

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 4

Artikel: Die Ziele im Training der Vorsaison sind andere

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990984>

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: 06.01.2026

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

Die Ziele im Training der Vorsaison sind anders

Für den Leistungssportler aller Disziplinen ist das Training im Winter wie auch im Frühling Mittel zum Zwecke: Es gilt in der Hauptsaison für die Wettkämpfe gerüstet zu sein. Jetzt, wo die ersten Blumen Zeugnis vom nahenden Frühling sind, muss auch das Training geändert werden. Mittel und Ziele des Trainings müssen sich den neuen Anforderungen anpassen. Waren in der Winterarbeit Verbesserung von Grundleistungen — Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit — Hauptanforderungen, wechseln die Anforderungen in den Monaten März, April und Mai zum Aufbau der Spezialübung.

Niemals kann im Rahmen dieser Beilage ein allgemein gültiges Rezept aufgezeichnet werden, nachdem jeder Athlet an diesem oder jenem Tage nur auf Seite x nachzusehen hätte, wie der entsprechende «Tagesbefehl» lautete. Wir beschränken uns hier, einige wichtige Hinweise aufzuzeichnen und in der Folge einen Einblick in verschiedene Trainingspläne dieser Vorsaison zu bieten. Wir tun das mit der bewussten Absicht, die Verschiedenheit zu unterstreichen. Was dem einen sacrosankt ist, lehnt der andere klar ab. Den richtigen persönlichen Weg zu suchen, bleibt jedem Athleten und seinem Betreuer vorbehalten.

Die Vorsaison ist eine Übergangsphase zur Haupttrainingszeit und muss anfänglich mit Vorsicht begonnen werden. Der Aufbau darf nicht hastig erfolgen und forciert werden. Wer im Winter nicht richtig säte, muss die Ernte jetzt nicht mit Gewalt erzwingen. Die persönlichen Gegebenheiten — Lust, Temperament, Lebensart, Arbeitszeit usw. — mögen ruhig zu ihrem Recht kommen. Stilübungen gehören sicher zum Hauptteil des Trainings. Gymnastik, Kraftübungen und spezielle Geräte-Teile werden im Hinblick auf die Anforderung der Spezialdisziplin gestaltet. Die scharfe Kurzstreckenarbeit darf nicht zu früh einsetzen, da die Höchstform nicht schon am Anfang der Rennsaison erwünscht ist. Sie hat sich allzu oft als ungünstig erwiesen. Der Werfer wird seine

Geräte zunächst aus dem Stand abwerfen, recht bald aber schon aus der Bewegung heraus arbeiten, um das notwendige Gefühl zu erhalten. Schnelligkeit und Krafteinsatz dürfen noch keine bedeutende Rolle spielen. Die Kraftarbeit wird er mit allen überhaupt zur Verfügung stehenden Mitteln und Geräten im Freien fortsetzen. Werfen von Gewichten mittels aller Wurfarten, Kugelschossen, Hammerwürfe usw. sind seine Begleitübungen. Der Springer wird sich vermehrt mit dem Anlauf und dem Absprung beschäftigen und den feinen Rhythmus zu erhalten versuchen. Seine Spezialgymnastik darf er unter keinen Umständen vernachlässigen. Wir denken hier ganz besonders an die Stabspringer. Das Krafttraining dient vor allem der Erhaltung der Kraft und kann spontan eingeblendet werden. Alle sich bietenden Wettkämpfe, sei es im Verein mit Kameraden, sei es anlässlich von Meetings kleinerer oder grösserer Art sind zu benützen. Man lasse sich durch die erzielten Resultate nicht sofort beeindrucken, weder negativ noch positiv. Sie spiegeln ja nur den Trainingszustand wieder und sind nicht unbedingt massgebend für die Hauptsaison. Ihr gilt ja unser Hauptaugenmerk, bis dahin sind es doch noch etliche Wochen.

Betrachten wir nun aber zur Belehrung einige «Grosse» der Leichtathletik und ihre Trainingspläne in der Vorsaison:

Ron Clarke kennt seinerseits geringfügige Unterschiede zwischen Vor- und Hauptsaison. Er trainiert das ganze Jahr hindurch täglich und fast immer gleich. Er beginnt um 6.30 Uhr in der Frühe, wobei er bis 7.15 Uhr einen schnellen Dauerlauf absolviert (ca. 4,5 km). In der Mittagspause (13.00—13.45 Uhr) nimmt er einen schnellen Lauf von rund 10 km unter die Füsse und ab 17.15 Uhr schliesslich finden wir Clarke nochmals unterwegs, und zwar für 16—22 km. Zweimal sucht er zudem die Turnhalle auf, um sich durch Kraftübungen aller Art die persönliche Fitness zu bewahren.

Seine dortigen Übungen dienen klar der Muskelausdauer.

