

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 39 (1982)

Heft: 4

Artikel: Leichtathletikwettkampf und Jugend

Autor: Pahud, Jean-François

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994028>

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: 13.01.2026

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

Leichtathletikwettkampf und Jugend

Jean-François Pahud

Jean-François Pahud ist Nationaltrainer und Spezialist auf den Gebieten Mittel- und Langstreckenlauf. Von Beruf ist er Lehrer für Zeichnen und Geschichte. Er war selber ein guter Läufer; aber vor allem hat er es verstanden, aus Beobachtungen Schlüsse zu ziehen und neue Wege in seiner Arbeit mit Jugendlichen zu gehen. Er hat auf oberster Stufe Leute ausgebildet wie Pierre Délèze, Elise Wattendorf, Jean-Pierre Berset, Bruno Lafranchi, dabei aber immer auf die Arbeit der entsprechenden Klubtrainer Rücksicht genommen. Sein Name ist weit über unsere Landesgrenze hinaus bekannt.

In unserem kleinen Land scheint das Reservoir an guten Läufern kleiner und kleiner zu werden. Wir sollten daher danach trachten, für unsere Nachwuchshoffnungen die bestmöglichen Bedingungen zu schaffen, damit sie sich einmal bestätigen können. Wir müssen aus ihnen erwachsene Wettkampf-Athleten machen und nicht Meteor am Sporthimmel. Ein solches Ziel anzu-

streben und den Weg zu planen, ist offensichtlich sehr schwierig, da verschiedene Faktoren unkontrollierbar sind und der Einzelne oft Mühe hat, sich selbst in die Hand zu nehmen. Es ist des Trainers erste Pflicht, für seine ihm anvertrauten jungen Athleten eine Karriere auf lange Sicht zu planen. Ich bin davon überzeugt, dass eines der wichtigsten Probleme bei uns die Karriere-



planung des Athleten betrifft. Zu viele Trainer, Leiter und auch Eltern leben leider nur für den Augenblick und verlagern ihre eigenen Frustrationen und ehrgeizigen Wünsche auf ihren Schützling oder ihr Kind. So trifft man auf Trainer voll guten Willens aber nicht immer sehr viel fachlicher Kompetenz. Sie verlangen von Jugendlichen von 12 bis 13 Jahren ein Trainingsprogramm eines Spezialisten, so bald sie einmal gezeigt haben, dass sie mehr zu leisten imstande sind als der Durchschnitt. Aber haben sie sich einmal die Frage gestellt, von welchem Alter an ein Kind ein durchstrukturiertes Trainingsprogramm ertragen kann? Fragt sich ein Trainer, wie er seinen Athleten weiterhin motivieren will, falls Schwierigkeiten auftauchen (Überdruss, fehlender Fortschritt usw.), wenn er ihm schon mit 13 oder 14 Jahren alle Kniffe des Spezialisten schon gezeigt hat? Wie wird er die Flamme aufrechterhalten, wenn der Enthusiasmus nachlässt, wenn er neue Wege suchen muss, um die Routine des täglichen Trainings zu durchbrechen? Coe, der jetzt schon seinen Rücktritt für 1984 geplant hat, sagt: «...1984 werde ich 28 Jahre alt sein. Ich habe mit der Leichtathletik mit 11 Jahren begonnen. 17 Jahre einer einzigen Sache zu widmen, das ist eine lange Zeit...».

Man muss noch bemerken, dass die jungen *Leistungssportler* meist nicht sehr begabt sind. Vor allem sind sie körperlich weiter entwickelt als ihre Kameraden desselben Alters, was sie bevorteilt. Dank dieses natürlichen «Bonus» können sie 3 bis 4 Jahre lang dominieren. Wenn dann die Gegner dieses Handicap wettgemacht haben und es darum geht, wirklich mit gleich langen Spiessen zu kämpfen, erlauben es Überdruss und kampflose Siegesgewohnheit nicht mehr, zu reagieren und die notwendige Zeit aufzubringen, um eine Stufe weiter zu kommen. Für viele bedeutet das dann Aufgabe.

Man könnte sich fragen, ob es für diese Altersspanne nicht besser wäre, anstatt sich auf das Geburtsjahr zu stützen, andere Kriterien herbeizuziehen, um Kategorien zu bilden: zum Beispiel das Gewicht oder die Körpergrösse, wie das in verschiedenen Kampfsportarten gemacht wird. Aber kehren wir zu unserem Thema zurück: wenn es sich bei der Aufgabe des Wettkampfsportes nur um eine Entmutigung handelt, so können sich Trainer und Eltern glücklich schätzen. Aber der Schaden könnte ernsthafter sein. Er könnte von einem Missverständnis herrühren zwischen einer übertrieben entwickelten Muskulatur und einem Herzen, das noch nicht das entsprechende Volumen besitzt. Was könnte zum Beispiel ein Kind von 12 Jahren bedrohen, dessen Herz 240 Schläge nach einem 800-m-Lauf in etwa 2:40 gelaufen, ausführen muss? Die möglichen physiologischen Schädigungen könnten zu einer dauernden gesundheitlichen Beeinträchtigung führen. Man kann den jungen Athleten mit einem jungen Baum vergleichen, den man mit Dün-



kraft der Gelenke, der Sehnen usw. Der Trainer und die Eltern sind aufgerufen, die Jungen zuerst *auszubilden* und dann zu *trainieren*, sie zu schützen und erst allmählich richtig auf den Wettkampf vorzubereiten.

