

<b>Zeitschrift:</b>	Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	44 (1987)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Umstrittene Hallenleichtathletik
<b>Autor:</b>	Egger, Jean-Pierre
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-992706">https://doi.org/10.5169/seals-992706</a>

### **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>**

# Umstrittene Hallenleichtathletik

Der Wert der Hallenleichtathletik ist selbst unter Experten umstritten. Das beweisen auch die grossen Hallenwettkämpfe, welche nie die hervorragenden Teilnehmerfelder versammeln wie die Anlässe der Freiluftleichtathletik. Wir lassen zwei Fachleute zu Worte kommen, die aus ihrem Bereich zum Problem der Hallenleichtathletik und zur Trainingsplanung Stellung beziehen: Jean-Pierre Egger aus der Sicht der technischen Disziplinen, vorab der Werfer und Jean-François Pahud aus der Sicht der Mittel- und Langstreckenläufe.

Die Rundbahn der ETS-Grosssport-halle wird 1987 vom 14. Januar bis 15. Februar zur Verfügung stehen. Wettkämpfe:  
25. Januar: Nationales Meeting  
8. Februar: Schweiz. Hallenmeisterschaften

## Konsequenzen für die «Techniker»:

### Planung von zwei Saisonhöhepunkten

Jean-Pierre Egger

#### Von der einfachen zur Doppelperiodisierung

Man kann das Problem der Hallenleichtathletik nicht diskutieren, ohne die Prinzipien der Planung und Periodisierung zu berücksichtigen. Als die Hallenwettkämpfe noch nicht existierten, bereiteten sich die Athleten aufgrund einer *einfachen Periodisierung* vor (pro Jahr eine Wettkampfperiode, unterbrochen durch eine Zwischenphase von 3 bis 4 Wochen). Diese Lösung wäre auch heute noch ideal für die Anfänger und die Jungen, weil sie sich in einer Grundlagenentwicklung befinden und demnach keine Einbusse im Trainingsumfang (allgemeine Entwicklung) durch zu frühe Spezialisierung in den Trainingsmitteln erleiden sollten. Die Sache sieht für die bestandenen Athleten etwas anders aus: Seit der Einführung der Hallenwettkämpfe (1968 1. Hallenleichtathletikspiele in Madrid) sind sie mit der *Doppelperiodisierung* konfrontiert. In diesem Falle bereiten sich die Athleten auf zwei Höhepunkte vor: 1. Höhepunkt Ende Januar, anfangs Februar und

2. Höhepunkt von Mai bis September für die Freiluftsaison. Es ist selbstverständlich, dass eine solche Aufteilung des Trainings und der Wettkämpfe eine sehr feine Periodisierung nötig macht mit *extensiven* (allgemeine Vorbereitung), *intensiven* (spezifische Vorbereitung) und *explosiven* (Vor-Wettkampf- und Wettkampfphase) Zyklen sowie den unbedingt nötigen Phasen der Erholung.

Die Doppelperiodisierung enthält einige Vorteile:

- Sie unterbricht die Eintönigkeit des langen Wintertrainings und stärkt die psychologischen Faktoren wie Motivation und Kampfkraft.
- Die Wettkampfperiode 1 (in der Halle) kann als Leistungskontrolle dienen und bildet so eine Funktion der Wettkampfperiode 2 (Freiluftsaison).
- Es ist heute erwiesen, dass sie eine Leistungsverbesserung in den technischen Disziplinen bringt. Diese ist von der Entwicklung der Maximalkraft abhängig, die ihrerseits Voraussetzung für die Verbesserung der Schnell- oder Explosierkraft darstellt.

