

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin |
| Herausgeber: | École fédérale de gymnastique et de sport Macolin |
| Band: | 32 (1975) |
| Heft: | 1 |
| Rubrik: | Forschung, Training, Wettkampf : sporttheoretische Beiträge und Mitteilungen = Recherche, entraînement, compétition : complément consacré à la théorie du sport |

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: 27.01.2026

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

REDAKTION: FORSCHUNGSIINSTITUT DER ETS

RÉDACTION: INSTITUT DE RECHERCHES DE L'EFGS

Nach internationalem wissenschaftlichem Brauch erscheinen Publikationen in dieser 8 Seiten umfassenden Beilage in der Originalsprache und werden durch die Redaktion lediglich mit einer anderssprachigen Zusammenfassung ergänzt.

Selon la coutume internationale dans les sciences, les publications de ce complément de 8 pages se font dans leur langue d'origine. La rédaction ajoute uniquement un bref résumé dans l'autre langue.

Preisausschreiben 1975 des Forschungsinstitutes der ETS Concours 1975 de l'Institut de recherches de l'EFGS

1. Zur Förderung von Arbeiten auf dem Gebiete der Sportwissenschaften führt das Forschungsinstitut der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen im Jahre 1975 wieder ein Preisausschreiben durch. Es wird ein Preis von 3000 Franken verliehen. Der Preis kann auch auf mehrere Preisträger aufgeteilt werden. Bei weniger als fünf eingereichten Arbeiten oder bei ungenügender Qualität wird der Preis nicht verliehen.
2. Um den Preis bewerben können sich Absolventen der Turnlehrerkurse an schweizerischen Hochschulen, des Studienlehrganges an der Eidgenössischen Turn- und Sportschule und des Trainerlehrganges des NIKES, Studierende an schweizerischen Hochschulen und Absolventen von schweizerischen Fachschulen (Schulen für soziale Arbeit, Lehrgang für Physiotherapeuten usw.) bis zum zurückgelegten 35. Altersjahr.
3. Diplomarbeiten, Semesterarbeiten, Lizentiatsarbeiten, Dissertationen usw. mit sportwissenschaftlicher Fragestellung können bis zum 15. September 1975 unter dem Kennwort «Preisausschreiben» in zwei Exemplaren an das Forschungsinstitut der Eidgenössischen Turn- und Sportschule, 2532 Magglingen, eingereicht werden.
Die für das Preisausschreiben eingereichten Arbeiten sollen bis zum Abschluss des Wettbewerbs, d.h. Ende 1975, nicht anderswo publiziert werden.
4. Voraussetzung für die Zuerkennung des Preises ist eine hervorragende Arbeit nach den in den entsprechenden Wissenschaftsgebieten gültigen wissenschaftlichen Grundsätzen. Sie soll nach folgenden Gesichtspunkten unterteilt sein:
 - a) Problemstellung
 - b) Durchführung/Methode
 - c) Ergebnis
 - d) Diskussion
 - e) Zusammenfassung
 - f) Literaturverzeichnis (alle Literaturhinweise im Text sind in der bei wissenschaftlichen Veröffentlichungen üblichen Form zu belegen).
5. Der Arbeit sind beizulegen (ebenfalls in zwei Exemplaren):
 - Personalien
 - kurzes Curriculum vitae
 - Gutachten des Fachleiters bzw. Experten
 - Erklärung über selbständige Auffassung der Arbeit.
6. Die Beurteilung der Arbeiten erfolgt durch eine vom Forschungsinstitut der Eidgenössischen Turn- und Sportschule bezeichnete Jury. Diese kann nach Bedarf weitere Fachexperten beziehen. Bis zum Jahresende bestimmt die Jury den Preisträger. Sie benachrichtigt alle Bewerber über den Ausgang des Preisausschreibens. Beide Exemplare jeder eingereichten Arbeit und die Beilagen bleiben im Besitz der ETS.
7. Die preisgekrönte Arbeit ist für eine Veröffentlichung vorgesehen. Die ETS ist dabei ihren Möglichkeiten entsprechend behilflich.

1. Pour encourager les travaux dans le domaine des sciences du sport, l'Institut de recherches de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport à Macolin organise, de nouveau en 1975, un concours. Un prix de 3000 fr. est mis au concours, pouvant également être partagé entre plusieurs concurrents. Si moins de cinq travaux nous parviennent ou en cas de qualité insuffisante des travaux, le prix ne sera pas attribué.
2. Le concours est ouvert à tous les participants aux cours de maîtres de gymnastique des universités suisses, au stage d'études à l'EFGS et au stage d'études pour entraîneurs du CNSE, ainsi qu'aux étudiants des universités suisses et élèves d'écoles professionnelles suisses (écoles sociales, écoles de physiothérapeutes, etc.) jusqu'à l'âge de 35 ans révolus.
3. Les travaux de diplôme, semestriels, de licence, les thèses, etc., tous touchant aux sciences des sports, peuvent être soumis. Ils doivent être envoyés en deux exemplaires jusqu'au 15 septembre 1975 à l'Institut de recherches de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, 2532 Macolin, et doivent être munis du mot de passe «Concours». Les travaux destinés au concours ne doivent pas être publiés ailleurs jusqu'à la fin du concours, c'est-à-dire à la fin de l'année 1975.
4. La condition pour l'attribution du prix est un excellent travail se basant sur les principes scientifiques valables dans les domaines respectifs. Ce travail doit être subdivisé selon les points suivants:
 - a) Présentation du problème
 - b) Application/méthodes
 - c) Résultats
 - d) Discussion
 - e) Résumé
 - f) Bibliographie (toutes les références bibliographiques dans le texte doivent se présenter sous la forme habituelle employée dans les publications scientifiques).
5. Sont à joindre au travail (en 2 exemplaires également):
 - les données personnelles
 - un bref curriculum vitae
 - l'attestation du responsable respectivement de l'expert de la discipline
 - la déclaration d'avoir personnellement rédigé le travail.
6. Un jury, nommé par l'Institut de recherches de l'EFGS juge définitivement les travaux. S'il le juge opportun, il peut faire appel à des experts. Le jury désigne le gagnant jusqu'à la fin de l'année. Il fait partie de sa décision à tous les concurrents. Les deux exemplaires du travail ainsi que les annexes restent en la possession de l'EFGS.
7. Il est prévu de publier le travail du gagnant. A cet effet, l'EFGS accorde son aide dans la mesure de ses possibilités.

