

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 6

Artikel: Bericht über den Leichtathletiklehrgang in Dortmund vom 30. März bis 2. April 1967

Autor: Gygax, Paul

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995056>

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: 19.07.2025

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

Bericht über den Leichtathletiklehrgang in Dortmund vom 30. März bis 2. April 1967

Paul Gygax, Zürich

soziologischem Blickwinkel unverstündlich erscheint, dass die gross-angelegte Operation «Elitesport» nicht mit ein paar handfesten soziologischen Untersuchungen fundiert worden ist. Fragebogen zur Ergründung der sozialen Verhältnisse der Elitewettkämpfer sind vielleicht aufschlussreich, aber noch keine Soziologie. Der Weg über die Wissenschaft ist mühsam, langwierig und kostspielig; doch ohne Mühe, Zeit und Geld geht es ohnehin nicht mehr, auch im Sport nicht.

Dr. Rolf Albonico (St. Gallen)

Ort: Dortmund.
Veranstalter: Deutscher Leichtathletikverband.
Teilnehmer: 60 Lehrkräfte von Landesverbänden und Hochschulen.
Die Trainingsgruppen des DLV (Damen und Herren).
Referenten: Ron Pickering (Trainer), Lyss Davies (Olympiasieger und Europameister (im Freien und in der Halle)).
Zweck: Fortbildungslehrgang.
Thema: Der Weitsprung in Technik, Methodik, Konditionsarbeit und Training.

zu werden? Ron Pickering fasste sie mit wenigen Worten in 6 Punkten zusammen:

1. 1 Strength

ist gleichbedeutend mit **Kraft**, allg. Körperkraft.

1. 2 Speed

ist mit **Schnelligkeit** zu übersetzen. Davis 100-m-Bestzeit ist 10.4. Für den Weitspringer bedeutet das die grösstmögliche Anlauf-Endgeschwindigkeit.

1.+2. zusammen ergeben die **Schnellkraft** (Power).

1. 3 Suppleness

meint **Geschmeidigkeit**, Gelöstheit, Beweglichkeit.

1. 4 Stamina

beinhaltet den Begriff der **Ausdauer**

1. 5 Size

mit diesem Begriff meint der Referent nicht nur die Körpergrösse (1.80 m und grösser), sondern auch den Körperbautypus: **schlank** und **leicht** mit grosser Sprungkraft. Mit diesen Eigenschaften weist der Athlet **ein optimales Leistungsgewicht** auf. Davies: 1.85 m, 75 kg.

1. 6 Psychology

damit hebt er vor allem die Fähigkeit heraus, durch die richtige Einstellung (anpassen, hineinfühlen, einleben) zum Wettkampf, die Bestleistung dann zu erreichen, wenn es darauf ankommt. Ausgeprägte Konzentrationsfähigkeit auf den Augenblick, die eine vor Verkrampfung schützende, dosierte Gelassenheit in sich schliesst, ohne die das individuell freie optimale Kräftenspiel nicht möglich ist.

Das Hauptproblem besteht nun zunächst darin, solche veranlagte Typen zu entdecken und sie für den Hochleistungssport zu gewinnen. Hierauf braucht es die Kunst eines erfahrenen Trainers, diesen Typ zu Weltklasseleistungen zu führen.

Gewissermassen als Trost für Trainer und Athleten, die nicht zu den Ausnahmeerscheinungen zu zählen sind, sei doch erwähnt, dass Davies nicht zu den seltenen Sprungathleten zählt, sondern seine Sprungfähigkeiten mit enormem Fleiss und hartnäckiger Zielstrebigkeit erarbeitet hat.

Mangelnde Vitalität

Auf der Arbeitssitzung des Bundesausschusses zur Förderung des Leistungssports stand gestern das Referat von Dr. Manfred Steinbach über die «Psychologie des Spitzensportlers» im Mittelpunkt des Interesses. Lobte Professor Dr. Nöckernach dem Vortrag: «Hier bringt ein Mann die idealen Voraussetzungen zur Behandlung des Themas mit: sportliche Erfahrung und fundierte wissenschaftliche Kenntnis.» Dr. Steinbach, Psychiater an der Mainzer Universitätsklinik und bisher einziger deutscher Achtmeterspringer, ging von der Annahme aus, dass hinter jedem Spitzensportler eine Persönlichkeit stecken muss. In seinen Untersuchungen, die er auf Grund seiner «Du-und-Du»-Beziehungen zu vielen Sportlern sehr intensiv durchführen konnte, suchte er nach Gemeinsamkeiten der Persönlichkeiten.

