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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 4

Artikel: Uebertraining

Autor: Albonico, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991389

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: 10.12.2025

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

Zur Grundkondition gehört bekanntlich auch die Lebensführung. Wer auf irgend einem sportlichen Gebiet Spitzenleistungen vollbringen will, der muss beispielsweise auf die Zigarette verzichten. Wieviele Mitglieder unserer diversen Nationalmannschaften verzichten aber freiwillig, d. h. frei und willig, auf dieses die Form schädigende Kraut? Und die Junioren übernehmen diese Gewohnheit mit grösster Selbstverständlichkeit von den «grossen» Vorbildern.

Letzthin fand über Sa./So. in Magglingen ein Juniorenkurs statt. Nach dem dreistündigen Training ging es durch den Wald zum Mittagessen. Rund 80 % der ca. 50 Junioren hatten sich eine Zigarette angezündet.

Wie schädlich gerade das Rauchen bei Junioren ist, beweisen die Untersuchungen von Dr. Seaver an der Yale Universität (USA). Dr. Seaver hat während dreier Jahre die Studenten auf die Einwirkungen des Nikotins untersucht. Dabei stellte er fest, dass z. B. das Wachstum des Brustkorbes bei den Rauchern um volle 22 % hinter den Nichtrauchern zurückblieb. Noch deutlicher zeigt sich der Unterschied in der Lungendehnbarkeit. Bei den Rauchern blieb die Lungenkapazität um 44,5 % hinter den Nichtrauchern zurück.

Was nützt das bestgeleitete Training, was nützt all das Wissen über Technik und Taktik, wenn andererseits die Form durch falsche Lebensweise und durch unzweckmässiges Training untergraben wird?

Nun, es steht jedem frei, sich selber zu schaden, das wissen wir. Wer aber unser Land an internationalen Wettkämpfen vertreten will, der geht damit automatisch die Verpflichtung ein, in «Topform» anzutreten. Und wenn er das will, dann muss er u. a. auch auf die Zigarette verzichten können.

«Eishockey-TK zieht die Konsequenzen»

Unter diesem Titel schreibt Redaktor Schihin im «Sport» u. a.:

«Unseren Spielern wurde der Mangel an kämpferischem Einsatz zum Vorwurf gemacht. Zugegeben, es gab Spieler, die diesen Eindruck erweckten, doch scheint uns ein ebenso wichtiges Problem

der Mangel an Disziplin

zu sein. Wir wissen, dass das Unterordnen dem Schweizer mehr Mühe bereitet als Spielern anderer Nationen. Zudem erschwert es unser hoher Lebensstandard den meisten Akteuren, für den Sport zu leben und gewisse Entbehrungen auf sich zu nehmen. Einige Beispiele mögen zeigen, wie sich andere Nationen an der Weltmeisterschaft verhielten: Die USA-Boys durften nach den letzten Spielen in der Schweiz bis zum Schluss der Weltmeisterschaft keinen Alhohol mehr zu sich nehmen; den Schweden war der Besuch von Dancings und Nachtlokalen verboten — Alkoholgenuss war auch für sie tabu; obwohl die Kanadier ihrer Sache in bezug auf Rückgewinnung des Meistertitels anfänglich sehr sicher waren, herrschte auch in ihren Reihen eiserne Mannschaftsdisziplin, und zwar nicht nur auf dem Eise! Damit soll nicht gesagt sein, die Schweizer hätten übermässig getrunken oder geraucht. Wenn aber unsere Nationalmannschaft in Zukunft wieder ein ernsthaftes Wort bei derartigen Turnieren mitreden will, wird es unumgänglich sein,

dass sich jeder Spieler verpflichtet, während der ganzen Wettkampftätigkeit persönliche Opfer auf sich zu nehmen.