Rex Cawley, USA, Olympiasieger Tokio über 400 m Hürden, trainiert hart, wenn er sich dafür fühlt, quält sich aber nicht, wenn es ihm nicht passt. Das mag typisch amerikanisch sein! Sein Frühjahrsprogramm hat folgendes Aussehen: Montag: Leichte Tempoläufe über 400 m in ca. 55 Sekunden. Dienstag: 2 x 500 m mit $\frac{3}{4}$ Kraft. Betonung auf Stil und Lockerheit. Mittwoch: 2 bis 3 Läufe über 400 m in etwa 52 Sekunden. Donnerstag: Gleiches Programm wie Mittwoch. Freitag: Ruhe. Samstag: Wettkampf oder Ruhe. Sonntag: Kein Training.

Neuseeländische Läufer nach Lydiard-Methode: Nur Hügeltraining: Hügelaufwärts Sprunglauf auf den Ballen mit hohem Knieheben (750 bis 1000 m). Auf dem Hügel oben ruhiges Weitertraben (wieder ca. 750 m bis 1 km). Dann sehr schnelles Abwärtslaufen auf abschüssiger Strecke (750 m bis 1 km), die letzten 200 m Auslaufen und schliesslich Intervallararbeit auf der untern ebenen Strecke (750 bis 1000 m). Sie besteht aus 2 oder 3 x 300 m oder 3 bis 4 x 200 m mit jeweiligem Weitertraben oder auch 4 bis 6 Kurzprints über 50 m mit Auslaufen bis zum nächsten Antritt. Das ganze Programm wird ca. 4 mal wiederholt, gibt also 12 bis 16 km pro Trainingstag. Dazwischen einmal in der Woche ein 30-km-Lauf über Berg und Tal. «Querdurch...»-Läufe werden empfohlen.

Pjotr Grigorjewitsch Bolotnikow, Olympiasieger 1960 über 10 000 km, trainiert jeden Morgen rund 1 Stunde ohne festes Programm. Abends ab 17.30 Uhr trägt seine Trainingszeit rund 90 Minuten. Das ungefähre Programm der Vorbereitungszeit lautet: Montag: Geländelaufen während 1½ Stunden mit eingeschalteten 200-bis 300-m-Sprints. Dienstag: Zweimal 600 m und einmal 800 m sehr schnell. Dann dreimal 1200 m in ca. 3.05 Minuten. Trabpausen 100 bis 200 m. Mittwoch: Geländelauf eher langsam während 1½ Stunden

Ein Ja zum Leistungsstreben

Gedanken zum Hochleistungssport, der den Athleten viel abverlangt, ihnen aber noch mehr gibt

mit eingestreuten 200- bis 300-m-Sprints. Donnerstag: Ruhe. Freitag: Gleiches Programm wie am Mittwoch. Zwei- bis dreimal 900 m und gleiche Anzahl 200-m-Läufe sehr schnell. Zwischentrabs rund 100 bis 200 m.

Francis Joseph Budd, USA (200 m in 20,7 und 100 m in 10,2), gab folgendes Mai-Trainingsprogramm an, wobei allerdings zu diesem Zeitpunkt bereits einige Halbenrennen absolviert waren (Masse an Yardslängen angenähert). Montag: 603 m in 1:25 Min. 5—10 Min. marschieren. Dann 10 × 137 m in voller Geschwindigkeit vom Startblock weg. Dazwischen gleiche Distanz marschieren. Zum Schluss 274 m in 32,5 Sek. Dienstag: 4 × 274 m in 31—32,5 Sek. (100 m demnach in ca. 11,3—11,5). Dazwischen 10—15 Min. gehen. Mittwoch: 6 × 137-m-Sprints vom Startblock weg. Dazwischen 3—5 Min. marschieren. Anschliessend 20 × 31-m-Sprintstarts. Donnerstag: 6 × 137 m vom Startblock weg. Dazwischen gleiche Distanz marschieren. $\frac{3}{4}$ des möglichen Einsatzes. Freitag: Ruhe. Samstag: Wettkampf. Sonntag: Ruhe.

Tony Sneazwell, Australien (2,20 m Hochsprung). Seine Konzentration gilt stets dem Absprung. Er springt nicht mehr, wenn er müde ist, und zwar aus Furcht, viel schlechtes Springen häufe die Fehlerquellen. Sein Gewichtstraining bleibt immer konstant: An einem Abend Kniebeugen mit folgender Belastung: zweimal 3 × 131 kg, dreimal 3 × 136 kg und dreimal 3 × 131 kg, am andern Abend ganz leichte Gewichte. Er springt dann mit 59 bis 63 kg Belastung alle möglichen Formen. Leistungssprünge macht er selten oder dann mit 3 Schritten Anlauf. (Er beherrscht aber den technischen Ablauf!)