Dabei kam, so schreibt die «Kölnische Rundschau», Dr. Steinbach zu der erstaunlichen Feststellung, dass das Bild, das man sich in der Öffentlichkeit von Spitzensportlern macht, trügerisch ist. Gesundheitsfurcht, mangelnde Vitalität und fehlendes Draufgängertum seien bei Spitzensportlern weit häufiger anzutreffen als bei sportlichen Normalverbrauchern. «Aber schliesslich geht es ja auch für Amateure und Profis um gewaltige Einsätze», schloss Dr. Steinbach.

Die beiden Engländer lösten Ihre Aufgabe vorzüglich durch

- ihre fundierten Sachkenntnisse in Theorie und Praxis
- ihre vorbildlichen und eindrücklichen Lehrdemonstrationen
- ihre klar formulierten Referate
- ihre freie und offene Meinungsäusserung zu verschiedenen strittigen Problemen und nicht zuletzt durch
- ihre humorvolle menschliche Wärme, die sie während des ganzen Lehrganges auszustrahlen vermochten.

Für alle Anwesenden, auch wer die Materie noch so gut beherrschte, gab es viele Anregungen und Klärungen verschiedener Punkte. Es kann sich hier in einem Artikel nicht darum handeln, das Thema erschöpfend zu behandeln. Ich versuche einige Akzente zu setzen, die auch den Kenner der Materie noch interessieren können.

1. Der Athletentyp

Welche Voraussetzungen muss ein Athlet heute in konstitutioneller und konditioneller Hinsicht erfüllen, um gegenwärtig Weltklasseleistungen zu erreichen, die es ihm ermöglichen, Olympiasieger oder gar Weltrekordler

2. Technik

Nach physikalischen Gesichtspunkten ist die Bestleistung im Weitsprung abhängig von der Grösse der Abfluggeschwindigkeit bei optimalem Winkel, wobei der Winkel gemeint ist, der die grösste Schwerpunktweite bringt. Dieser Winkel ist vom Verhältnis der beiden wirksamen Kräfte (Horizontal- und Absprunggeschwindigkeit) abhängig. Nach Pickering und Davies spielt die Grösse der Anlauf-Endgeschwindigkeit eine entscheidende Rolle. Bisher herrschte die Auffassung, dass der Springer stets einen Kompromiss zwischen der Anlauf-Endgeschwindigkeit und der Absprunggeschwindigkeit einzugehen habe. Diese Auffassung wird abgelehnt. Forderung: Die Horizontalgeschwindigkeit darf in den letzten Schritten nicht zu Gunsten des Absprungkraftstosses abnehmen. Sie sehen deshalb auch einen grossen Fehler in dem Versuch, durch spezielle Absprungübungen ein bewusstes Senken der Hüfte im vorletzten Schritt (was Filmaufnahmen eindeutig bestätigen) zu erzielen oder vor dem Balken eine Treibphase einzuschalten. Beide Massnahmen verursachen einen nicht wieder gutzumachenden Tempoverlust, der auch nicht mit einem noch so kraftvollen Absprung ausgeglichen werden kann. Also keine sichtbare rhythmische Gestaltung der letzten drei Schritte (kurz – lang – kurz), obwohl in Tat und Wahrheit der vorletzte Schritt bei allen Klassepringern, auch bei Davies, länger ist. Davies versucht trotzdem ihn auf keinen Fall bewusst herbeizuführen (schon gar nicht durch spezielle Übungen im Training). Die fünf gemessenen letzten Schritte von den drei weitesten Trainingssprüngen (7.70, 7.72, 7.74) ergaben folgende Masse:

	7.70	7.72	7.74
fünftletzter Schritt	2.34	2.30	2.34
viertletzter Schritt	2.32	2.30	2.34
drittletzter Schritt	2.17	2.24	2.23
zweitletzter Schritt	2.38	2.36	2.37
letzter Schritt	2.12	2.13	2.11

Diese Zahlen beweisen wie präzis der Anlauf sitzt. Bezüglich **Anlaufgestaltung** unterscheidet man heute zwei Arten. Springertypen verwenden im allgemeinen den Steigerungslauf mit einem verhältnismässig langsamen Beginn und stetiger Steigerung bis

zum Balken (Boston, Ter-Owanesian). Der Anlauf von Davies, zu den Sprintertypen gehörend, kann etwas schemenhaft in drei Phasen eingeteilt werden: 1. Phase (Tretlaufphase), sehr schneller Start, Körpervorlage, etwa 10 m lang.

