

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 7 (1950)

Heft: 10

Artikel: Was ist Training?

Autor: Meier, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990710>

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: 16.01.2026

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

Kursteilnehmer ein Plus an Gesundheit, Freude und Kraft für die Erfüllung ihres hohen Amtes mit nach Hause genommen und schon deshalb ihre Zeit nicht unmützt vertan.

Uns ist jedoch in erster Linie die praktische Fühlungnahme wichtig. Der Kursleiter und die Lehrer wollen den Geistlichen eine fachlich richtige Einführung geben und sie auch jene Atmosphäre erleben lassen, von der wir hoffen, sie vermöge den Leibesübungen einen über das rein Körperliche hinausgehenden Wert zu verleihen. Damit ist die Aufgabe der Kurse umrissen. Sie wollen dem Geistlichenstand den Weg zum Sport erleichtern. Sie sollen Gespräche über diese Massenerscheinung unserer Zeit in Gang bringen, bei denen wir ebenso Nehmende wie Gebende sind. Sie sollen uns Freunde und Helfer schaffen im Bemühen, eine 60 000 Jünglinge umfassende Jugendbewegung, den Vorunterricht, gut — und auch christlich — zu leiten.

Das und nichts weniger, aber auch nichts mehr wollen die Geistlichenkurse. Namentlich fühlen wir uns weder legitimiert noch berufen, Fragen konfessioneller Art in die Diskussion einzubeziehen und zwischen den verschiedenen Glaubensbekenntnissen «Brücken zu schlagen». Es ist zutreffend, dass in einzelnen Presseberichten unsern Kursen diese Absicht zugeschrieben wird. Wir wollen darin den Wunsch ihrer Verfasser sehen, dass in der heutigen Schicksalstunde unserer abendländischen und christlichen Welt über alle dogmatischen Unterschiede hinweg doch ein Kontakt möglich sein sollte, der über «den Rahmen des amtlich Notwendigen» hinausgeht. Wir gestehen, dass wir uns jedesmal freuen, wenn das

tatsächlich der Fall ist, wiederholen aber, dass unsere Bemühungen nicht auf dieses Ziel eingesellt sind. Auch werden wir darüber wachen, dass künftig hin die Publizität um die Geistlichenkurse — soweit wir darauf Einfluss haben — in diskreteren Formen erfolgt und nicht mehr Anlass zu falschen Schlüssen gibt.

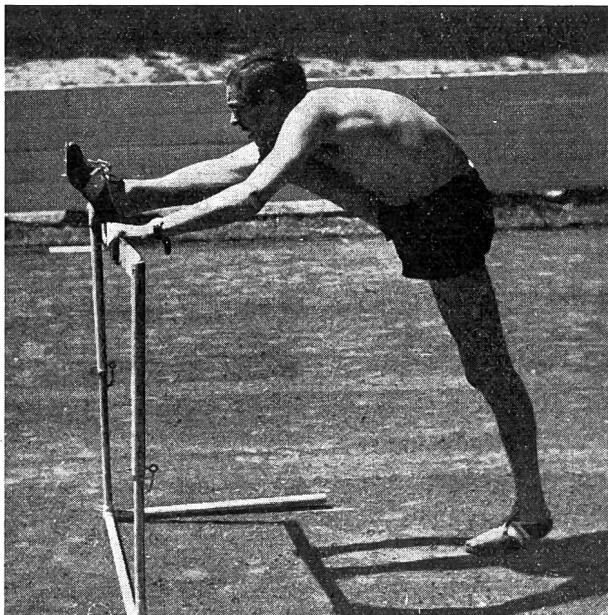
* * *

Und nun noch etwas. Wir könnten auch eine nach Konfessionen getrennte Durchführung der Geistlichenkurse in Vorschlag bringen. Dadurch würden wohl einige der geäußerten Bedenken zerstreut. Das Wertvollste aber ginge verloren: Der sichtbare Beweis, dass hier eine Arbeit geleistet wird, für die sich eine gemeinsame Anstrengung lohnt. Dass es möglich war, über das Trennende hinweg bis heute den Weg gemeinsam zu gehen, ist eine unschätzbare Ermutigung für alle, denen daran gelegen ist, dass die Leibesübungen nicht in großes Muskelprotzentum und Arenasport absinken, sondern eine Quelle der Gesundheit, der Lebensfreude, der Erholung und ja! der Erbauung unseres Volkes werden.