Die TK ist sich darüber einig, dass eine Besserung nicht erst mit der Nomination eines Spielers in die Nationalmannschaft erfolgt, sondern es ist Aufgabe der Clubtrainer und Vorstände, die Spieler so zu bilden und zu trainieren, dass der Coach der Nationalmannschaft sich nur noch mit dem gesamten Komplex, d. h. mit taktischen Problemen und Finessen, und nicht mit jedem Einzelspieler zu befassen hat. Es gehört unbedingt auch zur Selbstdisziplin, dass Instruktionen des Mannschaftsführers befolgt werden, ohne dass jeder nachträglich seinen persönlichen Kommentar zum besten geben muss.»

Der Coach der Eishockey-Nationalmannschaft, Hanggi Boller, skizzierte die Vorbereitung für die nächste Saison folgendermassen:

A. Sommertraining. Dieses Jahr wird mit den Vorbereitungen schon im Sommer begonnen. Anfangs Mai rücken ca. 35 bis 40 Spieler zum ersten Trainingskurs mit Leistungsprüfungen ein. Alle Spieler werden auf ihre Kondition geprüft. Jedem wird eine genaue Trainingsanleitung mitgegeben, nach welcher zu trainieren ist. Im Laufe des Sommers werden diese Kurse und Prüfungen wiederholt, damit die TK prüfen kann, wie in der Zwischenzeit trainiert wurde und wie die körperliche Verfassung der Spieler zu Beginn der Wintersaison ist. Von den Teilnehmern des Sommertrainings werden die Besten ausgewählt, so dass für den weiteren Lehrgang auf dem Eise noch ca. 30 Spieler verbleiben.

B. Wintertraining. Gleich zu Beginn der Saison findet für die restlichen Kandidaten ein zweitägiger Kurs statt. Von jetzt an haben sich die Spieler — nachdrücklich nur diejenigen, die wollen — zu verpflichten,

nicht mehr zu rauchen und keine alkoholischen Getränke mehr zu sich zu nehmen, ein zusätzliches Training zu absolvieren und für die nötige Nachtruhe Sorge zu tragen.

Spieler, die sich diesen Anordnungen nicht unterziehen wollen, werden ausgeschieden — denn:

Teilnahme verpflichtet und verlangt gewisse Opfer. Wer diese moralische Verpflichtung nicht eingehen kann, der soll solchen Wettkämpfen fern bleiben.

Uebertraining

von Dr. Rolf Albonico

In der ersten Vortragsreihe über unser Thema «Der Sportler und seine Gesundheit» war zuletzt die Rede vom Problem der Ermüdung im Sport. Im Anschluss an jene Ausführungen wollen wir uns heute mit dem Uebertraining befassen und erinnern uns als Einleitung der Formulierung, wonach das Problem der Ermüdung weitgehend ein solches der Dosierung der sportlichen Arbeit sei; denn zum noch gewichtigeren Problem der Dosierung werden die heiklen Fragen des Uebertrainings.

Auch beim Uebertraining hangen Zeitpunkt des Eintretens und das Ausmass von vielerlei Faktoren ab: von Arbeitsgrösse und Arbeitstempo, von eingeschalteten Ruhepausen, von der ererbten Veranlagung, vom Trainingsmilieu und weiteren durch die Umwelt bedingten Faktoren. Somit erhellt ohne weiteres, dass das Uebertraining, sowohl in bezug auf grundsätzliches Auftreten, als auch bezüglich des Zeitpunktes des Eintretens, massgebender Beeinflussung unterliegt, einer Steuerung, die der Trainierende handhaben kann, der Uebungsleiter handhaben muss.

Was die Uebenden selbst betrifft, so sind es erfahrungsgemäss eher die älteren, reiferen Athleten, denen die Möglichkeit gegeben ist, ihr Training so zu dosie-

