

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 1 (1998-1999)
Heft: 3

Artikel: Leistungsprinzip versus Ganzheitlichkeit?
Autor: Golowin, Erik
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992103>

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: 06.02.2026

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

Integratives Trainieren, sportartspezifisch betrachtet

Leistungsprinzip versus Ganzheitlichkeit?

In vielen Bereichen unserer Gesellschaft finden grosse Veränderungen statt: Denkrichtungen lösen einander ab und schaffen neue Wirklichkeitsvorstellungen. Auch die Vertreter der Sportwelt werden immer wieder mit der Problematik konfrontiert, dass sie die bestehenden Meinungen auf ihre umfassende Wirkungsweise hin hinterfragen müssen.

Text: Erik Golowin

Mitarbeit: Hansruedi Hasler, Hansruedi Kunz

Oft werden Leistungsprinzip und Ganzheitlichkeit polemisch gegeneinander ausgespielt und bisweilen sogar als unvereinbar bezeichnet. Das additive Aneinanderreihen einzelner leistungsbestimmender Komponenten wird aber der komplexen Funktionsweise des Menschen und den daraus entstehenden ganzheitlich-vernetzten Entwicklungsprozessen nicht gerecht. Wie können wir den technischen Entwicklungsprozess ganzheitlich koordinieren? Wo stehen wir heute, sportartspezifisch betrachtet, überhaupt? «mobile» ging diesen Fragen in den drei Sportarten Leichtathletik, Fussball und Karate nach.

Das Kultivieren von Kraft in einer technischen Anwendungsform gründet in einer traditionsreichen Entwicklungsgeschichte. Immer wieder sucht der Mensch nach dem richtigen Mass zwischen Lebensqualität und Hochleistung.

Leichtathletik – disziplinenbezogene Unterschiede

Schon vor dreissig Jahren wurde im Schweizerischen Leichtathletikverband (SLV) konditionsorientiertes Techniktraining, aber auch technikorientiertes Konditionstraining ausgeübt, allerdings ohne es so zu bezeichnen. Damals wurden Trainings und Trainingsmassnahmen noch wenig hinterfragt und von guten Sportlern blindlings kopiert und ins eigene Programm übernommen. In der Ausbildung thematisierte man diese integrativen und vernetzten Trainingsformen erst richtig, als die engen Verknüpfungen zwischen Technik und Kondition erkannt wurden. Fortschrittliche Trainer

versuchen seit langem den Lernprozess zu optimieren, indem sie sich diese Wechselbeziehung in der Planung und Gestaltung des Trainings zu Nutze machen.

In der Leichtathletik versteht man unter technikorientiertem Konditionstraining ein Krafttraining, bei dem strukturverwandte Bewegungselemente der Zielbewegung der entsprechenden Disziplin integrativ trainiert werden (zum Beispiel

Schrägbankdrücken mit gleicher Armhaltung und gleichem Schulterwinkel wie beim Kugelstossen). Konditionsorientiertes Techniktraining dagegen ist ein Training, das, integriert in das Entwickeln der technischen Fertigkeiten, auch konditionelle Ziele verfolgt (zum Beispiel Werfen und Stossen mit leichten oder schweren Belastungen). Bei dieser Trainingsform wird darauf geachtet, die Rahmenbedingungen nur so weit zu verändern, dass die Bewegungsstruktur der Zielbewegung erhalten bleibt (zehn Prozent Über- oder Untergewicht beim Werfen).

An Extrembelastungen anpassen

Grundsätzlich wird zwischen eher technikbestimmten (Stabhochsprung, Speerwerfen) und eher konditionsbestimmten Disziplinen (Kugelstossen, Hochsprung, Laufdisziplinen) unterschieden. Der Lernprozess einer technikbestimmten Disziplin hat das Entwickeln der Bewegungsqualität in seinem Kern, während bei einer konditionsorientierten Sportart das Anpassen des Organismus und der Psyche an die angestrebte Belastung im Vordergrund steht. Die Suche nach der optimalen Ver-



Erik Golowin ist J+S-Fachleiter im Sportfach Karate und Chefredaktor der Zeitschrift «Swiss Budo News». Er ist Mitglied des Redaktionsrates von «mobile». Adresse: Pavillonweg 9, 3012 Bern.



Hansruedi Kunz ist u.a. als Ausbilder im SLV/SOV tätig und kennt die Leichtathletik-Szene als erfahrener Trainer von Zehnkämpfern im Detail. Adresse: Stapferstrasse 21, 8006 Zürich.