2. Phase: (Schwunglaufphase) weitere Temposteigerung mit runden, federnden, ausgreifenden Schritten bis zur zweiten Zwischenmarke (15–17 m vor dem Balken, ca. 7 Laufschrötte).

3. Phase: Auf diesen letzten Schritten vor dem Absprung versucht der Springer ganz bewusst seine höchstmögliche kontrollierbare Geschwindigkeit bis zum Abdruck zu erreichen. Weltbeste Springer zeigen aufgrund von Messungen, dass sie auf den letzten 20 m auch die schnellsten sind. Die Oberkörperhaltung ist aufrecht und ändert sich bis und mit dem Absprung nicht mehr.

Davies Masse: Anlaufänge 19 Schritte oder 40.71 m. Die erste Zwischenmarke liegt nach dem 1. Anlaufschritt bei 1.68 m. Mit diesem stets gleichlangen ersten Schritt nach zwei leichten Laufschröten bis zur Endmarke zielt er auch im Training bei unterschiedlichen Bedingungen auf einen möglichst gleichmässigen Anlauf. Die zweite Zwischenmarke liegt bei 16.61 m vom Balken entfernt.

Das Hauptkriterium beim Absprung ist das richtige Treffen des Körperschwerpunktes und das Vorbereiten einer guten Landung. Der Sprungfuss darf nicht zu weit vor dem KS aufsetzen, sonst entsteht ein Rückstoss, der Tempoverlust und einen zu grossen Absprungwinkel zur Folge hat. Nebst einem kraftvollen Abdruck des Sprungfusses, legt Davies auch grosses Gewicht auf einen äusserst **aktiven** Einsatz des Schwungbeines (vom gebeugten «Vorhochreissen» bis zum gestreckten langen Durchschwingen rückwärts. Der Absprung ist dann optimal, wenn

- der KS voll getroffen wird
- der Absprungweg ganz ausgenützt und in kürzester Zeit zurückgelegt wird.

«Mit dem Sprungfuss solange wie möglich am Balken bleiben... solange wie möglich auf dem Sprungbein ver-

harren..., sich so schnell als möglich über den Sprungfuss bewegen...» sind oft gehörte Ratschläge in der Praxis.

3. Methodik

Die beiden Engländer sind Anhänger der **Ganzheitsmethode**. Beim Erlernen der Sprungtechnik vermeiden sie das Aufteilen und Schulen von Teilbewegungen. Der «ideale» Bewegungsablauf wird dem Anfänger zuerst mit Hilfe eines Ringfilms gezeigt und im Detail besprochen, so dass dieser vom Bewegungsgeschehen eine klare Vorstellung hat. Beim nachfolgenden Üben wird aus verkürztem Anlauf die ganze Bewegung ausgeführt. Gemachte Fehler werden besprochen und der Dringlichkeit nach in den folgenden Sprüngen auszumerken versucht. Bei Fortgeschrittenen werden Filmaufnahmen gemacht und bei der Betrachtung gleichzeitig mit den Aufnahmen Weltbesten verglichen (zwei Projektoren nebeneinander). Mit dieser Filmhilfe wird auf die Details im Bewegungsablauf hingewiesen.

4. Gewichtstraining

Die Scheibenhantel ist längst zu einem der unentbehrlichen Trainingsmittel geworden. Planmässig wird mit ihr die Kraft gesteigert. Der schlanke und «leichte» Olympiasieger gab erstaunliche Proben seiner Körperkräfte:

- Umsetzen mit 116 kg
- Steigen mit der H. auf den Schultern mit 182 kg
- Bankdrücken mit 100 kg
- Wechselhüpfen mit 90 kg auf den Schultern
- 100-m-Hopserhüpfen mit 100 kg auf den Schultern (erwähnt, ohne Demonstration).