Filmanalyse des Stabspringens

H. Kunz und J. Waser

1. Problemstellung

Anlässlich der schweizerischen Zehnkampfmeisterschaften 1973 in Zug wurde der Stabhochsprung-Wettkampf gefilmt. In dieser Arbeit sollten die durch die Filmanalyse gewonnenen Daten der Zehnkämpfer untereinander und mit den Daten von Bob Seagrens Weltrekordsprung (5,63 m, nach Cinematographie von G. Ariel) verglichen werden, mit dem Ziel, einige leistungsbestimmende Faktoren und Anhaltspunkte für das Training zu erhalten. Einzelne in dieser Arbeit behandelte Probleme sind schon von andern Autoren untersucht worden. Die Untersuchungen von RV. Ganslen¹, G. Ariel² und P. Keller³ halfen mit, die Mechanik des Stabspringens besser zu verstehen und regten zu neuen interessanten Untersuchungen an.

2. Methode

2.1. Symbole und Begriffe

Die in der Arbeit verwendeten Symbole sind aus Fig. 1 ersichtlich und in Tabelle 1 erklärt.

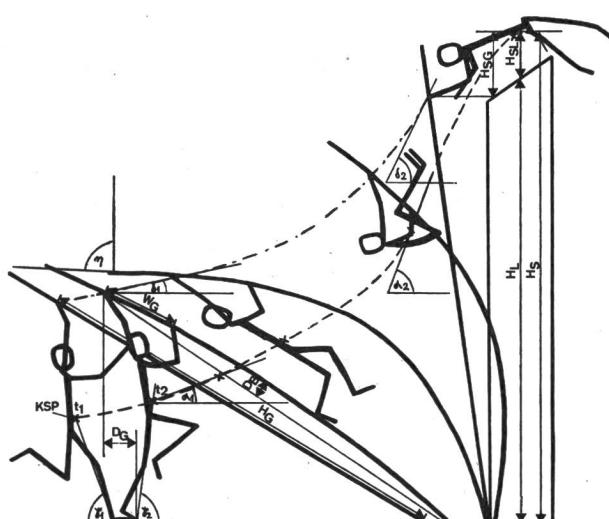


Fig. 1: Bewegungsablauf und Symbole.

2.2. Messanordnung

Die Filmaufnahmen wurden mit einer 16-mm-Kamera gemacht (Bolex 45 \pm 2 Bilder/sec). Die Position der Kamera ist aus Fig. 2 ersichtlich. Der Bildausschnitt wurde so gewählt, dass die letzten 3 Schritte des Anlaufes und der ganze Sprung gefilmt wurden.

Der Film wurde mit Hilfe eines Computer-Filmanalysers³ ausgewertet. Da es meistens unmöglich gewesen wäre, die Ursachen der Fehlversuche herauszufinden, wurden für diese Studie nur die gültigen Versuche von 3,80 m an aufwärts berücksichtigt.

Alle aus dem Film erhaltenen Längenwerte konnten auf mindestens 10 cm genau, alle Winkelwerte auf 2 Grad genau bestimmt werden.

| Symbol | Begriff | Erläuterung |
|-------------------|---------------------------|---|
| KSP | Körperschwerpunkt | |
| H _L | Lattenhöhe | |
| H _S | Scheitelhöhe | grösste KSP-Höhe |
| H _G | Griffhöhe | Distanz Mitte der oberen Hand – unteres Stabende |
| W _G | Griffweite | Distanz Mitte der oberen Hand – Mitte der unteren Hand |
| Δ H _{SL} | Lattenüberhöhung | Distanz Scheitelhöhe – Lattenhöhe |
| Δ H _{SG} | Griffüberhöhung | Distanz Scheitelhöhe – Griffhöhe + 20 cm |
| D _G | Absprungdistanz | Distanz Fusspitze – Projektion der oberen Hand beim Absprung |
| D _B | Vorbiegung | grösste Distanz Stab – Stabsehne beim Absprung |
| γ ₁ | Auftreffwinkel | Winkel zw. der Horizontalen und der Verbindung Ferse – KSP zum Zeitpunkt t ₁ |
| γ ₂ | Abstosswinkel | Winkel zw. der Verbindung Fusspitze – KSP und der Horizontalen zum Zeitpunkt t ₂ |
| α ₁ | Abflugwinkel KSP | Winkel zw. der KSP-Bahn nach dem Absprung (4 Bilder) und der Horizontalen |
| α ₂ | steilster KSP-Bahnwinkel | Winkel zw. der steilsten Tangente an die KSP-Bahn und der Horizontalen |
| δ ₁ | Abflugwinkel Hand | Winkel zw. der Hand-Bahn nach dem Absprung (4 Bilder) und der Horizontalen |
| δ ₂ | steilster Hand-Bahnwinkel | Winkel zw. der steilsten Tangente an die Hand-Bahn und der Horizontalen |
| η | Stabbiegewinkel | grösster Winkel zw. der Tangente an den Stab (Griffhöhe) und der Vertikalen |
| t ₁ | Auftreff-Zeitpunkt | Zeitpunkt der Bodenberührung |
| t ₂ | Abstoss-Zeitpunkt | Zeitpunkt des Bodenverlassens |

Tabelle 1: Symbole, Begriffe und Erläuterungen

Genaue Geschwindigkeitsmessungen waren nicht möglich und wurden deshalb weggelassen.

