Probleme des Spitzensportes

Autor(en): **Brandenberger, Hugo**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **27 (1970)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994516

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

von den besten Lehr- und Betreuungskräften gefördert. Ein Leben für den Sport. Der totale Sport. Seit zehn Jahren immer ausgedehnter in Ostdeutschland praktiziert.
Die Früchte dieser Schulungsarbeit reifen nun heran. Die Zeit der Ernte ist gekommen. Die gewaltige Streitmacht der Russen wurde an den Leichtathletik-Europameisterschaften in Stockholm von den Internat-Sportlern der DDR geschlagen, desgleichen an den Schwimmer-Europameisterschaften in Barcelona. Ostdeutsche Boote feierten eine noch nie gesehene goldene und silberne Siegeskette an den Ruder-Weltmeisterschaften über alle Ueberseer und die europäischen Traditionsländer.
Solche Internats-Sportler haben den andern gegenüber den grossen Vorteil, keine psychische Belastung zu verspüren und verstehen im Wettkampf ihre Leistungsgrenze gesteuert zu erreichen. Sport ist Inhalt ihres Lebens. Sie treiben ihn wie Zähneputzen als tägliche körperhygienische Selbstverständlichkeit, wenn wir es extrem ausdrücken dürfen. Der Wettkampf stellt ihnen keine seelischen oder nervlichen Probleme. Sie kennen nichts anderes, von Jugend auf. Die Auslese erfolgt nicht erst im Wettkampf auf der höchsten Leitsungsstufe, sondern im Kindesalter. Wer nervlich nicht stark genug war, schied ebenso aus wie wessen Körpermasse sich anders als einkalkuliert veränderten. Wer geistig nicht mitkam, verliess die Schule. Wessen Leistungsfähigkeit oder Entwicklung durch Unfall oder Krankheit beeinträchtigt wurde, wechselte sie. Das Produkt dieser Erziehung sind ... Europa- und Weltmeister! Ostdeutschland hat einen Vorsprung von mehreren Jahren. Bei uns versucht man erst den Sport in die Schule zu tragen. Wir müssen erst darüber abstimmen, ob Mädchen Schulturnunterricht erteilt werden muss ...

