Gewichtarbeit des Mittel- und Langstreckenläufers

Autor(en): **Roth, Hermann / Gold, Georg**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 4

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-990983

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

Wird aber nicht gerade in dieser Beziehung von unsern Athleten zu viel gesündigt, indem man die eine oder andere Komponente allzu stark betont, eine zweite indes vernachlässigt und die dritte gar vergisst. Man verlegt sich dann allzu sehr auf sein Spezialtraining und übersieht, dass man mit der relativen und vernünftig überlegten Betonung aller drei Gebiete ausgleichend einen ungünstigen Einfluss der einen oder andern Komponente vermeidet.

«Zurück zur Natur»

Das Kurz-Intervalltraining «Freiburger Art» ist auch in Freiburg als Trainingsmittel Nr. 1 zurückgestuft worden! In einem Kurzreferat beim DSB-Bundesausschuss für Leistungsförderung heisst es: «Wir trainieren mit den Läufern ... nur noch zu einem geringen Teil auf der Laufbahn, die uns für den Hochleistenden nicht intensiv und variiert genug die Anstrengungen setzen lässt und zu einseitig auf die einzelnen Komponenten der Leistung (Kraft — Schnelligkeit, allgemeine und lokale Muskelausdauer) wirkt. Darum hat bei uns seit drei Jahren schon das Laufen auf der Bahn zugunsten des Laufens auf Naturboden (Wald, bergauf, bergab) weichen müssen» (Gerschler, Freiburg.) Das liegt im Zuge des «Zurück zur Natur!», das nach der Aera Zatopek allgemein begonnen hatte. Das Pendel schwang zurück vom Extrem des Nur-Aschenbahn-Laufens —; hoffentlich schwingt es nicht in ein anderes Extrem!

Die obige Aeusserung Gerschlers bestätigt nachträglich erneut die Richtigkeit der seit mehreren Jahren erfolgten Abkehr der im DLV tätigen Lehrkräfte von der zu einseitigen Methode des nur «Kurz-Intervalltrainings». Wir haben den neuen Weg des «komplexen Trainings» seit 1959 an dieser Stelle empfohlen. Toni Nett

(Leichtathletik, 1/66 vom 4. 1. 1966)

Gewichtarbeit des Mittel- und Langstreckenläufers

Text und Aufnahmen: Hermann Roth und Georg Gold, Staatl. Hochschulinstitut für Leibeserziehung, Mainz.

Tägliche Muskelarbeit in der Aufbauphase des Trainings der Mittel- und Langstreckenläufer der Oregon-University, USA.

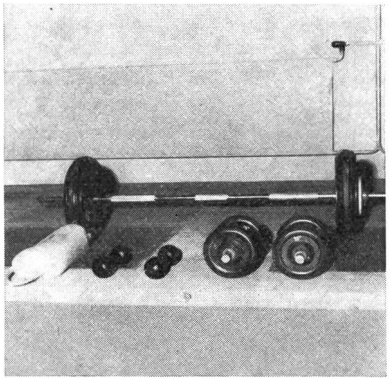
Das Gewichtstraining des Mittel- und Langstreckenläufers ist ein umstrittenes Problem bei Spitzenathleten. Toni Nett schreibt in der Ausgabe 41/65 der «Leichtathletik», dass das Krafttraining eine untergeordnete Rolle spielt und zitiert Ron Clarke, der der Ansicht ist, dass das beste Muskeltraining für die Beine das Laufen sei. Dabei führt aber Clarke für Arme und Rumpf ein Krafttraining durch, welches auch isometrische Phasen enthält. Lydiard und Cerutty, die bekannten Langstreckentrainer, haben differente Auffassungen. Während Cerutty das Krafttraining befürwortet, lehnt Lydiard es strikte ab.

Wir sind der Meinung, dass im Hochleistungsbereich die verschiedenen Auffassungen auf Erfahrung und die Individualität der einzelnen Athleten fussen. Wir glauben, dass die hier gezeigte Übungsreihe der Coaches der Oregon-Universität in der aufbauenden Periode sicher ihre Gültigkeit hat. Die leichten Gewichte, die bei dieser schnellkräftigen Arbeit benutzt werden, führen kaum dazu, eine den Lauf hemmende Schulter- und Armmuskulatur anzutrainieren.

