Ohne Supplemente keine Spitzenleistungen

Autor(en): **Hotz, Arturo**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993261

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

Herbsttagung der Verbandstrainer

Ohne Supplemente keine Spitzenleistungen

Anlässlich der Herbsttagung der Verbandstrainer an der ESSM wurde engagiert über das Thema Ernährung diskutiert.

Arturo Hotz

Die Anforderungen, die heutzutags an einen Trainer gestellt werden, sind hoch und werden immer höher geschraubt. Ein Fachmann in seiner Sportart zu sein, genügt längst nicht mehr. Ein Trainer, der Erfolg haben will, muss über profunde Kenntnisse der Trainingslehre verfügen und mit diesen dann in der Praxis die anstehenden Probleme lösen können. Das Spektrum des facettenreichen Anforderungsprofils wird immer breiter, dennoch garantiert auch die beste Ausbildung keinen Erfolg. Er wird höchstens wahrscheinlicher. Also muss ein versierter Trainer auch ein Ernährungsspezialist sein. Und in der Tat gehören Fortbildungsangebote auf diesem – dank vielfältiger Forschung fast unüberblickbar gewordenen – Gebiet zu den Wunschthemen zahlreicher Trainer. Haben sie die 70 Prozent des durch Training bedingten Erfolgsanteil schon ausgeschöpft oder überschätzen sie den Stellenwert der Ernährung in ihrer Sportart?

Im Rahmen der traditionellen NKES-Herbsttagung der Verbandstrainer wurden unter der Leitung von Franz Fischer zu Beginn vor allem hochwissenschaftliche Details expliziert. Zum Beispiel über die Stoffwechsel-Situation oder die Energiebilanz im Lichte des Nährstoffgehalts und der -verteilung, aber auch über die Flüssigkeits- und Vitaminversorgung sowie über Mikro- und Makro-Nährstoffanalysenmöglichkeiten.

Obwohl dann und wann auch Grenzen der Wissenschaft aufgezeigt wurden, musste der Eindruck gewonnen werden, dass diesem Bereich für den Trainingsprozess eminente Bedeutung zukommt. So war es geradezu wohltuend als Praktiker/-innen davon erzählten, dass für den Erfolg in erster Linie einmal trainiert, weniger Riegel gegessen, dafür mehr Reisküchlein, Bananen und überhaupt – schonend zubereitet! – möglichst natürliche Substanzen zu sich genommen werden müsse. Auch die alte Devise: Lieber Fruchtsäfte als Tee und Kaffee! hat nach wie vor Gültigkeit, auch wenn es natürlich zu berücksichtigen gilt, dass jede Sportart ihre Besonderheiten kennt, und dass jene, die fünf Stunden auf dem Gletscher trainieren, andere Trinkgewohnheiten entwickeln müssen als ein Schütze auf der Talsohle.

Die Frage allerdings, ob ohne Supplemente keine Spitzenleistungen zu erzielen sind, ist kontrovers diskutiert worden. Inwiefern Mängel tatsächlich – beispielsweise dank Haaranalyse – präzise ermittelt werden können, scheint eines jener Probleme zu sein, die trotz beachtlichem Forschungsstand auf dem Gebiet des Katabolismus (Stoffabbau im Stoffwechselprozess) noch nicht für alle Praktiker befriedigend gelöst sind. Eines ist hingegen sicher: Wie bei den Trainingsmethoden auch, gibt es «Dinge», die zur Leistungssteigerung beitragen, aber der Gesundheit schaden und es gibt auch Esstraditionen (z.B. Bratwurst mit Rösti), die bestimmte Athleten/Athletinnen nicht missen wollen, obwohl sich die Ernährungsberater ob soviel Unverstand die Haare raufen.

Viele Trainer waren beeindruckt von der Fülle des Dargebotenen, einige fühlten sich bestätigt, dass ihre Rezepte doch nicht die falschen sind und schliesslich waren alle sehr dankbar über die detaillierten Informationen über das olympische Unternehmen «Atlanta '96», die ihnen aus erster Hand von den Ressortchefs des NKES und vom SLS-Zentralpräsidenten René Burkhalter gegeben worden sind. ■

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

Als Turn- und Sportlehrerin oder Sportlehrer (Hochschule / ESSM) haben Sie erste Erfahrungen im Sportunterricht bereits hinter sich und suchen eine neue Herausforderung. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, unser Ausbildungsteam an der ESSM als

Sportlehrerin oder Sportlehrer

zu verstärken.

In den Bereichen Wintersport mit Schwerpunkt Ski/Snowboard sowie im Fach Schwimmen möchten wir Ihre vertieften sportpraktischen Erfahrungen und Kompetenzen nützen. In diesen Fächern sollen Ihnen Teile der Ausbildungsverantwortung an unserer Sportschule übertragen werden.
Die zurzeit aktuelle Entwicklung und Vernetzung der Bereiche Fitness und Gesundheit mit Bewegung und Sport bedürfen einer intensiven Förderung und Entwicklung auf allen Ausbildungsstufen der ESSM. Wir planen, Ihre Berufserfahrung und Spezialkenntnisse auf diesem Gebiet als weiteren Schwerpunkt Ihrer Tätigkeit einzusetzen.
In einem dynamischen Umfeld sind Sie oft im Team aktiv. Die Ihnen anvertrauten Aufgaben bearbeiten Sie hauptsächlich selbständig. Dabei kommen Ihre Kreativität, Ihre Kommunikationsfähigkeit und Ihr Organisationstalent voll zum Tragen.
Um unseren Vorstellungen zu entsprechen, sollten Sie Gespräche sowie Unterrichtslektionen in deutscher und auch in französischer Sprache leiten können. In den obengenannten Sportfächern sind Sie im Besitze der entsprechenden Verbandsinstruktoren-Diplome.
Im attraktiven Umfeld unserer Sportschule erwartet Sie eine zeitgemässe und der Verantwortung entsprechende Anstellung. Gerne würden wir Sie per 1. 6. 1996 oder nach Übereinkunft an unserer Schule willkommen heissen.

Auskünfte

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Pierre Joseph, Stabsstelle Koordination, Abt. Ausbildung, ESSM 032 276257. Ihre Bewerbungsunterlagen richten Sie bitte bis zum 29. 2. 96 an unsere Personalchefin, Frau A. Moor, ESSM, 2532 Magglingen.