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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [11]

Artikel: Trainerlehrgang der SLL für das Konditionstraining für Spitzensportler

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991190

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: 05.12.2025

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

Trainerlehrgang des SLL für das Konditionstraining für Spitzensportler

Mr. Die neubestellte SLL-Kommission für Konditionsfragen, an deren Spitze ETS-Ausbildungschef Dr. K. Wolf steht, hat alle die Verbände zum II. Trainerlehrgang für das Konditionstraining von Spitzensportlern eingeladen, die sich international wettkampfmässig beteiligen. Der Einladung zu dem drei Tage dauernden Lehrgang haben 27 Verbände, worunter alle namhaften, Folge geleistet. Fast alle Verbände liessen sich entweder durch den Technischen Leiter oder dann durch den für das Konditionstraining speziell eingesetzten Trainer vertreten. Die Erfahrungen, die beim letzten Lehrgang gemacht wurden, haben das Bedürfnis nach Weiterbildung von Lehrkräften für das Konditionstraining eindeutig bestätigt. Am Beispiel einiger Sportarten (Leichtathletik, Gewichtheben, Fussball und Ski) wurde in den drei Tagen in ausgezeichneten Demonstrationen gezeigt, wie das Konditionstraining betrieben werden soll. Auf Grund dieser Beispiele können nun die Trainer der artverwandten Sportarten das für sie zweckmässigste Training zusammenstellen.

Kein Sportministerium

In seiner Begrüssungsadresse betonte Dir. E. Hirt, dass gewisse Kreise auch in der Schweiz die Schaffung eines Sportministeriums fordern, wie sie im Osten oder auch in Frankreich vorhanden seien. Glücklicherweise fänden diese Postulate weder bei den Behörden noch bei den Verbänden Unterstützung. Gerade dieser Lehrgang beweise, wie Verbände mit staatlichen Instanzen zusammenarbeiten können.

Leichtathleten im Wintertraining

Die erste Demonstration, die unter Leitung von Charles Leuthardt, dem Coach der Nationalmannschaft, stand und die von den beiden Verbandstrainern der grossen Leichtathletikverbände, Prof. R. Hoke und Prof. Dr. O. Misangyi mit einer Gruppe von Spitzenathleten durchgeführt wurde, zeigte zuerst die Kapitel Einlaufen, Gymnastik sowie Formen zur Erlangung der Ausdauer, wobei die Intervallarbeit einen breiten Raum einnahm. Es folgten Wiederholungsläufe, Laufen mit Antreten, Laufen, um Zeitgefühl zu erlangen sowie Reaktions- und Schnelligkeitsschulung. Im zweiten Teil wurde auf sehr eindrückliche Weise demonstriert, wie Werfer und Springer in der Aufbau- und Vorwettkampfperiode trainieren sollen. Bei der Konditionsarbeit muss

1. eine allgemeine und spezielle Leistungsfähigkeit erreicht werden;
2. müssen alle individuellen körperlichen und seelischen Schwächen behoben werden, und
3. sind die technischen Grundelemente bereits mit einzubeziehen.

Bei den Wurf- und Sprungleistungen ist die körperliche Anlage wohl ein notwendiges Fundament, wie ja bei den meisten übrigen Sportdisziplinen auch, doch erst fleissige Arbeit ermöglicht sie. Was an Geräten und mit den verschiedensten Hilfsmitteln an Uebungen gezeigt wurde, war sehr eindrücklich. Es wurde von allen Dozenten immer wieder darauf hingewiesen, dass es nicht darauf ankomme, möglichst viele Uebungen durchzunehmen, besser nur einige wenige, aber richtig zusammengestellte Uebungen mit den Athleten durcharbeiten; was aber auf der andern Seite nicht zu einem monotonen Betrieb führen dürfe. Immer wieder fiel auch das Wort M i s c h u n g. Die Kunst des Trainers liegt ganz allgemein darin, all die vielen Trainingsformen richtig zu mischen und zu dosieren.