Nach Pickering sind beim Gewichtstraining zwei Faktoren zu berücksichtigen:

1. Die Technik des Gewichthebens
2. Die Kräftigung der Rückenmuskulatur bevor schwere Gewichte gehoben werden.

Es werden deshalb zuerst nur einfache Hebeübungen ausgeführt: «Mit flachem Rücken das Gewicht vom Boden aufnehmen ohne umzusetzen.» Diese grundlegende Übung steht während Wochen auf dem Programm des Anfängers.

Ein Plan für das Gewichtstraining im Winter für Fortgeschrittene

(Athleten im 2. Trainingsjahr)

Übung	Wiederholung	Gewicht-Steigerung	Erholung	In 14 Tagen	Ziel
1. Umsetzen (Cleans)	3.2.2.2.1	10 Pfund	3–4'	6x	1½ KG *
2. Bankdrücken (bench press)	3.2.2.2.1	10 Pfund	3–4'	4x	1½ KG
3. Fersenheben (calf raising)	4x6	20 Pfund	4–5'	4x	2x KG
4. Schrittwechsel mit Springen (bouncing spilt quats)	3x10	10 Pfund	4–5'	6x	1¼ KG
5. Hochspr. aus Kniebeugestell. (jump squats)	4x4	10 Pfund	4–5'	4x	1½ KG
6. Reissen (snatch)	3.2.2.1	10 Pfund	3–4'	6x	1 KG
7. Aufsitzen (sit up)	3x15	5 Pfund	5–6'	6x	25 KG
8. Aufsteigen (step up)	3x8	20 Pfund	4–5'	6x	2x KG
9. Kniebeuge (squats)	3x6	20 Pfund	4–5'	4x	2x KG

* KG = Körpergewicht

Kommentar zu den einzelnen Übungen: 1) mit oder ohne Ausfallschritt (split) 2) weiter Griff, dehnt Brustmuskel 3) Nie m. Maximalgew. wegen Gleichgew.-störung (Hantel auf d. Schultern) 4) Hantel auf d. Sch. 5) Hantel a. d. Sch.: aus d. Kniebeugestellung (nicht tiefer als Sitzhöhe) senkrecht hochspringen. 6) m. Ausfallschritt 7) Rückenlage auf schräggestelltem Brett, Kopf unten, die Übung ist wirkungsvoller m. Drehbew. während des Aufrichtens 9) Das Beugen erfolgt bis etwas über Sitzhöhe (Kastenoberteil zur Sicherung unter dem Gesäss). Keine tiefe Hocke (Überdehnung)!

Das Anfängerprogramm enthält bei einer grösseren Zahl von Wiederholungen eine weniger hohe Belastung (Technik erlernen).

Das isometrische Krafttraining reservieren die beiden Engländer nur für Spezialfälle:

- Anwendung dort, wo äussere Umstände das dynamische Gew.-Tr. nicht möglich machen.
- Für die Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur, da diese etwas schwieriger zu erfassen und zu entwickeln ist.
- Für Rekonvaleszenten, also Athleten, die nach Verletzungen wieder beginnen.
- Für das Erfassen einzelner Muskeln oder Muskelgruppen.

Hauptgrund für die Ablehnung ist nach ihrer Ansicht die fehlende Motivation.

5. Wintertraining, Beispiel eines Wochenplanes (Oktober 1–½ Stunden pro Training, **sechsmal!** in der Woche).

Montag: 40 Min. Fahrtspiel, eingeflochten viele Hüpf- und Sprungübungen. 40 Min. Gewichtstraining.

Dienstag: 8×60-m-Sprints, 8×60-m-Hopserlauf, 15 Anläufe (15–20 m) Sprungübungen an Hindernissen.

Mittwoch: Gewichtstraining, Gymnastik und Spiele.

Donnerstag: 20–30 Sprünge aus 7–9 Schritten, wovon 12 mit vollem Anlauf.

Freitag: Wie Mittwoch. Wenn am Samstag ein Wettkampf stattfindet fällt das Gewichtstraining weg.

Samstag: Meistens ein Wettkampf.

Sonntag: (Vormittag) Langes Aufwärmen inkl. Gymnastik. 20 Min. Fahrtspiel mit Sprungübungen. 40 Min. Sprungübungen und etwa 30 Sprünge aus verkürztem Anlauf in die Grube. 20 Min. Sprinttraining. 20 Min. Gewichtstraining. (Harte, schwitzende Arbeit!)

