

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	13 (1956)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Worte zur körperlichen Leistung
<b>Autor:</b>	Albonico, Rolf
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991114">https://doi.org/10.5169/seals-991114</a>

### 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:** 13.01.2026

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

# Starke Jugend Freies Volk

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



Magglingen, im November 1956

Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

13. Jahrgang

Nr. 11

## Worte zur körperlichen Leistung

Dr. Rolf Albonico

Das Stichwort «Leistung» wirkt erfahrungsgemäss auf viele wie ein rotes Tuch. Ursache dieser Einstellung dürfte u. a. ein falscher Leistungsmaßstab sein, der die Folge einer Ausrichtung unseres sportbezogenen Denkens auf absolute Höchstleistungen ist, sowie auch Folge der üblichen Begleitumstände solchen Höchstleistungsstrebens. Demgegenüber verstehen wir unter Leistung die individuelle Leistung und unter Höchstleistung die persönliche Höchstleistung. Diese Leistungen aber fordern wir im Sport, denn:

- die Leistung allein beansprucht,
- durch Leistung erreichen wir jene optimale Spannung, die Voraussetzung ist für die immer mehr geforderte Entspannung,
- die Leistung gibt vorhandenen Aggressionen Inhalt und Richtung, schafft Möglichkeiten für sinnvolle Sublimation usw.,
- die Leistung ist es, die uns befriedigt, die unser Selbstvertrauen weckt und stärkt, unser Selbstgefühl anspricht und uns zur bedeutsamen Selbstachtung verhilft,
- die Leistung hilft Hemmungen überwinden und Komplexe lösen durch Beanspruchung in der Form eigenen Handelns, durch das Wechselspiel

von Spannung - Entspannung, über die Selbstachtung usw.,

- die Leistung führt zur Selbsterkenntnis durch Innwerden der Grenzen, Bewusstwerden von Bedingtheiten,
- die Leistung verschafft objektive Maßstäbe und führt zu realer Standortbestimmung,

und durch dies alles wird der Mensch zweifelsohne gesellschaftsfähiger (im soziologischen Sinne) und damit auch neurose-resistenter, womit allein schon der Sport psychohygienisch legitimiert sein dürfte.

Aus solchen Gründen — es sei jetzt bewusst abgesehen von den im biologisch i. e. S. liegenden — aus solchen psychohygienischen Motiven fordern wir die Leistung im Sport, und erst recht fordern wir in diesem Sinne die Höchstleistung, die wir aufgefasst wissen möchten als die grösstmögliche individuelle Leistung, erzielt mit den natürlichen Mitteln der eigenständigen psychophysischen Gegebenheiten mit dem dreifachen Ziele

- der optimalen Spannung und Beanspruchung (und der durch diese echte Spannung freigemachten Entspannung),
- der optimalen Befriedigung (mit der daraus resultierenden Selbstachtung),
- der optimalen Erkenntnisbreite (im oben angeführten Sinn).

Diesem Leistungsimperativ gegenüber erhebt sich nun vielfach der Einwand der Ueberbeanspruchung mit akutem oder aufgeschobenem Schaden. Vor allem ist es bekanntlich das Herz, das im Vordergrund diesbezüglicher Besorgnis steht. Solchen Bedenken gegenüber sei aus den Erfahrungen der Praxis heraus die Behauptung gewagt, dass Schädigungen nicht auftreten — auch im leistungsgetriebenen Training nicht — wenn folgende Bedingungen beachtet werden:

1. Beanspruchung gemäss Alter, Geschlecht und Konstitution (Konstitution im weitesten Sinne),
2. Beanspruchung gemäss Kondition (Trainingsstand),
3. Beachtung des allgemeinen Gesundheitszustandes (Infekte!),
4. Beachtung einer gesunden Lebensweise (Vermeidung von Exzessen).