ren, dass ein «Zuviel» nicht, oder nicht in einem zu frühen Zeitpunkt eintritt. Jugendliche Sportler unterliegen naturgemäss weit mehr der Gefahr des Uebertrainings: mangelnde Erfahrung einerseits, Ehrgeiz und unbegrenzter Lebensmut andererseits, sind die einleuchtenden Gründe. Besonders gefahrvoll ist das zu rasche In-Form-kommen-Wollen. Dass ferner nervöse Sportler schneller und leichter dem Uebertraining unterliegen als solche «ohne Nerven», ebenso im allgemeinen die sensibleren Athleten der Industriegebiete gegenüber den Sportlern vom Lande, sei nur erwähnt. Mehr als der Trainierende selbst, ist der Uebungsleiter — entsprechende Ausbildung vorausgesetzt — in der Lage, die Gefahr des Uebertrainings zu bannen. Genaue Kenntnis der betreffenden Sportart, d. h. ihrer allgemeinen und speziellen Anforderungen und Bedingungen, vor allem aber Wissen um Wesentliches des menschlichen Seins und des menschlichen Wirkens geben ihm die Grundlagen für den Aufbau des Trainings, das mit Erfolg auf jeden Fall nur ein individuelles sein kann.

In was nun aber besteht das Uebertraining, wie ist ihm im praktischen Trainingsbetrieb zu begegnen, bzw. wie ist es zu heilen?

Definitionsmässig kann das Uebertraining als Folgezustand eines «Zuviel» an körperlicher Betätigung bezeichnet werden, ein Zustand, der die verschiedenartigsten Erscheinungen zeitigen kann. Diese Erscheinungen können körperlicher und geistig-seelischer Art sein und je nach Veranlagung in unterschiedlichem Verhältnis zueinander. Auf jeden Fall ist die Ursache die, dass im Verlaufe eines Trainings gesamthaft mehr Energie verbraucht worden ist, als durch die Erholungsmöglichkeiten (Schlaf, Ernährung, Arbeitspausen) wieder ersetzt werden konnte. Anfänglich vermag der Organismus noch auf die Reserven zu greifen, nach ausgeschöpftem Energievorrat jedoch kommt es zur dauernden Unterbilanz im Energiehaushalt und als Endergebnis zu jenem Erschöpfungszustand, den wir in der sportlichen Sprache eben mit Uebertraining bezeichnen.
Das erste Anzeichen nun des Uebertrainings ist ein Gewichtssturz, gefolgt von einem Absinken der sportlichen Leistung. Dieser Leistungsabfall leitet nun bekanntlich in den meisten Fällen die falsche Reaktion ein: Intensivierung des Trainings anstelle von Drosselung, womit das Uebertraining als Zustand fixiert wird. Dem Kenner jedoch sind dies Alarmzeichen, die er bei genauer Beobachtung ergänzt sieht durch eine Reihe weiterer warnender Symptome: Herz und Atmung sind, schon in der Ruhe, gegenüber dem alten Trainingsbefund beschleunigt; bisweilen wird ein erheblicher Rückgang der Lungenfasskraft gefunden; auch während der Arbeit, die an sich weniger leicht vonstatten geht, finden sich auffallend hohe Pulsfrequenzen und abnormes Herzklopfen bei gesteigerter Atemtätigkeit; der Blutdruck steigt an, der Puls kehrt langsamer zur Norm zurück, und es kann zum Teil zu einer merklichen Verringerung des Blutzuckergehaltes kommen, sowie zu weiteren klinisch feststellbaren Veränderungen im Kreislaufsystem. Bedeutungsvoll ist ferner die grössere Verletzungsbereitschaft der Gewebe, so dass es oft bei nur geringer Veranlassung zu Schädigungen kommen kann. Auch die Unfallgefahr ist in diesem Stadium erheblich gesteigert, nicht zuletzt als Folge der gestörten Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Erwähnt seien auch Verdauungsstörungen, mangelnder Appetit, fehlendes Schlafvermögen bei starkem Schlafbedürfnis, hemmende allgemeine Müdigkeits- und Unlustgefühle, was alles sich natürlich auch auf Berufs- und Familienleben auswirkt. Parallel mit diesen mehr körperlichen Erscheinungen gehen die ebenso gefürchteten geistig-seelischen Veränderungen, die mitunter sogar überwiegen, und die gesamthaft unter dem Begriff der Reizbarkeit bekannt sind. Der vorher ausgeglichene Athlet wird launisch und ausfällig, bei Ueberheblichkeit und mangelnder Selbstkritik.
Im Mannschaftsverband kann ein derart Uebertrainierter die ganze Mannschaft aus dem Gleichgewicht bringen, ihren Mannschaftsgeist stören und ihre Arbeit verunmöglichen.
Anstelle des freudvollen Uebens tritt eine krampfhafte, vermehrte Willensanstrengung, durch die das Minus der Leistung wettgemacht, die Form zurückerlangt werden soll. Der ausbleibende Erfolg, bzw. das noch vermehrte Absinken der Leistung führt erst recht zur Depression, womit der Zustand des Uebertrainings den Höhepunkt erreicht und pathologischen Charakter anzunehmen beginnt. Vollends dann gleicht das Uebertraining dem krankhaften Zustand, wenn sich plötzlich alte Krankheitserscheinungen wieder zeigen, die dann oft bedrohlichen Charakter aufweisen können. — Alles in allem ein — wenn auch normalerweise nur vorübergehend — erledigter Mensch.
Soviel über das Wesen des Uebertrainings, wie es für den praktischen Sportbetrieb Bedeutung hat. Wie kann nun seinem Auftreten begegnet werden? Die Antwort lautet: systematischer individueller Trainingsaufbau.