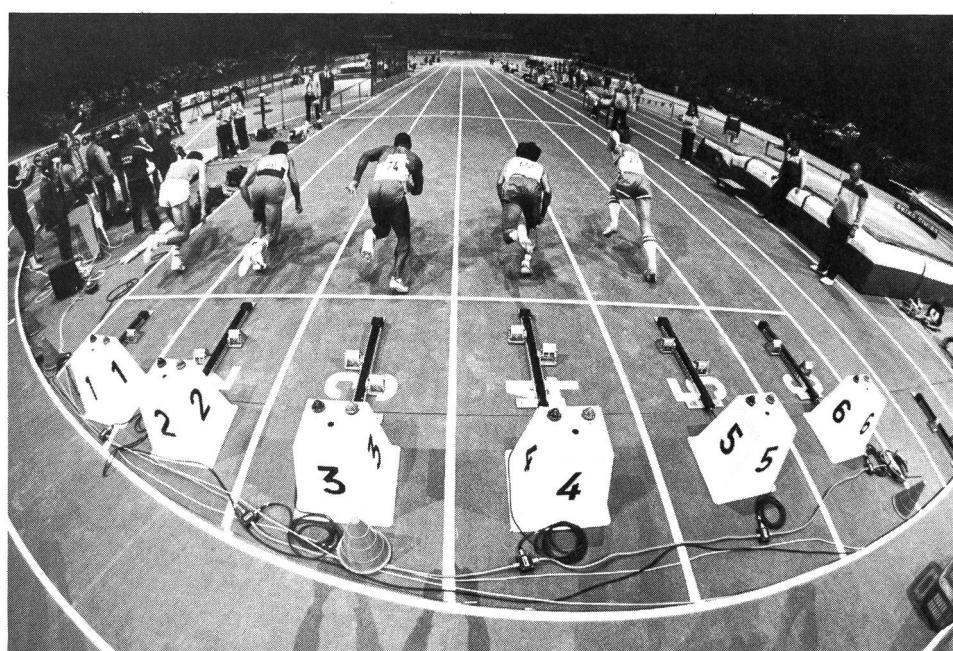
### 2 Gipfel sind nicht ohne Gefahr

Trotzdem muss man auf eine Gefahr hinweisen, welche die Athleten betrifft, die ihren zweiten Jahresgipfel in die erste Phase der zweiten Wettkampfperiode (im allgemeinen im Juni) legen. Man muss befürchten, dass ein Athlet der einen Höhepunkt Ende Februar, anfangs März erreicht und eine kurze Erholungsphase anschliesst, nicht mehr die nötige Zeit hat, um seinen zweiten Höhepunkt gleich sorgfältig aufzubauen mit der erwünschten Formerhaltung über die ganze Sommersaison. Wenn ich auf die gemachten Erfahrungen mit den Elitewerfern (vor allem Werner Günthör) zurückblicke, deren Form in erster Linie von der Maximalkraft abhängt, so bin ich überzeugt, dass es ein Minimum von 12 Wochen braucht, um einen Athleten in die Wettkampfphase zu führen.

Ich denke, dass eine solche Planung für alle technischen Disziplinen gilt, die im grossen und ganzen von der Entwicklung der Schnellkraft abhängig sind. Trotzdem scheint mir richtig zu sein, dass ein Athlet, der nach der Doppelperiodisierung trainiert, diesen Rhythmus einmal auf drei oder vier Jahre unterbricht, um neue Kräfte zu «tanken». Wenn er während einiger Monate die Trainingsintensität vermindert, hat er die Möglichkeit, seine Grundqualitäten zu verbessern mit Gewichten, die seinem Bewegungsapparat angepasst sind.

### Es fehlt in der Schweiz an Anlagen

Ich bin der Ansicht, dass die Hallenwettkämpfe der Leichtathletik viel bringen, nicht nur des Spektakels wegen, sondern auch für die Planung und die Periodisierung in den technischen Disziplinen. Der einzige negative Punkt ist der Mangel an entsprechenden Anlagen in der Schweiz, wo nur Magglingen den Athleten eine Halle mit den nötigen Wettkampfeinrichtungen bieten kann. Dies ist der Grund, warum eine genügende Wettkampfvorbereitung in der Halle für die Hallenleichtathletik auf Spitzenniveau in unserem Lande praktisch ausgeschlossen ist. Man kann sich natürlich fragen, ob es nicht weniger kosten würde, unsere Athleten in günstigere Breitengrade zu schicken, als ihnen hier eine genügende Infrastruktur zur Verfügung zu stellen...



(Foto Keystone)