Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 2 (2000)
Heft: 6

Artikel: Die Macht der Kraft
Autor: Hegner, Jost
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992205

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: 07.07.2025

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

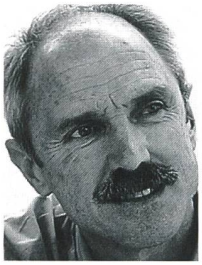
Gedanken zum Krafttraining

Die Macht der Kraft

Im Sport geht es längst nicht mehr in erster Linie um «altius-fortius-citius». Nein, die «neuen» Sinnrichtungen sind wesentlich vielfältiger, und sie werden im schweizerischen Lehrmittel für den Sportunterricht in der Schule ausführlich beschrieben. Die Freude an der Leistung aber gehört dazu. Sie ist und bleibt ein wichtiger Beweggrund im Schulsport, im Freizeitsport, im «Gesundheitssport» und selbst im Seniorensport.

Jost Hegner

Es ist naheliegend, dass sich «mobile» in dieser Ausgabe mit dem Konditionstraining und insbesondere mit der Kraft als einer zentralen Komponente der körperlichen Leistungsfähigkeit befasst. Kraft im Sinne der Trainingslehre ist das Potenzial des neuromuskulären Systems Spannung zu erzeugen und Drehmomente zu produzieren, um damit Widerstände zu überwinden. Kraft wird bestimmt durch den Muskelquerschnitt und die Fähigkeit, die Muskeln effizient einzusetzen.



Jost Hegner ist diplomierter Turn- und Sportlehrer und diplomierter Naturwissenschaftler. Er leitet die Ausbildung in Sportbiologie und Trainingslehre am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern und die Ausbildung im Studienfach Sport am Sekundarlehramt. Er ist zudem als Modulleiter und Dozent in der Diplomtrainer-Ausbildung SOV in Magglingen tätig. Adresse: jost.hegner@issw.unibe.ch

Wann macht Krafttraining Sinn?

Krafttraining ist sinnvoll, wenn wir Leistungssport treiben, das ist unbestritten. Und sonst? «Nach der Pubertät, aber höchstens mit dem eigenen Körpergewicht, ohne Zusatzgewicht», so lesen wir in vielen Büchern. Wie gross aber ist eigentlich das Körpergewicht eines Jugendlichen? Wäre da ein kleines «Zusatzgewicht» nicht viel leichter?

«Krafttraining ja, aber kein Maximalkrafttraining», so wird gelehrt. Was fehlt einem Kind, wenn es sich am Reck nicht hochziehen kann? Die Kraft natürlich, was sonst? Und wenn es den Klimmzug dann «beherrscht», hat es jetzt nicht mehr Kraft, mehr «Maximalkraft», wie man in der Trainingslehre sagen würde? Also doch Maximalkrafttraining mit den Kindern?

Krafttraining vor der Pubertät ist verpönt. Aber sind denn nicht gerade bei Kindern, ja bei Kleinkindern die Voraussetzungen ideal für die Entwicklung der intermuskulären Koordination: bei Säuglingen, wenn die Muskeln durch das Nervensystem gerade «erschlossen» werden, wenn das Kleine entdeckt, dass es den Daumen der Mutter mit zunehmender Kraft festhalten kann, dass es den Kopf mit eigener Kraft tragen kann, dass es mit den Beinen stossen und bald aufstehen kann. Mit Kleinkindern die Kraft zu «trainieren» ist sehr sinnvoll. Nicht wie mit einem Weltmeister, sondern so, wie es die Eltern machen: altersgemäss, spielerisch, mit dem Ziel, die optimale Entwicklung des neuromuskulären Systems nicht zu verhindern, sondern zu fördern.

Krafttraining für Seniorinnen und Senioren wird heute ebenso empfohlen wie das moderate Ausdauertraining. Ältere Menschen treiben oft deshalb keinen Sport, kein Ausdauertraining, weil ihnen die wichtigste Grundlage dazu fehlt, nämlich die Kraft. Mit Krafttraining können die Voraussetzungen entwickelt und erhalten werden für die meisten Tätigkeiten, welche älteren Leuten Spass machen.

> *«Kraft ist die wichtigste physische Voraussetzung für körperliche Tätigkeiten im Sport wie im Alltag.»*

Auch grössere Belastbarkeit

Unter Krafttraining ist jede Form von Belastung zu verstehen, die zur Entwicklung des Nerv-Muskel-Systems und damit auch zur Entwicklung des Kraftpotenzials beiträgt – nicht nur das, was Bodybuilder, Gewichtheber und Kugelstösser praktizieren. Was solche Hochleistungssportler oft ohne Rücksicht auf die Gesundheit machen, ist die extremste Form von Krafttraining. Daran müssen wir uns nicht orientieren, wenn wir im Schul- und im Freizeitsport, im Vater-und-Kind-Turnen oder im Seniorensport die Kraft entwickeln und erhalten wollen. Eine Zunahme an Kraft ist immer eine Zunahme an «Maximalkraft». Das schadet in den wenigsten Fällen, und es wird uns nicht nur eine verbesserte Leistungsfähigkeit bringen, sondern auch eine grössere Belastungstoleranz und bessere Voraussetzungen für jede Sportart.

