

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

Heft: 6

Rubrik: Mitteilungen

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: 21.02.2026

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

Aus der Welt des Spitzensportes

Der Ruf nach dem Staat

Im «Sport» glossiert Edgar diesen Trend sehr treffend: «US-Senator Humphrey hat den Präsidenten Johnson ersucht, eine Sonderkommission einzusetzen, damit sie ein Vorbereitungsprogramm für Amerikas Olympiakandidaten für 1968 entwerfe. „Wir haben genug von den Misserfolgen“, meinte der Senator im Anschluss an Innsbruck.

In Frankreich hatte General de Gaulle schon nach den Sommerspielen von Rom 1960 die gleichen Folgerungen gezogen, nämlich es müsse etwas für das nationale Prestige getan werden (nicht ohne Erfolg, wie sich in Innsbruck gezeigt hat).

Erst waren es die Faschisten, die den Sport als eine nationalistische Propagandazentrale aufzogen. Ihnen folgten die Kommunisten. Die Unterentwickelten brennen geradezu vor nationalistischem Ehrgeiz und Prestigesucht, nur dass ihnen die Finanzen fehlen, es den kommunistischen Staatssportlern gleichzutun. Und jetzt sind es also die liberalen Industrie-Nationen, die sich der sportlichen Geltungssucht in die Arme werfen. Bald werden sie alle von dem Sog mitgezogen werden. Was uns bevorsteht, ist der Sport als nationale Angeberei. Nach dem Grundsatz: Wer angibt, hat mehr vom Leben.

Und das alles ist nichts im Vergleich zu der Tatsache, dass in England die ehrwürdige Football Association, Hort und Stütze liberalen Denkens, staatliche Hilfe in Anspruch nehmen will — ja, sogar erbittet —, um die Fussballweltmeisterschaft 1966 wunschgemäß durchführen zu können.

In England, Staatshilfe! Wahrlich, nun ist die Zeit aus den Fugen, wie es sich nicht einmal Hamlet träumen liess.»

Die Schlussfolgerung

In der Februar-Nummer «Schweizer Wehrsport» stellt der Berichterstatter der Olympischen Winterspiele fest:

«In diesen Sportarten (Biathlon und Moderner Fünfkampf) zu Erfolg zu kommen, ist heute praktisch nur Berufssoldaten möglich, die ständig unter Leitung der Armee im Training stehen. Amateure haben in diesen hochspezialisierten internationalen Kräftemessen wenig mehr zu suchen. Das ist eine Schlussfolgerung, die mit aller Deutlichkeit gezogen werden muss.»

Warum nicht?

So argumentiert der russische Cheftrainer Korobkov: «Wenn wir Theater, Zirkusse, Balletts, Bildhauer, Maler, Forscher und Studenten unterhalten, warum dann nicht auch Sportler, Olympiakämpfer, deren Erfolge den Staat ehren und deren Leistungen der Jugend ein Vorbild sind...» Das ist die Mentalität nicht nur in der Sowjetunion, sondern auch in den anderen Staaten des Ostblocks.

Mehr Ansehen für Leistungssport

Beim Zusammenzug der deutschen Olympiakandidaten erklärte der Präsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes Dr. Max Danz: «Auch die Duisburger Weltkonferenz der Trainer hat gezeigt, dass der Athlet zukünftig mehr Freizeit benötigt. Hier wird das Haupt-

problem des Höchstleistungssports unserer Tage sichtbar: Die moderne Gesellschaft hat einfach nicht genug Verständnis für den Spitzensportler. Es muss jetzt erreicht werden, dass Behörden, Betriebe, Bundeswehr den Olympiakandidaten mehr Freizeit einräumen.» Und so forderte Dr. Danz: «Von Baden-Baden aus muss ein Appell an die Öffentlichkeit gerichtet werden: Helft unseren Olympiakandidaten! Die Einstellung unserer Gesellschaft zum Leistungssport muss sich ändern.»

