Mitteilungen

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft [3]

PDF erstellt am: **24.05.2024**

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

Echo von Magglingen

Kurse im Monat April

a) Schuleigene Kurse:

3.— 8. 4. Grundschule I (70 Teiln.)
10.—15. 4. Grundschule I (60 Teiln.)
11.—13. 4. Grundschule IB (reserviert für Oberturnerkurs ETV) (30 Teiln.)
24.—29. 4. Instruction de base I (30 Teiln.)

b) Verbandseigene Kurse:

8.— 9. 4. Trainerkurs, Schweiz. Boxverband (45 Teiln.)
8.— 9. 4. Konditionstest, Schweiz. Tennisverband (15 Teiln.)
8.—16. 4. Eidg. Oberturnerkurs I, ETV (45 Teiln.)
8.— 9. 4. Judo-Lehrgang, Schweiz. Judo-Verband (20 Teiln.)
15.—16. 4. Cours d'introduction et d'enseignement, Féd. Suisse de Volleyball (50 Teiln.)
15.—16. 4. Cours central de technique individuelle, Féd. Suisse de Basketball Amateur (25 Teiln.)
14.—16. 4. Zentralkurs der Leichtathletik, Satus (25 Teiln.)
17.—22. 4. Frühjahrs-Seminar, Aktionsgemeinschaft Nationaler Wiederaufbau (100 Teiln.)
17.—19. 4. Kaderkurs, Akademischer Sportverband St. Gallen (15 Teiln.)
20.—23. 4. Oberturnerlehrgang, SKTSV (30 Teiln.)
22.—23. 4. Zentralkurs für kant. Spielkursleiter, ETV (35 Teiln.)
22.—23. 4. Ausbildungskurs für Spitzenkönner in der Leichtathletik, ETV (85 Teiln.)
24.—29. 4. Studienwoche für Verwaltungsführung, ZOB (25 Teiln.)
24.—25. 4. Trainingsleiterkurs für Basketball, Schweiz. Vereinigung sporttreibender Eisenbahner (20 Teiln.)
29.—30. 4. Vorbereitungskurs für die Europameisterschaften, Schweiz. Boxverband (25 Teiln.)
29.—30. 4. Spitzenathleten-Kurs, SALV (80 Teiln.)
29.—30. 4. Zentralkurs für Lehrer, SFV (65 Teiln.)

Gastvorträge:

Prof. Dr. E. Grandjean: «Aus der Tätigkeit des Institutes für Hygiene und Arbeitsphysiologie Zürich» am 1. 3. 1961.

Auswärtige Vorträge von Funktionären der ETS:

Marcel Meier:
24. 2. in Zürich, «Was ein Junior wissen muss».
26. 2. in Magglingen, Schweiz. Pfadfinderbund, «Jugend und Sport».
27. 2. in Zollikon, «Werte des Tennis».
10. 3. in Horgen, «Tennis und sein Training».
21. 3. und 23. 3. Winterthur, «Jugend und Sport».

Francis Pellaud:
2. 3. Université populaire Porrentruy, «Le goût de l'effort».
19. 3. Journée internationales des invalides / Cercle romand Bienne, «Les invalides et le sport».

Delegationen:

Dir. E. Hirt: als Vertreter des Chefs des EMD, Delegiertenversammlung des Schweiz. Amateur-Leichtathletik-Verbandes, 25. und 26. 2. in Zürich;
als Vertreter des Chefs des EMD, Delegiertenversammlung des Eidg. Leichtathletikverbandes, 4. 3. in Brugg;
als Vertreter der ETS an der Sitzung des Schweizerischen Landesausstellung-Komitees, 8. 3 in Lausanne;
als Vertreter des Hr. Bundespräsidenten und des Chefs des EMD am Verbandstag des Schweizerischen Arbeiter-Turn- und Sportverbandes Satus, 11. und 12. 3. in Biel.

Der diesjährige

Internationale Gymnastiklehrgang der ETS

findet vom 6.—12. August statt. In der Kursleitung wirken mit:
Frau Prof. Rosalie Chladek, Wien und
Frau Nora Güldenstein, Basel.

Vom 11.—14. Juli führt die ETS einen

Internationalen Lehrgang für das Trampolinturnen

durch. Als Lehrer wirken mit: Kurt Bächler, Clemente Gilardi, Christoph Kolb, André Metzener und Armin Scheurer. (Nähere Einzelheiten folgen in Nr. 5.)

Bibliographie

Aus der Theorie für die Praxis

Nett, Toni DK: 79.071.50

Wie hoch soll die Belastung bei der Kraftarbeit sein? In «Die Lehre der Leichtathletik», 1961, 7.