Testpersonen waren 5 der besten Schweizer und ein amerikanischer Zehnkämpfer. Die Resultate der 11 gültigen Versuche wurden mit den Daten von Bob Seagrens Weltrekordsprung² verglichen.

Die Testpersonen und einige persönliche Daten sind in Tabelle 2 zusammengestellt.

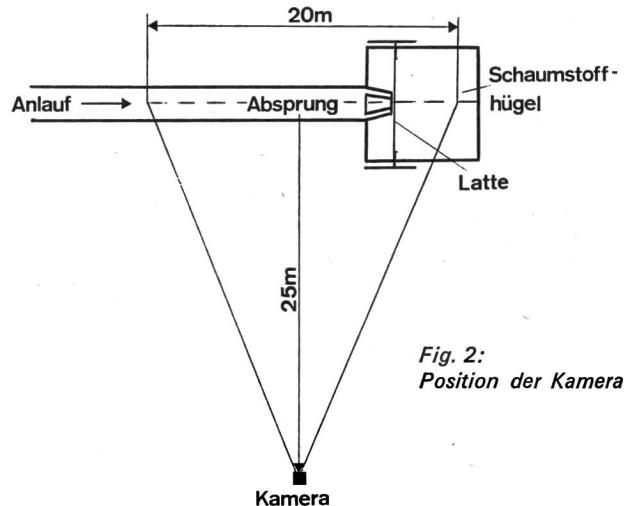


Fig. 2:
Position der Kamera

| Name | Symbol | Grösse | Gewicht | Sprunghöhe | |
|-----------------|--------|--------|---------|------------|-------------------------|
| Bob Seagren | ⊗ | 1,83 m | 76 kp | 5,63 m | WR |
| Philipp Andres | ● | 1,81 m | 70 kp | 4,50 m | |
| Heinz Born | ○ | 1,83 m | 82 kp | 4,40 m | |
| Heinz Schenker | ■ | 1,83 m | 93 kp | 4,20 m | |
| Peter Eggenberg | □ | 1,84 m | 82 kp | 4,10 m | |
| John Warkentin | ▲ | 1,90 m | 86 kp | 3,90 m | Zehnkampf-Meisterschaft |
| Urs Trautmann | △ | 1,86 m | 90 kp | 3,80 m | |

Tabelle 2: Testpersonen und einige persönliche Daten

3. Diskussion der Resultate

Die wichtigsten Voraussetzungen für gute Stabhochsprungleistungen sind:

- hohe Absprunggeschwindigkeit
- grosse Griffhöhe
- gute Technik

Die *Absprunggeschwindigkeit* wurde nicht ermittelt, da der Fehler in der Geschwindigkeit aufgrund der ungenauen Bildfrequenz zu gross gewesen wäre. Eine hohe Absprunggeschwindigkeit ist nur mit einer hohen *Anlaufgeschwindigkeit* möglich. P. Keller³ stellte in seiner Diplomarbeit fest, dass zwischen der Anlaufgeschwindigkeit und der Scheitelhöhe ein linearer Zusammenhang besteht. Sehr gute Stabhochsprungleistungen sind nur mit einer grossen Anlaufgeschwindigkeit möglich.

Der Einfluss der *Griffhöhe* auf die Scheitelhöhe ist unverkennbar. Wie Fig. 3 zeigt, erreichen die Athleten, die den Stab hoch halten, auch grössere Scheitelhöhen als die Athleten mit kleiner Griffhöhe. Um den Stab hoch halten zu können, ist eine hohe

Absprunggeschwindigkeit, ein optimaler Stab und ein technisch guter Einstich erforderlich.

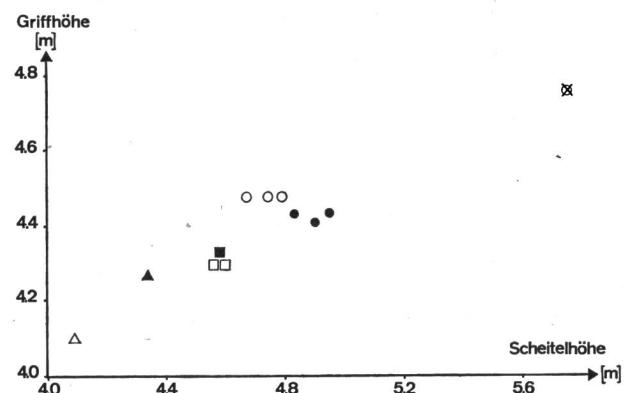


Fig. 3: Der Einfluss der Griffhöhe H_G auf die Scheitelhöhe H_S

Seagren erfüllt diese Bedingungen am besten, denn seine Griffhöhe am Stab ist rund 30 cm höher als die Griffhöhe der besten Schweizer Zehnkämpfer.

Mit einer *guten Technik* sind bessere Stabsprungleistungen möglich. Die Technik kann man dann als gut bezeichnen, wenn die Differenz zwischen der Scheitelhöhe und der Griffhöhe, die sogenannte *Griffüberhöhung* gross ist.