Hansruedi Hasler ist technischer Direktor des Schweizerischen Fussballverbandes (SFV). Adresse: SFV, Postfach, 3000 Bern 15.





bindung der koordinativen Fähigkeiten ist der Leitgedanke des qualitativ ausgerichteten Bewegungslernens. Ein moderner Unterricht verbindet zwar einige Beziehungen der verschiedenen Fähigkeiten miteinander, hat aber den Schritt vom multifaktoriellen zum ganzheitlichen Erlebnis noch nicht gemacht.

Stress, Schmerz oder Selbstüberwindung

Disziplin, Wille oder Konstanz sind Eigenschaften, die zurzeit in unserer Gesellschaft nicht unbedingt hoch im Kurs stehen. Um ein konditionell-energetisch optimales Niveau zu erreichen, müssen Athleten die Fähigkeit entwickeln, mit Eigenschaften wie Stress, Schmerz oder Selbstüberwindung sinnvoll umgehen zu können. Die Förderung der Leistungsbereitschaft und der mentalen Stärke sind Themen, die in der Ausbildung der Leichtathletik verankert sind. Will man den Leistungsbereich sowohl psychisch wie auch physisch bis zur äußersten Grenze ausschöpfen, muss man sich noch vertiefter mit der Gesundheitsprävention befassen. Konzentration, Regeneration, Entspannung oder Atmung sind nur einige Komponenten, die

helfen können, Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu harmonisieren. Einmal mehr wird deutlich, dass wir solch komplexen Anforderungen nur mit konsequent ganzheitlich ausgerichteten Ausbildungskonzepten gerecht werden können. ►

Die Darstellung zeigt die Verknüpfung zwischen Kondition und Technik auf: Die konditionell-energetischen Fähigkeiten müssen technikbezogen speziell aufgebaut werden, damit die Zielbewegungen optimal dosiert realisiert werden können.



Fussball – neue, hilfreiche Leitplanken für Trainer

Die Verbindung von Technik und Kondition wurde im Fussball schon immer thematisiert. Die Technikorientierung des Konditionstrainings war aber lange Zeit nicht ausgeprägt. Kraft und Ausdauer wurden zu isoliert trainiert. Die Leichtathletik bildete dazu die wichtigere Orientierungsgrundlage als die eigentliche Fussballtechnik. Heute richtet sich der Aufbau des gesamten Konditionstrainings nach dem Anforderungsprofil des Fussballspiels. Zudem wurden auch die gesundheitlichen Schwachstellen des Spiels (z. B. Muskelverkürzungen) analysiert und die nötigen Konsequenzen für die Gestaltung des Konditionstrainings daraus gezogen. Die heutigen Trainingsprogramme, im Sinne eines vielseitig-zielgerichteten Konditionstrainings, werden den verschiedenen Aspekten eher gerecht.

Das bewusste Integrieren von konditionellen Komponenten im Techniktraining wurde im Fussballtraining immer praktiziert. Übungsformen zur Förderung technischer oder taktischer Fertigkeiten wurden und werden auch unter konditionsorientierten Aspekten trainiert. So werden z. B. Spielformen nach Gesichtspunkten aerober Ausdauer dosiert. Etwas neuer ist in diesem Bereich das differenziertere Verständnis über die Beziehung von Technik und Koordination. Erst vor kurzem konnten den



Trainern hilfreiche Leitplanken aufgezeigt werden, um das Erwerben der Technik besser zu gestalten und die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten umfassender zu fördern.

Taktisches Steuern

Die Fussballtechnik entspricht offenen technischen Fertigkeiten: Das umfassende Reaktionsverhalten im Sinne einer situativ-variablen Verfügbarkeit der Technik steht im Kern der Ausbildung. Auch wenn, oberflächlich betrachtet, die Bewegungsqualität eines Spielers weni-

ger im Vordergrund steht als bei anderen Sportarten (zum Beispiel Kunstturnen), wird trotzdem die qualitative Steuerung des Bewegungslernens noch zu wenig berücksichtigt. Das Bewegungsverständnis kann als Handlungsmodell zur Steigerung einer ganzheitlich ausgerichteten Fachkompetenz der Trainer dienen und Optimierungen im pädagogischen und leistungsorientierten Bereich ermöglichen.