J. H. Schihin

Probleme des Spitzensportes

Von Hugo Brandenberger

In der Einleitung zu seinem Buch «Vom Anfänger zum Skirennläufer» behandelt E. Ulmrich zunächst eine Reihe von Fragen des Spitzensportes, von ihm Hochleistungssport genannt. Er weist ferner auf seine positiven und negativen Erscheinungen hin. Seine Standortsbestimmung ist in der gegenwärtigen Zeit von grossem Interesse, weil sich jeder einzelne, der Sporttreibende, aber auch die Verbände und Institutionen intensiv damit beschäftigen und beschäftigen müssen. In der heutigen Wohlstandsgesellschaft mit den stark reduzierten Arbeitszeiten, den freien Wochenenden, den verlängerten Ferien bildet der Sport, die körperliche Betätigung in irgend einer Form, eine wertvolle Möglichkeit, diese Freizeit sinnvoll auszufüllen. Mit der sportlichen Betätigung sind der Leistungswettbewerb, der Wettkampf, das Bedürfnis, sich mit andern zu messen, eng verbunden. Vielen genügt das sich körperlich Betätigen nicht. Sie streben danach, ihre Leistung mit derjenigen anderer zu vergleichen und die eigene Leistung zu steigern. Das geschieht auf lokaler, nationaler oder sogar internationaler Ebene. Für solche ist die sportliche Betätigung nicht nur Freizeitbeschäftigung zur persönlichen Förderung, sie wird zum Spitzensport, zum Hochleistungssport. Dieser stellt aber derartige Anforderungen in verschiedenen Beziehungen, denen in der normal zur Verfügung stehenden Freizeit nicht mehr entsprochen werden kann, will man überdurchschnittliche Leistungen auf die Dauer erzielen. Die Ansprüche in zeitlicher und auch finanzieller Hinsicht (Lohnausfall, bessere Ernährung usw.) können dem Spitzensportler nicht mehr zugemutet werden. Er ist auf die Unterstützung von aussen durch Einräumung zusätzlicher Trainingszeiten, durch Deckung des Lohnausfalles, durch Lieferung der nötigen Geräte und Ausrüstung, durch Ermöglichung besserer Ernährung, angewiesen. Das verpflichtet ihn aber, ständig seine Leistungshöhe zu erhalten oder sogar zu steigern, da er sonst riskieren muss, der Unterstützungen verlustig zu gehen. Das Sporttreiben wird für ihn zum Sport treiben müssen. Will oder muss er sich zurückziehen, weil seine Leistungen nachlassen, kann er in vielen Fällen sich nicht mehr den Ausgleich in einem Beruf verschaffen. Viele Spitzensportler wurden durch das intensive Training, das schon in jungen Jahren einsetzen musste, daran gehindert, einen Beruf zu erlernen oder sich nach der Lehrzeit weiter zu bilden. Schon fehlen die beruflichen Grundlagen ganz oder doch zum Teil. Die Entscheidung, ob ein talentierter Jüngling sich dem Hochleistungssport oder dem Beruf widmen soll, muss in der Regel schon früh getroffen werden, wenn es noch fraglich ist, ob die für den Spitzensportler nötige Leistungshöhe erreicht werden kann. Gelingt es, so fällt es meist nicht schwer, nach Beendigung der sportlichen Laufbahn in der Sportartikelbranche oder als Trainer unterzukommen. Für die andern ergibt sich aber die Notwendigkeit, nach Beendigung der Aktivzeit entweder einen Beruf zu erlernen oder, wenn ein solcher erlernt worden war, auf einer untern Stufe wieder anzufangen, als ihrem Alter entsprechen würde. Dazu kommt, dass mit dem Abtreten vom Leistungssport sie fast schlagartig vergessen werden. Das frühere Drum und Dran, die Wertschätzung und das Ansehen, das sie genossen haben, schwindet, und nicht selten kommt es vor, dass sie deswegen mit ihrem Schicksal hadern, sich Depressionen einstellen und sie vor den auftretenden Schwierigkeiten versagen.

Aus diesen Überlegungen ergibt sich, dass die Gesellschaft Verpflichtungen gegenüber den Spitzensportlern hat und ihnen nach Beendigung ihrer sportlichen Laufbahn ihren Lebensweg einigermassen sicherzustellen hat. Während der Aktivzeit dienen sie ihren Verbänden und Institutionen und übertrieben ausgedrückt ihrem Lande. Sie dürfen deshalb beanspruchen, nach ihrem Rücktritt nicht einfach auf die Strasse gestellt zu werden. Der Hochleistungssport spielt ja in der menschlichen Gesellschaft eine nicht zu unterschätzende Rolle und sie nimmt Erfolge auf irgend einem Gebiete auch für sich in Anspruch. Oft wird auch hervorgehoben, dass er als Anreger für viele zu eigenem sportlichem Tun wirkt. Die Schausportarten — Fussball, Eishockey usw. — erfüllen zwar diese Aufgabe nur in sehr bescheidenem Masse. Zehntausende von Zuschauern täuschen darüber hinweg, dass Zuschauen mit sportlicher Betätigung nichts zu tun hat und die Möglichkeiten zu eigener Ausübung durch den Mangel an Plätzen und Einrichtungen sehr beschränkt sind. Besser sind diese Voraussetzungen für die Ausübung eigener Betätigung beim Skifahren, weil Hänge und Schnee im Winter in einer sehr grossen Zahl zur Verfügung stehen. Im Skisport kann deshalb die anregende Wirkung von Spitzenleistungen immer wieder festgestellt werden. Nach Skiwettkämpfen kann beobachtet werden, dass sich die Zuschauer nachher als Wettkämpfer fühlen, dem Gesehenen nacheifern wollen, was auf den dicht bevölkerten Pisten leider mit

