

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [3]

Artikel: Michael Bernard : ein Vorbild

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991133>

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: 02.02.2026

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

Michel Bernard – ein Vorbild

Dario Kuster schreibt in den GGB-Mitteilungen: Michel Bernard gehört zusammen mit Jazy, dem Olympiazweiten über 1500 m, und Bogey zu jenem berühmten französischen Mittel- und Langstreckler-Trio, das in den letzten Jahren auf den europäischen Aschenbahnen manche grosse Leistung vollbracht und viele schöne Erfolge errungen hat. Der mittelgrosse, 69 kg schwere Bernard ist der Tempoläufer unter ihnen, der in seinen Rennen meist früh das Kommando übernimmt und — in seinem charakteristischen, «robotermässigen» Laufstil — für eine scharfe Pace sorgt. Auf diese Weise hat er seinen Gegnern schon oft zu glänzenden Zeiten, und weil er im entscheidenden Moment nicht zusetzen konnte, nicht selten auch zu Siegen verholfen. Dabei fehlt es ihm nicht etwa an Schnelligkeit, wie seine Bestzeiten von 11.3 für 100 m und 49.4 für 400 m beweisen. Die Stärke des 29jährigen Franzosen liegt auf den Strecken von 1500 bis 5000 m; seine persönlichen Bestleistungen lauten: 1500 m 3:41,5, 2000 m 5:04,0, 3000 m 7:57,6, 5000 m 13:56,0.

Bernards Laufbahn

Erst mit 20 Jahren kam Bernard zur Leichtathletik. Seine in der ersten Saison erreichten Bestzeiten von 4:18 für 1500 m und 9:21 für 3000 m liessen noch nicht unbedingt den künftigen Rekordläufer ahnen. Trotz mangelhafter Anleitung und Betreuung arbeitete das aufgeweckte und willensstarke Bürschchen unablässig an sich weiter und verbesserte Jahr für Jahr seine Zeiten. 1958 belegte er an den Europameisterschaften in Stockholm im 5000-m-Final den 9. Rang, nachdem er im Vorlauf einen neuen Landesrekord aufgestellt hatte. Daneben errang er verschiedene nationale Meistertitel und schuf eine Reihe von französischen Rekorden, die ihm zwar unterdessen zum Teil wieder entrissen wurden. An den Olympischen Spielen in Rom startete er sowohl über 1500 m wie über 5000 m und kam in beiden Endläufen auf den 7. Platz. Dabei erregte er wieder einmal Aufsehen durch sein beherztes Tempodiktat, dem in den Vorläufen die zwei Favoriten Pirie und Valentin zum Opfer fielen und das im 1500-m-Final den Weltrekord Elliotts vorbereiten half.

Wie Bernard trainiert

Das Erstaunlichste an Bernards Training ist der für einen Weltklassemann geringe Zeitaufwand: er trainiert wohl jeden Tag, aber jeweils nur während einer Stunde und 15 Minuten. Da er nämlich neben seiner

beruflichen Tätigkeit in der Planungsabteilung einer Fabrik noch ein kleines Geschäft führt, bleibt ihm blass wenig freie Zeit übrig. Der rationellen Gestaltung des Trainings kommt daher besondere Bedeutung zu. Bernard bezeichnet als die zwei wichtigsten Grundsätze seines Trainings:

1. Das Lauftraining wird immer im Wald oder auf Rasenboden durchgeführt, nie auf der Bahn; «denn Bahnlauen wirkt abstumpfend und erhöht die Verletzungsgefahr.» Das Tempo wird nicht mit der Uhr kontrolliert — «der Chronometer ist in mir!»
2. In derselben Woche wird nie zweimal das gleiche Pensum absolviert; «sobald das Training eintönig wird, verliere ich die Freude daran — und dann hört man besser auf damit!»

In einem Wald in der Nähe seines Heimes hat Bernard verschiedene Strecken von 100 m bis 3 km Länge abgesteckt, auf denen er nach dem Intervallprinzip trainiert, zum Beispiel 20×200 m, 15×300 m, 10×500 m, 6×1000 m, 3×2000 m usw. (oder auch gemischt, z. B. 6×400 m und 3×1000 m). Grundsätzlich werden die Intervallstrecken im Durchschnittstempo des nächsten Rennens gelauft. An zwei bis drei Tagen pro Woche ersetzen scharfes Fahrtspiel eine Serie schneller Antritte aus dem Trab oder wiederholte Läufe in ansteigendem Gelände (200 bis 250 m) die Intervallarbeit. Während der Saison, in der er sich wenn immer möglich mit wöchentlich nur einem Wettkampf begnügt, führt er zusätzlich zwe- bis dreimal pro Woche zur Lockerung einen leichten Morgenlauf von 30 Minuten Dauer durch. Im Winter verwendet er genügend Zeit auf leichtes Traben, Gymnastik und Gewichtheben (nur 20—25 kg) und absolviert ferner jeden Sonntag einen 30- bis 40-km-Lauf im Gelände.

Die Lehre für unsere Athleten

Täglich blass 75 Minuten Training und dennoch Weltklasse — das ist für unsere schweizerischen Athleten, die ihren Sport auch nur in ihrer spärlichen Freizeit ausüben können, gewiss ein Trost. Zugleich sollte es ein Ansporn sein, es dem ehrgeizigen Franzosen gleichzutun. Sein Beispiel lehrt uns, dass als Voraussetzung dazu in erster Linie das untätige Herumstehen und planlose «Trainieren», wie man es noch so oft antrifft, einer bestmöglichen Ausnutzung der zur Verfügung stehenden Zeit und einer rationellen, zweckbestimmten und planmässigen Trainingsarbeit Platz machen muss. In dieser Beziehung können sich alle unsere Athleten Michel Bernard zum Vorbild nehmen.



Maurice Richard

Maurice Richard, der berühmte «Prof.» des Kanadischen Eishockey, den seine Landsleute «the rocket» (die Rakete) nennen, und der in einer einzigen Saison 50 Tore schoss, erklärt:

«Die ausgezeichnete Form erreichen die kanadischen Professionals nur mit der richtigen Lebensführung. Ich selbst rauche nicht, trinke nicht und gehe abends nicht aus . . . Viele hervorragende Amateurspieler sind mit ihrer Professionallaufbahn in sechs Monaten fertig, weil sie moralisch abrutschen.»