Nett weist in seiner gerafften Arbeit erneut darauf hin, dass die vom Max-Planck-Institut, Müller/Hettinger, gefundenen Belastungsgrade von maximal 45 bis 50 Prozent nur für die Uebung isolierter Einzelmuskeln («Isometrische/statische» Uebung) gelten, nicht aber für die dynamischen Gesamtkörperübungen im Sport. Bei sportlichen Uebungen arbeitet ja nicht ein Einzelmuskel, die Arbeitslast wird mehr oder weniger auf die Muskulatur des gesamten Körpers verteilt. Um aber eine Belastung von 45 bis 50 Prozent beim Einzelmuskel zu erreichen, sind nach der langen Erfahrung und nach Untersuchungsreihen (besonders in Russland) 70 bis 100 Prozent Krafteinsatz für die gleichzeitig tätige Gesamtmuskulatur notwendig, wenn eine wesentliche Wirkung zur Verdickung der Muskelfasern erreicht werden soll. Selbst Müller/Hettinger empfehlen, so schreibt Toni Nett, eine 100prozentige Belastung im einzelnen, damit man Stoppuhr und Dynamometer bei der Uebung zur Kontrolle des Erreichens der 45 bis 50 Prozent Belastung wegfallen lassen könne. Für unsere Leistungspraxis komme also nur ein Krafteinsatz von 75 bis 100 Prozent in Frage, wenn die Muskelfaser verdickt werden soll. Der Verfasser zitiert dann verschiedene Untersuchungen, die in den Oststaaten diesbezüglich unternommen wurden. Alle diese Untersuchungen hätten gezeigt, dass sich auch bei einem Training mit 60 und 80 Prozent des maximalen Hebevermögens die Kraft des Athleten in gewissem Masse erhöht, aber bei weitem nicht so, wie bei einem Training mit 100 Prozent des maximalen Krafteinsatzes. Dabei sei hauptsächlich am Anfang des Trainingsprozesses eine Erhöhung zu beobachten; später tritt ein gewisser Stillstand ein, das heisst bei jedem Training werde die Verbesserung geringer, während sie beim Ueben mit 100 Prozent Krafteinsatz noch ziemlich intensiv voranschreite.
Die Praxis habe weiter gezeigt (Prof. Mateev, Bulgarien), dass die Kraftübung am wirksamsten sei, wenn sie an jedem zweiten Tag (im Winter) durchgeführt werde; im Sommer beim Wettkampftraining genüge ein ein- bis zweimaliges Muskel-Konditionstraining. M. Meier

Wir haben für Sie gelesen . . .

Diem, Lieselott DK: 77:796

Das Spiel. Spiegel des Menschlichen. Frankfurt a. M., W. Limpert-Verlag, 1960. — 4°. 160 S. ill.

Das neueste Werk der bekannten Kölner Sportpädagogin Lieselott Diem ist ein Fotobuch, das uns das Spiel, das so oft in unserer hektischen Zeit Vergessene, ausdrücklich vor Augen führt. Die thematische und fotografische Zusammenstellung dieses einmaligen Werkes darf als ausgezeichnet gut gelungen betrachtet werden und die Bildauswahl lässt darauf schliessen, dass dabei Kenner der Materie am Werke waren. So werden im Bild die Themen wie: Bewegungsspiel in ihrer vollen Vitalität; Geschicklichkeitsspiel mit all ihren mannigfaltigen Ausdrucksstudien; Gestaltende und nachahmende Spiele, welche uns ein reichhaltiges Anschauungsmaterial für die Erziehung vermitteln; Denkspiele mit Fotostudien besonderer Prägung und Glücksspiele mit den ihnen eigenen Charakterstudien, gezeigt.
Die aufgeführten Themen werden eingeführt durch kurze, jedoch nicht minder prägnante aphoristische Texte, in denen die wesentlichen Teile des Spieles umrissen sind.
Der Leibeserzieher wird dem Werk bei eingehendem Studium des vorzüglichen Anschauungsmaterials ungemein viel für seine ganz besonderen Zwecke entnehmen können, hat er doch mit diesem einmal Bildmaterial beisammen, das er in Ruhe betrachten und bestimmt für seine Praxis erfolgbringend verwerten kann. So dienen die so selten zu findenden guten Momentaufnahmen seinem Verstehen des Spiels, in dem sich wie selten woanders die menschliche Ausdrucksweise widerspiegelt. Weiter vermögen die Bilddarstellungen zu wertvollen und eingehenden Diskussionen über das Thema selbst anregen und damit nicht zuletzt uns allen wieder bewusst werden lassen, welche kraftvolle Quelle für die Erziehung im Spiel liegt. Darum kann dieses Bildwerk manchem von uns mehr bieten als das geschriebene Wort in wissenschaftlichen Abhandlungen. Wir dürfen der Autorin dankbar sein, einmal auf diese Art und Weise zum Leibeserzieher gesprochen zu haben. Ringli