In diesem Sinne schämen wir uns nicht, die Geistlichen in unsern Kursen zu «Vorspanndiensten für die Sportbewegung» angehalten zu haben. Ob das ein Missbrauch ist, wie uns vorgeworfen wurde, stellen wir in aller Bescheidenheit einer besonderen Beurteilung anheim.

Arnold Kaech
Direktor der Eidg. Turn- und Sportschule

Was ist Training?



Im modernen sportlichen Sprachgebrauch wird das Wort TRAINING und TRAINIEREN sehr oft verwendet. Diesem aus dem englischen stammenden Fremdwort geht es wie vielen andern Fremdwörtern, die von der Allgemeinheit angenommen wurden, es schwoll bis zur Unklarheit an. Sein Begriffsinhalt wuchs derart, dass, wie H. Hoeck sagt, mit ihm viel zu viel ausgedrückt werden kann, um zu einem klaren Begriff zu kommen.

Wenn ein Ruderer monatelang seine Ernährung, seine Körperübungen, seinen Schlaf, sein tägliches

Leben nach strengen Regeln einrichtet, wenn er also sein TRAINING aufnimmt, dann ist das offensichtlich etwas anderes, als wenn ein fußballbegeisteter Jüngling abends in der Dämmerung den Ball einigemale ins Netz jagt, dann in den Zigarettenqualm des Stammlokales geht und den Rest des Abends mit Biertrinken und dem Ausfüllen des Toto-Zettels beschliesst. Aber auch dieser Mann wird am nächsten Morgen erzählen: Gestern habe ich wieder mal zünftig trainiert...

Auf Grund der oben angeführten Beispiele wird deutlich, dass Training nicht einfach mit Üben übersetzt werden kann. Training lässt sich überhaupt nicht übersetzen, obwohl es bei der grossen Sprachreinigungsaktion am Anfang des Jahrhunderts oft versucht wurde. Damals, wie auch bei der Verdeutschungskampagne im Dritten Reich, wurden ja beinahe alle aus England stammenden Sportausdrücke und -begriffe ausgemerzt. Der Goal-Keeper wurde zum Torwart, das Dewe im Tennis wurde zum Einstand, und Tennis wurde in Rasseballspiel umgewandelt. Beinahe für alles wurde ein deutsches Ersatzwort gefunden, einzige für Training nicht. Eine grosse Tageszeitung entschloss sich sogar, ein Preisausschreiben zu veranstalten. Preisgekrönt wurde das Ersatzwort VORBEREITUNG für TRAINING und ANÜBEN für TRAINIEREN. Beide Lösungen erwiesen sich aber als sehr unvollkommen.

Training ist eben mehr als Vorbereitung. Training heißt, wie Sportlehrer Waitzer sagt, für eine Idee leben. Das Training des Leichtathleten z. B. hört nicht auf, wenn er auf dem Sportplatz die Rennschuhe auszieht; es greift, sehr einschneidend, in das Gesamtleben des Athleten ein. Training ist also nicht nur eine Angelegenheit der Muskulatur, indem es sie

kräftiger und ausdauernder macht, sondern auch eine Angelegenheit der inneren Einstellung und der gesamten Lebensführung.

Das «Sport-Lexikon» definiert daher Training wie folgt:

«Training ist systematisch erlernte, sich immer mehr steigernde Gewöhnung an bestimmte körperliche Aufgaben, die ohne Schädigung der Gesamtfunction des Organismus ablaufen. Durch das Training will die beste sportliche Form (Kondition) erreicht werden, aus der dann die sportliche Leistung entspringt. Grundregel jedes Trainings ist das stufenweise Erzielen von besseren Leistungen...»

Auswirkung auf den Körper

Der ganze Organismus passt sich langsam den erhöhten Anforderungen eines sportlichen Trainings an.

Als erster fasste der grosse deutsche Biologe Prof. Roux diese Anpassung des menschlichen Organismus an Anforderungen aller Art in seinen bekannten Funktionsgesetzen zusammen. Eines dieser Gesetze lautet:

«Die abgeänderte Funktion (in unserem Falle das Training) bildet das Organ anpassend aus und spezialisiert es.»