Gegenüber den jungen Sportlern sollte ein Trainer geduldig sein. Je vielseitiger eine sportliche Ausbildung ist, umso grösser werden später die Vorteile sein. Es ist zum Beispiel unverzeihlich, dass ein Trainer für seinen jungen Schützling eine Entschuldigung für eine Turnstunde verlangt, weil diese die Chancen des Wochenend-Wettkampfes gefährden könnte. Dabei sollte doch gerade dieser Athlet die treibende Kraft, das Vorbild des Turnunterrichts sein. Die lokale Presse spielt auch recht oft eine sehr negative Rolle, indem die Leistungen von jungen Sportlern hervorgehoben werden, ohne die Bedingungen, unter denen sie zustande gekommen sind, zu kennen. Dieses Vorgehen fördert nicht den Laufsport, sondern die Eitelkeit der Trainer, Funktionäre und Eltern, sowie das frühzeitige Verschwinden von jungen Hoffnungen.

Wie empfindet der junge Sportler den Wettkampf mit all seinen Begleiterscheinungen, im Vergleich zu seiner familiären und schulischen Situation? Es ist bestimmt so, dass der Sport einen Stressmechanismus in Gang setzt, gepaart mit der Angst vor einer möglichen Niederlage. Es wäre also die

vordringlichste Aufgabe, den Jungen den Stellenwert des Sportes und des Sieges im Verhältnis zum täglichen Leben zu zeigen und sie erleben zu lassen, dass das *Spielen* der bei weitem natürlichste Faktor der Jugend ist.

Wie viele Vereine und Trainer haben doch Bilanzen über errungene Medaillen und Titel an regionalen, kantonalen und nationalen Meisterschaften aufgestellt! Aber wie viele von ihnen fragen sich, was aus ihren ausgezeichneten Junioren schliesslich als Erwachsene geworden ist?

Jedes spezialisierte Training sollte vor dem 16. bis 17. Lebensjahr «verboten» sein. Die zwei bis drei Jahre davor müssten der Grundlagen-Ausbildung und der langsam sich steigernden Ausbildung gewidmet sein, die sich auf die allmähliche Erarbeitung der Ausdauer, die Verbesserung der Koordination, der Beweglichkeit und der Technik stützt, ohne dabei den Wettkampf-Resultaten viel Gewicht beizumessen. Was die Kraft und die Kondition ganz allgemein anbetrifft, so werden sie sich ganz natürlich im Laufe des Wachstums verbessern. Aus diesen Gründen bin ich gegen Bestenlisten der Einzeldisziplinen für die Schüler C, B und A, ebenso für den Nachwuchs B. Das gleiche gilt für die Schweizer- und die Kantonal-Meisterschaften pro Disziplin. Für die Bestenklassen sollten nur Mehrkämpfe durchgeführt werden, welche springen, werfen und laufen enthalten. Ich bin überzeugt, dass eine solche breite Ausbildung, mit einer allmählich sich steigernden Spezialisierung in keiner Weise die Zukunft eines Athleten behindern würde, ganz im Gegenteil! Dieses Vorgehen würde ihm nämlich erlauben, sein Spezialgebiet aufgrund erworbener Kenntnisse zu wählen und nicht wegen einigen, vielleicht zufälligen guten Resultaten.

Es geht darum, Eltern und Trainer davon zu überzeugen, dass eine solchermassen aufgebaute Ausbildung nicht das Können ihrer Schützlinge beeinträchtigen würde, sondern dass im Gegenteil ihre Chancen steigen würden, ihre volle Leistungsfähigkeit ab etwa 19 Jahren entfalten zu können. Was im besonderen das Laufen anbelangt, so muss das Augenmerk der Trainer und der Eltern vor allem auf den Geländelauf (Cross) der jungen Athleten gerichtet sein. Das Laufen im Freien ist gewiss die beste Schulung für zukünftige gute Läufer, vorausgesetzt, die Läufe werden sorgfältig vorbereitet: *6 bis 8 richtig geplante Wettkämpfe für die Wettkampfperiode von Oktober bis April sind genug!* Man sieht oft junge Läufer, die an mehr als 15 Läufen pro Winter teilnehmen, nicht eingerechnet die Wettkämpfe im Rahmen der Schule oder Jugendorganisationen. Das ist eine regelrechte Abnützung! Die Trainer, wenigstens jene, welche den dargelegten Gründen beipflichten, sollten mithelfen, eine strenge Kontrolle auszuüben, damit Schäden durch planlose und missbräuchliche Teilnahme an Geländelaufen vermieden werden können. ■

ger überfüttert. Die Ernte wird ein, zwei Jahre hervorragend sein. Nach fünf Jahren wird der Baum keine Früchte mehr hervorbringen. Das Herz sollte übrigens nicht die einzige Sorge darstellen. Es gibt andere Punkte, die wir beachten müssen: die Entwicklung der Rumpfmuskulatur zum Beispiel, die wegen unserer bequemen Lebensweise (Auto, Motorvelo, Lift usw.) zu wenig ausgebildet ist oder die Widerstands-