Was heisst das?

Jedes sportliche Training, das mehr sein will als gelegentlicher zielentbundener Zeitvertreib, hat nach einem Plan zu geschehen. Dieser Plan wird bestimmt — und darum muss er individuellen Charakter haben — durch die Faktoren allgemeine Veranlagung, spezielle sportliche Eignung, technisches Können, Uebungsziel, Uebungszeit, äussere Trainingsumstände wie Ort, Anlagen, Klima u. a. m. und — nicht zuletzt — durch die Persönlichkeit des Uebungsleiters. Dieser Plan wird fallweise aufgestellt vom Athleten selbst, vom Trainingsleiter oder gemeinsam von beiden. Wichtiger jedoch als das Aufstellen des Trainingsplans — besonders im Hinblick auf die Möglichkeit des Uebertrainings — ist dessen souveräne Handhabung. Stets nämlich müssen — bei grundsätzlich getreuer Verfolgung der wesentlichsten Aufzeichnungen — im Kleinen und Kleinsten Aenderungen und Abweichungen vorgenommen werden, die sich von Fall zu Fall ergeben, aus der augenblicklichen Situation des Uebenden. Solche Anpassungen betreffen etwa Trainingszeit und Trainingsdauer, Reihenfolge der einzelnen Uebungen, Anzahl und Verteilung der wöchentlichen Uebungsstunden, Dauer der Ruhe- und Erholungspausen und einiges andere mehr. Vor allem die Arbeitspausen sind in unserem Zusammenhange von besonderer Bedeutung, ist doch für das Uebertraining weniger die sportliche Anstrengung massgebend, als vielmehr das Fehlen genügender Erholungsmöglichkeiten. Durch ihre geschickte Verteilung kann dem Uebertraining schon weitgehend begegnet werden. Aber auch der erwähnte Wechsel in der Reihenfolge der Uebungen verdient unterstrichen zu werden. Der Hinweis, dass Uebertraining in den — ausübungsmässig betrachtet — eher eintönigen Sportarten, wie Dauerlauf, Gepäckmarsch, Radrundrennen, Skilanglauf, usw. häufiger auftritt als beispielsweise bei Mehrkämpfen, deckt sich mit der gemachten Aussage. Dass all das eben Ausgeführte für Jugendliche noch vermehrte Bedeutung hat als für erwachsene Sportler, dürfte sich leicht verstehen; denn Jugendliche sind durch Uebertraining recht eigentlich gefährdet, während beim Erwachsenen für gewöhnlich das Uebertraining zu keinem Dauerschaden führt, von der eingangs erwähnten vergrösserten Unfallgefahr abgesehen. Immerhin kann der totale Verlust des körperlich-seelisch-geistigen Gleichgewichtes, wie er ja typisch ist für das vollkommene Uebertraining, sekundär die verschiedensten Störungen zur Folge haben.