Erstaufführung des Konditionslehrfilmes

Lehrgangsleiter Dr. Wolf konnte auch bereits den in erstaunlich kurzer Zeit von der Firma Burlet-Film, Zürich, hergestellten Film «Modernes Konditionstraining» den Kursteilnehmern in Erstaufführung zeigen. Der Streifen umfasst das gesamte Gebiet des modernen Konditionstrainings. Ausgezeichnete Aufnahmen von Konditionsübungen werden von meisterhaft gelungenen Schnappschüssen aus Wettkämpfen überblendet. Eine kleine Schwäche weist der medizinische Teil auf. Dieser kann durch einen detaillierten Kommentar aber mit Leichtigkeit verbessert werden. Es ist zu hoffen, dass dieser klug aufgebaute Streifen möglichst in allen Vereinen und Clubs unseres Landes abrollen wird. Auf diese Art können die modernen Erkenntnisse auf dem Gebiet des Konditionstrainings auf schnellstem und direktestem Weg verbreitet werden.

Physiologische Grundlagen

In seinem Referat über «Physiologische Grundlagen des Trainings» erläuterte der Präsident der sportärztlichen Kommission, Dr. med. U. Frey, Bern, die physiologischen Vorgänge im Organismus durch Belastungsreize sowie die Auswirkungen moderner Trainingsmittel wie Kraftschulung, Ausdauertraining, Intervallarbeit usw.
Nach einer kurzen Einführung von Dr. C. Schneiter ins Krafttraining, erläuterte Werner Hersberger das Training der Gewichtheber. Er betonte in seinen Ausführungen, dass es für Höchstleistungen ein Maximum an Kondition brauche, für Gewichtheber somit ein Maximum an Kraft. Die Methodik, d. h. die richtige Mischung der Uebungen und der Uebungsteile sowie der Versuchsserien müsse auf den einzelnen Athleten richtig abgestimmt sein. Es gäbe keine Universalmethode. Hersberger betonte aber bei den Diskussionen immer wieder, dass jeder Wettkämpfer unbedingt mit grossen Gewichten arbeiten müsse, denn nur diese Gewichtsarbeit garantiere einen wirklichen Kraftzuwachs.

Das Dilemma im Fussball

Aeusserst interessant waren die Ausführungen von Karl Rappan, dem Coach der Fussball-Nationalmannschaft. Rappan sprach von den Schwierigkeiten, die sich der Idealform hindernd in den Weg stellen. Unsere Fussballer müssen zwei Herren dienen. Da ist der Club, der sie im Training und in den Wettspielen hart belastet und von ihnen viel fordert, weil sie ja auch bezahlt werden; auf der andern Seite ist der Beruf und auch hier verlangt man von ihnen aus den gleichen Gründen Leistungen. Wenn heute vielfach gefordert werde, der Fussballer müsse mindestens einmal pro Woche im Training «fertig gemacht werden», dann sei das für unsere Verhältnisse unannehmbar, denn unsere Fussballer müssen ja anderntags wieder um acht Uhr ganz bei der Arbeit sein. Auch hier liegt das Geheimnis in der richtigen Mischung und Dosierung des Trainings. Dass unsere Fussballfachleute wissen, wie die allgemeine und spezielle Kondition gefördert werden kann, das zeigten Roger Quinche und Hans Rüegsegger mit Kandidaten des Studienlehrganges von Magglingen auf sehr eindrückliche Weise.

Unsere Skifahrer konditionell in Hochform

Der letzte Tag war den Skifahrern reserviert. Hans Brunner, der neue TK-Chef des SSV, stellte eingangs fest, dass der Umdenkprozess betreffend Konditionstrai-