Noch einmal Intervalltraining

Prof. Nöcker stellt fest:

Das, was bisher auf dem Gebiet des Intervalltrainings in Deutschland und anderen Ländern erarbeitet worden ist, kann durch den Trainerkongress in Duisburg nicht als widerlegt oder überholt angesehen werden, sagte Professor Nöcker. Nach wie vor gilt, dass das Intervallprinzip im Training für alle Dauersportarten, wie Mittel- und Langstreckenläufe, Rudern, Radfahren und so weiter, den stärksten Reiz zur Ausbildung eines der Höchstleistung angepassten Herzens und Kreislaufs darstellt. Durch das Intervalltraining kann man in verhältnismässig kurzer Zeit eine hochgradige Steigerung der Leistungsfähigkeit erreichen. Es werden stärkere Reize gesetzt, so dass die Höchstleistung mit relativ geringem Zeitaufwand in verhältnismässig kurzer Zeit erzielt werden kann.

Die so erhaltene Hochleistungsfähigkeit hat allerdings den Nachteil, dass sie wenig stabil ist; sie bleibt nur kurze Zeit auf der erreichten Höhe und sinkt ziemlich rasch wieder ab. Mit dem Dauerlauftraining werden weniger starke Reize gesetzt. Daher ist die Zeit, die für die Ausbildung eines an die Höchstleistung angepassten Herzens benötigt wird, wesentlich länger. Mit dieser Methode wird aber eine solide und stabile Grundlage geschaffen, die sehr viel haltbarer ist, als die durch das Intervalltraining erhaltene. Auf diese Grundlage kann dann jederzeit durch Intervalltraining eine weitere Leistungserhöhung aufgesetzt werden.

Auf dem Weltkongress der Trainer drückten dies auch die Referate des neuseeländischen Erfolgs-Trainers Lydiard und des Engländer Tulloch aus. Tulloch ist einer der Weltbesten im 5000-Meter-Lauf und Europameister über diese Strecke. Lydiard benötigt täglich vier bis sechs Stunden für sein Dauerlauftraining, während Tulloch nach dem Intervallprinzip täglich eine bis höchstens ein und eine halbe Stunde trainiert und damit seine Leistung erreicht. Lydiard lehnt das Intervalltraining keineswegs ab, sondern verwendet sogar ein besonders hartes Training nach dem Intervallprinzip (zum Beispiel Berglauf in Dünen) als letzte Vorbereitung für den Wettkampf.

Der Weltkongress der Leichtathletik-Trainer in Duisburg hat ergeben, dass weder das eine noch das andere Trainingsprinzip für sich allein zum Höchsterfolg in allen Dauersportarten führt, sondern dass eine Mischung von beiden Trainingsmethoden am sinnvollsten ist. Insofern wurden aus der sportlichen Praxis heraus die Akzente etwas anders gesetzt. Es kann aber keine Rede davon sein, dass die Trainingsmethode nach dem Intervallprinzip zu Grabe getragen worden sei. Bei beiden Methoden handelt es sich um Prinzipien, die weit über den Mittel- und Langstreckenlauf hinausreichende Bedeutung für alle Sportarten haben, bei denen die Anpassung von Herz und Kreislauf an Höchstleistungen erreicht werden muss.