(Fortsetzung Seite 7)

Fels

Das Wort «Fels» löst bei Menschen verschiedener Prägung diametrale Reaktionen aus. Für viele — die überwiegende Mehrzahl, kann man wohl sagen — bedeutet Fels auch ein Halt! Das will heissen, dass an der Schwelle der Felsregion jeder Weiterweg aufhört und in ihren Augen ein Uebertreten dieses Gebotes gleichbedeutend wäre mit Gefahr in höchster Potenz oder gar mit Absturz und Tod. Bekanntlich aber gibt es Leute, die da ganz anders empfinden und denken. Ihre Ansicht chrakterisiert treffend ein Ausspruch, den ich irgendwo in der alpinen Literatur aufgeschnappt habe und der ungefähr folgendermassen lautet: «Wo die Wege und Geröllhalden aufhören und der Fels beginnt, verlässt man das Fegfeuer und tritt in den Himmel ein.» Für Menschen ohne jede innere Beziehung zum Fels wäre die Frage nicht abwegig, was denn ein Haufen toten Gesteins von monströsem Ausmass mit dem Himmel gemein haben könnte. Doch ist die Zahl derer, welche die Frage in dieser Form stellen, bestimmt sehr klein. Die Menschen sind wohl selten, welche sich angesichts einer wuchtigen Felswand oder eines kühnen Turms nicht fasziniert, ja sogar angezogen fühlen, und die nicht das Ueberwältigende, Grosse darum ahnen. Vor der Natur, mit ihrer packendsten, ja brutalsten Ausdrucksform elementarer Grösse — wie sie der Berg oder auch das Meer darstellen — empfindet selbst der primitivste Mensch etwas, das über seinen täglichen, mehr oder weniger ich-bezogenen Regungen steht. Was verhältnismässig wenige wissen und viele ahnen, trifft zu: wo der Fels beginnt, beginnt ein in sich geschlossenes Reich von gewaltiger Grösse und Erhabenheit, geheimnisvoll und dazu unvergleichlich schön. Sachlich betrachtet ein erstarrtes Reich. Poetische Seelen hingegen werden finden, es lebe auf vielfältige, geheimnisvolle Weise.

Du magst versucht sein, den Poeten recht zu geben, wenn du mit offenen Sinnen die Lichter und Schatten betrachtest, welche die Tageszeiten auf die Felsen werfen. Sozusagen jeden Tag und zu jeder Stunde wechseln die Farbtöne, von der Natur so überreich verschwendet, Grautöne aller Schattierungen, blaue Schleier, Ocker, Braun und Rot, mitunter bis zum dichtesten Carmin.

Du glaubst, dass der Fels lebe, wenn er die Sonnenwärme in deine Hände zurücklegt. Doch mit überraschender Launenhaftigkeit kann er sich anders besinnen. Von einer Stunde auf die andere umgibt er sich mit einem gemeinen dünnen Eispanzer und will dich von sich stossen. Es ist dann an dir, zu sehen, wie du dein Leben in Sicherheit bringst. Vielleicht helfen dir Felsnägel und Hammerschläge, vielleicht das Sackmesser oder die blossen Fingernägel. Geriete der Poet in eine solche Sache hinein, müsste er nachher dem Fels ein Leben mit den widerspruchvollsten Charaktereigenschaften andichten.

Auch durch seine Struktur mahnt dich der Fels an Leben. Seine Formen können hänseln und herausfordern, mit einigen Absätzen oder Buckeln den Zaghaften, mit aalglatten Wänden den Kühnen. Er versteckt oder tarnt vor dir den Weg, so dass du vor nichts als Rätseln und Fragezeichen stehst. Gelingt es Dir dennoch, irgendwo eine rettende Hand oder einen Finger zu entdecken, empfindest du die Auseinandersetzung umso köstlicher und glaubst bisweilen, im Banne von etwas Lebendigem zu stehen, überzeugt, dass der Fels seine Gestalt dauernd verändert und nie aufhört, Ueberraschendes zu erfinden, um dich in das faszinierendste aller Spiele zu verstricken.