Fig. 4 zeigt deutlich, dass die Springer mit grosser Griffüberhöhung auch grössere Scheitelhöhen erreichen.

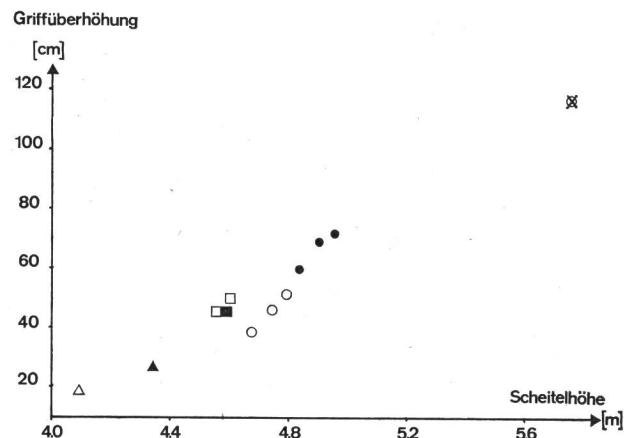


Fig. 4: Der Einfluss der Griffüberhöhung HSG auf die Scheitelhöhe Hs

Die Griffüberhöhung wird beeinflusst durch die *Stabbiegung*. Dieser Einfluss wird aus Fig. 5 ersichtlich. Die Springer, die den Stab stark durchbiegen, erreichen grössere Griffüberhöhungswerte. Die Werte von Seagren bei seinem Weltrekordsprung liegen mit 104 Grad für die Stabbiegung und 117 cm für die Griffüberhöhung deutlich über den Werten, die in dieser Arbeit für die Zehnkämpfer ermittelt wurden.

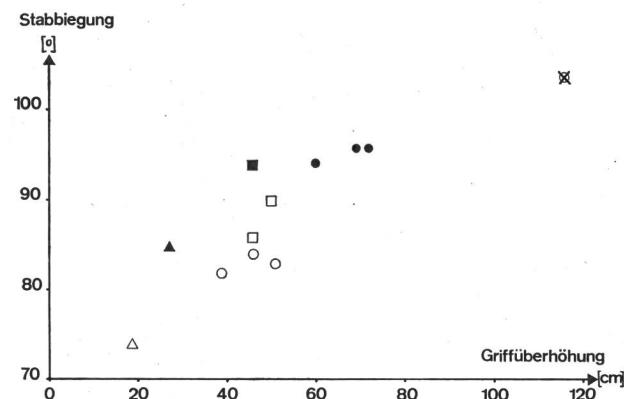


Fig. 5: Der Einfluss der Stabbiegung η auf die Griffüberhöhung HSG

Die Stabbiegung ist demnach ein wichtiger Faktor für eine gute Stabsprungtechnik.

Möglichkeiten zum Erreichen einer grossen Stabbiegung

- Mit weichen Stäben kann man eine grössere Stabbiegung erreichen. Diese Tatsache darf aber nicht zum Schlusse verleiten mit möglichst weichen Stäben zu springen, denn weiche Stäbe können nicht so hoch gehalten werden (Bruchgefahr) und haben eine wesentlich kleinere Kata-pultwirkung. Der Stab muss den Voraussetzungen des Springers entsprechend optimal sein.
- Wie Fig. 6 zeigt, nimmt die Stabbiegung mit stärkerer *Vorbiegung* beim Absprung zu.

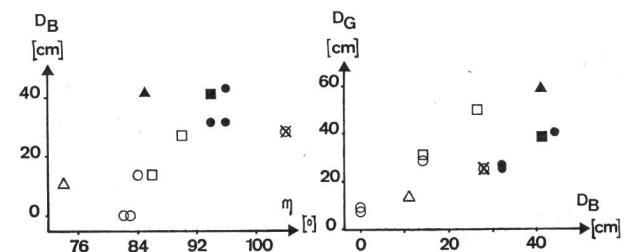


Fig. 6: Der Zusammenhang zwischen der Vorbiegung beim Absprung DB und der Stabbiegung η

Fig. 7: Die Auswirkungen der Absprungdistanz DG auf die Vorbiegung beim Absprung DB

Die Vorbiegung beim Absprung ist abhängig von der *Absprungdistanz*. Athleten, die die obere Griffhand stärker unterlaufen, erreichen eine grössere Vorbiegung beim Absprung. Die Werte von Seagrens Weltrekordsprung weisen darauf hin, dass die Absprungdistanz und die Vorbiegung nicht extrem sein dürfen, da sich solche Extremwerte auf andere leistungsbestimmende Parameter (zum Beispiel Absprunggeschwindigkeit) negativ auswirken würden.

- Auch der *Abstosswinkel* hat einen Einfluss auf die Stabbiegung. Je kleiner dieser Winkel ist, das heisst, je mehr der Athlet nach vorne abspringt, umso grösser ist die Stabbiegung (Fig. 8).

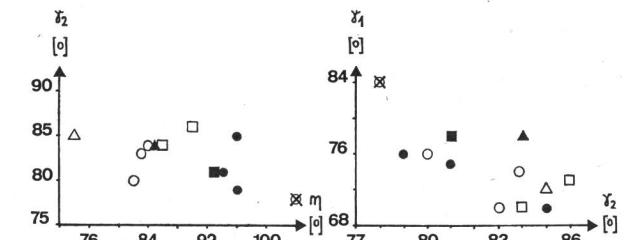


Fig. 8: Der Einfluss des Abstosswinkels γ_2 auf die Stabbiegung

Fig. 9: Der Zusammenhang zwischen dem Auftreffwinkel γ_1 und dem Abstosswinkel γ_2

Der Abstosswinkel γ_2 steht in engem Zusammenhang mit dem *Auftreffwinkel* γ_1 . Der Abstosswinkel wird mit zunehmendem Auftreffwinkel kleiner. Die Werte von Seagrens'

Weltrekordsprung weisen darauf hin, dass es beim Absprung keine eigentliche Stemmphase gibt. Der Sprungfuss setzt unter dem Körperschwerpunkt auf, der Absprung erfolgt nach vorne (Hineinlaufen in den Stab) (Fig. 9).