Durch dauerndes Training erreichen wir also nicht nur eine Stärkung der Organe (z. B. Zunahme an Muskelkraft, sondern der gesamte Organismus, zu dem wir z. B. auch das Nervensystem zählen, passt sich funktionell den erhöhten Anforderungen an, was zur Folge hat, dass

1. der Ermüdungspunkt hinausgeschoben,
2. die Erholungszeit stark verkürzt wird, und dass
3. die körperlichen Leistungen mit einem minimalen Energieaufwand geleistet werden können.

Untersuchungen haben ergeben, dass ein trainierter Mensch nur rund ein Drittel der Energiemenge benötigt, wie ein absolut untrainierter.

Wir können also abschliessend zusammenfassen:

Unter Training verstehen wir systematisch betriebene Körperübungen zur Erzielung grösserer Leistung, verbunden mit zweckmässiger Lebensweise und Lebensführung. Training hat persönliche Höchstleistung zum Ziel, der Erfolg zeigt sich in der Steigerung der Leistung, in der Verminderung des Energieverbrauches, im Hinausschieben des Ermüdungspunktes und in der stark verkürzten Erholungszeit.

Marcel Meier

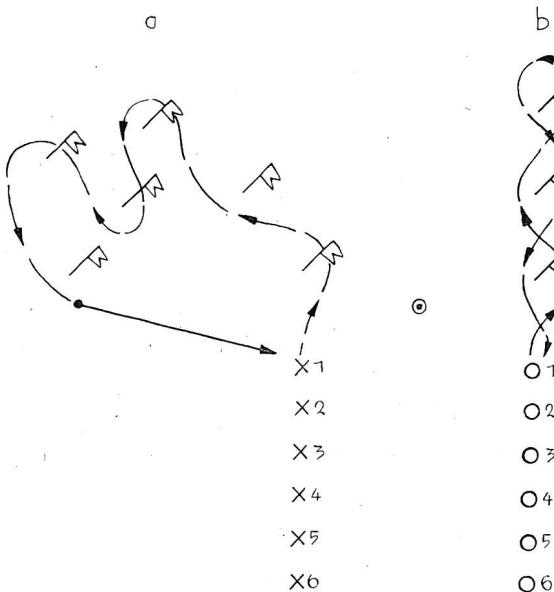
Kleine Spielformen für Fuss- und Handball

von Hans Rüegsegger, Magglingen

Legende:

- Weg des Spielers mit dem Ball
- Weg des Spielers ohne Ball
- Weg des Balles
- Ball

Nr. 1



Terrain: Halle oder Spielplatz
 Material: 9—12 Fähnchen (Stäbe)
 2 Fussbälle (Handbälle)
 1 Waschkorb, Zelteinheit oder Matte
 Organisation: Zwei Mannschaften, X und O, zu je 4—10 Spieler
 Jeder Spieler erhält eine Nummer.

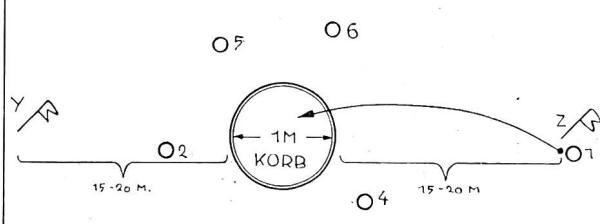
X und O Bezeichnung der Mannschaften

- Spielleiter
- ☒ Fähnchen

Hinweis: Die Spielbeschreibung erfolgt für Fussball. Für Handball kommen die entsprechenden Handballregeln zur Anwendung.

c

Variante:



Spielbeschreibung: (Skizze 1)

Auf Pfiff umläuft Nr. 1 der Mannschaft X mit dem Ball am Fuss die aufgestellten Fähnchen bei a und schiebt, nachdem er das letzte passiert hat, den Ball zu X 2, der diesen nach erfolgtem Lauf an X 3 weitergibt. Wenn der letzte Spieler von X sein Penum beendet hat, ertönt der Pfiff des Spielleiters.