Im Frühling wird der Trainingsumfang reduziert, die Intensität aber ge-

steigert. Es ist schon ein fast maximales Leistungstraining.

6. Sommertraining, Beispiel eines Wochenplanes im Juni

Montag: Aufwärmen, spezielle Beweglichkeitsübungen, evtl. etwas Hürdenlaufen (91.4 cm). Je drei Sprünge aus 5, 7, 9 Schritten auf Leistung, 6 Sprünge mit vollem Anlauf, 6×60 yards, 3×150 yards. 20 Min. Gymnastik.

Dienstag: 15 Min. Sprungübungen, 1 Stunde Gewichtstraining, 15 Min. Traben.

Mittwoch: 8–10 Sprünge mit vollem Anlauf (Anlaufkontrolle). Wenn er stimmt, 6 wettkampfmässige Sprünge, 15–20 Sprünge mit 7–9 Schritten, 40 Min. 8–10 Starts (30 m), Spiel als Abschluss.

Donnerstag: 10 Min. Gymnastik, 1 Stunde Gew.-Tr. (Konzentration auf 3–4 Übungen, nicht zu schwere Gewichte, anschliessend Lockerungsübungen, Sauna).

Freitag: 20 Min. leichter Dauerlauf.

Samstag: Wettkampf. Wenn kein WK härtester Trainingstag, wie Mittwoch.

Sonntag: Versuchen, die gemachten Fehler im WK vom Samstag zu verbessern, weil sie noch frisch in Erinnerung sind.

Ergänzung: Jedes Training wird eingrahmt mit 15. Min. Ein- und 15 Min. Auslaufen. Das Auslaufen wird nie weggelassen!

7. Vorbereitung auf Tokio (Zeitspanne: Oktober 1963–Okt. 1964)

Nach Gesprächen mit russischen Trainern übernahm damals Pickering das «Plansoll» der russischen Springer, das total 200 Trainingstage und 20 Wettkämpfe umfasste:

1. 150 km Sprints, 60–70 m je Sprint
2. 1500 Sprünge aus 7–11 Schritten
3. 300 Tonnen Gewichtsheben
4. 110 km Fahrtspiel (5–6 km je Training)
5. 300 Starts à 30 m
6. 300 Sprünge mit vollem Anlauf.

Trotz anfänglicher Skepsis bewältigte Davies dieses Training ohne weiteres. Im Gewichtheben steigerte er sogar noch (etwa 500 Tonnen).

Fortsetzung S.174 167

Eine unerhört harte Schule

Dieter Ludwig

Ein halbes Jahr lang quälten sich drei deutsche Judoka an Japans berühmter Schule Tenri, 150 Kilometer südlich von Osaka. Der 48jährige Yosuchi Matsumoto, erster japanischer Meister nach dem Kriege, begründete den Ruf und den Ruhm Tenris und löste den bislang bekannteren Kodokan in Tokio ab. Matsumoto führte Japans Judokämpfer zu dreifachem Olympischen Lorbeer in seinem Heimatland und zur Weltmeisterschaft (drei Goldmedaillen in Rio) als Coach. Er kann aber auch als das grosse und vielleicht einzige Bindeglied zwischen den besten Athleten seines Landes bezeichnet werden. Durch seine Verbindungen zu allen Kreisen Japans verschafft er seinen nach vier Jahren des Studiums der Judokunst und Sprachen abgehenden Schülern die besten Voraussetzungen zu einem Start ins Berufsleben. «Man muss dabei auch die Mentalität der Japaner kennen, die stolz auf ihr Können im Judoport sind. Viele führende Köpfe der Wirtschaft und Politik standen selbst aktiv auf der Matte. Aber das Wissen um die guten Verbindungen liefert die Schüler Tenris auch wiederum gnadenlos ihrem Meister aus», versucht Klaus Glahn etwas Helligkeit in jenes Dunkel zu bringen, warum ausgerechnet Tenri zur Judohochburg Japans wurde und warum sich so viele junge Japaner um einen Platz an dieser Schule bemühen.

Tenri, eine Stadt mit 30000 Einwohnern und ohne ein einziges Hotel, gehört zum grössten Teil der religiösen Tenrikyo-Sekte, dessen Patriarch Skozen Nakayama, selbst achter Dan (Meisterschaftsgrad), wie Matsumoto ein Förderer und Gönner des Judoports ist.