John Pennel, USA, Weltrekordler im Stabsprung, betreibt kein eigentliches Gewichtstraining, ist aber ständig am Reck zu finden. Während rund einer Stunde übt er Felgaufschwünge, Felgumschwünge, Unterschwünge, Klimmzüge, Bauchaufzüge usw. Er geht auch immer ans Tau, wo er beim Vorwärts-

schwingen stets die Knie an die Brust bringt. Montag: 15 bis 20 Sprünge über eine Lattenhöhe von 4,57 m. Dann 10 kurze Sprints über rund 50 m. Dienstag: 10 Sprints über rund 100 m in Form eines Steigerungslaufes. Dann 20 Sprünge ohne Latte, nur konzentriert auf Einstich und Absprung. Dann wieder Reckturnen. Mittwoch: Stabspringen mit ungefähr folgenden Höhen: 1 × 4,57 m, 2 × 4,87 m, 5 bis 6 × über 5 m. Dann wieder 10 × Kurzsprints über 50 m. Donnerstag: wie Dienstag. Freitag: wie Mittwoch. Samstags und sonntags trainiert er nicht.

Jānis Lūsis, Russland, mit 86,56 m Zweiter der Speerjahresliste 1965. Macht sehr viel für die Geschwindigkeit. Spielt sehr oft (bis 28 % der Trainingszeit). Montag: Verbesserung der Technik. Kraft und Geschwindigkeit, Standsprünge, Würfe mit Kugeln, Medizinbällen. Dienstag: Gewichtheben während 2 bis 2½ Stunden. Auch Sprünge mit Belastungen. Mittwoch: Technik und Stil, Weitsprünge, einarmiges Kugelwerfen, Axtschläge, Hürdenläufe und Sprints. Donnerstag: wie am Dienstag Arbeit im Gewichtskeller. Freitag: Allgem. physische Vorbereitung in der Turnhalle mit Bodenturnen, Sprüngen, Spielen und an Geräten. Samstag: Geländeturnen, Steigerungsläufe, Geländesprünge, einarmiges Kugelwerfen und Axtschläge. Sonntag: Ruhe.

Ludwig Danek, Weltrekordmann im Diskuswerfen. Montag: Ruhe. Dienstag: 15 Standwürfe über 44 m. 20 Standwürfe mit 5-kg-Scheibe auf ca. 25 m. Gewichtsarbeit mit Stossen, Bankdrücken und spez. Diskusübungen. Mittwoch: 10 Standwürfe, dann 40 Würfe mit Drehung auf rund 58 m. 10 Würfe mit schwerer Scheibe. Auslaufen. Donnerstag: 10 Standwürfe, dann 20 Drehwürfe und wiederum Gewichtstraining wie am Dienstag. Freitag: 10 Standwürfe, dann 25 Drehwürfe, Steigerungsläufe, Auslaufen. Samstag: 10 Standwürfe, 20 Drehwürfe, Kugelschocken ca. 10 mal. Als Abschluss 10 Hammerwürfe. Sonntag: Ruhe.

Der frühere mehrfache deutsche 800-m-Meister Paul Schmidt, der immer noch den 800-m-Rekord seines Landes mit 1:46,2 hält, schrieb in der Fachzeitschrift «Leichtathletik» über den harten Weg zur Spitze:

In unserem hektischen automatisierten Zeitalter, in dem das kommerzielle Denken ganz oben steht, werden sich manche junge Athleten die kritische Frage stellen, ob sich der Einsatz an kostbarer Zeit, die für das tägliche Training und die Reisen zum Wettkampf aufgebracht werden muss, überhaupt noch lohnt, und ob sich dieser Aufwand, verbunden mit einer asketischen leistungsfördernden Lebensweise, irgendwann einmal bezahlt macht. Oder ob es nicht sinnvoller ist, die Stunden und die Kraft, die der Leistungssport fordert, für eine noch intensivere berufliche Weiterbildung zu nutzen, um früher eine gut honorierte Position zu erhalten, die es ermöglicht, die Annehmlichkeiten unseres Wirtschaftswunders schon mit jungen Jahren auszukosten.

Ohne Zweifel ist ein kritisches Abwägen, wenn es darum geht, sich dem Phänomen Leistungssport zu verschreiben, berechtigt. Die Anforderungen, die der gesamte Trainingsprozess an unsere jungen Sportler stellt, sind hoch und steigen von Jahr zu Jahr, da wir noch nicht vermögen, die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit zu erkennen. Es genügen ja auch nicht ein oder zwei Trainingsjahre, um bis zur Spitzenklasse vorzustossen. Wer dieses Ziel erreichen will, muss, das ist eine allgemeingültige Tatsache, fünf bis acht und oft noch mehr Jahre zielstrebige Trainingsarbeit leisten. Auch zeichnet sich bereits am sportlichen Horizont ab, dass in einigen Disziplinen, die ein gewaltiges Trainingspensum verlangen, ein zweimal tägliches Training notwendig sein wird, um in naher Zukunft im Reigen der Besten eine Rolle spielen zu können. Weltbekannte Mittel- und Langstreckler, die es sich beruflich erlauben können und die notwendige Unterstützung erhalten, haben mit Erfolg be-