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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 10 (1953)

Heft: 9

Rubrik: Zum Aufbau des Trainings

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: 11.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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