

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 3

**Artikel:** Mittelstreckentraining der Jugendlichen

**Autor:** Borgula, Karl

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995033>

#### **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>**

# Mittelstreckentraining der Jugendlichen

Karl Borgula

**M**ittelstreckentraining der Jugend war das eine Thema des IV. Kongresses des Europäischen Leichtathletik-Lehrer-Verbandes (ELLV) vom 14.–17. April 1966 in Obertraun. Wer die Referate und Diskussionen dieses Kongresses, die in einer Broschüre zusammengefasst sind, aufmerksam studiert, dem wird einmal mehr mit aller Deutlichkeit bewusst, welch ungeheure Entwick-

lung Trainings- und Wettkampfleistungen von Jugendlichen in den letzten Jahren genommen haben, seit die Auffassung sich als unhaltbar erwiesen hatte, dass «das Laufen auf Mittel- und Langstrecken als nicht adäquat und nicht empfehlenswert für Jugendliche ist», wie dies auf einem sportärztlichen Kongress über Jugendsport anno 1958 noch festgestellt wurde.

Der Wahrheit zuliebe müssen wir festhalten, dass Weltklasseleistungen von Jugendlichen in den Mittelstrecken nicht nur eine Erscheinung der letzten Jahre war, aber früher waren es Einzelerscheinungen, wie z.B. der Weltrekord von James Meredith über 800 m anno 1912 im Alter von 18 Jahren, während das Vordringen von Jugendlichen in den Bereich der Weltspitze auch in den Mittelstrecken in der letzten Zeit immer häufiger wurde. Dr. Manfred Reiss, der ostdeutsche Referent an diesem Kongress, führt diese Erscheinung mit Recht darauf zurück, dass die Vorbereitungszeit für hohe Leistungen, ohne sich zu verkürzen, sich weiter nach vorn verschiebt und ihren Beginn bereits im Kindesalter hat. Wenn wir aus der Sicht der schweizerischen Verhältnisse verblüfft sind über die Leistungen der Jugendlichen, wenn wir schockiert sind von deren Trainingsaufwand, so müssen wir diese Leistungen unbedingt in Beziehung bringen mit den langjährigen Trainingsphasen, die solchen Leistungen voran gehen.

Die Referenten Dr. August Kirsch, Paul Schmidt, Dr. Manfred Reiss u.a. waren sich einig, dass für das Training der Jugendlichen ein langsamer, systematischer Aufbau erforderlich ist. Dieser Aufbau mit den dazugehörigen Trainingsformen ist der folgende:



Der neunzehnjährige Jim Ryun lief am 18. Juli des vergangenen Jahres in Berkeley (Kalifornien) die Meile in neuer Weltrekordzeit von 3:51,3

## 1. Grundlagentraining

### Ziele:

- Breitgestreute allgemeine körperliche Entwicklung (Prinzip der Vielseitigkeit)
- Schaffung der Leistungsgrundlagen
- Erwerb der allgemeinen Kondition
- Förderung des Bewegungsgefühles

### Trainingsformen:

- Gymnastik (spez. Wirbelsäule, Stütz- und Bindegewebe)
- Geräte, Circuit
- Spiele, Stafetten und Hindernisläufe
- Bewegungsschulung
- Dauerläufe (ca. 15 Min., 3000 m ohne Zeitkontrolle)
- Fahrspiel (ohne Tempo und Hügelläufe)
- Sprintlaufen (bis 100 m)

- Kraftschulung mit jugendgemässen Gewichten (Medizinball, Kugelhantel usw.)
  - Mehrkämpfe
- Altersstufe:** 8.–13. Lebensjahr

## 2. Aufbautraining

### Ziele:

- Systematischer Leistungsaufbau
- Erwerb der speziellen Kondition

### Trainingsformen:

- Gymnastik, Spiele, Circuit usw. wie im Grundlagentraining
- Vertiefung der Bewegungsschulung
- Dauerläufe (20–25 Min. oder 4000–5000 m)
- Fahrtspiel mit ersten Tempoläufen bis 100 m
- Intervallläufe in möglichst gemischten abwechslungsreichen Formen
- Sprintläufe bis 200 m.

**Altersstufe:** 14.–17. Lebensjahr

## 3. Höchstleistungstraining

**Ziel:** Erreichen der individuellen Höchstleistung

### Trainingsformen:

- Dauerläufe bis zu 1 Stunde
  - Intervallläufe
  - Tempoläufe zur Gewinnung der Schnelligkeitsausdauer (Stehvermögen)
  - Hügelläufe
- In allen Trainingsformen wird eine sukzessive Anpassung an das Training der Erwachsenen angestrebt.

**Altersstufe:** ab dem 18. Lebensjahr, aber nur, wenn ein Grundlagen- und Aufbautraining von 4–8 Jahren vorangegangen ist.

