

**Zeitschrift:** Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz  
**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen  
**Band:** 78 (1984)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Die Sportseite

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 21.12.2024

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

## Winterpause

### Tips für Radsportler

Viele Renn- und Hobbyfahrer des Radsports kennen keine Winterpause. Man möchte seinen Leistungsstandard den Winter hindurch beibehalten. Gerade aber in diesen kalten Monaten sollte möglichst vielseitig und abwechslungsreich trainiert werden. Man überbrückt den Winter mit Ausdauersportarten wie z.B. Waldlauf und Langlauf. Hier gilt der Grundsatz, mit kurzen Distanzen zu beginnen. Langlauf fördert zusätzlich noch Kraft und Beweglichkeit.

### Gymnastik

Neben dem Ausdauertraining dürfen Gymnastik und Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen (Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur) nicht vernachlässigt werden. Mit etwas Phantasie lässt sich auf dem Vita-Parcours das Circuittraining improvisieren. Bei schlechtem Wetter kann man z.B. auch ins Hallenbad ausweichen. Oder erkundigen Sie sich in der näheren Umgebung ihres Wohnorts nach einer Jedermann-Turnstunde.

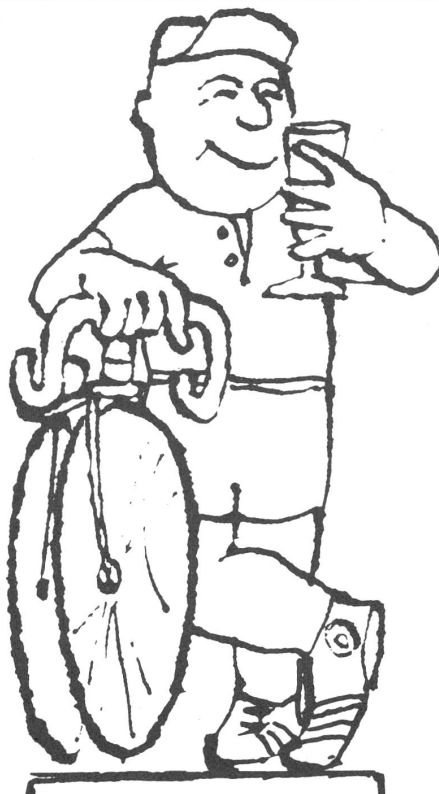
### Velotraining im Winter?

An trockenen, nicht allzu kalten Tagen kann man ohne weiteres auf der Strasse trainieren. Beachten Sie dabei einige Tips:

- Wählen Sie nur flache Strecken. Bei grossen Steigungen gerät man selbst bei kalten Temperaturen stark ins Schwitzen, was in der kühlen Abfahrt sehr schnell zu Erkältung und Unterkühlung führen kann.
- Montieren Sie schwerere Collés (Reifen). Empfehlenswert die Marke «Wolber». Sie sind zwar etwas steif, haben aber dafür wesentlich längere Lebensdauer als leichte Seidencollés.
- Spüren Sie an Ihrem Körper ein Frösteln durch Fahrtwind, bedecken Sie Ihren Oberkörper mit Zeitungen (zwischen Pullover und Leibchen).

### Auf dem Hometrainer

Man kann bei schlechtem Wetter auch zu Hause mit dem Strassenvelo auf Rollen trainieren. Es fördert nämlich die Souplesse (Geschwindigkeit der Tretbewegung) und das Gleichgewichtsgefühl. Rollenfahren ist aber wegen des fehlenden Fahrtwindes stark schweisstreibend. Achtung: Starr montierte Hometrainer, die als Fitnessgeräte angepriesen werden, sind als Trainingsgeräte für Velofahrer ungeeignet, da die Position und der ganze Bewegungsablauf völlig verschieden vom richtigen Fahren sind.



«Wer rastet, der rostet bald.»

### Das Velo in Revision

Die Winterzeit ist die beste Zeit zur Nutzung der grossen Revision des Velos. Sämtliche Teile werden gereinigt, genau kontrolliert und nötigenfalls ersetzt. Der Sicherheit zuliebe sollen Bremskabel und Bremsgummi unbedingt erneuert werden. Einige Tips: Bremskabel mit Fett bestreichen, damit sie geschmeidig bleiben. Reinigen Sie Zahnkränze, Leerlauf, Übersetzungswechsel und Ketten nur mit Leichtbenzin oder Petrol. Niemals Seifenwasser verwenden! Reinigen Sie die Kette mit einer alten Zahnbürste. Nach gründlicher Reinigung ist die Kette Glied für Glied zu schmieren. Es gibt dafür spezielles Kettenfett. Zum Ölen der Zahnkränze usw. wird das Sprühöl «Steinol» empfohlen. Noch wichtig: Geben Sie die Räder einem Fachmann zum Zentrieren.