Timing als Kunst, zur rechten Zeit am richtigen Ort zu sein, wird in dieser Sportart vor allem als Resultat kognitiver Prozesse im Sinne des Zusammenspiels von Antizipation, Reaktion und Entscheiden verstanden. Auf Situationen spontan mann-

schaftsdienlich reagieren zu können, setzt eine komplexe Fähigkeit der Selbstregulation voraus. Dieses Anpassen der erarbeiteten Fertigkeiten an die aktuelle Spielsituation kann als Vorgang verstanden werden, bei dem das Individuum sich mit seiner Umwelt ins Gleichgewicht bringt: Der Gleichgewichtsbegriff im Sinne einer inneren Regulation beschreibt die Dynamik organisatorischer Abläufe, menschlichen Handelns, sozialer Verhältnisse und allgemein des Erkennens. Diese Gleichgewichtsregulation darf nicht isoliert als Ausdruck kognitiver Komponenten interpretiert werden. Die Fähigkeit, auch seine Emotionen in den Dienst der Leistung zu stellen, entspricht dem Zustand eines «emotionalen Fließgleichgewichts». Die gezielte Steuerung dieser Aspekte kann mit Übungsformen zur Förderung der mentalen Stärke optimiert werden. In diesem Bereich sollte zweifellos im Mannschaftssport noch weitere Entwicklungsarbeit geleistet werden. ➤

Taktik

Damit Kondition und Technik taktisch erfolgreich vernetzt werden können, muss der Lernprozess immer wieder kognitiv akzentuiert werden. In Sportarten mit offenen technischen Fertigkeiten steht die innere Regulation im Kern des Handelns.

Kognition



Kondition

Technik



Karate – Aspekt des Zweikampfes wie auch der künstlerischen Darstellung.



Karate – Blick auf das Gesamte

Das «Richtige» tun zur «rechten» Zeit – dieser Leitgedanke liegt seit jeher der grossen Kunst zugrunde, eine Entwicklung optimal zu steuern. Immer wieder befinden wir uns im Spannungsfeld zwischen übertriebener und unzureichender Betätigung. Karate hat seinen Ursprung in einer Philosophie, die sich an der ganzheitlichen Entwicklung des Menschen orientiert. Dem Entwicklungsprozess dieser Kampfkunst zu folgen, entspricht einer ständigen Suche nach der Harmonie zwischen all den leistungsbestimmenden Kräften. Je mehr Karate sich in unserer Gesellschaft integrierte und zu einer international anerkannten Wettkampfform entwickelte, desto gezielter wurden einzelne Leistungsbereiche isoliert gefördert. Heute wird zunehmend erkannt, dass dieser Weg langfristig,

auch leistungsorientiert betrachtet, falsch ist. Sinnvoll ist, die einzelnen Aspekte zu akzentuieren, aber immer mit Blick auf das Gesamte und Ganze.

Ganzheitliches

Vernetzen

Die Integration verschiedener Leistungskomponenten zielt darauf hin, die Technik weiter zu entwickeln, ohne umlernen zu müssen. Gerade im Krafttraining wird immer wieder der Muskelaufbau falsch akzentuiert, was eher störende Nebenwirkungen auf den Bewegungsfluss hat. Um den komplexen Rotationsbewegungen und erforderlichen Stabilisationskräften dieses Kampfsports gerecht zu werden, braucht es eine Differenzierung der einzelnen konditionellen Fähigkeiten, die optimal mit dem nächsten Entwicklungsschritt vernetzt werden. Dies bedingt unter anderem eine immer besser entwickelte Bewegungsvorstellung der Lernenden. Sie ist das eigentliche Steuerungselement, welches die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu einer ausdrucksstarken Leistungsqualität verbindet. In diesem Sinne sind sowohl das konditionsorientierte Techniktraining wie auch das technikorientierte Konditionstraining wirksame Möglichkeiten zur Unterstützung des Lernprozesses. Im Rahmen dieses Entwicklungsprozesses ist der Umgang mit den seelischen und psychischen Aspekten genauso wichtig, wie die übrigen leistungsbestimmenden Komponenten. Die daraus entstehenden Konsequenzen für die Praxis mit ihren Auswirkungen auf die Kraftfähigkeit eines Athleten werden aber noch zu wenig umfassend in die Gesamtentwicklung in-

Der Spitz Fussball wird heute auf einem hohen Leistungsniveau praktiziert. Dem Anforderungsprofil gerecht zu werden, ist eine Herausforderung für die Ausbildungsverantwortlichen.

Kognitive Komponenten

Soziale Komponenten

Motorisch-koordinative Komponenten

Emotionale Komponenten

Konditionell-energetische Komponenten

Koordination

Die leistungsbestimmenden Komponenten, dargestellt auf einem «Enso» (meditativ gemalter Kreis, der die Unendlichkeit der Entwicklung veranschaulicht). Die Pfeile verdeutlichen unterstützende und fördernde Beziehungen der Komponenten untereinander. (In Anlehnung an Hotz 1997, modifiziert von Golowin/Gilgen 1997, Lehrhandbuch Karate).