Parallel zum Training der körperlichen Grundlagen sollen die Charaktereigenschaften gefördert werden, die für eine Erreichung der Leistungsgrenze unbedingt erforderlich sind:

- Leistungsfördernde sportliche Lebensführung: Verzicht auf Alkohol und Nikotin. Ausreichender Schlaf.
- Erziehung zum regelmässigen Training, auch bei widrigen Bedingungen.
- Kameradschaft und sportliche Einstellung auch im Wettkampf.
- Kampfgeist und Leistungswille im Wettkampf.

Als Grundlage für den Beginn des Höchstleistungstrainings fordert z.B. Dr. Manfred Reiss:

1. ein hohes Niveau der allgemeinen Ausdauer.
2. ein hohes Niveau der Grundschnelligkeit auf den Strecken 100–400 m.
3. ein guter Zustand des Stütz- und Bindegewebeapparats.
4. ein gutes Niveau der spezifischen Charakter- und Willenseigenschaften.

Was wir für unsere schweizerischen Verhältnisse aus diesen Ausführungen übernehmen wollen, sind nicht in erster Linie die Trainingsbelastungen, sondern das **Ausmass der Vorbereitung**, das notwendig ist, bevor mit dem Höchstleistungstraining begonnen wird. Die Voraussetzung für die Erreichung der individuellen Höchstleistung ist, dass wir das Maximum des langfristigen Trainingsaufbaus dann erreichen, wenn wir im Optimum der physischen Leistungsfähigkeit sind. Wenn wir dementsprechend z.B. mit 22–24 Jahren die höchste Leistung erreichen wollen, genügt es nicht, wenn wir mit 16–18 Jahren mit dem Grundlagentraining beginnen. In diesem Punkt liegt die Reserve für eine Leistungsförderung des schweizerischen Spitzensportes, indem wir mit dem systematischen Trainingsaufbau wesentlich früher beginnen sollten. Die verschiedenen Referenten stellten sich kritisch die Frage, ob die Erzielung von überdurchschnittlichen Leistungen, wie sie Jugendliche bei diesem Trainingsaufbau in relativ frühen Jahren automatisch erreichen, für die weitere Entwicklung in der Aktivzeit nicht hemmend seien. Sie waren sich einig in der Antwort, dass, wenn solche Leistungen das Resultat eines langjährigen, jugendmässigen Trainingsaufbaus sind, diese nur **positiv** zu bewerten seien.

Die Ergebnisse dieses Kongresses bezüglich Mittelstreckentraining der Jugend sind sicher von allgemeinem Interesse, weshalb sie hier in gekürzter Form wiedergegeben werden sollen:

1. Zur Schaffung der für eine hohe Leistung erforderlichen Grundlage ist eine langjährige Aufbauperiode notwendig, die bereits im Schüleralter beginnen soll. Dem Stand des Trainingsaufbaus kommt vielfach

grössere Bedeutung zu als dem kalenderischen Alter.

2. Die Trainingsmittel der Aktiven haben sich, in einer jugendgemässen Form angewendet, auch für das Training der Jugendlichen bewährt. Besondere Vorsicht erfordert das Training des Stehvermögens (Schnelligkeitsausdauer), da der jugendliche Organismus weniger dazu geeignet ist, Sauerstoffschulden einzugehen. Die dazu geeigneten Trainingsmittel, wie Tempoläufe, Intervallspurts, Hügelläufe u.a. sollen deshalb erst am Ende des Aufbautrainings eingesetzt werden.
3. Der Wettkampf hat beim Trainingsaufbau der Jugendlichen eine noch grössere Bedeutung als bei den Erwachsenen, weil der Wettkampf Ziel und Stimulans des Trainings sein soll.
4. Um bei der stärkeren Belastung Sehnen-, Bänder- und Gelenkverletzungen zu vermeiden, ist das Stütz- und Bindegewebe durch entsprechende kräftigende Übungen möglichst gut vorzubereiten.
5. Die psychologisch richtige Führung der Jugendlichen ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg des Trainings.
6. Beim Jugendlichen muss mit grösseren Schwankungen in den Leistungen gerechnet werden. Bei einem Leistungsabfall soll entweder eine Trainingspause eingeschaltet oder eine Änderung der Trainingsformen vorgenommen werden. Das Bedürfnis nach Vielseitigkeit ist bei den Jugendlichen grösser als bei den Aktiven.

Eine wichtige Erkenntnis, die nicht nur für das Training von Jugendlichen, sondern ganz allgemein Gültigkeit besitzt, ist, dass für die Erreichung von Spitzenleistungen **Talent** nur ein Teil ist und kein **«erfolggarantierendes Wundertraining»** existiert, sondern dass vielmehr Höchstleistungen einzig und allein das Ergebnis eines **systematischen, zielgerichteten, unermüdlichen und harten Trainings** sind!

Der Bericht über den IV. Kongress der ELLV wurde herausgegeben von: Südwestdeutsche Verlagsdruckerei G. Hornberger, 6757 Waldfischbach (Pfalz)