Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 1

Artikel: Leistungstraining und Schulsport

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995004

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: 09.07.2025

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

Leistungstraining und Schulsport

Mr. In der Zeit vom 26. bis 27. Januar findet an unserer Schule das 7. Symposium statt. Tagungsthema: «Schulsport».

Das erste Symposium, im Jahre 1960, war dem olympischen Leistungssport gewidmet, das sechste erneut der Vorbereitung unserer Spitzenathleten für die mittlere Meereshöhe von Mexico City.
Im Anschluss an die übrigen vier Veranstaltungen, die sich mit wichtigen Fragen der Breitenentwicklung von Turnen und Sport befasst haben, will die ETS in diesem Symposium erneut einen Beitrag zu diesem Problemkreis leisten. Zu diesem Zweck wurde eine Anzahl von Fachleuten verschiedenster Richtungen zu einer Aussprache auf der Ebene eines wissenschaftlichen Symposiums eingeladen mit dem Wunsch, Erfahrungen und Auffassungen auszutauschen und zu versuchen, festzulegen, was der Begriff Schulsport umfasst, wie er sich vom obligatorischen Schulturnen abgrenzt und welches seine Beziehungen zum Jugendsport sind. Es wird weiter von Interesse sein, die Vorstellungen und Wünsche des Staates, der Schule, der Eltern, der Ärzte und der Sportverbände kennenzulernen. Ziel der Gruppenarbeit, so schreibt Prof. Schönholzer in der Einladung, soll die möglichst klare Zusammenfassung der heutigen Lage und der sich für die nächste und für die fernere Zukunft ergebenden Möglichkeiten sein, in der Meinung, damit eine für unsere Jugend wichtige Entwicklung zu fördern.
Das grundlegende Referat für die Aussprache in Gruppen wird von H. Futter, Vizedirektor des Oberseminars Zürich, gehalten, ergänzt durch biologische Hinweise von Prof. G. Schönholzer.
Kürzlich äusserte sich der bekannte Pädagoge, Mathematikprofessor und Rudertrainer Karl Adam in einem Vortrag vor dem Bund deutscher Leibeserzieher in Kiel zum Thema «Leistungstraining und Schulsport». Auch wenn Karl Adam in seinen Schlüssen und Forderungen zum Teil sehr weit geht, dürfte es doch interessant sein, zu lesen, wie massgebliche Persönlichkeiten im Ausland den Problemkreis Schulsport beurteilen.

Hier ein Auszug aus dem Vortrag von Karl Adam:

Die Mehrzahl der Direktoren an Instituten für Leibeserziehung, der Vertreter des Sports an den Universitäten also, neigt zu der Ansicht, dass ihre Aufgabe ausschliesslich die Ausbildung von Sportlehrern für die Durchführung der Breitenarbeit sei und dass dies mit Leistungstraining wenig oder nichts zu tun habe. Bei den Sportlehrern an der Schule ist folglich die Auffassung die Regel, dass nur die Breitenarbeit sinnvoll, der Spitzensport überflüssig oder als anrüchig und verderblich abzulehnen sei.
Diese Anschauung ist sachlich falsch. In der weiten Verbreitung dieser falschen Auffassung ist eine der Hauptursachen dafür zu suchen, dass die Entwicklung der Leibesübungen in der Bundesrepublik relativ zu anderen Ländern auf den meisten Gebieten rückläufig ist oder mindestens stagniert. Ich stelle dieser herrschenden Meinung drei Thesen gegenüber.

1. Die Konstruktion eines Gegensatzes zwischen Spitzensport und Breitenarbeit führt zu Fehlschlüssen, Fehlhaltung, Fehlhandlungen.

2. Leistungstraining und Spitzensport sind das Experimentierfeld, auf dem unter extremen Bedingungen die wirksamsten Methoden für die Breitenarbeit entwickelt werden können. Wenn man nicht hoffnungslos in Rückstand geraten will, muss man von dieser Möglichkeit Gebrauch machen. Das ist bisher in Westdeutschland zu wenig geschehen.

3. Die Probleme der Leistungsmotivation lassen sich nur lösen, wenn man Spitzensport und Leistungstraining vollständig in die körperliche Erziehung integriert.