den entsprechenden Schwierigkeiten verbunden ist, weil nun die Gelegenheitsskifahrer über ihre Verhältnisse, ihr Können fahren.
Ein gutes und nachahmenswertes Beispiel der anregenden Wirkung sportlicher Spitzenleistung bietet der Langlauf. Die Erfolge der schweizerischen Spitzenläufer trugen viel dazu bei, dass der Langlauf in den letzten Wintern einen so grossen Aufschwung zu verzeichnen hatte. Überall im Lande herum, in vielen Skischulen, im Vorunterricht erfährt er vermehrte Pflege, werden Langlaufpisten angelegt, wofür die Beteiligungszahlen an Konkurrenzen, Volksläufen im Alpstein, im Engadin, Beweis erbringen. Das wachsende Interesse am Laufen rührt zum Teil allerdings auch daher, dass es immer mehr Leute gibt, denen der heutige Betrieb an den Transporteinrichtungen, das Warten in den Skiliftschlangen und die Gefahren auf den übervölkerten Abfahrtspisten nicht mehr behagt. Zudem sind seine physiologischen Wirkungen ungleich wertvoller als beim blossen Abfahren. Dadurch wird auch beigetragen, den Massenbetrieb auf den Pisten zu reduzieren, und er schafft wirkliche Erholung und vermittelt das Erleben der freien Natur.
In diesem Zusammenhang ist es auch am Platze, sich zu fragen, welches die Auswirkungen des Trainings und der Wettkämpfe der Spitzenleute in gesundheitlicher Beziehung sind. Voraussetzung für die Durchführung des entsprechenden Trainings und der Wettkämpfe ist vor Beginn die Feststellung, ob der Anwärter völlig gesund ist. Nötig ist ferner, dass die Trainingsmethoden, die Lebensweise usw. den Anforderungen entsprechen, die im Laufe der Zeit gewonnen wurden. Durch ständige ärztliche Überwachung muss dafür gesorgt werden, dass Störungen sofort erkannt und behoben werden.
Alle diese Fragen sind heute aktuell und umstritten. Es ist aber sicher notwendig, sich mit ihnen ehrlich und unbeeinflusst durch Vorurteile abzufinden, statt den verlogenen Scheinamateurismus, an den doch niemand glaubt, hoch zu halten.

Hechtrolle

Gerhard Schmidt

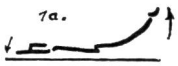
Eine Hechtrolle ist eine Sprungrolle mit «kreuzhohl» überstreckter Flugphase.
Voraussetzung: Flugrolle (Sprungrolle).

Vorbereitende Übungen

Zum Erlernen der Überstreckung.

1. Bogenspannung — Bauchlage

a) Hochfedern mit beiden Beinen (aus der Hüfte heraus, Knie gestreckt).



Fersen «ziehen»!

b) Hochfedern mit beiden Armen (aus den Schultern heraus, Ellbogen gestreckt).
c) Hochfedern mit Armen und Beinen gleichzeitig.

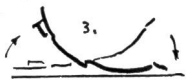
2. Passives Hochfedern

A in Bauchlage, B sitzt auf seinem Kreuz, erfasst beide Beine des A (knapp oberhalb der Knie) und zieht sie hoch (Vergrösserung des Bewegungsumfangs).

Zuerst vorsichtig, dann steigern! Nie ruckhaft!

3. Wiegen in Bauchlage

Bei zu Boden gehaltenem Oberkörper mit den Beinen hochfedern, dann die «Bogenspannung» beim Absenken der Beine beibehalten und den Oberkörper kreuzhohl vom Boden abheben, während die Beine den Boden berühren. Durch abwechselndes Hochnehmen der Arme bzw. der Beine wird das «Wiegen» aufrechterhalten und verstärkt.



4. «Wenderückschwung»

Stütz an hüfthohen Geräten (Reck, Kasten, Bock), beidbeinig abspringen (abhurten) und die Beine gestreckt rückhochschwingen (Körper kreuzhohl).

a) Mit Helfer.
b) Ohne Helfer.