Die "Astronauten"-Trainingsmethode

Autor(en): **Nett, Toni**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 12

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995119

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

Die «Astronauten»-Trainingsmethode

Toni Nett

Die Trainingsmethoden der Langstrecken-Radsportler sind mit den Methoden der leichtathletischen Langstreckler etwas verwandt. Daher hier ein Seitenblick auf eine Trainingsmethode, die Dr. De Donato, Italien, für seinen Schützling Gianni Motta, bekanntlich einer der besten Strassenfahrer (Profi) der Welt, entwickelt hat. Gustav Schwenk berichtete darüber in der «Stuttgarter Zeitung» vom 13. 9. 67. Diese Methode ist natürlich umstritten auch im Lager der Radfahrer, aber immerhin ist es möglich, dass sich ganz allgemein das Langstreckentraining jeder Art in Zukunft eher intensivieren wird. Hier einige Auszüge aus dem Schwenk-Bericht:

Der Mannschaftskamerad Rudi Altigs aus dem Molteni-Stall verblüffte die Experten bei der Weltmeisterschaft in Heerlen durch sein enormes Trainingsprogramm. In den letzten acht Tagen vor der Weltmeisterschaft kurbelte Motta mehr als 2000 Trainingskilometer herunter. Mehrmals lag sein Tagespensum an der 300-km-Grenze. Wohlmeinende Leute warnten ihn vor solchen «Überspanntheiten». Andere prophezeiten ihm den sicheren Zusammenbruch beim Weltmeisterschaftsrennen. Aber die Kassandras behielten unrecht. Zwar wurde Motta nicht Weltmeister, aber er kam mit der fünfköpfigen Spitzengruppe ins Ziel... Jetzt weist Motta auf das geglückte Experiment von Heerlen hin, wenn andere ihn kritisieren möchten: «Die Anlaufzeit für ein solches Training war allerdings zu kurz», erklärte der Italiener, «aber im nächsten Jahr, wenn ich alles richtig mache und meine Saison von Anfang an entsprechend anlegen kann – dann sollen die Leute staunen...»

Hinter dem «Fall Motta», der im internationalen Radsportmilieu zur Zeit das Hauptgesprächsthema bildet, steht ein Radsport-Aussenseiter: der italienische Luftfahrtmediziner und Biochemiker Dr. Gian Aldo De Donato. Dieser Mann hat drei Jahre in der Sowjetunion gearbeitet, zuletzt beim medizinischen Vorbereitungsprogramm für die Astronauten (!). Die dort gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse wendet er an dem Modell Motta auf den Sport an.

Die Argumentation des Doktors, der wegen seines beinahe hypnotischen Einflusses auf seinen Schützling den Beinamen «Italienischer Rasputin» bekommen hat, ist folgende: «Beim Astronautentraining und bei den vorbereitenden wissenschaftlichen Arbeiten dafür, ist, sozusagen als Nebenprodukt, eine ganze Reihe von Erkenntnissen angefallen, die auch in anderen Bereichen ausgenützt werden können. Ich mache das jetzt im Sport. Warum das die Russen bei ihren eigenen Sportlern noch nicht getan haben, entzieht sich meiner Kenntnis. Nach meiner Meinung sind die Trainingsmethoden im Radsport, gemessen an den neuen Erkenntnissen, völlig veraltet. Opas Training sozusagen. Zusammen mit Motta haben wir ein neues Konzept entwickelt. Es beruht darauf, dass man im Training die Bedingungen des Wettkampfes vorwegnehmen soll. Also täglich eine Fahrt à la Weltmeisterschaft, dann kommt man beim Rennen gut über die Distanz. Motta hat das getan, der Ausgang des Experimentes bestätigt unser Konzept. Man darf nicht übersehen, dass wir erst kurz zusammenarbeiten. Im Hinblick darauf sind die bereits erzielten Ergebnisse bemerkenswert, das kann niemand bestreiten. Wenn Motta ein Jahr lang nach meinen Plänen trainiert und fährt, wird er unschlagbar sein. Dann wird man ihn nicht mehr als verrückt bezeichnen, sondern als genial.»

Auf den Ausgang dieses Experimentes darf man gespannt sein. Übertragen auf die Leichtathletik würde dies bedeuten, zumindest in der Rennsaison täglich seine Spezial-Langstrecke im Renntempo zu laufen! Aus diesem Vergleich dürfte das ganze Risiko des Experimentes ersichtbar werden: führt es zum nicht wiedergutzumachenden «Ausbrennen» oder zum ungeahnten Leistungsanstieg? Wer weiss dies? Vorsichtige werden den Ausgang des Experimentes erst einmal in Ruhe abwarten.

aus «Leichtathletik» Nr. 18/67

Fortsetzung von Seite 353

Psychologische Aspekte des Spitzensportes über den Weg des Spitzenathleten

Reifung auffällig zurückgeblieben war. Der sehr verständnisvolle Trainer musste, nachdem eine berufliche Veränderung unumgänglich geworden war, Schutzwälle errichten, damit die neuen Anforderungen keine Krise heraufbeschworen und damit das sportliche Leistungsvermögen nicht katastrophal absackte, was wieder Auswirkungen auf die Nationalmannschaft gehabt hätte. Dieses Beispiel liesse sich noch durch zahlreiche andere vermehren.

Die angesprochenen Schwierigkeiten haben einmal ihren Grund darin, dass die Talentsuche in der Kindheit zu wenig gefördert wird, so dass auf breiter Grundlage aufgebaut werden könnte, wobei bei der Auswahl neben der primären motorischen Intelligenz auch der Persönlichkeit eine genügende Achtung geschenkt werden muss. Ohne prophetische Begabung sehen wir die weitere Entwicklung so, dass mit wachsendem Leistungsstand nur tragfähige Persönlichkeiten den Weg zur Spitze gehen können, bei denen beides – sportliche Begabung und menschliche Substanz – harmonisch verbunden sind und beim Leistungsaufbau in gleicher Weise Sorge und Betreuung erfahren. Heute dagegen sind wir nicht selten in der Notsituation, auf Athleten zurückgreifen zu müssen, die als Persönlichkeiten nur bedingt geeignet sind oder sogar unverhältnismässig viele Schwierigkeiten machen und oft auch mannschaftsungeeignet sind. Eine notwendige Psychagogik oder Psychotherapie kommt nicht in Gang. Neben den Biographien können die Träume solcher Athleten instruktive Hinweise vermitteln, weil sie uns nicht selten einen tiefen Blick in den Raum des Unbewussten tun lassen. So wird die innere Situation eines Athleten schlagartig klar, wenn er träumt, dass Krieg ausbricht, eine allgemeine Katastrophensituation herrscht, alles Waffen hat und nur er unbewaffnet und hilflos zu flüchten versucht. Ein anderer träumt, wie er nach einem erfolgreichen Wettkampf zu seinem Verein zurückkehrt. Tribünen sind aufgestellt, jedoch weisen sie alle von ihm weg, viele Menschen sind da, keiner kümmert sich um ihn, alle jubeln einem bekannten Fussballstar zu, obwohl der Empfang ihm gelten sollte. DSB