ning endlich vollzogen sei, d. h. die Bedeutung der Kondition sei heute unbestritten. Der frühere Langläufer skizzierte in klaren Zügen das Programm der Olympiavorbereitung des Skiverbandes. Im Frühjahr 1963 werde bereits das Olympiakader bestimmt. Im Sommer folgen einige kurze Zusammenzüge mit dem Ziel: Kondition, Kameradschaft und geistige Vorbereitung. Die Selektion an sich dürfe nicht «Endstation Sehnsucht» für die Aktiven sein, wie das bisher vielfach der Fall gewesen sei. Im Januar 1964 folgen dann einige Testrennen und in einem abschliessenden Training im Bündnerland sollen die Fahrerinnen und Fahrer den letzten Schliff für Innsbruck erhalten. Die abschliessende Demonstration von Urs Weber, dem Konditionstrainer des SSV, die er mit 12 Damen und Herren der Skiauswahlmannschaft durchführte, war ein krönender Abschluss dieser wertvollen Tagung. Nicht nur waren Form, Aufbau und Darstellung der Demonstration tadellos, auch was die Burschen und Mädchen zeigten, war sehr beeindruckend. Wenn von verschiedener Seite festgestellt wurde, noch keine Skimannschaft sei körperlich derart gut vorbereitet worden, dann kann man diesen Urteilen nur zustimmen. Die zum Teil sehr jungen Alpinen — die jüngsten waren 16 Jahre alt — hielten das fast zweistündige Nonstopprogramm mit seiner enormen und vielseitigen Belastung glänzend und mit beispiellosem Einsatz durch. Aeusserst wertvoll waren auch die Diskussionen nach den Referaten und Demonstrationen. Ungelöst ist immer noch das Problem der Ernährung und der eventuellen Ernährungszuschüsse für Spitzensportler sowie die hygienische Betreuung. Verschiedene Redner streiften auch das Problem der Talentsuche. Die Wahl des Sportes sei bei uns vielfach rein zufällig, daher bessere Selektion. Aus einem Nurmi könne man auch mit den modernsten Trainingsmethoden keinen Sprinter machen.

Die Tagung, die von Dr. K. Wolf sowie den Herren Fürsprech Bögli und Paul Ruch einwandfrei vorbereitet war und der als Gäste u. a. auch Marcel Henninger und Jean Weymann vom SOC, L. Perrochon, Präsident der ETSK und SLL-Vizepräsident Jean Wildberger beiwohnten, war ein Volltreffer. Alle Beteiligten haben auf Grund der Demonstrationsbeispiele gesehen, wie das Konditionstraining in den verschiedensten Sportarten aufgebaut und für die Beteiligten schmackhaft dargeboten werden kann. Obwohl eine Fülle von Uebungen gezeigt wurde, muss sich jeder einzelne auf einige wenige Uebungsgruppen konzentrieren und diese konsequent, in der richtigen Mischung und Dosierung mit seinen Athleten durcharbeiten. Hier das richtige Mass zu finden, das bleibt nach wie vor eine Kunst.

Stens Sport-Palette

5 Stunden Training pro Tag

Jetzt ist es heraus: auch Donald Jackson, Kanadas gefeierter Weltmeister im Eiskunstlaufen, der die bisher beste Kür lief, die man je sah, musste hart an sich arbeiten, um zu solchen Erfolgen zu kommen. «Ich stehe täglich mindestens 5 Stunden auf dem Eis und trainiere», sagte Jackson. Seit 13 Jahren steht der nunmehr 21jährige auf Schlittschuhen.

Jacksons Vater arbeitet in einer kanadischen Automobilfabrik. Sein Lohn ist nicht so hoch, dass er damit alle Trainingsunkosten hätte bestreiten können. Deshalb nahm Donald Jacksons Mutter wieder eine Stelle an, um zusätzlich zu verdienen und damit das Training für den Sohn bezahlen zu können. Man sieht, so stellt «Der Fussball-Trainer» fest, auch in Kanada fallen einem Kunstläufer die Erfolge nicht in den Schoss.

Jackson ist der erste Läufer der Welt, der den dreifachen Lutz gesprungen hat. «Ein Jahr lang habe ich daran gearbeitet, bis er mir gelungen ist», sagte Jackson. In Prag gab es den verdienten Lohn: siebenmal eine Sechs, eine Wertung, die bisher noch keinem Läufer der Welt gegeben wurde.