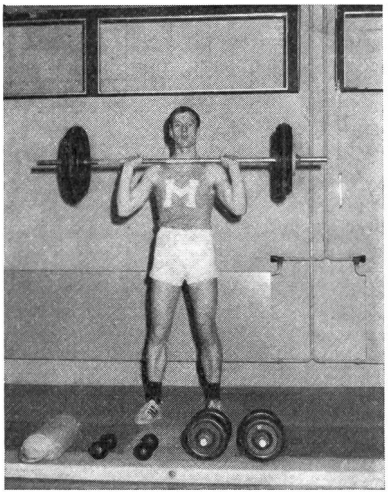
Manfred Steinbach meint dazu: «Vom medizinischen Standpunkt ist zu sagen, dass die vielfach befürchtete Apposition von Muskelsubstanz und die dadurch zu erwartende Beeinträchtigung des Last-Kraft-Verhältnisses angesichts der vorwiegend leptosomen Habitus der Mittel- und Langstreckenläufer nicht den entscheidenden Rang einnimmt.

Die Entwicklung einer kräftigen Muskulatur auch im Schultergürtel dürfte den Atemvorgang günstig beeinflussen, obgleich die spezielle Übung dafür die Atmung selbst darstellt.

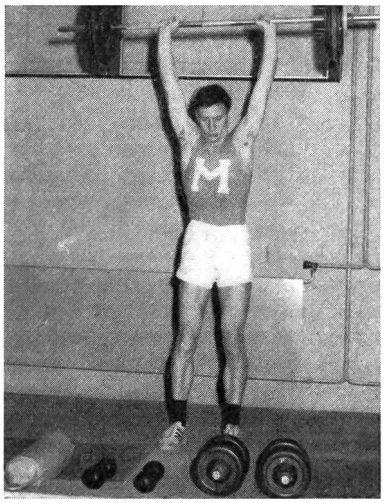
Als günstig muss die geringe Gewichtsbelastung (in kg) hervorgehoben werden, da auf diese Weise die meist grazilen Gelenke, Wirbelsäulenzwischenräume und Bänder jener Schlankwüchsigen nicht überlastet werden.»

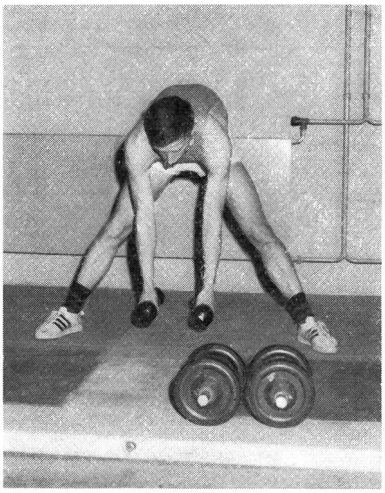


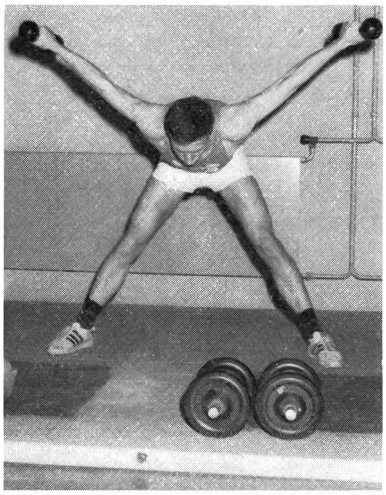
Gewichte:		
	Scheibenhantel	25—30 kg
	Einarmhantel	je 7½ kg
	Kugelhantel	je 5 kg
	Sandsack	10 kg



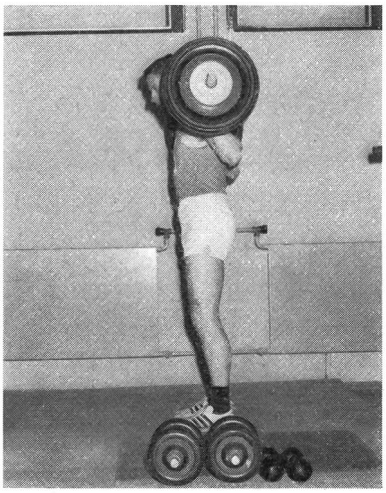
Übung I: Schnelles Stossen der Scheibenhantel mit durchgedrückten Knien. Bis zu 10 Serien à 10 Wiederholungen. In den Pausen sollen Lockerungsübungen eingeschaltet werden.

