Mitteilungen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **11 (1954)**

Heft 5

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Neuer Geschwindigkeitsweltrekord auf Ski

Laut NZZ wurden in St. Moritz Versuche im Skijöring hinter dem Flugzeug gemacht. «Bereits vor drei Jahren war auf dem St. Moritzersee Skijöring hinter dem Helikopter gefahren worden. Es hat sich aber dann bald gezeigt, dass der Helikopter zu wenig leistungsfähig ist, um das Maximum dessen herauszuholen, was ein Skifahrer durchstehen kann. Als neues Versuchsfeld wurde der langgestreckte Silsersee gewählt. Als Schlepper diente das von einem St. Moritzer Piloten gelenkte Super-Piper-Cab-Flugzeug.
Die Versuche wurden zunächst gegen den Wind gemacht, doch zeigte sich auch hier wieder, dass man nicht über 120 bis 125 km/Std. hinauskommen konnte. Es wurde deshalb eine neue Piste angelegt und mit dem Wind geflogen. Das Flugzeug hatte eine Anlaufstrecke von rund 1500 m und stieg schon fast 1 km vor der offiziellen Messstrecke in die Luft, so dass der Skifahrer an einem etwa 100 m langen Seil, das mit einer Klinke versehen war, geschleppt wurde. Die Geschwindigkeit wurde auf einer Distanz von 200 Metern mit einer elektrischen Photozellenapparatur gemessen. Schon die ersten Versuche beim Fliegen mit dem Wind ergaben 150 und mehr km/Std. für den Skifahrer. Es zeigte sich jedoch als Maximum die Grenze von rund 160 km/Std. Mit etwas stärkerem Rükkenwind und mit einer besser präparierten Piste dürfte es voraussichtlich möglich sein, auch 180 km/Std. Durchschnitt zu erreichen.»
Hurra, ein neuer Rekord! Aber — wozu?

Schnell vergeht der Sportruhm

Das musste in diesen Tagen, laut Si, Lloyd La Beach (Panama) erfahren, der 1948 bei den Olympischen Spielen Medaillen über 100 und 200 m gewann. La Beach, der sogar einmal die 100 m in 10,1 (nicht homologiert) lief und damit den Weltrekord von Jesse Owens unterbot, wurde Berufsläufer und startete in Australien mit gutem Erfolg. Auch für die diesjährigen Wettkämpfe der Berufsläufer erhielt Lloyd La Beach wieder eine Einladung nach Australien. Die Starts verliefen wenig erfolgreich. La Beach endete an letzter Stelle. Die Veranstalter machten, nachdem sie festgestellt hatten, dass er mit einem Uebergewicht von 7,5 kg angetreten war, kurzen Prozess. Sie lösten alle Verträge und schoben Lloyd La Beach dritter Klasse wieder in seine Heimat zurück.
Wer in die Klauen der «Manager» gerät, hat seine persönliche Freiheit aufgeben. «Marcel»

---

von Bewegungen (Speerhalten, Anlauf, Rücknahme des Speeres, Querschnitt, Wurf usw.), d. h. als ein Ganzes betrachten und die einzelnen Teile nicht separat üben, so begegnen wir diesen Schwierigkeiten seltener oder überhaupt nicht. (Ueber diese Frage später unter «Teillernverfahren und Ganzheitsmethode»). Vor allem handelt es sich darum, einer Methode den Vorzug zu geben, die auf die Dauer rationell und sicher ist. Eine solche Methode bedient sich logischer Hilfsmittel, wobei Ursache und Wirkung, Aehnlichkeit oder Kontrast ausgezeichnete Gedächtnisstützen bieten.

