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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 3

Artikel: Über das Muskelkrafttraining : Effekt von mehreren Faktoren abhängig

Autor: [s.n]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994443

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: 11.01.2026

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

Über das Muskelkrafttraining

Effekt von mehreren Faktoren abhängig *

Die Erholungsperiode

(Trainingsferien)

Erholungsperioden zu zwei bis drei Wochen gibt es zwei pro Jahr. In erster Linie geht es darum, dass der Turner diese Ferienzeit ohne Geräte verbringt und ohne sich in seiner vertrauten Halle aufzuhalten. Er soll während dieser Zeit das Turnen sein lassen, dafür soll er nach Herzenslust seine Hobbies betreiben. Diese Zeit soll aber auch zur Ausheilung seiner Bobos dienen, bei Notwendigkeit sollte sogar eine Kur eingeschaltet werden. Die Erholungsperiode kann aktiv oder passiv sein.

Unter aktiver Erholung versteht man die Ausübung anderer Sportarten zur Freude und zur Erholung. Geeignet sind für einen Turner: Schwimmen, Wasserspringen, Rudern, Segeln, Kanu fahren, Ballspiele wie Fussball, Basket oder Tennis, Reiten, Mini-Golf, Bergwanderungen, Skifahren, Skiwanderungen und Tanzen.

Unter passiver Erholung versteht man Ausruhen unter Weglassen aller sportlichen Tätigkeiten. Man wird also viel schlafen, lesen, spielen, musizieren, kuren, Theater und Kino besuchen und sportliche Veranstaltungen als Zuschauer besuchen.

Turner
werden
nicht
alt —
sie
leben
nur
länger.

Sprichtwörtlich

Beim methodischen Aufbau eines jeden Trainings muss ausgegangen werden von den Anforderungen der jeweiligen Sportart und von den körperlichen Voraussetzungen, die der Übende mitbringt. Im Rahmen eines solchen methodisch aufgebauten Gesamttrainings spielt auch das Muskelkrafttraining eine wichtige Rolle.
Als Mittel zur allgemeinen Kräftigung und zur Krafterhaltung kann das Muskelkrafttraining ganzjährig im Gesamttraining aller Sportarten ausgeübt werden. Je nach Sportart gibt es aber Zeitschabschnitte, in denen das Muskelkrafttraining verstärkt betrieben wird. So beschäftigen sich beispielsweise die amerikanischen Schwimmer in der «Trockenperiode» ihres Trainings zeitweilig mit nichts anderem als Muskelkrafttraining und Gymnastik. Bei saisongebundenen Sportarten wie Rudern, Skilauf oder Leichtathletik kann ein solches betontes Muskelkrafttraining in der Aufbauperiode (Gegensaison) innerhalb des allgemeinen Trainings durchgeführt werden.
Wird nach einem längeren Aussetzen oder einer Verletzungspause eine allgemeine Kräftigung mit möglichst raschem und starkem Kraftzuwachs angestrebt, dann lässt sich dies jederzeit durch ein Circuit-Training mit Gewichten erreichen.

Ziel: Günstigste Kraftverhältnisse

Wieviel Zeit dem Muskelkrafttraining im Rahmen des Gesamttrainings einzuräumen ist, hängt jeweils ab vom Trainingszustand des Übenden und von der Sportart, wobei auch das Muskelkrafttraining phasenweise verstärkt betrieben werden kann. Beim Aufbau des Gesamttrainings sollte man sich vor Augen halten, dass ein richtig betriebenes Muskelkrafttraining keineswegs darauf abzielt, extrem muskelstarke Athleten heranzuzüchten, sondern die für eine Sportart günstigsten Kraftverhältnisse zu schaffen.

Vor- und Nachteile

Wie jede andere Trainingsmethode ist auch das Muskelkrafttraining kein alleiniges Erfolgsrezept, vielmehr entscheidet weitgehend das Können und Fingerspitzengefühl des Trainers oder Übungsleiters, ob und wie es im einzelnen Fall leistungssteigernd angewandt werden kann. Dieser muss aber nicht nur um die gewährten und anerkannten Trainingsmittel wissen, sondern er muss auch die Entwicklungstendenzen in der Trainingslehre verfolgen und sich die neuesten Erkenntnisse aneignen.
Nach Ansicht bekannter Trainer führt ein Zusammenspiel von Schnelligkeit und Kraft, gepaart mit technischem Geschick, zu Höchstleistungen auf fast allen Gebieten des Sports. Als man nun daran ging, diese Fähigkeiten systematisch zu schulen, erkannte man einige Gesetzmässigkeiten, die inzwischen allgemein als gültig anerkannt werden: Schnellkraft kann nur durch schnellkräftige Übungen, Kraft nur durch Überwinden von grossen Widerständen und Geschicklichkeit allein durch ständiges Wiederholen ein und desselben Bewegungsablaufs gesteigert werden. Das Muskelkrafttraining bietet sich nun als hervorragendes Trainingsmittel an, um die beiden erstgenannten Grundformen zu verbessern, sei es zum Zwecke einer allgemeinen Körperertüchtigung, sei es für den Bewegungsablauf innerhalb einer sportlichen Disziplin.

Kein Allheilmittel

Beim Muskelkrafttraining können nachteilige Folgen eigentlich nur dann entstehen, wenn es falsch angewandt wird, sei es, dass man zu hoch oder zu niedrig belastet oder aber Muskelgruppen kräftigt, die für den Bewegungsablauf gar nicht benötigt werden. Die mit dem Muskelkrafttraining zweifellos verbundene Verletzungsgefahr kann sich nur dort nachteilig auswirken, wo die nötigen technischen Fertigkeiten nicht beherrscht oder die Vorsichtsmassnahmen ausser acht gelassen werden. Schliesslich möchten wir an dieser Stelle noch einmal davor warnen, dieses Trainingsmittel überzubewerten und darin ein Allheilmittel zu sehen, mit dem jede schlechte Leistung verbessert werden kann. Wo dies nämlich der Fall ist, kann das Muskelkrafttraining auch ein methodisch aufgebautes Gesamttraining nachteilig beeinflussen. DSB

* Auszug aus «Das allgemeine und spezielle Muskelkrafttraining» von Roth/Gold, Verlag Bartels & Wernitz KG, Berlin 1969, 9,80 DM.