Auswirkungen der Stabbiegung:

- Aus Fig. 10 wird ersichtlich, dass die Stabbiegung einen Einfluss auf den *steilsten Handbahnhinkel* hat. Dieser wird mit zunehmender Stabbiegung grösser.

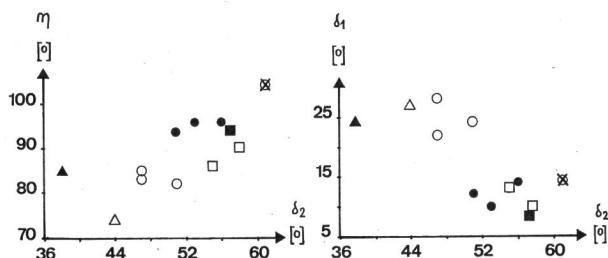


Fig. 10: Die Auswirkung der Stabbiegung η auf den steilsten Handbahnhinkel δ_2

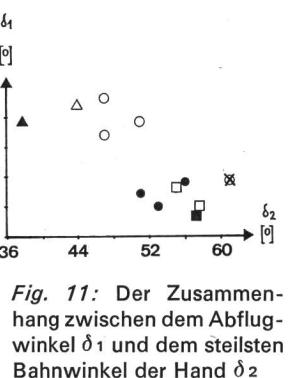


Fig. 11: Der Zusammenhang zwischen dem Abflugwinkel δ_1 und dem steilsten Bahnhinkel der Hand δ_2

- Logischerweise besteht auch ein enger Zusammenhang zwischen dem *Abflugwinkel der Hand* und dem steilsten Handbahnhinkel. Je mehr der Springer nach vorne in den Stab hineinspringt und demnach einen kleinen Abflugwinkel der Hand hat, umso grösser wird der steilste Handbahnhinkel (Fig. 11).
- Einen ähnlichen Einfluss hat die Stabbiegung auf den *steilsten Schwerpunktbahnwinkel* (Fig. 12). Je mehr der Stab gebogen wird, umso steiler treibt es den Körper anschliessend in die Höhe.

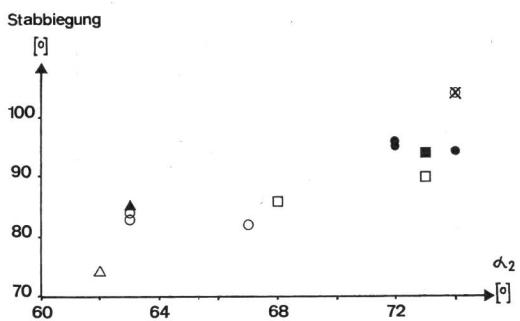


Fig. 12: Der Einfluss der Stabbiegung η auf den steilsten KSP-Bahnwinkel α_2

Dabei spielt auch das «Einrollen» eine wichtige Rolle. Der Schwerpunkt sollte soweit nach hinten gebracht werden, dass er möglichst nahe an die Wirkungslinie der Streckkraft des Stabes zu liegen kommt. Ansonst entsteht ein Drehmoment, wobei die Beine viel zu schnell um die Latte abwärts gedreht werden (Fig. 13).

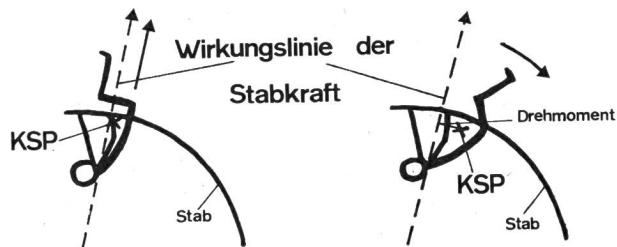


Fig. 13: Kräftespiel bei der Streckung des Stabes

Aus Fig. 5 war ersichtlich, dass die Griffüberhöhung mit zunehmender Stabbiegung grösser wird. Fig. 12 zeigte, dass sich die Stabbiegung direkt proportional zum steilsten Schwerpunktbahnwinkel verhält. Dementsprechend muss auch ein Zusammenhang zwischen dem steilsten Schwerpunktbahnwinkel und der Griffüberhöhung bestehen. Fig. 14 zeigt, dass die Springer mit einem steilen Schwerpunktbahnwinkel bessere Griffüberhöhungswerte erreichen.

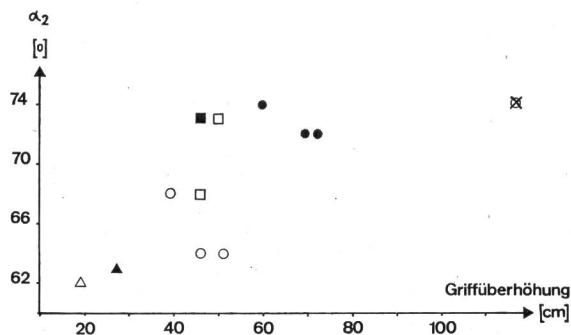


Fig. 14: Der Zusammenhang zwischen dem steilsten Schwerpunktbahnwinkel α_2 und der Griffüberhöhung

Je steiler die Schwerpunktbahn beim Sprung ist, umso wichtiger ist, dass man die Scheitelhöhe am richtigen Ort erreicht (über der Latte).