### INHALTSVERZEICHNIS

Worte zur körperlichen Leistung

... Trainer sein dagegen sehr

Hartes Spiel

Grundsätzliches zum Wintertraining

Wärmehaushalt im Training

Der Ruf nach offiziellen Spiel- und Gymnastikkursen

Blick über die Grenze

Bücher und Zeitschriften

Auf den Spuren des VU

Echo von Magglingen

Dies ist der vierfache Vorbehalt, unter den sich das Leistungstraining gestellt sieht, und mit der Formulierung solcher Bedingtheit haben wir einen Blick getan in die Trainingslehre, die sich uns offenbart als eine Masslehre. Diese Masslehre beruht auf theoretischen Erkenntnissen (der physischen, aber auch der kulturellen Antropologie), die appliziert (angewendet) werden durch den Filter der praktischen Erfahrungen, was in den Auswirkungen einer eigentlichen Gesundheitspflege gleichkommt: Training — wenn wir den Begriff erweitert fassen — ist gleichbedeutend mit angewandter Hygiene. Es handelt sich dabei (auf das Wesentliche konzentriert) um ein praktisches Fassen der Phänomene «Leistung» und «Erholung», von welch beiden sich bedingenden Erscheinungen wir wissen, dass mit ihnen ein zentrales psychohygienisches Problem gegeben ist, ist doch der moderne Mensch nicht mehr fähig — wenn wir simplifizieren — sowohl zur Leistung und Höchstleistung, als auch zur Erholung, d. h. zu Entspannung und Regeneration. Als Folge dieses zwiegerichteten Unvermögens bewegt er sich dauernd in einer Art mittleren Spannungszustandes, der weder emotionell (gefühlsmässig) noch ökonomisch ist, hingegen in hohem Grade neurosebegünstigend (Neurose = Nervenkrankheit).

Wenn der Sport es nun fertigbrächte, die Menschen sowohl richtig zu beanspruchen, als auch richtiger Entspannung zuzuführen, dann wäre sein psychohygienischer Beitrag einmal mehr garantiert.

Beides ist möglich, wie die Erfahrung bestätigt, jedoch nicht durch blosses Sporttreiben, sondern allein durch sportliche Erziehung, womit ein weiteres Stichwort eines Kommentars bedarf:

Die Pflege der Technik im Sport wird oft von jenen Kreisen am meisten vernachlässigt, die am häufigsten von Erziehung sprechen (Schulen!). Eine Erziehung zur Leistung und eine Erziehung zur Erholung — wie wir sie eben gefordert haben — ist aber nur möglich auf dem Wege der technischen Schulung; denn es sind technische Aufgaben, die gelöst werden müssen:

Koordination, Automatisierung, Rhythmus, Oekonomie, Atmung, Spannung-Entspannung, Intervallarbeit u.a.m., um ein paar Stichworte als Hinweise zu geben. Mit

diesen Begriffsinhalten muss praktisch gearbeitet werden, das heisst das, was sie umfassen, muss praktisch geschult werden, und dies ist die eigentliche (höhere) technische Arbeit im Sport.

In derartiger technischer Schulung erkennen wir den Wesensbereich richtig verstandener sportlicher Erziehung, und ihre Vollendung erfährt solche sportliche Erziehung dann, wenn die genannten technischen Aufgaben, bedingt durch die Individualität des Schülers, zu Stillaufgaben werden (womit auch der Stilbegriff im Sport seine Deutung habe).

Technik und Stil sind also die beiden wesentlichen Erziehungshilfen im Sport; ihr erfolgreicher Gebrauch ermöglicht in der Folge die Anvisierung all jener zu oft zitierten «moralischen» oder gar «ethischen» Verhaltensweisen, wie sie uns in ihrer Schlagwortfassung durch die sportliche Pädagogik so sehr vertraut sind; wir meinen etwa:

«Abhärtung», «Disziplin», «Harmonie», «Selbstüberwindung» und wie sie alle heissen.

