Mittelstreckentraining der Jugendlichen

Autor(en): **Borgula, Karl**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995033

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.

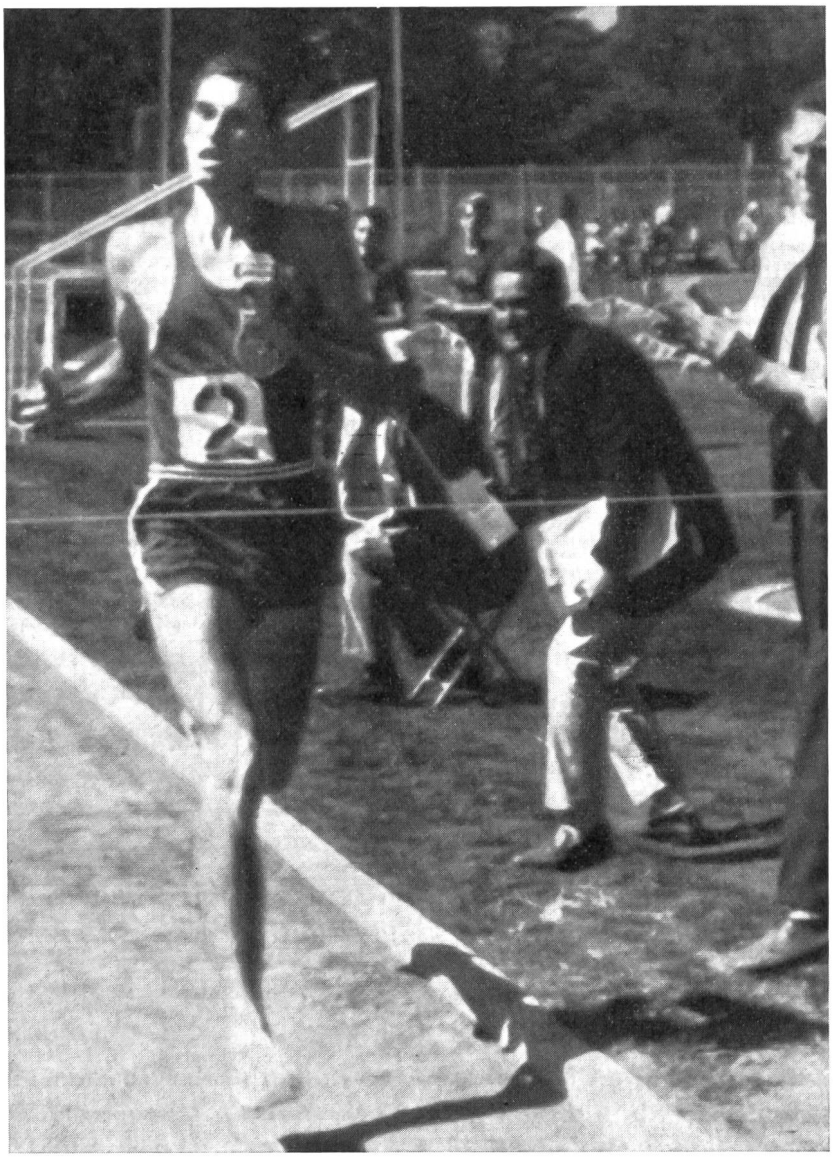
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mittelstreckentraining der Jugendlichen

Karl Borgula

Mittelstreckentraining der Jugend war das eine Thema des IV. Kongresses des Europäischen Leichtathletik-Lehrer-Verbandes (ELLV) vom 14.–17. April 1966 in Obertraun. Wer die Referate und Diskussionen dieses Kongresses, die in einer Broschüre zusammengefasst sind, aufmerksam studiert, dem wird einmal mehr mit aller Deutlichkeit bewusst, welch ungeheure Entwicklung Trainings- und Wettkampfleistungen von Jugendlichen in den letzten Jahren genommen haben, seit die Auffassung sich als unhaltbar erwiesen hatte, dass «das Laufen auf Mittel- und Langstrecken als nicht adäquat und nicht empfehlenswert für Jugendliche ist», wie dies auf einem sportärztlichen Kongress über Jugendsport anno 1958 noch festgestellt wurde.



