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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [10]

Artikel: Worte zur körperlichen Leistung

Autor: Albonico, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990664

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: 07.08.2025

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

errang 1919 die deutsche 5 000-m-Meisterschaft. Beruflich hat er sich als Dozent an der Hochschule für Leibesübungen und zuletzt als Ministerialdirektor im früheren Reichserziehungsministerium betätigt. Der oftmalige deutsche Meister, Europameister und ehemalige Weltrekordler im Zehnkampf, Dr. Hans Heinrich Sievert, avancierte bis zum Regierungsdirektor im Bundesinnenministerium. Dr. Karl Ritter von Halt, Handwerkerssohn, wurde fünfmaliger deutscher Zehnkampfmeister, dreimal deutscher Meister im Kugelstossen und österreichischer Meister im Zehn- und Fünfkampf. Im Bankfach hat er eine der höchsten Positionen bekleidet. Der Adelstitel wurde ihm übrigens vor vier Jahrzehnten auf Grund der Tapferkeit vor dem Feinde verliehen (Bayrischer Max-Josephs-Orden).
Last not least folgen noch ein paar berühmte Beispiele aus der Antike. Der grosse Mathematiker und Philosoph Pythagoras (ca. 582 bis 507 v. Chr.) war in der Jugend ein ausgezeichneter Athlet, der sogar in Olympia zum Ringkampf angetreten sein soll. Euripides (480 bis 406 v. Chr.), der grosse Tragödiendichter, zeichnete sich ebenfalls als Sportler aus. Das gleiche lässt sich vom Philosophen Platon (427 bis 347 v. Chr.) sagen. Platon hat übrigens bei den Isthmischen Spielen den Siegeskranz errungen. Sein Schüler Aristoteles (384 bis 322 v. Chr.), grösster Gelehrter und einziger systematischer Philosoph des Altertums, soll Siege bei den Isthmischen und Pythischen Spielen erkämpft haben. Auch von Buddha (geb. um 480 v. Chr.) wird berichtet, dass er in seiner Jugend ein ausgezeichneter Sportler gewesen ist.
Ueberstrahlt wird die sportliche Begeisterung dieser Persönlichkeiten aber noch vom sportlichen Enthusiasmus des englischen Dichters Lord Byron (1788 bis 1824), der trotz seiner erheblichen Gehbehinderung seit der Geburt in etlichen Sportarten, insbesondere im Schwimmen, mit guten Leistungen zeit seines Lebens aufwarten konnte. (Der Fussball-Trainer» Nr. 5/59)

Worte zur körperlichen Leistung

Dr. Rolf Albonico

SSK. 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 Höchstleistungsstreben. Demgegenüber verstehen wir unter Leistung die i n d i v i d u e l l e Leistung und unter Höchstleistung die p e r s ö n l i c h e 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 Innewerden 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 Sinne).
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 leistungsbetonten 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)

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 Anthropologie), 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 Phänomen «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 zweigerichteten 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 also, 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 Stilaufgaben 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 Insich-Ruhen usf.

Es handelt sich also — um die Quintessenz dieses Kapitels abschliessend noch einmal zu formulieren — um t e c h n i s c h e Aufgaben, die in der sportlichen E r z i e h u n g 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.

Trainingsregeln für Trainer und Sportärzte

Dr. G. A. Boehmig

1. Beachte immer, dass dir wertvolles Menschengut zur Betreuung anvertraut ist!
2. Versuche immer, in Zusammenarbeit mit dem Sportarzt die Gesamtpersönlichkeit des Trainierenden zu erfassen, seine Anlagen und Fähigkeiten, seinen Charakter und sein Temperament möglichst frühzeitig zu erkennen, seine Leistungsbreite wie seine Leistungsform und seinen Sporttyp in Rechnung zu setzen!
3. Lasse bei Beginn des Trainings deine Schutzbefohlenen sportärztlich untersuchen und sieh zu, sie auch während des Trainings und Wettkampfes sportärztlich zu überwachen! — Erkläre ihnen vor allem, dass derartige Untersuchungen im eigenen Interesse notwendig sind!
4. Versuche die Trainierenden allmählich und besonders rechtzeitig auf ihre persönliche Höchstform zu bringen! Nur keine falsche Auswahl des Zeitpunktes durch vorhergegangenes zu scharfes Training!
5. Ob Training, «hartes» oder «weiches», hängt nicht von der Zahl der Trainingstage bzw. Trainingsstunden, sondern von der Leistungsform und der Konstitution ab. Wirkliches Training soll hart, aber nicht erschöpfend sein und sollte immer Freude bereiten. Danach hat sich die Trainingsintensität zu richten!
6. Vermeide und beachte auftretende Sportschäden! Die Gesundheit ist das höchste Gut! Sie ist mehr wert als ein Sieg im Wettkampf oder ein Punktverlust im Mannschaftskampf!
7. Versuche beharrlich, das Vertrauen der Dir Anvertrauten zu erwerben und dieses Dir auch zu erhalten! Bleibe eine Persönlichkeit und ein Erzieher!
8. Erziehe Deine Leute, den Gegner auch beim Kampf zu achten, besonders aber zu lernen, Niederlagen zu ertragen! — Bringe sie durch freundlichen Zuspruch über sie hinweg! — Schimpfe vor allem nicht, denn ihre Niederlagen könnten auch Deine eigenen Fehler sein! — Spare mit Lob, denn manche können es nicht vertragen!
9. Beachte auftretende Ermüdungserscheinungen und stelle danach Dein Training ein! — Auch bei Intervalltraining kann es durch Uebertreibung zum Uebertraining kommen! — Der Mensch ist keine Schablone!
10. Trainingstage wie Trainingsstunden sind individuell einzuteilen! Nur kein Schema! — Führe Trainingsbücher oder lasse welche führen!
11. Vergiss nie, dass Jugendliche, besonders weibliche Jugend und Frauen auf Trainingsbeanspruchungen anders reagieren als Männer! — Verschaffe Dir vor allem Einblick in die gesamten Lebens- und Arbeitsbedingungen Deiner Dir Anvertrauten! Du wirst dann manches besser verstehen!
12. Studiere aufmerksam den individuellen Bewegungsablauf bei den einzelnen Uebungen und versuche das Beste durch richtige Anleitung aus dem einzelnen herauszuholen! Nur kein Schema! Sich nicht an Leitfäden klammern! Nur nicht zuviel Theorie! Mache die Uebungen vor! Das imponiert mehr als langes Erklären!
13. Versuche beim Training nie die individuelle Höchstform zu erzwingen, sondern überlasse sie den Wettkampftagen! Jeder Sportsmann muss etwas zuzusetzen haben!
14. Bedenke immer, dass naheliegende Ziele erreichbar sein müssen! — Gefühle des Unerreichbaren werden abhalten, weiter «mitzumachen»! — Der Glaube muss erhalten bleiben, dies ist die vornehmste Aufgabe jeden Trainings!

(Aus «Lexikon des Sportes», Verlag R. Tries, Freiburg i. Br., Zaslusstrasse 12. — Geänderte Trainingsregeln nur mit Angabe des Verfassers gestattet! — Frankfurt (M), Glauburgstrasse 76).