Brief aus Amerika: Nochmals Research

Lieber Leser,
das letzte Mal habe ich Dir ganz kurz etwas von der Ausbildung der amerikanischen Leibeserzieher und der Bedeutung des Research erzählt. Ein Beispiel trägt immer viel zum Verständnis einer Sache bei. Dr. «Bob» Alost, den ich Dir das vorletzte Mal vorgestellt habe, stellte mir in freundlicher Weise seine Doktor-Dissertation zur Verfügung, das heisst, es war nur ein Auszug daraus, den er für die Zusammenkunft der «National College Physical Education Association for Men» im Januar 1964 in Dallas zu einem Referat ausgearbeitet hatte. Von diesem Auszug habe ich nochmals einen Auszug gemacht. Ich möchte damit nur andeuten, dass keine Rückschlüsse auf die Dissertation gemacht werden können. Als Beispiel einer Research-Arbeit tut diese knappe Zusammenfassung, so hoffe ich wenigstens, ihre guten Dienste. Interessant ist, dass durch ein isometrisches Kraftprogramm eine fast gleich grosse Verbesserung der Herz-Kreislauf-Verhältnisse erzielt wurde, wie mit Laufen. Wer noch nicht glaubt, dass tägliches Training erfolgreicher ist, als nur dreimaliges pro Woche, wird vielleicht eines Besseren belehrt.

Dein Hans Altorfer

Eine Untersuchung über Herz-Kreislauf-Verhältnisse von College-Studenten

Dr. Robert A. Alost, Northwestern State College
Natchitoches, Louisiana

Der Zweck dieser Untersuchung war, an College-Studenten die Wirkung von bestehender Organkraft (Herz-Kreislauf-Verhältnisse), Art von Trainingsprogramm und Häufigkeit der Trainingstage auf die Verbesserung des Harvard-Step-Tests zu bestimmen. Es wurde auch versucht, festzustellen, wie sich die Studenten in den Trainingssportarten verbesserten.

Untersucht wurden 240 College-Studenten der Staats-Universität von Louisiana in Baton Rouge. Die Studenten nahmen alle am obligatorischen Unterricht in frei ausgewählten Sportarten teil und wurden durch das Los für die Untersuchung bestimmt. Zwei Hauptgruppen wurden gebildet, von denen die eine ein Trainingsprogramm bestehend aus isometrischen Kraftübungen, die andere eines bestehend aus Laufen durchführte.

Die Studenten in der Gruppe mit den isometrischen Übun-

gen nahmen an einem Golfkurs teil, während die Laufgruppe einen Kurs in Tennis besuchte. Mit Ausnahme des Trainingsprogramms der Experimentiergruppen wurden im Unterricht keine körperbildenden Übungen durchgeführt.

Die Studenten beider Gruppen absolvierten zu Beginn der siebenwöchigen Untersuchungszeit den Harvard-Step-Test, um die vorhandene Organkraft zu bestimmen. Der Harvard-Step-Test besteht aus fortgesetztem Steigen in einem gegebenen Rhythmus auf eine erhöhte Unterlage (Bild 1). Als Ausdruck der Organkraft wurde der Index des Harvard-Step-Tests verwendet, errechnet aus den Erholungs-Pulszahlen und der Dauer der Übung in Sekunden.

Die Gruppe mit den isometrischen Übungen hatte einen Kraft-Test durchzuführen, bestehend aus Armdrücken in Rückenlage, Hochdrücken der Beine im Sitz und Anziehen der Unterschenkel in Bauchlage. Die entwickelte Kraft wurde mittels Torque-Tisch (Bild 2, 3) in Pfund gemessen. Der Test der Laufgruppe bestand darin, in 60 Sekunden so weit zu laufen wie möglich. Die Distanz wurde in Yards gemessen. Nach dem Harvard-Step-Test wurden die Studenten, bezogen auf die mittlere Punktzahl, in überdurchschnittliche und unterdurchschnittliche Gruppen eingeteilt. Im ganzen wurden 12 Gruppen mit je 20 Studenten gebildet und nach Trainingsprogramm gesondert. Je 2 Gruppen trainierten 2, 3 und 5 Tage pro Woche.