3. Nach einem Rückschlag kann ein weiterer Fortschritt eintreten, dann eventuell wieder ein Rückschlag usw., bis vielleicht nach einem Jahrzehnt das Erstrebte erreicht ist. Dies war z. B. bei Tilden, einem der besten Sportler aller Zeiten, der Fall.
4. Die Grenzen des Erreichbaren sind im allgemeinen viel höher, als man glaubt. So sind denn auch fast sämtliche Prophezeiungen über erreichbare Höchstleistungen überholt worden. Und besonders sind die Höchstleistungen des einzelnen Wettkämpfers oft viel grösser, als er selber je angenommen hatte. Ich habe Ende der dreissiger Jahre an 100 prominente Aktive der Meisterklasse eine Rundfrage gerichtet, um für eine sportpsychologische Statistik zu erfahren, welche Ziele sie sich seinerzeit gesteckt hatten. Die Frage lautete ungefähr: «Welch absolute Bestleistung (z. B. welche Zeit über 400, also nicht welche Titel) haben Sie zu Beginn Ihrer Laufbahn zu erzielen gehofft?» Die Fragen wurden nicht immer klar beantwortet; die Wettkämpfer gerieten oft sozusagen unbemerkt auf das Feld der wettkampfmässigen Tätigkeit. Trotz dieser Schwierigkeiten konnte ich mir das folgende Bild machen:
   - 80 % hatten Leistungen erzielt, die sie sich in ihren kühnsten Träumen nicht vorgestellt hatten;
   - 10 % erreichten, was sie erhofft hatten;
   - 10 % konnten keine genaue Erklärung abgeben.
5. Eine Technik, eine gewisse Bewegung, ist oft leicht zu erlernen, ihre Befestigung erfordert jedoch oft viel Zeit und Mühe.
6. Wir behalten in unserem Geist am leichtesten das, was wir zuerst und was wir vor kurzer Zeit lernten.
7. Oft wird — zum Beispiel bei Zwischen- und Endprüfungen — übersehen, dass die einzelnen Bewegungsteile einer Uebung, selbst bei einem Meister oder Weltrekordinhaber, nicht immer gleich ausfallen können. Auch sie sind nicht fähig, die Bewegungen immer gleich und gleich gut auszuführen. In der Arbeitspsychologie werden darüber lehrreiche Untersuchungen gemacht, wobei unter anderem bewiesen wird, dass sogar die Unterschrift eines sehr geübten Schreibers Unterschiede aufweisen kann. Man sollte ähnliche Untersuchungen auch auf sportlichen Gebieten machen. Die Unterschiede sind im Sport durch die Einwirkung äusserer Umstände wie Wind, Sonne, Wärme, Ruhe, Störung, Gegner, Bahn usw. noch grösser.
8. Nach dem Erlernten sollte man nichts Störendes üben oder an störenden Wettkämpfen teilnehmen (z. B. ein Sprinter am Säntis-Skirennen im Monat Mai). Kompliziert und schwierig ist der Fall, wenn der Schüler gleichzeitig etwas Aehnliches lernt. Amerikanische Coaches erlauben z. B. nicht, dass die Basketballspieler gleichzeitig Volleyball spielen. Die durch eine nachträglich eingeschobene Arbeit erfolgte Störung im Lernen nennen wir «retroaktive Hemmung».
9. Das Lernen ist von der Wiederholung (Repetition) zu unterscheiden. Dick Miller sagt: «Lernen heisst Ausmerzen der Fehler, und dazu müssen die entsprechenden Handlungen stufenweise eingesetzt werden.» Lernen ist eine geistige Tätigkeit auf hoher Ebene, was wir vom Wiederholen nicht behaupten können.
10. Die psychologischen Grenzen sind von den physiologischen zu unterscheiden. Beim 100-m-Lauf sind die psychologischen Grenzen leichter und früher erreicht als die physiologischen. Beim Hammerwerfen ist es umgekehrt (Beispiele: Storch, Németh).
11. Beim Auswendiglernen zeigt es sich, dass die Zahl der Wiederholungen um ein Mehrfaches gesteigert werden muss, wenn das Material verdoppelt wird. Nach Sam Clagg, Marshall Coll.:

Zahl der Silben	7	12	16	24	36
Zahl der dafür notwendigen Wiederholungen	1	16	30	40	55

Dieser Aufstellung gemäss kann sich ein Durchschnittsschüler 7 unsinniger Silben nach einer einzigen Wiederholung erinnern. Wird die Zahl der Silben auf 12 erhöht, so muss er schon 16mal memorieren (Memorieren heisst: dem Gedächtnis einprägen). Die Erhöhung der Wiederholung ist also eine stark progressive.