder Wettkämpfer, kleiden sich deshalb nach dem Zwiebelschalenprinzip: Je nach Aussen temperatur, Wind und Nässe werden mehrere Schichten Kleider getragen, die im Verlaufe des Trainings ausgezogen und nachher wieder angezogen werden können. Weiter dazu gehören auch Socken und Schuhe zum Wechseln. In höheren Lagen ist auch eine Wollmütze nicht zu verachten, ebenso ein Regentrainer.

Begründungen

- Durch Muskelarbeit entsteht Wärme im Körper. Diese wird in erster Linie durch die Haut, beziehungsweise die Verdunstung des Schweißes, an die Umgebung abgeleitet. Tiefe Aussen temperaturen, vor allem aber Zugluft und Nässe, entziehen dem Körper übermäßig viel Wärme. Als Folge davon muss der Organismus zur Aufrechterhaltung der normalen Körpertemperatur zusätzlich Nahrungsstoffe verbrennen, die sonst für die sportliche Leistung hätten genutzt werden können. Vorzeitige Ermüdung und Erschöpfung sind die Folgen.
- Wärme erweitert die Blutgefäße und erhöht dadurch den Stofftransport im Muskel. Zudem verlaufen die Abbauprozesse zur Energiegewinnung rascher. Die Leistungskapazität kann vollständiger ausgeschöpft werden.
- Wärme erhöht die Elastizität der Gewebe wie Sehnen und Muskeln, Gelenkkapseln und Bänder. Elastische Gewebe reagieren «nachgiebiger» und reissen weniger.
- Bei wiederholter, auch nur mässiger Unterkühlung, in Verbindung mit Nässe und Feuchtigkeit, treten chronische Beschwerden am Bewegungsapparat häufiger auf. Diese Schäden entstehen langsam, zeigen sich oft erst später und werden als mögliche Risiken in jüngeren Jahren meist zu wenig beachtet.

Deshalb: Gesundheitsbewusste Sportler kleiden sich entsprechend der Belastung und der herrschenden Aussen temperatur nach dem zwiebelschal enprinzip! ■



Vorankündigung der Einstellung der ESSM-Bücherausleihe

In der Zeit vom 15. November 1989 (17.00) bis voraussichtlich 14. Dezember 1989 (09.00) findet keine Bücherausleihe der ESSM-Bibliothek statt.

Infolge Bodenbelagserneuerung in der Bibliothek ist der Bücher-Ausleihbetrieb vollständig eingestellt. Während derselben Zeit ist die Benutzung der Katalogabfrage nur beschränkt möglich. Es muss mit Unterbrüchen gerechnet werden.

ESSM-Bibliothek

Kurse im Monat September

Schuleigene Kurse

J+S-Leiterkurse gemäss Kursplan Nr. 10/88

Wichtige Anlässe

- 10.9. Nationales Judoturnier
- 16.9. Leichtathletik
Mehrkampf-Final
- 18.9.–22. 9. 28. Magglinger Symposium: Int. Sport-Lehrfilmstag mit Sportlehrfilm-Wettbewerb
- 23.9.–24. 9. Schweiz. Militärfechtmeisterschaften

Turnlehrerausbildung

- 4.9.–15. 9. Ergänzungslehrgang 1. Teil, UNI Basel/Bern

Trainerausbildung NKES

- 22.9.–24. 9. Trainerlehrgang I 89/90
6. Seminar

Verbandseigene Kurse

- 1.9.– 2. 9. Training: NM Bob
- 1.9.– 3. 9. WM-Ausscheidung Kunstturnen F
- 2.9.– 3. 9. Training: Rennschlitteln, Skikondition, Schwimmen E (Brevet II)
- 7.9.– 9. 9. Training: Jun-NM Landhockey
- 7.9.–10. 9. Training: Trampolin
- 7.9. Magglinger Fortbildungskurs für Allgemeinärzte UNI Bern
- 8.9.–10. 9. Training: Billard
- 9.9.–10. 9. Training:
NM Rhythmische Sportgymnastik
- 9.9.–11. 9. Training: Skifahren
- 14.9.–16. 9. Training: Geräteturnen
- 15.9.–16. 9. Training: Kunstturnen F, Billard
- 22.9.–24. 9. Training: NK Trampolin
- 23.9.–24. 9. Training:
NM Rhythmische Sportgymnastik, Boxen
- 25.9.–29. 9. Training: Skifahren
- 26.9.–29. 9. Training: Skifahren
- 29.9.–30. 9. Training: Kunstturnen F
- 29.9.– 1.10. Training: NK Trampolin
- 30.9.– 1.10. Training: NM Elite Karate

Kluge Köpfe schützen sich

Mofalenser sind im Strassenverkehr besonders gefährdet. Im Falle eines Sturzes sind sie weitgehend ungeschützt. Bereits bei einem Tempo von unter 20 km/h ist die Gefahr, sich bei einem Sturz oder einer Kollision schwere Kopfverletzungen zuzuziehen, sehr gross. Rund 140 Mofafahrer werden pro Jahr getötet, rund 5000 verletzt. Ab 1. Januar 1990 müssen Mofafahrer einen Helm tragen.