Sollen solche Attribute leben — und ist dies der Fall, dann sind sie doch wohl vor allem durch ihre psychohygienische Bedeutung «moralisch» — so tut die Einsicht not, dass mit ihrer imperativen Normierung allein wenig erreicht ist, sondern dass der Weg dazu gewiesen werden muss. Wie oft wird — um nur ein Beispiel aufzuführen — im sportlichen Unterricht die Entspannung gefordert mit dem Kommando «lockern!», ohne dass das Wesen der Entspannung erklärt, demonstriert wird, nämlich als bewusstes Lösen des Tonus, als bewusstes und kontrolliertes Atmen, als bewusstes In-sich-Ruhnen usf.

Es handelt sich also — um die Quintessenz dieses Kapitels abschliessend noch einmal zu formulieren — um technische Aufgaben, die in der sportlichen Erziehung gelöst werden müssen (durch Schulung); und diese Aufgaben wurzeln vor allem im Problemkreis von «Leistung und Erholung». Solche Erziehungsaufgaben bilden den nicht zu verkennenden psychohygienischen Hauptbeitrag des Sportes. Damit wollen wir unsere — stark gerafften — Ueberlegungen im Zusammenhang mit dem Titelbegriff «Leistung» abschliessen.

## ... Trainer sein dagegen sehr

von Milu E. Hürlimann, Boxlehrer, Zürich

Es ist schon viel geredet und geschrieben worden über Trainer, Coach und Training. Seien wir dafür besorgt, dass noch mehr geschrieben wird.

Millionen von Menschen leben für eine sportliche Idee. Ihre gesamte Lebensführung ist danach ausgerichtet, vielfach angeregt von den Ratschlägen eines Mannes, der das Amt eines Trainers ausübt. Er weiss um die Freuden, das Glück des Erfolges, errungen durch glückliche Führung, kennt die Enttäuschungen der Fehlgelenkten.

Sie alle wissen, wie ein Trainer sein muss, was für Fähigkeiten er haben sollte. Es erübrigt sich deshalb, hier auf die Persönlichkeit des Trainers einzugehen.

Als Funktionär innerhalb eines Vereins ist der Trainer bestimmt die wichtigste Person. Er allein steht im engsten Kontakt mit den Aktiven. Er ist es, der ihr vollstes Vertrauen besitzt, den seelischen Kontakt herstellt und in bezug auf Kameradschaft, Kampfgeist usw. einen entscheidenden Einfluss auszuüben imstande ist. Es ist nicht das Trainingslokal, das die Teilnehmerzahl hebt oder senkt, sondern der Betrieb, die ganze Atmosphäre, der Geist und der Ton, welche herrschen; und darin liegt die wichtigste Aufgabe des Trainers. Er bestimmt was und wie es gemacht wird. Er hat es in der Hand, ob es «sau glatt» ist und trotzdem ein Ziel

erreicht wird oder ob der ganze Betrieb freudlos und lahm ist.

Selbstverständlich kann man auch — sogar mit Erfolg — ohne Trainer Sport treiben. Die Jugendlichen z. B. finden sich zusammen und «tschutzen» ganz nett und vor allen Dingen mit Begeisterung. Der Nachwuchs scheint gesichert zu sein. Sie spielen aus Freude und dann, wann es ihnen passt. Später gehen sie in einen Verein, müssen spielen, auch wenn es ihnen nicht passt, werden methodisch gedrillt und in eine bestimmte Taktik gedrängt, so dass oft die ganze Begeisterung schlussendlich nur noch auf der finanziellen Entschädigung beruht.

Auf der andern Seite aber sehen wir auch, dass eine Kontrolle, eine gewisse Führung doch nötig ist. Nämlich dann, wenn das Spiel gestört wird. Sei es, dass Grösere (stärkere) kommen und den Kleinen (schwächeren) den Ball oder Platz wegnehmen, sei es, dass der Besitzer des Balles mit diesem davonläuft, wenn nicht so gespielt wird, wie er will (Egoismus) oder sei es schliesslich, weil die sportlichen Regeln zum Schutze der Gesundheit missachtet werden.

Die menschlichen Schwächen müssen im Interesse einer allgemeinen Ordnung, ohne die eine Gemeinschaft kaum denkbar ist, unterbunden werden. Sie überborden