Das Trainingsprogramm der Gruppe «Isometric» setzte sich aus 6 Übungen zusammen: 1. Armdrücken in Rückenlage. 2. Anziehen der Unterschenkel in Bauchlage. 3. Beine hochdrücken im Sitz. 4. Eisenstange in Kniehöhe: Fassen im Ristgriff und hochziehen. 5. Stange ca. Brusthöhe: Fassen im Kammgriff und hochdrücken. 6. Stange in Oberschenkelhöhe: Fassen und mit gestreckten Armen die Schultern hochziehen. Die Kontraktionsdauer betrug 10 Sekunden. Das Lauf-Trainingsprogramm bestand darin, jedesmal den Lauf-Test zu absolvieren.

Nach der siebenwöchigen Trainingszeit wurde wieder der Harvard-Step-Test durchgeführt. Die Resultate der beiden Tests wurden gebraucht, um den Gewinn in Harvard-Step-Testpunkten (Indexpunkte) zu bestimmen. Die Verbesserung der Organkraft, ausgedrückt in Punktzahlen, ist in den Tabellen 1-3, nach den erwähnten Faktoren (vorhandene Organkraft, Art des Trainingsprogramms, Häufigkeit der Trainingstage) gesondert zu finden.

Auf Grund der statistischen Berechnungen können folgende Schlüsse gezogen werden:

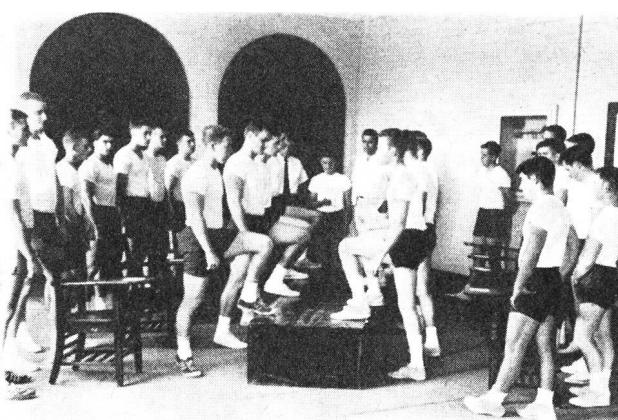


Abbildung 1

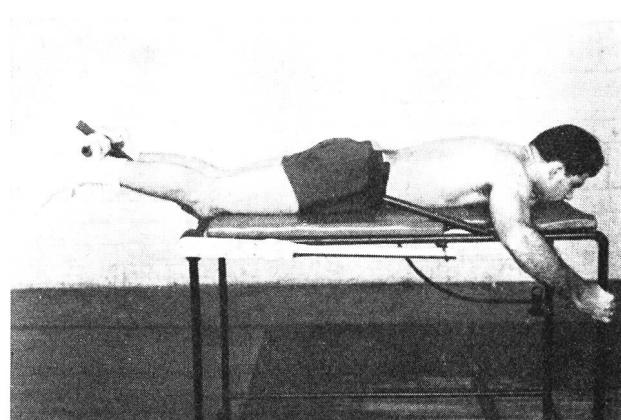


Abbildung 2

1. Die Untersuchung zeigte keinen bedeutenden Unterschied in der Wirkung von isometrischen Übungen und Laufprogramm auf die Entwicklung der Organkraft. (Tab. 1).
2. Personen mit unterdurchschnittlicher Organkraft zeigen einen grösseren Gewinn, als solche mit überdurchschnittlicher. Keine der Gruppen mit unterdurchschnittlicher Organkraft erreichte während der Untersuchungszeit die Resultate der überdurchschnittlichen Gruppen. (Tab. 2, 3).
3. Die Verbesserung der Organkraft steht in direktem Verhältnis zur Häufigkeit der Trainingstage. (Tab. 1, 3).
4. Die Verbesserung von Körperkraft und Laufvermögen steht im direkten Verhältnis zur Häufigkeit der Trainingstage.