5 000 Pfund lockten

ssk. Ein 5 000-Pfund-Vertrag mit der Zusicherung, dass er die Höchstgage erhalten werde, waren für den englischen Europameister 1958 und Europarekordinhaber im Kugelstossen, Arthur Rowe, ausschlaggebend, einen Vertrag als Profispieler bei dem englischen Rugbyklub Oldham RC anzunehmen und auf einen Start bei den diesjährigen Leichtathletik-Europameisterschaften zu verzichten.

Der 25 Jahre alte Arthur Rowe, Schmied in einem Kohlenbergwerk, entschloss sich zu diesem Schritt, um seine wirtschaftliche Lage zu verbessern. Er lebte zusammen mit seiner jungen Frau Betty (23) bei einem Einkommen von 135 Franken in der Woche in sehr bescheidenen Verhältnissen.

«In meiner Arbeit hatte ich keine Aussicht, viel weiter zu kommen. Jetzt werde ich in der Lage sein, ein kleines Häuschen zu beziehen und mir ein neues Auto zu kaufen», mit diesen Worten erläuterte Arthur Rowe seinen Entschluss. Rowe hat aber bereits wieder genug vom Rugby!

Neue «Rekorde»

«Die Hochkonjunktur, der sich unser Land seit dem Zweiten Weltkrieg in noch immer steigendem Masse erfreut, hat ohne Zweifel viele soziale und kulturelle Fortschritte ermöglicht, die sonst Jahrzehnte erfordert hätten ... Dass sie daneben grosse Schattenseiten aufweist, darauf hat auch der Bundesrat wiederholt hingewiesen. Als eine von ihnen tritt immer deutlicher eine Verschärfung der Alkoholgefahr zutage.»

Wir entnehmen diese Feststellung der Einleitung zum Jahresbericht 1961 der Schweizerischen Zentralstelle zur Bekämpfung des Alkoholismus (Lausanne). Als Belege für diese Hochkonjunktur des Alkohols führt der Bericht an:

«Der Absatz von Sprit für Trinkzwecke hat eine beängstigende Höhe erreicht. Die Einfuhr von Gin und Whisky hat um das Zwei- bis Dreifache zugenommen — innerhalb eines Jahrfünftes.» (Nationalrätlicher Kommissionspräsident).

«Auch der Konsum von Wein und Bier verzeichnet Rekordhöhen. Nachdem der Weinkonsum zwei Jahrzehnte lang auf dem Niveau von ca. 160 Millionen Liter geblieben war, ist er in den letzten 2 bis 3 Jahren auf ca. 200 Millionen Liter angestiegen. Der Bierkonsum, der vor dem Krieg rund 250 Millionen Liter betragen hatte, nähert sich der Riesenmenge von 370 Millionen Liter.»

In der Dezembersession 1961 des Nationalrates stellte der bundesrätliche Sprecher fest, «dass auch die Damen Geschmack an den Schnäpsen gefunden hätten und ein grosser Teil der Zunahme auf die Rechnung des Konsums durch Frauen und Töchter zu setzen sei.»

Die Schweizerische Zentralstelle zur Bekämpfung des Alkoholismus, die eine grosse vorsorgende Tätigkeit entfaltet — durch Filme, Zeitschriften, Broschüren, Flugblätter, Schulwandbilder, Vorträge, Auskunftserteilung, Eingaben an die Behörden usw. usw. — hat im Berichtsjahr eine farbige Illustrierte «Gesundes Volk» in 700 000 Exemplaren verbreitet. Im Geleitwort dazu hielt Bundesrat Tschudi fest: «Zu Bedenken gibt die Tatsache Anlass, dass der Alkoholkonsum pro Kopf der Bevölkerung in unserem Lande denjenigen der meisten anderen Staaten übersteigt.» Die Sicherheit im Strassenverkehr, das moderne Arbeitstempo, die heutigen Anforderungen an die Qualität der Arbeitsprodukte verlangen eine entgegengesetzte Entwicklung!