Werner Kieser als Herausforderung

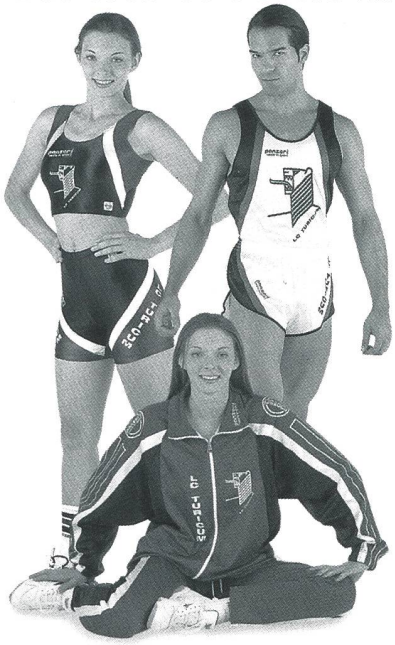
Es ist erfreulich, dass Werner Kieser in dieser Zeitschrift zum Wort kommt. Er ist ein rotes Tuch für viele Leute, vor allem für solche, welche über das Krafttraining noch sehr viel lernen könnten. Werner Kieser verkauft sein gesundheitsorientiertes Krafttraining seit Jahrzehnten mit Erfolg. Er ist mit seinen pointierten und zum Teil eigenwilligen Aussagen eine Herausforderung für jeden, der sich ernsthaft und unvoreingenommen mit Krafttraining auseinandersetzt. Wir sollten den Dialog mit diesem Querdenker pflegen, auch wenn wir als Trainer, Lehrerinnen, Athleten und Ärztinnen nicht alle seine Thesen übernehmen wollen.

Unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten

Sollen wir die Kraft an Maschinen, mit freien Geräten, mit dem Gummiband oder mit «Boden- und Freiübungen» trainieren? Jedes Mittel hat seine Vorteile. Krafttraining an Maschinen ist erfahrungsgemäss sehr effizient, wenn wir einzelne Muskeln aufbauen und entwickeln wollen. Wenn uns die Kraft im Alltag dienen soll, müssen wir aber nicht nur die Zielmotorik beherrschen, sondern auch die Stützmotorik für die Stabilisierung der Gelenke und für die Sicherung des Gleichgewichts. Die Stützmotorik können wir nicht mit Maschinen entwickeln, weil wir in den ausgeklügelten Geräten die Stabilisierung den Polstern und Haltegurten überlassen. Wenn wir die Kraft für eine bestimmte Tätigkeit nutzen wollen, dann muss der Krafteinsatz aller Muskeln perfekt koordiniert und reguliert werden, dann brauchen wir vor allem eine optimale «intermuskuläre Koordination». Da hilft es nur, wenn wir den Einsatz der Kraft durch disziplinspezifische Übungen erlernen und durch Techniktraining einüben. m

panzeri®
veste lo sport

Das besondere Dress für Ihren Verein



Aus über 100 Grundmodellen bestimmen Sie:

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

14.000 Klubs in ganz Europa sind von Panzeri® ausgerüstet worden.

Verlagen Sie Informationen und Gratisprospekte:

Vera Bühler
Grossmatt 16
6440 Brunnen
041 / 820 46 41
(auch abends)
Fax 041 / 820 20 85
e.mail: panzeri@mythen.ch

Mit **PANZERI®** ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!

UNIHOCKEY

www.fstag.ch

Stock PRIMO für Unterstufe und Anfänger	Fr.	19.–
Stock OPTIMO für Mittel- und Oberstufe	Fr.	29.–
Stock PHANTOM (links/rechts) für fortgeschrittene Spieler	Fr.	39.–
Ball (gelb, rot, schwarz, weiss)	Fr.	2.–

AKTION:
Tor 160 x 115 cm (inkl. Netze) **Fr. 200.–**
(Normalpreis: Fr. 345.–)
(nur für Schulen, nicht off. Wettkampftor)

Für weitere Auskünfte rufen Sie uns bitte an!!!

www.fstag.ch

FST AG
Postfach 127, 6315 Oberägeri; Tel. 041/750 21 74, Fax 041/750 16 74
E-Mail: unihoc@bluewin.ch

Sport-Camp in den Alpen?

Das Kurs- und Sportzentrum Lenk bietet die ideale Infrastruktur für Ihr individuelles Trainingslager:

- Grosse Sporthalle, Fussball-, Rasen- und Allwetterplatz
- Unterkunft in 12er- und 4er- Zimmern
- Abwechslungsreiche Verpflegung, gemütliches Restaurant
- Schulungsräume

... und viel gute Luft in einer grandiosen Alpenwelt

KUSPO, 3775 Lenk
Telefon 033/733 28 23, Fax 033/733 28 20
eMail kuspo@solnet.ch

Willkommen in Lenk

Club-Weekend im Wallis

Ski & Snowboard only: Berghaus Kühboden mitten im Skigebiet Aletsch

3 Tage (Fr-So) für Fr. 195.– pro Pers. inkl. Frühstück
(für Gruppen ab 15 Personen)

Gratis Benützung Tennishalle mit Fitness- und Kraftraum, Dreifachhalle, Hallenbad, Sauna, Solarium, Dampfbad. Inkl. 1 Tageskarte Fiesch-Eggishornbahnen. Unterkunft in Mehrbettzimmern oder gegen Aufpreis in 2- oder 4-Bettzimmern.

Individuell für Gruppen

Sport- und Ferienzentrum Fiesch, Tel. 027-970 15 15
feriendorf@goms.ch, **www.feriendorf.ch**

Sticher Printing AG
Reusseggstrasse 9
6002 Luzern

Telefon 041-429 66 66
Telefax 041-429 66 36

Warten Sie nicht bis zur letzten Sekunde!

Inserieren Sie jetzt!