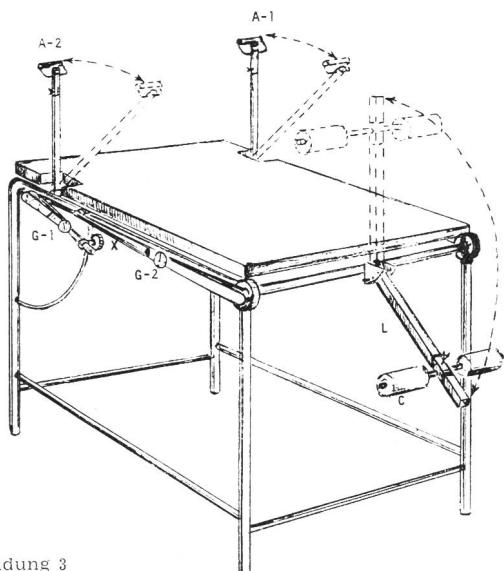


Abbildung 3

Torque Tisch

Hebel A-1 und A-2 sind Arm-Hebel. Der Torque-Messer G-1 stellt die auf Hebel A-1 und A-2 ausgeübte Kraft, in beiden Richtungen fest. Der Zug-Winkel dieser Hebel ist mit Schrauben verstellbar.

Hebel L ist der Bein-Hebel. G-2 misst die Kraft, die auf diesen Hebel ausgeübt wird. Hebel L ist um 180 Grad verstellbar. Die Fussstütze C kann längs des Hebelarmes verschoben werden.

Tabelle 1
Trainingsprogramm und Häufigkeit der Trainingstage

	Isometric Gewinn	Lauf Gewinn	Durchschnitt Gewinn
5 Tage pro Woche	10.7	10.5	10.6
3 Tage pro Woche	8.5	9.8	9.1
2 Tage pro Woche	6.9	7.7	7.3
Durchschnitt	8.7	9.3	

Tabelle 2
Trainingsprogramm und vorhandene Organkraft

	Isometric Gewinn	Lauf Gewinn	Durchschnitt Gewinn
Überdurchschnitt	4.9	5.8	5.4
Unterdurchschnitt	12.5	12.3	12.4
Durchschnitt	8.7	9.1	

Tabelle 3

Häufigkeit der Trainingstage und vorhandene Organkraft

	Überdurch- schnitt Gewinn	Unterdurch- schnitt Gewinn	Durchschnitt Gewinn
5 Tage pro Woche	5.1	16.2	10.7
3 Tage pro Woche	6.4	11.2	8.8
2 Tage pro Woche	4.7	10.0	7.4
Durchschnitt	5.4	12.5	

Blick über die Grenzen

England

Wer ist für den Sport zuständig?

Nach vielen Aufforderungen in der Presse und im Parlament erfüllte die Regierung endlich ihr Versprechen, und 1963 wurde Lord Hailsham Sportminister. Er selber gab zu, so berichtet «The Observer», nichts von der Materie zu wissen, und es schien auch, dass er — mit vielen anderen Beschäftigungen überladen — keine Zeit haben werde, sich mit der Materie vertraut zu machen. Nach einigen weiteren Aufforderungen gab die Regierung bekannt, dass sie britische Leichtathleten in ihren internationalen Expeditionen unterstützen werde. Und jetzt wurde die erste Hilfe bekanntgegeben: 20 000 Pfund (240 000 Franken) an die Britische Olympische Gesellschaft.

Und wer machte diese Bekanntgabe? Mr. R. A. Butler, der Aussenminister. Höchst merkwürdig! Aber die Situation ist noch merkwürdiger, wenn man sich in die Lage eines ehrenamtlichen Sekretärs eines Sportverbandes versetzt. Sagen wir, er braucht Geld für seinen Sport, er muss ein Büro eröffnen, einen Coach engagieren, ein Team ausrüsten, es nach Moskau zur Weltmeisterschaft senden und vielleicht auch noch ein anderes Team nach Kanada schicken. Der arme Teufel müsste in seiner freien Zeit mit dem Schottischen Staatsamt, dem Minister für Häuser, dem Erziehungsminister, dem Staatssekretär für Sport, dem Aussenministerium und dem Commonwealth-Verbindungsamt verhandeln. Das ist lächerlich. Ein einfacher Sport-Entwicklungsrat wäre die gegebene Stelle, wie es von beiden Parteien vorher geplant war. Nun haben wir eine Struktur, die so aussieht, als ob sie von einem betrunkenen Esel mit dem Schweif gezeichnet worden wäre ...