Der neunzehnjährige Jim Ryun lief am 18. Juli des vergangenen Jahres in Berkeley (Kalifornien) die Meile in neuer Weltrekordzeit von 3:51,3

Der Wahrheit zuliebe müssen wir festhalten, dass Weltklasseleistungen von Jugendlichen in den Mittelstrecken nicht nur eine Erscheinung der letzten Jahre war, aber früher waren es Einzelerscheinungen, wie z. B. der Weltrekord von James Meredith über 800 m anno 1912 im Alter von 18 Jahren, während das Vordringen von Jugendlichen in den Bereich der Weltspitze auch in den Mittelstrecken in der letzten Zeit immer häufiger wurde. Dr. Manfred Reiss, der ostdeutsche Referent an diesem Kongress, führt diese Erscheinung mit Recht darauf zurück, dass die Vorbereitungszeit für hohe Leistungen, ohne sich zu verkürzen, sich weiter nach vorn vorschiebt und ihren Beginn bereits im Kindesalter hat. Wenn wir aus der Sicht der schweizerischen Verhältnisse verblüfft sind über die Leistungen der Jugendlichen, wenn wir schockiert sind von deren Trainingsaufwand, so müssen wir diese Leistungen unbedingt in Beziehung bringen mit den langjährigen Trainingsphasen, die solchen Leistungen vorangehen.

Die Referenten Dr. August Kirsch, Paul Schmidt, Dr. Manfred Reiss u. a. waren sich einig, dass für das Training der Jugendlichen ein langsamer, systematischer Aufbau erforderlich ist. Dieser Aufbau mit den dazugehörigen Trainingsformen ist der folgende:

1. Grundlagentraining

Ziele:

- Breitgestreute allgemeine körperliche Entwicklung (Prinzip der Vielseitigkeit)
- Schaffung der Leistungsgrundlagen
- Erwerb der allgemeinen Kondition
- Förderung des Bewegungsgefühles

Trainingsformen:

- Gymnastik (spez. Wirbelsäule, Stütz- und Bindegewebe)
- Geräte, Circuit
- Spiele, Stafetten und Hindernisläufe
- Bewegungsschulung
- Dauerläufe (ca. 15 Min., 3000 m ohne Zeitkontrolle)
- Fahrtspiel (ohne Tempo und Hügelläufe)
- Sprintlaufen (bis 100 m)

- Kraftschulung mit jugendgemässen Gewichten (Medizinball, Kugelhantel usw.)
- Mehrkämpfe

Altersstufe: 8.–13. Lebensjahr

2. Aufbautraining

Ziele:

- Systematischer Leistungsaufbau
- Erwerb der speziellen Kondition

Trainingsformen:

- Gymnastik, Spiele, Circuit usw. wie im Grundlagentraining
- Vertiefung der Bewegungsschulung
- Dauerläufe (20–25 Min. oder 4000–5000 m)
- Fahrtspiel mit ersten Tempoläufen bis 100 m
- Intervalläufe in möglichst gemischten abwechslungsreichen Formen
- Sprintläufe bis 200 m.

Altersstufe: 14.–17. Lebensjahr

3. Höchstleistungstraining

Ziel: Erreichen der individuellen Höchstleistung

Trainingsformen:

- Dauerläufe bis zu 1 Stunde
- Intervalläufe
- Tempoläufe zur Gewinnung der Schnelligkeitsausdauer (Stehvermögen)
- Hügelläufe

  In allen Trainingsformen wird eine sukzessive Anpassung an das Training der Erwachsenen angestrebt.

Altersstufe: ab dem 18. Lebensjahr, aber nur, wenn ein Grundlagen- und Aufbautraining von 4–8 Jahren vorangegangen ist.

Parallel zum Training der körperlichen Grundlagen sollen die Charaktereigenschaften gefördert werden, die für eine Erreichung der Leistungsgrenze unbedingt erforderlich sind:

- Leistungsfördernde sportliche Lebensführung: Verzicht auf Alkohol und Nikotin. Ausreichender Schlaf.
- Erziehung zum regelmässigen Training, auch bei widrigen Bedingungen.
- Kameradschaft und sportliche Einstellung auch im Wettkampf.
- Kampfgeist und Leistungswille im Wettkampf.

