Zum Aufbau des Trainings

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 9

PDF erstellt am: **01.05.2024**

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

A. Z. BIEL

Starke Jugend Freies Volk

Monatsschrift
der Eidgenössischen Turn- und
Sportschule (ETS.) in Magglingen

Magglingen, im September 1953 | Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr | Einzelnummer 20 Rp. | 10. Jahrgang | Nr. 9

Zum Aufbau des Trainings

Dr. Paul Martin schreibt im Bulletin des IOC über die Psychologie der menschlichen Leistungsbeanspruchung und gibt dort einige bemerkenswerte Hinweise, die auch schon wiederholt von uns herausgestrichen wurden. So sagt er unter anderem:

«Die menschliche Leistung hängt nicht allein von der Kraft ab, sondern ist das Ergebnis eines Zustandes, der auf Selbstbestimmung und Beharrlichkeit beruht. In der Leibeserziehung darf keinesfalls das psychologische Moment ausser acht gelassen werden, um eine Leistung zu verwirklichen. Das Versagen von meist jungen Athleten weist auf Fehler im Training hin. Man kann nicht etwas verlangen, das man nicht kennt. Unvollständiges Wissen um den Zweck ist meist die Ursache des Versagens. Beständigkeit und Ausdauer gehören bereits zu den ersten Stunden des Trainings.

Kein Anfänger wird es wagen dürfen, zu Wettkämpfen und Leistungsprüfungen ohne entsprechendes Training anzutreten. Ausnahmen bestätigen die Regel. Nur mit vollem Bewusstsein kann das Ziel erarbeitet werden. Auftretende Schwierigkeiten müssen schon in der ersten Stufe des Könnens vermindert werden. Beachtliche Willenskraft und Geduld sind nötig.

Das Ueben und Trainieren soll im Zustande der Entspannung erfolgen, um im Wettkampf selbst die Anspannung zur gesteigerten Leistung zu ermöglichen. Ein wahrer Sportsmann muss sich mit Vernunft dem Zeitbegriff unterwerfen. Einem Rekord kann man am besten zu Leibe rücken, wenn «man sich Zeit lässt»!

Als Beispiel führte er das Bergsteigen an. Auch hier wird die zu früh einsetzende Energie Schiffbruch erleiden. Die grosse Lehrmeisterin, die Natur, bewegt sich auch nicht in Sprüngen, sondern langsam und natürlich fort.

Alles in allem, meint schliesslich Dr. Martin, darf man nichts überhasten, sondern muss langsam im Training aufbauen, um zu Leistungen zu kommen, die nicht Tages- oder Zufallserfolge sind. Also nichts «übers Knie» brechen.

Aus dem Inhalt

Zum Aufbau des Trainings
Psychologische Aspekte im Sport
Schafft Spielplätze
Die Monatslektion
Zur Verhütung von Badeunfällen
Methode, Stil, Technik
Streiflichter
Auf den Spuren des VU

Befreiende gymnastische Übungen am Wasser. Frau Dr. Güldenstein arbeitet mit den Gymnastikspezialistinnen des Sportlehrerkurses der ETS. Der vierte Kurs für Sportlehrerkandidaten(innen) im freien Beruf fand anfangs September mit der Diplomprüfung seinen Abschluss.

74017