

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 1 (1998-1999)

**Heft:** 3

**Artikel:** Qualitative Wende zum mehr Natürlichen und Organischen

**Autor:** Hotz, Arturo

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992105>

### 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:** 05.02.2026

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



Integrativ-ganzheitliches Trainieren

## Qualitative Wende zum mehr Natürlichen und Organischen

Foto: Hugo Rust

«Integratives Trainieren» scheint als Begriff in der Praxis wenig zu bedeuten, «ganzheitliches Trainieren» dagegen sehr viel, was mehrere Beiträge in diesem Heft überzeugend belegen. Von «Ganzheitlichkeit» war in der Pädagogik schon lange Zeit die Rede, denn es war naheliegend – oder eben natürlich – all das zu tun, was eben gefordert war.

Arturo Hotz

**R**eine Konditions- oder Koordinationsprobleme gibt es in der Praxis nicht, denn der Zugang zu einer bestimmten Sportart war stets das *technische Training*, das schon immer einen Mix dessen darstellte, was das jeweilige Problem zu seiner Lösung erforderte.

Die Notwendigkeit, die Kondition speziell zu fördern, wurde durch die *Haltungsschulung* und die erste *Fitnesswelle* in den frühen Sechzigerjahren bekannter, dann auch durch das Aufkommen des vermehrten *Hanteltrainings* allgemein bewusster. In den folgenden Jahren genügte es, die Kondition isoliert zu optimieren und erst dann, als man auch hier an bestimmte Grenzen gestossen war, wurde damit begonnen, sie kombiniert und vor allem technik-orientiert zu verbessern. Auch technisches Üben wurde mit gezielten konditionellen Anforderungen variiert und erschwert.

Das ultimative Fordern nach gesteigerter Leistung kommt unbestritten aus der Küche des Leistungssportes; die Maximierung der Leistung schien dann besonders durch die Intensivierung des Konditionstrainings möglicher zu sein.

Ebenfalls im letzten Drittel des ausgehenden Jahrhunderts wurden zunehmend systematischer die *psychischen* und die *taktischen* Leistungsanteile gefördert: Die «Optimierung der mentalen Stärke» und die «Steigerung der Selbstwirksamkeit» fassten auch im Sport mehr und mehr Fuss. Der Zeitgeist und andere (Mode-)Strömungen haben schliesslich das ihrige beigetragen, dass «Ganzheitlichkeit» als Prinzip der *Qualitätssteigerung* im Zuge vor allem im Osten praktizierter Philosophien auch in die Theorien der Sportwissenschaft Eingang und rasant an vermehrter Beachtung gefunden hat.

In diesem Prinzip können «Technik-orientiertes Konditionstraining» und «Konditions-orientiertes Techniktraining» als ergänzende Weiterentwicklungen zum «Fähigkeits-orientierten Fertigkeitserwerb» eingestuft werden. Auf der einen Seite können wir eine gegenüber philosophischen Einsichten und Erkenntnissen offenere Sportwissenschaft erkennen. Auf der anderen Seite ist eine Verknappung menschlicher Ressourcen im Zusammenhang mit der absoluten Forderung nach Leistungssteigerung nicht zu übersehen, was ebenfalls das Suchen nach *kombinierten Methoden* intensiviert.

Aus dieser Optik gewinnt das «integrativ-ganzheitliche Trainieren» neue Facetten, und auch wenn für den Schulsport beispielsweise die konsequente Forderung nach Leistungssteigerung nicht im Vordergrund steht, kann das Integrativ-Ganzheitliche auch in der Schule als eine qualitative Wende zum mehr *Natürlichen* und *Organischen* und als eine gleichzeitige Abkehr vom allzu ausschliesslich Analytisch-Quantitativen und vom Additiven gewertet werden.

m