Als Grundlage für den Beginn des Höchstleistungstrainings fordert z. B. Dr. Manfred Reiss:

1. ein hohes Niveau der allgemeinen Ausdauer.
2. ein hohes Niveau der Grundschnelligkeit auf den Strecken 100–400 m.
3. ein guter Zustand des Stütz- und Bindegewebeapparats.
4. ein gutes Niveau der spezifischen Charakter- und Willenseigenschaften.

Was wir für unsere schweizerischen Verhältnisse aus diesen Ausführungen übernehmen wollen, sind nicht in erster Linie die Trainingsbelastungen, sondern das **Ausmass der Vorbereitung,** das notwendig ist, bevor mit dem Höchstleistungstraining begonnen wird. Die Voraussetzung für die Erreichung der individuellen Höchstleistung ist, dass wir das Maximum des langfristigen Trainingsaufbaues dann erreichen, wenn wir im Optimum der physischen Leistungsfähigkeit sind. Wenn wir dementsprechend z. B. mit 22–24 Jahren die höchste Leistung erreichen wollen, genügt es nicht, wenn wir mit 16–18 Jahren mit dem Grundlagentraining beginnen. In diesem Punkt liegt die Reserve für eine Leistungsförderung des schweizerischen Spitzensportes, indem wir mit dem systematischen Trainingsaufbau wesentlich früher beginnen sollten. Die verschiedenen Referenten stellten sich kritisch die Frage, ob die Erzielung von überdurchschnittlichen Leistungen, wie sie Jugendliche bei diesem Trainingsaufbau in relativ frühen Jahren automatisch erreichen, für die weitere Entwicklung in der Aktivzeit nicht hemmend seien. Sie waren sich einig in der Antwort, dass, wenn solche Leistungen das Resultat eines langjährigen, jugendmässigen Trainingsaufbaues sind, diese nur **positiv** zu bewerten seien.

Die Ergebnisse dieses Kongresses bezüglich Mittelstreckentraining der Jugend sind sicher von allgemeinem Interesse, weshalb sie hier in gekürzter Form wiedergegeben werden sollen:

1. Zur Schaffung der für eine hohe Leistung erforderlichen Grundlage ist eine langjährige Aufbauperiode notwendig, die bereits im Schüleralter beginnen soll. Dem Stand des Trainingsaufbaues kommt vielfach grössere Bedeutung zu als dem kalendarischen Alter.
2. Die Trainingsmittel der Aktiven haben sich, in einer jugendgemässen Form angewendet, auch für das Training der Jugendlichen bewährt. Besondere Vorsicht erfordert das Training des Stehvermögens (Schnelligkeitsausdauer), da der jugendliche Organismus weniger dazu geeignet ist, Sauerstoffschulden einzugehen. Die dazu geeigneten Trainingsmittel, wie Tempoläufe, Intervallsprints, Hügelläufe u. a. sollen deshalb erst am Ende des Aufbautrainings eingesetzt werden.
3. Der Wettkampf hat beim Trainingsaufbau der Jugendlichen eine noch grössere Bedeutung als bei den Erwachsenen, weil der Wettkampf Ziel und Stimulans des Trainings sein soll.
4. Um bei der stärkern Belastung Sehnen-, Bänder- und Gelenkverletzungen zu vermeiden, ist das Stütz- und Bindegewebe durch entsprechende kräftigende Übungen möglichst gut vorzubereiten.
5. Die psychologisch richtige Führung der Jugendlichen ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg des Trainings.
6. Beim Jugendlichen muss mit grösseren Schwankungen in den Leistungen gerechnet werden. Bei einem Leistungsabfall soll entweder eine Trainingspause eingeschaltet oder eine Änderung der Trainingsformen vorgenommen werden. Das Bedürfnis nach Vielseitigkeit ist bei den Jugendlichen grösser als bei den Aktiven.

Eine wichtige Erkenntnis, die nicht nur für das Training von Jugendlichen, sondern ganz allgemein Gültigkeit besitzt, ist, dass für die Erreichung von Spitzenleistungen **Talent** nur ein Teil ist und kein **«erfolggarantierendes Wundertraining»** existiert, sondern dass vielmehr Höchstleistungen einzig und allein das Ergebnis eines **systematischen, zielgerichteten, unermüdlichen und harten Trainings** sind!

Der Bericht über den IV. Kongress der ELLV wurde herausgegeben von: Südwestdeutsche Verlagsdruckerei G. Hornberger, 6757 Waldfischbach (Pfalz)