Eine grosse horizontale Differenz zwischen der Scheitelhöhe und der Latte wirkt sich auf die *Lattenüberhöhung* schlecht aus.

Aus der Resultatzusammenstellung (Anhang) wird ersichtlich, dass die Schweizer Zehnkämpfer im Gegensatz zu Seagren sehr grosse Lattenüberhöhungswerte aufweisen. Bei ihnen scheint es nicht möglich zu sein, mit weniger als 30 cm Lattenüberhöhung die Höhe zu bewältigen. Gründe dafür sind:

- Die Technik der Lattenüberquerung ist mangelhaft.
- Der Anlauf ist unregelmässig (stark variierende Absprungdistanz).
- Die Sprungständer sind oft schlecht eingestellt. (Die Scheitelhöhe ist nicht über der Latte.)
- Der Springer hat Hemmungen auf grossen Höhen.

Ein Vergleich der *Bahnkurven* (Hand, KSP, Schwungbeinknie) der Zehnkämpfer mit den entsprechenden Bahnkurven von Seagren deckt auf einen Blick grosse Unterschiede in der Technik auf.

Bei den meisten Zehnkämpfern verläuft die Bahnkurve der Hand links der beiden andern Kurven. Das heisst: Die Zehnkämpfer können die Streckkraft des Stabes nicht richtig ausnutzen. Ein Teil dieser Kraft bewirkt ein Drehmoment im Körper, wodurch die Beine zu schnell um die Latte gedreht werden. Bei Seagren schneidet die Bahnkurve der Hand die beiden andern Kurven. Der Körperschwerpunkt liegt nahe der

Wirkungslinie der Stabkraft und wird dadurch in die Höhe getrieben. Damit dies möglich ist, müssen die Beine beim Einrollen weit nach hinten gebracht werden und während der Stabstreckung steil nach oben gestreckt werden. Das Resultat davon ist, dass sich die Schwerpunktbahn und die Schwungbeinkniebahn nach dem Einrollen nicht mehr schneiden.