(«Sport» Nr. 38 vom 25. März 1964).

USA

Sportkommission ja oder nein?

(UPI) Auch in den Vereinigten Staaten hat das schlechte Abschneiden der Olympiamannschaft in Innsbruck zu einer öffentlichen Diskussion geführt. Der neueste Diskussionsbeitrag ist ein offener Brief, den der einflussreiche Senator Humphrey (Minnesota) an Präsident Johnson gerichtet hat. Darin wird die Schaffung einer Sportkommission des Weissen Hauses — das heisst einer direkt dem Präsidenten verantwortlichen Kommission — sowie eine Reihe weiterer Massnahmen vorgeschlagen.

Humphrey geht mit der kürzlichen Erklärung Bundesrat Chaudets, wonach der Erfolg oder Misserfolg bei sportlichen Grossveranstaltungen beim Volke sehr starke Reaktionen auslösen, einig und schreibt: «Amerikanische Behörden- und Verbandsvertreter, wie auch der einzelne Bürger fühlen sich beschämt darüber, dass unser grosses Land es in Innsbruck nicht weiter brachte als bis zum 8. Platz in der inoffiziellen Nationenwertung nach Medaillen (die USA gewannen in Innsbruck eine einzige Goldmedaille). Wir Amerikaner haben genug von dem besänftigenden Sirup, dass unsere Teams sich ja schon verbessern würden.»

Humphrey umschreibt das Arbeitsgebiet der Sportkommission des Weissen Hauses wie folgt:

- Suche nach einer realistischen Antwort auf den Staatsamateurismus, wie er vor allem in den Ostblockländern gezüchtet wird.
- Vermittlung zwischen den einzelnen amerikanischen Sportverbänden, die sich immer wieder bekriegen.
- Einholung der Meinung von verschiedenen zivilen Behörden darüber, wie das Problem der Förderung des Leistungssportes zu lösen sei.
- Konsultierung der Sportverbände zu diesem Problem.

400- Meter-Lauf

Otto Davis (USA): Olympiasieger und Weltrekordler (44,9)
Zu den Bildern: Streckenpunkt, nach 100 m ausgangs der Startkurve.
zeigt er einen guten Laufstil: Rumpf aufrecht, ein wenig vorgeneigt. Die Sc
ist relativ lang bei ziemlich kräftigem Abdruck. Die Füsse setzen auf die A
die so bedeutungsvolle Entspannung in der Hals- und Armmuskulatur einzu