Auch durch sein Aussehen scheint er zu leben. Nur für den blutigen Laien ist Fels einfach Fels. Wer ihn nur halbwegs kennt, weiss, wie sehr er sich in Aussehen und Charakter unterscheiden kann. Fein und glatt fasst sich der helle Kalk an, wie die Haut deiner Geliebten. Bisweilen muss man die Finger sorgfältig, zärtlich über die Rundungen legen und jeden zentimetergenau auf den richtigen Platz, damit er sich überlisten lässt. Der gelbe oder rote Dolomit ist vielleicht noch mehr, die Geliebte eines einmaligen, unwahrscheinlich hellen Sonntags. Nicht so zart wie der Kalk, sondern robuster, mit einem Schuss Aufdringlichkeit gemischt, aber noch verblüffender und unhaltsamer. Er streckt dir tausend Hände entgegen und hilft dir weiter, aber es ist an dir, zuzusehen, dass dich der Mut an senkrechten Wänden und himmelstürmenden Zacken nicht verlässt.

D e r Fels aber heisst Granit. Nicht mit einer Geliebten ist er vergleichbar, wenn wir Leben in ihn hineindichten. Granit gleicht den Felsgöttern selbst. Die gewaltigen Plattenschüsse, die kühnen Zähne und Nadeln, die rauhe Haut, all das erinnert an einen finstern Alten, gewalttätig, hochfahrend, hart, mit Ellen messend, vor denen wir erschauern. Wenn du dich in sein Reich wagst, lebst du dein Leben in zehnfacher Intensität und vermagst einen Brocken des höchsten Glückes dieser Erde zu erhaschen, sofern du dem wilden Alten ohne Zittern gegenüberzutreten vermagst.

Ja, es ist schon richtig: Im Reiche der Felsen kann sich der Mensch im Himmel fühlen und das Fegfeuer weit hinter sich wissen. Für Stunden wenigstens. Und wer behauptet, Fels sei nichts als totes Gestein, der kennt ihn nicht.

H. Br.

Uebertraining (Fortsetzung)

Hat sich das Uebertraining einmal eingestellt, so hilft in der Regel nur vollständiger Abbruch des Trainings und Aufgabe der Wettkämpfe. Es hängt dann vom Typ, bzw. von Art und Schwere des Uebertrainings ab, ob völlige sportliche Abstinenz am Platze ist oder lediglich teilweise. Im letzteren Falle empfiehlt sich meist, wenigstens die Sportart zu wechseln. Eine gleichzeitige Zurückhaltung im Genussleben, die für die Dauer des Trainings schon typisch gewesen sein sollte, ist auch jetzt am Platze; denn jeder unnötige Energieverbrauch muss vermieden werden. Gutem Schlaf ist besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Im übrigen ist einsichtige Resignation besser als trotzvolle Auflehnung. Der Faktor Zeit wird darüber hinweg helfen, wenn auch mit einigen Wochen zu rechnen ist. Die Wiederaufnahme der sportlichen Arbeit hat anschliessend mit aller Sorgfalt zu geschehen: langsam und primär ohne Leistungsstreben. Kann in dieser Periode eine andere Sportart oder sportliche Uebung gewählt werden als die, die zum Uebertraining geführt hat, umso besser. Sinnlos ist auch in dieser Zeit — wie während der Erholungspause — die Anwendung von Mitteln des Dopings, es sei denn, der Arzt habe eine medikamentöse Nachhilfe verordnet.

Abschliessend kann zum Thema «Uebertraining» ausgesagt werden, dass es die heutigen Kenntnisse und Erfahrungen der Sportbiologie und der Sportpsychologie dem Trainingsleiter wie auch dem Aktiven theoretisch ermöglichen, das Gespenst des Uebertrainings vom Sportplatz zu bannen. Es ist lediglich eine Frage der Selbstdisziplin, ob in der sportlichen Praxis aus diesen Kenntnissen und Erfahrungen auch die praktischen Konsequenzen gezogen werden. Selbstdisziplin sollte jedoch im Sport für Lehrer und Schüler selbstverständlich sein.