Um in Schulen und Betrieben die Neufahrer zu informieren, sind bei der bfu neue Einsatzmittel erhältlich: Es sind dies ein Kleinplakat und ein attraktiver Kleber, welcher zum Beispiel am Mofa angebracht werden kann, damit er die Lenker schon vor dem Start daran erinnert, den Helm aufzusetzen. Weiter wurde das Informationsblatt «Kluge Köpfe schützen sich» neu herausgegeben. Diese Einsatzmittel werden gratis abgegeben. Bestellungen sind zu richten an: Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, Postfach 8236, 3001 Bern. Bitte adressiertes und frankiertes C5-Antwortkuvert beilegen. ■

fsb – Internationale Fachmesse für Freizeit-, Sport- und Bäderanlagen
areal – Internationale Fachmesse für Flächengestaltung und -pflege
IRW – Internationale Fachmesse für Reinigung und Wartung

Köln, 8.–11. November 1989

Eintrittskarten- und Katalog-Bestellungen

Tageskarte: Fr. 14.—
Dauerkarte: Fr. 26.—
Katalog: Fr. 14.—

Handelskammer Deutschland-Schweiz, Büro KölnMesse
Talacker 41, 8001 Zürich
Tel. 01 211 8110

Reisearrangements

Reisebüro Danzas AG
Tel. 01 211 3030
Reisebüro Kuoni AG
Tel. 01 277 4444

Touche!

Seit es Menschen gibt, wird gestritten. Seit Millionen Jahren also. Kain und Abel haben angefangen. Die damals angewandte radikale Konfliktlösung ist bis heute erhalten geblieben. Zur Ehrenrettung der Menschheit sei erwähnt, dass es inzwischen auch einige feinere Formen gibt: Man spricht miteinander, manchmal leise, manchmal etwas lauter. Man zieht sich zurück, tritt zurück, überlässt dem Gegner das Feld. Man wird rausgeschmissen, nicht physisch natürlich, oder man schmeisst raus. Man wird kaltgestellt oder tut das mit der ungeliebten Konflikterson. So fein sind natürlich manche dieser Methoden auch wieder nicht. Aber immerhin, gegenüber der Kain'schen Methode doch etwas zivilisierter.

Trotz Fairplay-Aktionen, Ehrenkodexen und schönen Paragraphen in den Statuten, ist auch der Sport voller Streitereien. Gemeint sind nicht die mehr oder weniger harmlosen auf dem Spielfeld in der Hitze der Gefechte. Gemeint sind die Querelen in den Vereinen und Verbänden, die Kämpfe am und um den runden Tisch, die Gänge um sinnlose Machtpositionen oder eher Positiönchen. Ein Beispiel. (Es ist nicht ganz frei erfunden.) Da gibt es in einem Schweizer Dorf einen Ballspielverein mit verschiedenen Riegen. Die eine davon fühlt sich vom Gesamtvorstand nicht verstanden und somit vernachlässigt. Eine von diesen Mauerblümchen beantragte Statutenrevision geht an der GV bachab. An sich ein demokratischer Vorgang. Die Riege stellt nun aber die Vertrauensfrage, weil sie grundsätzlich Ablehnung wittert. Und siehe da: Eine starke Minderheit des Vorstandes möchte sie tatsächlich loswerden. Die Einheit des Vereins ist im Eimer und die Riege führende Köpfe los. Sie haben den berühmten Bettel hingeschmissen, sei es überlegt oder kurzschlüssig, was spielt das letzten Endes für eine Rolle? Die Leidtragenden solcher nutzlosen Zerfleischungsaktionen sind die aktiven Sportler, die sich auf die Vorstände, Präsidenten, Obmänner und was es da so alles gibt, verlassen. Büssen muss die Jugendmannschaft, die plötzlich keine Halle mehr hat, den Trainer oder die finanzielle Unterstützung verliert. Und diese Junioren wundern sich, verstehen die Welt nicht mehr, begreifen diese machtbesessenen, wegen Kleinigkeiten sich zänkenden Erwachsenen nicht. Ich kann es ihnen nicht verübeln. Die Fairplay-Initiative richtet sich gegen Doping, gegen Fouls. Die Fairplay-Charta fordert fairen, ehrlichen und toleranten Sport. Höchste Zeit, dass sie auch von den Vorständen und Funktionären zur Kenntnis genommen wird, als Leitlinien für ihre Führungs- und Organisationsarbeit. Der Sport und vor allem die darin tätigen Menschen könnten davon profitieren.

Sie haben es sicher bemerkt. Der tiefere Grund des Zwistes ist nicht erwähnt. Wahrscheinlich kennen ihn nicht einmal die Beteiligten ganz genau. Mit Fechtergruss

Ihr Musketier