Das verbreitetste Argument für die Förderung des Sports ist das hygienische: Sport als Vorbeugung gegen schädliche Folgen zivilisationsbedingter Bewegungsarmut. Wenn man dieses hygienische Argument als das einzige anerkennt, das dem Sport Bedeutung verleiht, dann folgt daraus, dass Breitenarbeit wichtig, Leistungssport überflüssig ist. Doch dürfte die Voraussetzung des Schlusses falsch sein; es gibt andere wichtige Gründe, die für Förderung des Sports einschliesslich des Leistungssports, sprechen: genetische Überlegungen, Gruppenprestige und Propaganda, charakterbildende Wirkung oder, genauer, positive Beeinflussung der Motivation, schliesslich Abreagieren von Verhaltensweisen, die erblich angelegt sind, aber unter den Lebensumständen der Zivilisation zu Fehlhandlungen führen können. Schon das Problem der Motivation zwingt dazu, Sport und Leistungssport als Einheit zu behandeln, konkret: mit dem hygienischen Motiv kann man keinen Jugendlichen vom Fernsehschirm weglocken, wohl aber durch die Aussicht auf sportlichen Ruhm.
Es gibt keinen gesunden Menschen, der nicht von Natur das Bedürfnis hat, sich durch körperliche Leistung hervorzutun. (Wohl kann das Leistungsbedürfnis auf andere Gebiete verlegt werden.) Nun geht von der Existenz des Leistungssports ganz unüberhörbar die Forderung aus, das auch wirklich zu tun. Daher kommt es dann leicht zur Reaktion des Fuchses in der Fabel, der die Traube, die er im Sprung nicht erreichen kann, als zu sauer bezeichnet; denn die Zahl der Meister ist klein und die Arbeit, die zur Meisterschaft führt, für Athleten und Ausbilder schwer.
Wenn man unseren Jugendlichen die Möglichkeit eröffnen will, ihre körperlichen Fähigkeiten zu entwikkeln, muss man möglichst viele in möglichst jugendlichem Alter an möglichst viele sportliche Techniken in spielerischer Form heranführen (8 bis 16 Jahre), vor allem an die leichtathletischen Übungen einschliesslich Hürdenlauf und Stabhochsprung, Ballspiele, Schwimmen, Skifahren, Rudern, Kanu, Kampfsport. Eine bemerkenswerte Konsequenz hat man aus dieser Einsicht in den kommunistischen Ländern, auch der DDR unter Vorantritt der UdSSR gezogen: die Einrichtung von Kindersportschulen.

Nachdem bis dahin intensives Krafttraining mit hoher Belastung bei Sportärzten und Methodikern verpönt war, demonstrierten ab 1950 amerikanische Leichtathleten und deutsche Ruderer, dass man damit erhebliche Leistungssteigerungen erreichen konnte. Die theoretischen Auseinandersetzungen über diese unbezweifelbare Tatsache verliefen turbulent, weil arbeitsphysiologische Ergebnisse vorschnell verallgemeinert wurden und mancher Methodiker, der auf diesem Gebiet bis dahin keinerlei Erfahrung hatte, jetzt, da es modern wurde, schnell einen originellen Beitrag liefern musste. Folgende einfache Grundsätze dürften jetzt allgemein anerkannt sein:

1. Bei Untrainierten, Atrophierten und Jugendlichen können geringe und mittlere Belastungen merklichen Kraftzuwachs bringen.

2. Bei Trainierten ist ein weiterer Kraftzuwachs nur möglich, wenn man mit Belastungen in der Nähe der Maximalkraft über lange Zeiträume ohne grosse Pausen arbeitet.
   Folgende Sätze sind nicht allgemein anerkannt. Ich halte sie aus meiner persönlichen Erfahrung für ebenso gesichert:

3. Kraftzuwachs beeinträchtigt nicht die Schnelligkeit, er kann dagegen die Ausdauer vermindern.

4. Gleichzeitige Entwicklung von Kraft und Muskelausdauer ist möglich.

5. Das vielseitigste und wirksamste Gerät zum Krafttraining Trainierter ist die wettkampfgerechte Scheibenhantel mit drehbaren Buchsen für die Scheiben.

Arbeit in der Nähe der Maximalkraft mit der Scheibenhantel ist nur ungefährlich, wenn die Technik des Gewichthebens gut beherrscht wird. Gemäss der kybernetischen Auffassung ist das einzige Mittel zur Erreichung sicherer Technik auch auf diesem Gebiet Beginn der Schulung in jugendlichem Alter. Daher gehört in jede Schulturnhalle eine Scheibenhantel sowie ein Raum, in dem sie gebraucht werden darf, und jeder Sportlehrer sollte zu ihrem technisch richtigen Gebrauch anleiten können.
Wenn man die Gesamtleistung verbessern will, muss man das jeweils schwächste Glied der Funktionskette verstärken. Dieser leistungslimitierende Faktor ist beim Anfänger regelmässig die Technik, beim Ruderer ist es danach die Kondition, später die Kraft, dann die Muskelausdauer, schliesslich, und das ist bei fast allen Sportarten in der Spitze heute der Fall, die Motivation, der psychische Antrieb. Alle grösseren Achterrennen der letzten Jahre zum Beispiel sind nicht durch technische Überlegenheit oder Vorteile in Kondition oder Kraft gewonnen worden, sondern die Mannschaft war voran, die es verstand, im entscheidenden Moment etwas schneller zu fahren, als sie eigentlich konnte, durch überstarke Motivation in den Bereich der Notfallreserven einzudringen, die normalerweise durch psychische Hemmungen blockiert sind. Man kann ganz allgemein sagen: in der Spitze ist entscheidend für Sieg oder Niederlage die Stärke der Leistungsmotivation, des Leistungsstrebens, des Leistungsbedürfnisses. Aus physiologischen Gründen muss nahezu jedes Training, um zum Erfolg zu führen, mit so hohen Belastungen arbeiten, dass damit starke Unlusterlebnisse verbunden sind. Die Überwindung dieser Unlust wird zur Quelle der Freude am Sport, weil sie ein intensives Erlebnis der Selbstbestätigung vermittelt. Dazu kommt die Erfahrung, dass maximale Leistung sich nicht durch blosse Willensanspannung erzwingen lässt, sondern nur mit komplizierten Taktiken durch Selbstüberlistung gegen unbewusste Widerstände erreicht werden kann. Die gleiche Motivationsstruktur ergibt sich bei jeder nicht sportlichen Maximalleistung. Damit sind wir beim Problem der Übertragung, der Frage also: Lassen sich im Sport erworbene Fähigkeiten auf andere Lebensgebiete zur Wirkung bringen?