Schläge mit dem Bambusstock

«Statt einer Glocke erschallt morgens zu nie angegebener Zeit ein Schrei, der die etwa 80 Schüler aus dem Schlaf aufschrecken lässt», beginnt Glahn den Tageslauf zu schildern. «Eine Stunde Laufen vor dem Frühstück, das sich aus einer Schüssel Reis zusammensetzt, zu einem nahegelegenen Berg. Zurück und mit einem Partner auf dem Rücken nochmals auf die Höhe, zurück und dann 200-m-Sprints in ansteigendem Gelände. Wer nicht versucht, das Letzte aus seinen müden Beinen herauszupumpen, verspürt Schläge mit dem Bambusstock auf seinem Rücken. Die Lehrer, Sensei genannt, kennen keine Gnade!» So beginnt jeder Tag in Tenri. «Am Nachmittag folgt das Mattentraining über zwei volle Stunden. Keine Pause, nur ständige Bewegung. Jeder versucht die grösste Leistung zu bringen. Der Beste sitzt ganz vorne, darf sich Sempei nennen und hört damit auf, ein Kokai, ein Dienender zu sein. Aber es wäre fehl am Platze, nun anzunehmen, Kokai sei eine Abwertung. Nein,

auch jeder Kokai ist stolz.» Die übrige Zeit wird dem Lernen von Sprachen gewidmet.

Nur der Stolz hält aufrecht

«Nach völliger Erschöpfung kann man fast keinen klaren Gedanken mehr fassen. So taucht die Frage auf: 'Lohnt es, sich so quälen?' Darauf gibt es nur eine Antwort: 'Nein'. Nur der Stolz lässt einen Nicht-Asiaten an diesem spartanischen Ort ausharren. So aber trifft Japan seine Auslese. Wer sich durchsetzt, kann ein ganz Grosser des Judoports werden. Wer nachgibt, verschwindet in der Versenkung. Bleiben oder abreisen ist jedem selbst überlassen. Wer aber einzieht in Tenri, liefert sich ganz dem ungeschriebenen Gesetz aus, das Unterwerfung befiehlt. Ein Schülerkehrte von einer Aufnahmeprüfung mit einstündiger Verspätung zurück. Matsumoto liess ihn acht Tage lang jeweils zwei Stunden knieend dem Training zusehen. Aber der Bestrafte verlor nie sein Gesicht», führt der Olympiadritte von Tokio nur eines jener zahllosen Beispiele seines halbjährigen Tenri-Aufenthaltes an. «Aber wir haben uns auch nervlich entschlackt. Während der sechs Monate erlebten wir nicht ein einziges Mal einen kränkenden Wortwechsel unter den Schülern. «Und kritisch meinte Glahn: «Die japanischen Trainer in Europa sind in ihrem Land nur Mittelklasse...» (DSB)

Fortsetzung von Seite 167

Trainingsgestaltung

Pickering ist der Auffassung, dass ein Training abwechslungsreich gestaltet werden muss, damit die Arbeit für den Athleten, besonders für den Spezialisten interessant wird und ihn vor einer Abstumpfung bewahrt. Zielstrebigkeit ohne Sturheit! Aus diesem Grunde werden viele interne Wettkämpfe mit ganz unkonventionellen Übungen eingeschaltet und darüber Rekordlisten geführt. Das gegenseitige Herausfordern ist sehr beliebt und schafft Höhepunkte im Trainingsbetrieb. Diese Art Einlagen sind spielerische Proben, die

enorm anspornen. Es sind Trainingshöhepunkte, die eine frohe Stimmung schaffen, psychisch gesehen notwendig sind, um die harte ernste Arbeit aufzulockern. Nichts stumpft schneller ab als Eintönigkeit, Gleichmässigkeit, Einseitigkeit.

Für diesen von Toni Nett und seinen Mitarbeitern vorbildlich organisierten und durchgeführten Lehrgang, für dessen eindruckliches Gelingen die beiden englischen Persönlichkeiten verantwortlich zeichneten, aber auch für die herzliche Gastfreundschaft, mit der uns der Deutsche Leichtathletikverband bedachte, möchte ich mich bestens bedanken.

«Es soll so erzogen werden, dass die vitale Gesundheit der heranwachsenden Generationen erhalten bleibt und gestärkt wird.»

E. Spranger