

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: Ein Ja zum Leistungsstreben

Autor: Schmidt, Paul

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990985>

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>

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 Halrennen 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 Daneke, 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-

gonnen, zwei-, ja vereinzelt dreimal am Tage zu trainieren. Ich erinnere nur an Keino, der so viel Zeit erübrigen kann, um morgens in aller Frühe, mittags und abends ein Laufpensum durchzuführen.

Der Weg des Athleten ist also, bis er einmal als Plazierter oder Sieger aus einer Meisterschaft oder gar als Medaillengewinner bei Europameisterschaften und Olympischen Spielen hervorgeht, schmal, hart und hindernisreich. Schmal insofern, als die feststehenden Gesetzmässigkeiten der Trainingslehre und Methodik in der Regel keine Abweichungen nach links oder rechts zulassen.

Mit anderen Worten: Die Konzentration des Athleten hat sich ganz auf die vielen Möglichkeiten der Leistungssteigerung zu richten.

Da somit der gesamte Trainingskomplex nicht unerheblich die Entwicklung eines jungen Menschen über mehrere Jahre seiner Lebensführung beeinflusst, ist also das kritische Abwägen, sich für oder gegen den Leistungssport zu entscheiden, begründet. Nur gut, dass jede Medaille ihre Kehrseite hat. Habe ich bisher von den harten Bedingungen des Spitzensports gesprochen, so möchte ich nun die Kriterien anführen, die für den Leistungssport sprechen und die es den jungen Sportlern leicht machen, die richtige Entscheidung zu treffen: Ja zu sagen zu dem, was der moderne Sport fordert, aber auch zu geben vermag. Er vermag soviel zu geben, dass keine Geldsumme ausreicht, um die ethischen Werte käuflich erwerben zu können. Allein das Talent, der Fleiss und die innere Bereitschaft ermöglichen den Besitz.

Wenn ich nur an das befriedigende Gefühl denke, wenn es dem Athleten gelingt, seine seelischen und körperlichen Kräfte zum täglichen Training zu mobilisieren. Einer völlig freiwilligen Sache gegenüber wird hier Pflichtbewusstsein gezollt. Die sportliche Zielsetzung allein verleiht Kraft und Energie. Hier vollzieht sich eine Willensschulung, wie man sie sich besser nicht denken kann.

Welch innere Freude und Zufriedenheit spürt der junge Athlet, wenn er merkt, dass die physische Leistungsfähigkeit stetig wächst und der sportliche Bewegungsablauf sich zur Perfektion entwickelt, wenn er an den Resultaten im Training und Wettkampf feststellen kann, dass das Ziel in greifbare Nähe rückt und sich das Empfinden einstellt, Herr über Organ und Muskelkraft zu sein, was ihm gestattet, den Einsatz der Kräfte durch richtige Akzente und Entscheidungen so zu bestimmen, dass dadurch der Sieg, eine persönliche Bestleistung oder gar ein Rekord erreicht wird. Nicht zu vergessen den Stolz, von dem der Athlet ergriffen wird, wenn er erstmalig als Plazierter oder Sieger die Wettkampfstätte verlässt und wenn die Mitmenschen ihm echte Anerkennung für seine sportliche Leistung zeigen.

Oder wenn der Athlet seine erste Berufung für einen Länderkampf erhält und erstmalig in seinem Leben das nicht zu beschreibende Fluidum eines solchen Wettkampfes miterleben darf. Mit dem Abspielen der Nationalhymnen wird ein grosses Erlebnis eingeleitet, das im fairen sportlichen Kampf seinen absoluten Höhepunkt findet. Für sein Land in einem Länderkampf streiten zu können und das Nationaltrikot tragen zu dürfen, ist die Krönung einer sportlichen Laufbahn. Rundfragen bei Nachwuchsathleten haben mir bestätigt, dass der Wunsch, einmal in der Nationalmannschaft starten zu dürfen, an erster Stelle auf der Wunschliste strebsamer Athleten steht. Begehrtestes Souvenir des Leichtathleten ist das Hemd der Nationalmannschaft. Ein einziger Länderkampf entschädigt für alle Belastungen, die der Athlet im Verlauf eines Trainingsjahres auf sich genommen hat.

Erwähnt werden muss auch die Sportkameradschaft, die wertvollen Kontakte, die überall dort geschlossen werden, wo sich Sportler, egal ob sie aus dem Westen oder Osten kommen, ob sie weisser oder schwarzer Hautfarbe sind, treffen. Freundschaften, die ein ganzes Leben Bestand haben. Menschen, die

die gleichen Interessen haben, die sich ergänzen und bestätigen. Und schliesslich wollen wir nicht die herrlichen Reisen vergessen, die den Leistungssportler, wenn er ein gewisses Niveau auf sportlicher Ebene erreicht hat, als Anerkennung erhält. Reisen quer durch ganz Deutschland, durch Europa, ja durch die ganze Welt. Hier erfolgt die endgültige Entschädigung, hier zahlt sich am augenfälligsten die geopferete Zeit und das asketische Leben aus. Auf diesen Reisen wird der Athlet geformt. Er lernt, sich kritisch mit der Umwelt auseinanderzusetzen, in der Mannschaft sich unterzuordnen und mit fremdartigen Einflüssen fertig zu werden. Der Sportler bekommt Weitblick und Welterfahrung. Er ist jemand, den die Jugend bewundert und als Vorbild nimmt, um es ihm gleichzutun. Der Einsatz lohnt sich, die positiven Fakten überwiegen. Bewundern wir unsere jungen Athleten, die sich entschlossen haben, den Weg der sportlichen Leistung zu gehen, und wenn wir es ermöglichen können, ihnen hier und da durch gezielte Massnahmen Hilfe zu gewähren, dann werden sie es mit guten Leistungen danken. Und mögen auch die den Leistungssport anerkennen, die heute noch über ihn lächeln und abfällig die Schultern zucken, das Phänomen ist vorhanden und nicht mehr wegzudenken. Es hat sich bewährt und ist zu einem Bestandteil unserer modernen Gesellschaft geworden.

*Es gibt keine starke
Männlichkeit
ohne Durchgang
durch irgendeine
Form der Askese.*

Foester