1

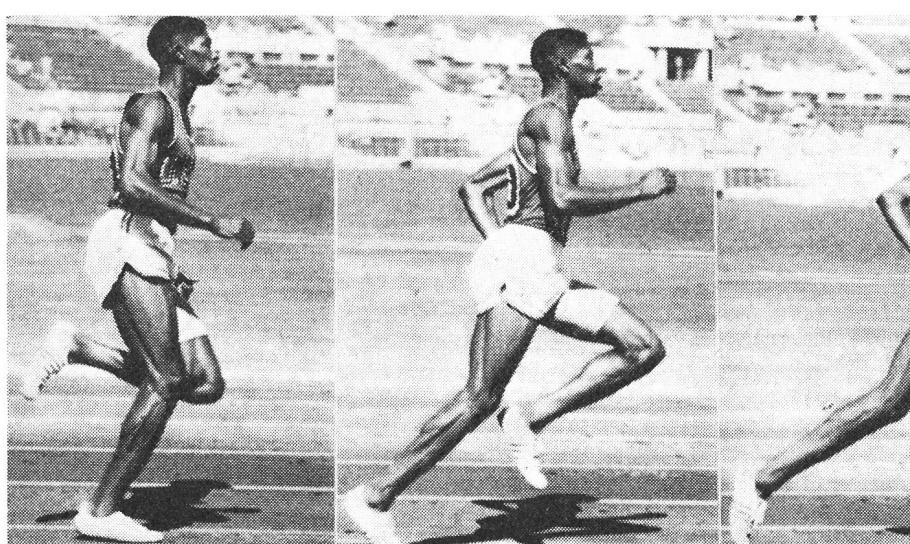
2

3

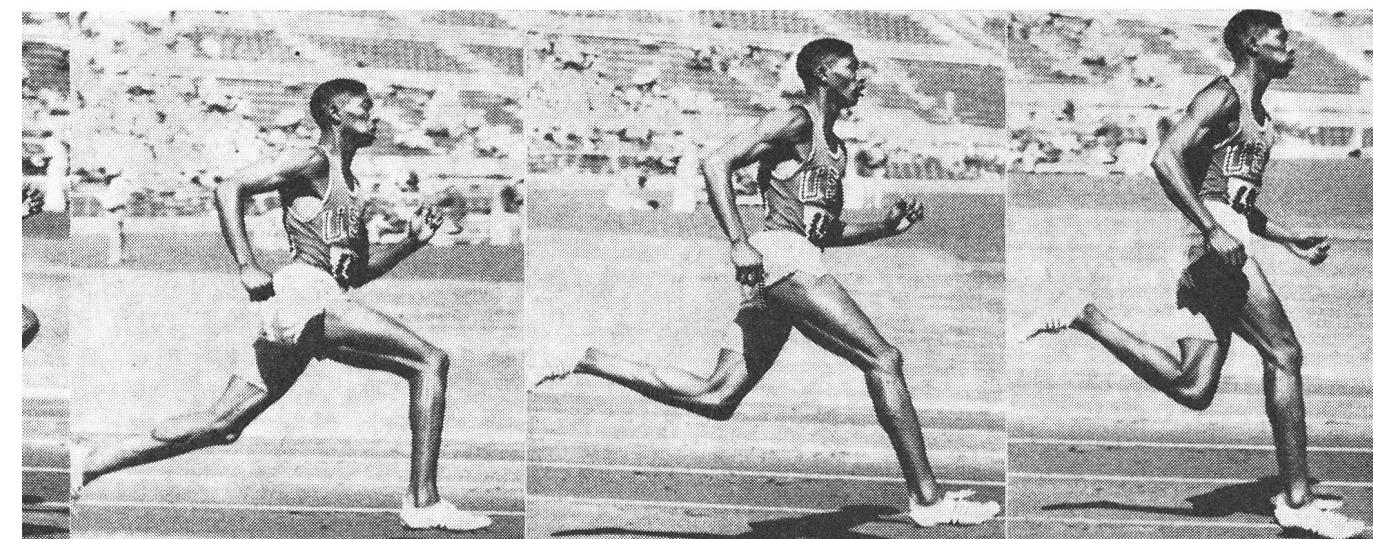
7

8

9



h) in Rom am 3. Oktober 1960. Vorlauf. Zeit: 46,8 Sekunden. Geboren 12. Juli 1936, 185 cm gross, 74 kg schwer. hier noch keine Rumpfrücklage, wie er sie auf den letzten 100 m immer zeigt. Auf dem Angangsteil der Strecke d die Arme pendeln im Schrittrhythmus mit, ohne eine bewusste, aktive Schulterbewegung durchzuführen. Der Schritt e des Ballens auf (Bilder 6 und 11). Die Unterlippe ist ganz entspannt — ein Kriterium für die Amerikaner, im Lauf Entnommen aus: Die Lehre der Leichtathletik, Lehrbilderreihe, Toni Nett).



4

5

6

10

11

12

