Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 2

Artikel: Schöpferische Eigenkraft führt zur Meisterschaft

Autor: Hanebuth, Otto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995014

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: 29.01.2026

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

JUGEND UND SPORT

Fachzeitschrift
für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen (Schweiz)

24. Jahrgang Februar 1967 Nummer 2

Schöpferische Eigenkraft führt zur Meisterschaft

Dr. Otto Hanebuth

Im sportlichen Leistungsstreben spielt vor allem die individuelle naturbedingte Veranlagung eine entscheidende Rolle. Über die individuelle Anlagebegrenzung hinaus vermögen selbst wissenschaftlich unterbaute Lehrmethoden keine Leistungssteigerung zu erreichen. Demgegenüber muss jedoch auch gefragt werden, ob der Mensch überhaupt in der Lage ist, innerhalb der Begrenzung seiner angeborenen Anlagen die Grenzlinie seines Leistungspotentials zu erreichen. Im bejahenden Falle würde das bedeuten, dass man zu einem Zeitpunkt des Leistungsvollzuges alle angeborenen Fähigkeiten unter Ausnutzung der günstigsten äusseren Voraussetzungen zur vollen ungestörten Verfügung haben müsste. Wenn dieser Zustand eintreten könnte, dann wäre der Mensch nicht nur im Turnen oder in der Gymnastik, sondern auch auf anderen Gebieten seines leiblichen und geistigen Tätigseins imstande, tatsächlich bis an seine persönliche potentielle Leistungsgrenze heranzukommen. Hier aber ist er innerhalb seiner Anlagengrenze der Vielfalt unterschiedlicher Leistungsausmasse ausgeliefert. Selbst dort, wo man von «Sternstunden» im Handeln und Wirken des Menschen spricht, weil einmalig günstige Konstellationen zum Gelingen einer Bestleistung beitragen, selbst dort werden noch Mängel, Zufälle, Umstände, vorausgegangene Versäumnisse und ihre Nachwirkungen den Leistungsvollzug nachteilig beeinträchtigen. Immer wird die potentielle Vollkommenheit auf Grund menschlicher Unzulänglichkeit unerreichbar bleiben. Diese Unzulänglichkeit garantiert geradezu die Vielfalt der stets unterschiedlichen Leistungsquantitäten und Leistungsqualitäten. In diesem Nie-zum-höchsten-Ziel-kommen steckt bekanntlich gleichzeitig die oft unerschöpfliche Antriebsenergie zu immer neuen Versuchen, die persönliche Leistung noch zu steigern.

Eine Aufzählung aller Leistungsvoraussetzungen und Leistungsfaktoren würde es verständlicher und beweiskräftiger machen, dass die potentielle Höchstleistung für keinen Menschen erreichbar ist. Jedes Handbuch der psychologischen, physikalischen, physiologischen, soziologischen und anthropologischen Wissenschaften gibt reiche Auskunft darüber, welche Fülle an vorweg bekannten und unvorhersehbaren Kräften und Faktoren bei menschlichen Bewegungsvollzügen beteiligt ist. Diese Vielzahl subjektiver und objektiver Leistungsvoraussetzungen kann niemals zum gleichen Zeitpunkt zu ihrer höchsten Funktionsleistung im einzelnen und in der gesamten Koordination gelangen. Darum wird immer ein überspringbarer Abstand zwischen dem kleineren «Innenfeld» der tatsächlichen, situationsbedingten Leistungsergebnisse und dem grösseren potentiellen Leistungsbereich übrigbleiben. Diesen Zwischenraum gilt es nun so weit wie möglich zu verringern. Weil eine geradezu unübersehbare, weder funktionell noch willkürlich vollkommen zu beherrschende Anzahl von subjektiven Leistungsdispositionen und umweltlichen Leistungsfaktoren die Höhe einer Leistung bedingen, muss eine praktische Lehrweise gefunden werden, die in einem relativ hohen Masse alle teilhabenden leiblichen, seelischen und geistigen Kräfte anspricht und zur bestmöglichen Entfaltung und Koordination zu steigern vermag.

Es ist hinlänglich bekannt, dass die analytischen Forschungsmethoden der biomechanischen und medizinischen Wissenschaften mit ihren Einzelergebnissen sowie der Formalismus und Partialismus in der Unterrichtslehre auch in den Leibesübungen wie früher und zum Teil noch heute in oft erschreckend einseitiger Weise allein grundlegend sein sollen für alles Lehren und Lernen, für alles Üben und Trainieren im Sport, im Turnen, in der Gymnastik. Dabei gilt es im einzelnen durchaus als wissenschaftlich gesichert, dass zum Beispiel das lokal isolierte und isometrische Muskelkrafttraining nach Hettinger am schnellsten zum maximalen Kraftzuwachs führt und dadurch weit höhere Leistungen erzielt werden. Es steht aber ebenso sicher fest, dass ein Maximum an Muskelkraft nur eine von vielen Komponenten ist, die eine Höchstleistung erreichen lassen. Die individuelle optimale Leistung aber wird nur dann ermöglicht, wenn alle Komponenten nicht nur einzeln, sondern vorwiegend in ihrem ganzheitlichen Zusammenwirken trainiert werden. In diesem ganzheitlichen Koordinationstraining sollte in Gegenwart und Zukunft das Hauptgewicht aller methodischen Verfahrensweisen und Forschungsaufgaben liegen.

Selbstverständlich ist auch die Koordination aller mitwirkenden Kräfte und Funktionen nur durch Übung und Training auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse zu verwirklichen. Die — man möchte schon sagen — klassische Wissenschaften Medizin, Psychologie, Biologie und Mechanik haben auch für das ganzheitliche Training bereits ein umfangreiches Wissen bereitgestellt. Für die praktische Methodik, d. h. für die Lehrarbeit der turnerischen und gymnastischen Fertigkeit müssen diese Wissenschaften ihre arteigenen Erkenntnisse, Gesetzmässigkeiten und Formeln jedoch immer erst spezifizieren und umwandeln, d. h. lernbar machen. Dabei ist es nicht allein damit getan, dass sich die Belehrung an das absolute Denk- und Verstandsvermögen des Menschen wenden, um also vom blossen Denken, Verstehen und Vorstellen her das Ausführen von Bewegungen kontrollieren und regulieren zu können.

(Schluss Seite 35)