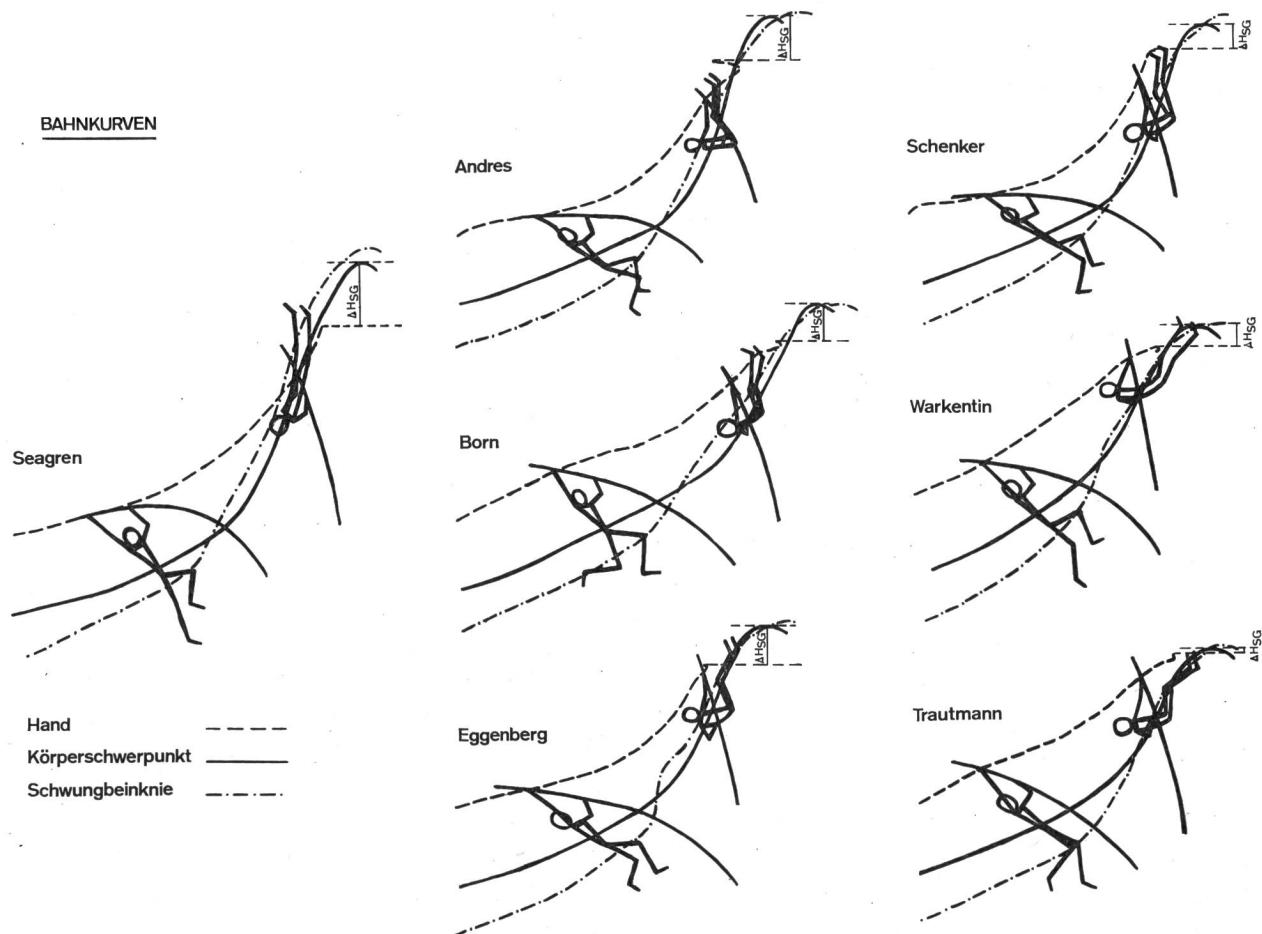


Fig. 15: Bahnkurven der Zehnkämpfer und von Seagren

Zusammenfassung

Ein Vergleich der Resultate aus der Filmanalyse der schweizerischen Zehnkampfmeisterschaften mit den Daten von Seagrens Weltrekordsprung ergab folgende Erkenntnisse:

- Um gute Stabhochsprungleistungen erzielen zu können, sind eine grosse Griffhöhe und eine gute Technik erforderlich. Die Griffhöhe ist abhängig von der Anlaufgeschwindigkeit, der Sprungkraft und der Einstichtechnik. Die Technik ist gut, wenn die Griffüberhöhung gross ist.
- Eine grosse Griffüberhöhung kann erreicht werden durch eine grosse Stabbiegung.

– Eine grosse Stabbiegung kann erreicht werden durch:

- Vorbiegung beim Absprung
- Grosse Absprungdistanz (unterlaufen)
- Kleine Abstosswinkel (in den Stab hineinspringen)
- Grosser Stemmwinkel (kleine Stemmwirkung)

– Die Auswirkungen einer grossen Stabbiegung sind:

- Der Winkel der Handbahn nach dem Absprung wird klein.
- Der steilste Bahnwinkel der Hand wird gross.
- Der steilste Bahnwinkel des Körperschwerpunktes wird gross und wirkt sich positiv auf die Griffüberhöhung aus.

Folgerungen für das Training

Das Training muss einerseits auf die Verbesserung der physischen Voraussetzungen und andererseits auf die Verbesserung der Technik ausgerichtet sein.

- Physische Voraussetzungen:

Die Anlaufgeschwindigkeit und die Kraft müssen verbessert werden, so dass der Springer einen härteren Stab höher fassen kann.

- Technik:

Der Stabspringer muss darauf tendieren, die Stabbiegung zu vergrößern, indem er nach vorne in den Stab hineinspringt. Dabei muss der untere Arm Widerstand leisten. In der Einrollphase muss der Körperschwerpunkt möglichst

nahe an die Wirkungslinie der Stabkraft gebracht werden (Kopf in den Nacken).

Der Stab muss den Voraussetzungen des Springers angepasst sein. Er muss so hart sein, dass eine optimale Stabbiegung möglich ist (90 bis 110 Grad).

4. Literaturverzeichnis

- ¹ Ganslen R.V.: Die Mechanik des Stabhochsprungs, Deutsch – Übersetzung der 6. Auflage 1965, Vertrieb: Andreas Brügger, Zürich.
- ² Ariel G.: The contribution of the pole to the vault, United Track Coaches Association, Vol. 72, Nr. 4.
- ³ Keller P.: Biomechanische Untersuchungen im Stabhochsprung, Diplomarbeit, Turnen und Sport, Februar 1974.
- ⁴ Schmollinsky G.: Leichtathletik, Sportverlag Berlin 1971.
- ⁵ Nett T.: Die Technik beim Hürdenlauf und Sprung, Verlag Bartels und Wernitz, 1961.

Resultatzusammenstellung

| Name | Symbol Einh. | H _L m | H _S m | H _G m | W _G cm | D _G cm | γ ₁ Grad | γ ₂ Grad | D _B cm | η Grad | δ ₁ Grad | δ ₂ Grad | α ₂ Grad | ΔH _{SG} cm | D _{SL} cm |
|-----------|-----------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|------------------------|------------------------|----------------------|-----------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| Seagren | | 5,63 | 5,75 | 4,78 | 50 | 25 | 84 | 78 | 28 | 104 | 14 | 61 | 74 | 117 | – |
| Andres | | 4,50 | 4,95 | 4,43 | 71 | 27 | 76 | 79 | 32 | 96 | 10 | 53 | 72 | 72 | 11 |
| Andres | | 4,40 | 4,83 | 4,43 | 71 | 25 | 75 | 81 | 32 | 94 | 12 | 51 | 74 | 60 | 9 |
| Andres | | 4,20 | 4,90 | 4,41 | 71 | 41 | 70 | 85 | 43 | 96 | 14 | 56 | 72 | 69 | 20 |
| Born | | 4,40 | 4,79 | 4,48 | 64 | 9 | 70 | 83 | 0 | 83 | 28 | 47 | 63 | 51 | 9 |
| Born | | 4,30 | 4,74 | 4,48 | 61 | 27 | 74 | 84 | 14 | 84 | 22 | 47 | 63 | 46 | 18 |
| Born | | 4,10 | 4,67 | 4,48 | 61 | 7 | 76 | 80 | 0 | 82 | 24 | 51 | 67 | 39 | 2 |
| Schenker | | 4,20 | 4,59 | 4,33 | 64 | 39 | 78 | 81 | 41 | 94 | 8 | 57 | 73 | 46 | 2 |
| Eggenberg | | 4,10 | 4,56 | 4,30 | 75 | 32 | 70 | 84 | 14 | 86 | 13 | 55 | 68 | 46 | 7 |
| Eggenberg | | 4,00 | 4,60 | 4,30 | 73 | 50 | 73 | 86 | 27 | 90 | 10 | 58 | 73 | 50 | 11 |
| Warkentin | | 3,90 | 4,34 | 4,27 | 57 | 59 | 78 | 84 | 41 | 85 | 24 | 38 | 63 | 27 | 13 |
| Trautmann | | 3,80 | 4,09 | 4,10 | 52 | 14 | 72 | 85 | 11 | 74 | 27 | 44 | 62 | 19 | 2 |