Erfahrungen, Beobachtungen und erste Untersuchungen (Neumann, Lenk) legen die Annahme nahe, dass dieser Transfer keineswegs automatisch erfolgt, dass er aber gelingen kann, wenn er bewusst angestrebt wird. Es ergibt sich dann als zentrale Aufgabe des Trainers und des Leibeserziehers, die Übertragung im Sport erworbener Fähigkeiten auf andere Lebensgebiete anzuregen und einzuleiten, nachdem die Leistungsmotivation an der sportlichen Leistung entwikkelt worden ist.

Durch Untersuchungen von Hans Lenk und meine eigenen Erfahrungen schält sich in jüngster Zeit die Einsicht heraus, dass die Leistungsmotivation von Sportmannschaften positiv beeinflusst wird durch den «demokratischen Führungsstil», das heisst, wenn Massnahmen des Trainings und Wettkampfes nicht vom Trainer angeordnet, sondern in der Gruppe ausdiskutiert und gemeinsam beschlossen werden, wobei der Trainer die Rolle des Diskussionsleiters spielt. Das Verfahren ist umständlicher, langsamer, stellt weit höhere Anforderungen an den Trainer als das autoritäre, hat aber den unschätzbaren Vorteil, dass der einzelne sich in weit höherem Masse mit dem Gruppenziel identifiziert, eine stärkere Leistungsmotivation entwickelt und zu grösserer Selbständigkeit im Denken und Handeln kommt. Ich bin überzeugt, dass in diesem Punkt die sportliche Leistungsgruppe nicht nur für den Turnunterricht der Schule, sondern für die gesamte Erziehungsarbeit überhaupt ein Modell ist.
Zum Schluss einige Forderungen, die sich nach meiner Ansicht aus den Erfahrungen im Experimentierfeld des Leistungstrainings ergeben:

1. Oberstes Ziel muss sein, allen Jugendlichen die Möglichkeit und Anregung zur optimalen Entfaltung ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft zu bieten.

2. Dazu müssen möglichst viele Jugendliche im Alter von 8 bis 16 Jahren an möglichst viele sportliche Tätigkeiten spielerisch und doch systematisch herangeführt werden.

3. Möglichst vielen jungen Männern und Frauen muss vom 16. Lebensjahr an Gelegenheit gegeben werden, ohne wesentliche Nachteile für ihr berufliches Fortkommen ein Training durchzuführen, das nach dem Rouxschen Gesetz die physiologischen Voraussetzungen für eine spezielle Sportart optimal entwickelt.

4. Jeder gesunde Mensch sollte in der Jugend die Angewohnheit erwerben, sich durch regelmässige körperliche Belastung leistungsfähig zu erhalten. Es dürfte keinen gesunden 50- bis 60jährigen geben, der nicht mindestens zweimal in der Woche 6 bis 8 Kilometer läuft.

In der Bundesrepublik klingen diese Forderungen utopisch. In Frankreich, den USA, den kommunistischen Ländern zeichnen sich Möglichkeiten ihrer Verwirklichung ab. Forderung zwei ist Sache der Schule. Man würde einen grossen Schritt weiterkommen, wenn die Anregung zur Einrichtung von Sportzügen an unseren Oberschulen aufgegriffen würde. Forderung drei ist Sache der Hochschulen und der Bundeswehr. Hochschulsport nach amerikanischem Muster und Sportbataillone nach französischem Vorbild würden weiterhelfen.
Forderung vier ist unser aller Angelegenheit. Hier vor allem, aber auch in allen anderen Punkten, ist Fortschritt nur möglich, wenn jeder bei sich selbst und in seinem Umkreis anfängt, das Mögliche zu tun.

Wer an Kraft, Gewandtheit und Wohlgestalt
des Leibes andern überlegen ist
und in den Spielen siegte
der sei eingedenk
dass er nur einen welkenden Leib anhat
und am Ende aller Dinge
ein Kleid von Erde über sich ziehen wird.

Aus dem Nemeischen Siegesgesang
der Olympiakämpfer