

<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>	20 (1963)
<b>Heft:</b>	12
 <b>Artikel:</b>	Der Unterschied
<b>Autor:</b>	Bannister, Roger
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-990914">https://doi.org/10.5169/seals-990914</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:** 12.01.2026

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

Reizwirkung erhöht, der Erfolg ist die stärkere Ausbildung der Anpassung und damit der Leistungsfähigkeit. Das gleiche Prinzip wenden wir auch beim Krafttraining an. Der Kugelstösser zum Beispiel kann allein durch Kugelstossen seine Kraft nur bis zu einem begrenzten Grad entwickeln.

Wir erhöhen hier durch Gewichttraining mit starken Belastungen die Reizwirkung mit dem Erfolg, dass die Kraft des Muskels ansteigt. Damit ist auch die Voraussetzung für eine Leistungssteigerung in der Spezialübung, im Kugelstossen, gegeben.

Diese beiden Beispiele sollen hier nur stellvertretend für viele stehen, weil sie das Prinzip aufzeigen. Wir kennen heute im Sport und in der Sportmedizin sehr genau die Methoden, mit denen wir optimal die Muskelausdauer, die Gesamtausdauer (Herz und Kreislauf), die Muskelkraft, die Schnelligkeit und die Koordinationsfähigkeit entwickeln können. Eine der grundsätzlichen Voraussetzungen dafür ist aber das Wissen um die Physiologie der Anpassungen und der Trainingsmittel, sie zu erwerben. Ohne Kenntnis dieser Grundvoraussetzungen ist die Gestaltung und Dosierung eines optimalen Trainings heute nicht mehr denkbar.

Wir werden durch die Anwendung dieser Methoden auch die zeitliche Belastung des Athleten in vielen Fällen herabsetzen können. Das ist insofern wichtig, als der Amateur, für den der Sport meist zweitrangig hinter der Berufsausbildung zurückzustehen hat, heute oft zeitlich nicht mehr in der Lage ist, den Trainingsanforderungen voll gerecht zu werden. Mit der Steigerung der Leistungshöhe nahm auch die Zeit zu, die man aufwenden muss, um das entsprechende Niveau zu erreichen. Durch genaue Dosierung des Intervall-

trainings, durch Anwendung des isometrischen Trainings beim Krafttraining usw. ist es möglich, einen Teil des zeitlichen Aufwandes einzusparen und damit auch dem reinen Amateur weiterhin die Möglichkeit zu geben, zur Spitzengruppe vorzustossen und sich auf der Leistungshöhe zu halten.

Wo liegen nun die Grenzen? Die Vergangenheit hat gezeigt, dass es durch bestimmte Trainingsmethoden immer wieder gelang, die Leistung durch verstärkte biologische Reizwirkung zu steigern. Die Neuseeländer haben in letzter Zeit demonstrieren können und damit für diese Auffassung ein Beispiel geliefert, dass durch intensives Training auf ansteigender Laufstrecke, durch steiles Berglaufen usw. noch einmal neue Reservekräfte mobilisiert werden können. Es wird so die Kraft und die Muskelausdauer verstärkt. Erfolg: Rekorde in den Mittelstrecken.

So wird es sicher auch weiterhin Wege geben, die letzten Möglichkeiten der Leistungssteigerung durch raffiniert angewandte Trainingsmittel in der Kombination mit grossem Talent und Trainingsfleiss zu erschliessen. Die Zukunft wird zeigen, dass wir mit dem heutigen Stand unseres Wissens der endgültigen Leistungsgrenze im Sport nur nähergerückt sind.

Die Grenzen sind noch nicht erreicht, und keiner kann voraussagen, wo sie liegen. Eines aber ist sicher: Je besser wir die biologischen Grundgesetze der Anpassung in der Praxis bei unserer Trainingsarbeit berücksichtigen, sie sinnvoll einbauen, um so schneller werden wir uns der Grenze nähern. Dazu ist die glückliche Kombination von sportpraktischen Erfahrungswerten und sportphysiologischem Wissen eine unerlässliche Voraussetzung.

## Der Unterschied

Von Roger Bannister

Haben Rekorde irgendeine echte Bedeutung? Ich denke manchmal, dass es uns ohne Stoppuhren besser gehen würde. Dann würde niemand wissen, wie schnell oder wie langsam ein Rennen ist. Das Wichtigste wäre der Kampf Mann gegen Mann um den Sieg. Bis heute ist die gestoppte Zeit wichtig als Maßstab für den Wert einer Leistung, nachdem die Hitze des Gefechtes längst erloschen ist.

Rekorde sind nur die Knochen der Leichtathletik, wie Zahlen für einen Mathematiker. Solange man sie nicht mit einem Menschen verbindet, haben sie kein Leben, keine Anziehungskraft. Mögen Statistiker mit ihnen zaubern. Vielleicht finden sogar einige von ihnen in der Beschäftigung mit Rekordzahlen eine kompensierende Erfüllung ihres eigenen Ehrgeizes. Wie die Wettkurse, die man für Pferde notiert, können die Zeiten

möglicherweise etwas über die Siegeszeiten eines Mannes sagen. Aber sie können nichts aussagen über einen Stil, über die Länge seines Schrittes, ebensowenig, wie die Weiten eines Speerwerfers etwas über die Grazie seines Wurfes enthüllen können. Sie können keine Vorstellung von der Freude vermitteln, die darin liegt, die höchste Beherrschung der Bewegung bei einem meisterlichen Athleten zu beobachten, seine genial beherrschte und ausgenutzte Kraft, die ihm zum Teil angeboren ist und die er sich zum anderen Teil in jahrelangem Training erworben hat.

Allein in diesem menschlichen Kontakt liegt der Unterschied zwischen der beständigen Erregung laufender Menschen und dem nur augenblicklichen Nervenkitzel beim Motorsport.

## Die Mahnung eines Mediziners

Die Besorgnis über die wachsende Alkoholflut bei wachsender Gleichgültigkeit der Aerzte, Psychiater und des Publikums beginnt nun doch, prominenter Mediziner auf den Plan zu rufen. Zu Prof. Bleuler (Mai-Heft) kommt Prof. Dr. med. H. Steck, Universität Lausanne, in der Schweiz. Med. Wschr. 1963-2, 92 ff. (12. 1. 63). Hier ein paar Sätze: «Aus der... Statistik geht deutlich hervor, dass der durchschnittliche Alkoholkonsum in der Schweiz, besonders in Form von stark alkoholhaltigen Getränken, im Steigen begriffen ist. Das oft gehörte Argument, die heutige Jugend trinke wegen des Sportes weniger, ist nicht mehr stichhaltig... wird

doch mancher Match reichlich begossen... Auch in studentischen Kreisen nehmen die Trinksitten verhängnisvolle Formen an... deutliche Verlagerung der Alkoholgefährdung von den wirtschaftlich schwachen auf die begüterten Bevölkerungsschichten... und die Zunahme der Trunksucht bei Frauen und Jugendlichen wirft neue und dringliche Probleme auf... merkwürdig, dass in der grossen Literatur zur seelischen Hygiene die Alkoholfrage sehr selten zur Sprache kommt... dass die Psychotherapie, die so viel auf Milieueinflüsse abstellt, die Trinksitten kaum berücksichtigt.»

«Der Wendepunkt», 9/1963