Liebe Radsportler, weitere Fragen beantwortet Ihnen die Redaktion gerne. WaG

## Der Trainer

### Betrachtungen aus eigener Perspektive

Eines Tages war im Sportteil der verschiedenen Tageszeitungen folgende fettgedruckte Überschrift als Blickfang zu einem aktuellen Artikel zu lesen: «Trainer XZ mit sofortiger Wirkung entlassen.» Eine Meldung, die vorab in publikumsanziehenden Sportarten wie Fussball, Handball und Eishockey keine Sensation mehr darstellt, weil es nicht nur gelegentlich vorkommt. Trainer XZ ist bereits der fünfte Mann der laufenden Saison, welcher vorzeitig seines Amtes enthoben wurde.

Der eine Trainer wird also durch den Clubvorstand entlassen, den anderen zieht es dorthin, wo oft einige Tausender mehr winken. Der Erfolgreiche unterzeichnet eine Vertragsverlängerung und erhöht damit seinen Marktwert. Diese

Szenen aus der Roulette des Trainerkarussells sind auch willkommenes Futter für Sportjournalisten. Im Trainer sehen alle, die Presse, die Clubverantwortlichen, die Fans usw., einen Mann, der nur Erfolg bringen muss. Gerade Erfolg setzt sich aber nur ein, wenn alle entscheidenden Faktoren aufeinander abgestimmt sind.

### Eine Persönlichkeit

Der Trainer ist ein Bestandteil der Mannschaft und soll die Rolle als führende Person übernehmen. Er muss die elementaren Grundlagen der betreffenden Sportart in Theorie und Praxis kennen und sie auch beherrschen. Deshalb muss der Trainer ausgebildet sein und sich stets weiterbilden. Weitere Voraussetzungen, die ein Trainer auch mitbringen muss, sind Kenntnisse

Für den Schweizerischen Gehörlosen-Sportverband (SGSV), Zentralsekretariat, suchen wir auf 1. April 1984 oder nach Vereinbarung eine(n)

## Sekretär(in)

welche neben der Freude am Gehörlosensport im besondern

- selbständig arbeiten möchte
- Verantwortung übernehmen will
- kaufmännisch ist
- in Deutsch, Französisch und Englisch schreiben kann.

Es erwartet Sie:

- Halbtagsstelle in Heimarbeit oder im Raum St. Gallen, evtl. Stadt Zürich
- anspruchsvolle Arbeit, aber auch Pflichten, Termine und ab und zu ein Extraeinsatz
- angemessenes Salär und Sozialleistungen.

Gerne erwarten wir Ihre Bewerbung. Weitere Auskünfte erhalten Sie von Dr. F. Nüscher, SVBS-Sekretariat, Bürglistrasse 11, 8002 Zürich, Telefon 01 202 51 16.

im pädagogischen und psychologischen Bereich. Er muss jeden Spieler und seine individuellen Möglichkeiten kennen und auch über sein Milieu orientiert sein. In schwierigen Situationen eines Spiels muss der Trainer mit kühlem Kopf der Mannschaft vorstehen und darf sich nicht vom Temperament oder Gefühl allzustark mitreissen lassen. Die Qualitäten als führende Persönlichkeit beweist er, wenn er bei Erfolg in den Hintergrund tritt und bei Misserfolg die Verantwortung übernimmt.

### Erfolg setzt Planung voraus

Ein Trainer, der Erfolg sucht, muss seine Arbeit langfristig planen. Diese Planung muss systematisch und zielgerichtet sein. Ein oder mehrere Spielresultate sagen noch lange nichts über den Wert dieser Arbeit aus. Kann der Trainer seiner Mannschaft eine Atmosphäre der Zusammenarbeit, des Vertrauens und der gesunden Selbstsi-

Die Trainer müssen geistig und charakterlich fit bleiben. Nur wenn Sie diese Daueraufgabe erfüllen, können Sie von den anvertrauten Menschen viel fordern. Viel fordern müssen Sie, sonst gilt das alte Wort, dass wer nicht fordert, auch nie fördern kann.

(Aus «Sport» von K. Furgler, Bundesrat)

cherheit verschaffen, glauben und gehorchen ihm die Spieler aus Überzeugung. Ist diese Basis gegeben, muss der Trainer sich noch in einer Umgebung befinden, wo das Verhältnis zwischen ihm und dem Club bis ins Detail stimmt. Eine grosse Bedeutung hat die Zusammenarbeit Trainer-Clubpräsident. Die Aufteilung der Verantwortlichkeiten muss klar formuliert sein. Entscheidend ist also auch die Art und Weise, wie ein Trainer mit all dem, was zum modernen Management gehört, zusammenarbeiten kann. Er ist schlussendlich auf einen Präsidenten angewiesen, den der Verein administrativ so führt, dass er sich in der Vereinsfamilie auch geborgen fühlt. Und dass viele Köche den Brei verderben, ist nicht nur eine Kochweisheit... Die Fortsetzung überlasse ich dem Leser als Gedankenanstoss. WaG

Auch für uns Gehörlose gilt:

**Wir wollen fairen Sport!**