Analyse de film du saut à la perche (résumé)

Une comparaison des résultats provenant de l'analyse du film des championnats suisses de décathlon avec les documents concernant le saut de record du monde de Seagren nous apporte les enseignements suivants:

- Pour obtenir de bons résultats au saut à la perche, une hauteur de prise maximale ainsi qu'une bonne technique sont indispensables.
- La hauteur de prise est dépendante de la vitesse de l'élan, de la force de saut et de la technique de «piquer». La technique est bonne si la hauteur de prise est grande.
- Une grande hauteur de prise peut être obtenue par une forte flexion de la perche.
- Une grande flexion peut être obtenue par:
 - flexion préalable lors du saut
 - grande distance d'appel (passer sous la perche)
 - petit angle de poussée (se lancer dans la perche)
 - grand angle d'inclinaison de la perche par rapport à l'horizontale
- Les effets d'une importante flexion de la perche sont:
 - l'angle de la trajectoire des mains après le saut devient petit

- L'angle le plus obtus de la trajectoire de la main devient grand
- l'angle le plus obtus de la trajectoire du centre de gravité du corps devient grand et a une action positive sur l'élévation de prise.

Conséquences pour l'entraînement

L'entraînement doit être dirigé de façon à améliorer d'une part les données physiques de l'athlète, d'autre part l'amélioration de sa technique.

- Données physiques:

Il faut améliorer la vitesse d'élan et la force, de sorte que le sauteur puisse utiliser une perche plus dure et en la tenant plus haut.
- Technique:

Le sauteur doit essayer d'agrandir la flexion de la perche en se lançant littéralement «dans» la perche. Dans ce cas, le bras inférieur doit exercer une résistance. Dans la phase de roulement, le centre de gravité du corps doit être amené le plus près possible de la ligne de force de la perche (tête dans les épaules).

La perche doit être adaptée aux caractéristiques de l'athlète. Elle doit être assez dure pour permettre une flexion optimale (90 à 110 degrés).

Sportwissenschaftliche Veranstaltungen

Congrès scientifiques relatifs au sport

| Datum Date | Ort Lieu | Thema Sujet | Organisator, Patronat Organisateur, patronage | Auskunft, Anmeldung Renseignements, inscription |
|-----------------|------------------------------------|---|---|---|
| 19.2.1975 | London/England | Anabolic Steroids in Sport (International Symposium) | British Association of Sport and Medicine | Dr. P. N. Sperry 63, Alric Avenue New Malden Surrey, England |
| 31.3.-3.4.1975 | Wingate Inst./Israel | Play in Physical Education and Sport (International Seminar) | Wingate Institute Sports and Physical Education Authority Ministry of Education and Culture | Dr. G. Weingarten International Seminar on Play Wingate Institute Post office Israel 42902 |
| 1.-5.4.1975 | Heverlee/Belgique | L'histoire, l'évolution et la diffusion des sports et jeux dans les civilisations (Séminaire international Louvain) | HISPA (Association Internationale d'Histoire de l'Education physique et du Sport) | Dr. Roland Renson Instituut voor Lichamelijke Opleiding Tervuurse Vest 101 B 3030 Heverlee, Belgique |
| 15.-19.4.1975 | Graz, Raiffeisenhof/ Österreich | Sportinformatik Heute - Morgen (Internationaler Jubiläums- Kongress) | Institut und Wissenschaftlicher Kreis für Leibeserziehung der Universität Graz, Abtlg. Sportinformatik | Prof. Dr. Josef Recla Sport-Kongress Conrad-von-Hötzenhofstrasse 11 A 8010 Graz, Österreich |
| 21.-24.5.1975 | Paris, France | Sport et Progrès de l'Homme Problèmes de notre temps (Colloque International) | Fédération Sportive et Gymnique du Travail, UNESCO et CIEPS | F.S.G.T. (Fédération Sportive et Gymnique du Travail) 24, rue Yves-Toudic F 75010 Paris, France |
| 24.-28.6.1975 | Leningrad/USSR | 1st International Symposium on Athletes Nutrition | USSR Sport Committee and Leningrad Scientific Research Institute of Physical Culture | Ist International Symposium on Athletes Nutrition Dynamo Av. 2 Leningrad 197047, USSR |
| 29.6.-3.7.1975 | Jyväskylä/Finland | Fifth International Congress of Biomechanics | Department of Biology of Physical Activity University of Jyväskylä | Fifth International Congress of Biomechanics Liikunta 317 University of Jyväskylä SF 40100 Jyväskylä 10, Finland |
| 31.8.-6.9.1975 | Milano/Italia | Adventure Playgrounds and Children's Creativity (6th International Conference) | Centro Milanese per lo Sport e la Ricreazione Comitato Italiano Cioco Infantile | Spett. Segreteria 6a Conferenza Internazionale IPA Centro Milanese per lo Sport e la Ricreazione Piazza Diaz 1/A I 20123 Milano, Italy |
| 28.9.-1.10.1975 | Amsterdam/Niederlande | City on the Move (International Congress) | City of Amsterdam | Congresdienst van de Gemeente Amsterdam O.Z. Achterburgwal 199 Amsterdam, Niederlande |