

Grundsätzliches zum Wintertraining

Autor(en): **Meier, Marcel**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **13 (1956)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991117>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Grundsätzliches zum Wintertraining

Marcel Meier

Sicher hast du schon den Satz gelesen: «Hartes Wettkampftraining ist nur nach einem grundlegenden Wintertraining möglich!» Die Erholungspause (Oktober / November) liegt hinter uns, wir brennen darauf, wieder etwas härter zu arbeiten. Doch Geduld! Springen wir nicht zu unbedacht in die Stränge. Denken wir an den Grundsatz: «Alles organisch Wachsende braucht Zeit!» Im übertragenen Sinn gilt für uns auch das Dichterwort von C. F. Meyer:

«Geduld, Geduld, ich kenne meines Volkes Art,
Was langsam wächst, das altert spät,
Was langsam reift, das wird gedoppelt stark.»

Was uns da der Dichter als Lebensweisheit sagt, das beweist uns der Physiologe mit seinen Funktionsgesetzen: Ein Organ passt sich nur langsam an; plötzliche Veränderungen sind schädlich.

In die Praxis übertragen heisst das nichts anderes, als langsam beginnen und die Anforderungen erst allmählich steigern. Die Kunst des Trainings besteht in erster Linie darin, die Arbeitsmenge so zu verteilen und zu dosieren, dass die Leistungsspitze im richtigen Zeitpunkt erreicht wird. Wie oft konnte man erleben, dass Athleten, schon im Mai eine beneidenswerte Form erreichten und dadurch die eigentliche Wettkampfzeit vielversprechend begannen, dass sie dann aber schon im August ganz deutlich abbauten. Solche Athleten haben nicht etwa versagt, sie konnten nur ihre Leistungshöhe nicht während Monaten beibehalten; das Absinken der Leistung war eine ganz natürliche Erscheinung. Fehl am Platz war in diesem Fall ihre Frühform.

Im Winter muss gesät werden, was im Sommer geerntet werden will!

Die Gefahr der Frühform ist bei der Grosszahl unserer Athleten nicht vorhanden; nur zu oft muss das Gegenteil festgestellt werden. Die ersten Frühjahrskurse zeigen jeweils mit erschreckender Deutlichkeit, dass viele Wettkämpfer während der Wintermonate sozusagen nichts taten. An die Leichtathletik denkt man erst



wieder, wenn die ersten warmen Frühlingstage kommen. Dann plötzlich juckt es einem in den Gliedern, man erinnert sich der sauberen Aschenbahn, des blitzenden Speeres, der wohlgeformten Diskusscheibe. Aber dann ist es schon zu spät, deshalb zu spät, weil wir vergessen haben, die Saat zu legen, aus der allein die Frucht, der Erfolg wachsen kann.

Ziel und Art der Winterarbeit

Die Wintermonate sollen dazu dienen, neue Spannkraft für die kommende Wettkampfzeit zu sammeln. Die Betonung im Übungsbetrieb soll auf «fröhlich» und «ungezwungen» liegen. Verbissenes Arbeiten und tierischer Ernst sind Dinge, die wir nicht kennen. Der Betrieb in der Halle soll lustbetont und abwechslungsreich sein, jede Stunde soll zu einem Erlebnis werden.

Die Ziele der Winterarbeit sind:

Nervenspannkraft, gute Grundkondition und Schnellkraft. Ferner soll das Koordinationsvermögen (Geschicklichkeit und feines Muskelzusammenspiel) verbessert werden.

Art der Winterarbeit:

Marschieren, Lauf in Gelände und Wald, Gymnastik, Seilspringen, Turnen an und mit Geräten, Sandsackboxen, Spiele (Basketball, Volleyball, Hallenhandball, Korbball usw.), Stilübungen.

Das Marschieren oder das sportliche Gehen ist für den Leichtathleten im Winter — und zwar nicht nur für den Läufer — unerlässlich. Beim richtigen Gehen wird der Körper total erfasst. Folgende Punkte sind dabei zu beachten:

Aufrechter Oberkörper mit geweiterter Brust, ausgiebige Gegendrehung aus den Hüften heraus, weiches Aufsetzen der Füße, gutes Abrollen und vollständiges Durchstrecken der Hüft-, Knie- und Fussgelenke. Eine Viertelstunde schnelles, ausgiebiges Gehen im Freien ist bedeutend wertvoller als die schönste Laufschule in der Halle. Auch für die Nachwuchsleichtathleten gilt der Satz:

«Es ginge alles viel besser,
wenn man mehr ginge!»

Wenn wir als Leiter, Trainer oder Athlet das Stoffprogramm für die Winterarbeit aufstellen, dann müssen wir uns vor Augen halten, dass die Arbeit des Leichtathleten im Winter sich von derjenigen im Sommer darin unterscheidet, dass die im Wettkampftraining (Frühjahr) im Vordergrund stehende Spezialisierung ziemlich stark in den Hintergrund tritt und der harmonischen, allgemeinen Körperausbildung Platz zu machen hat.

Durch diese harmonische Winterarbeit wird die breite und solide Grundlage für die Spezialarbeit im Frühjahr geschaffen.