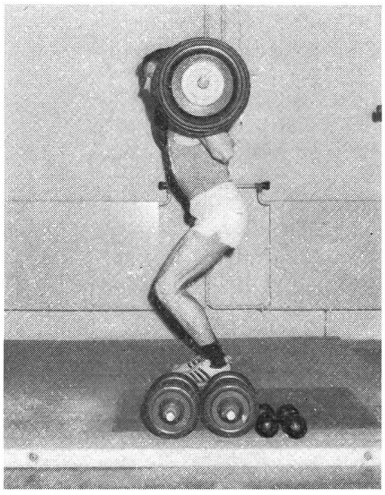




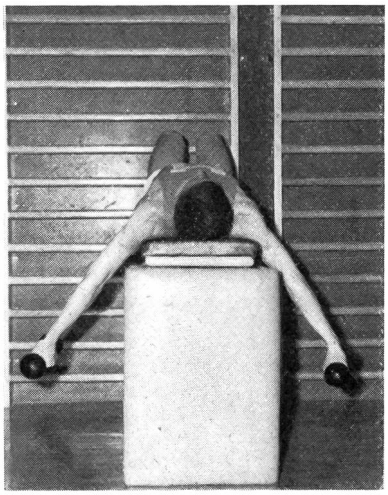


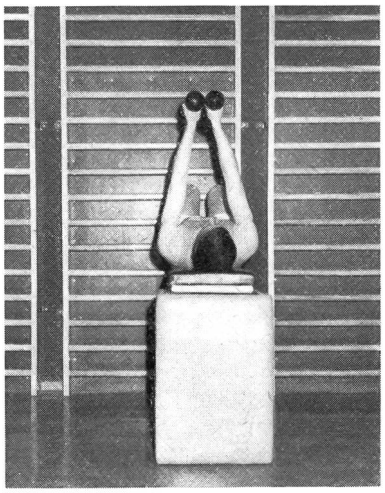
Übung II: Kugelhantel 5 kg. Knie durchdrücken. 3 Serien à 6 Wiederholungen.



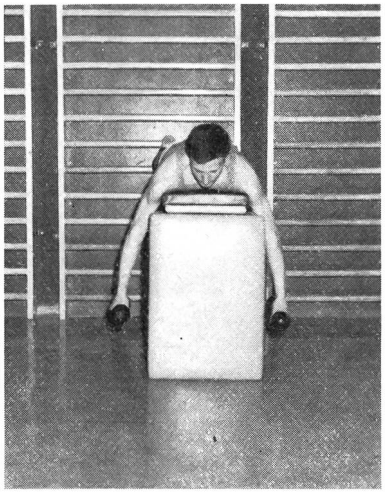


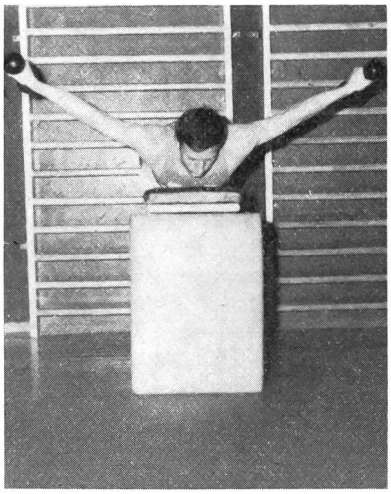
Übung III: Kniebeugen bis 90°. Gewicht 30 kg. Schnelle Wiederholungsfolgen. 3 Serien à 10 Wiederholungen.





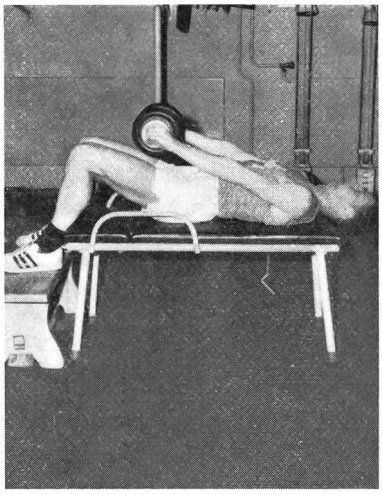
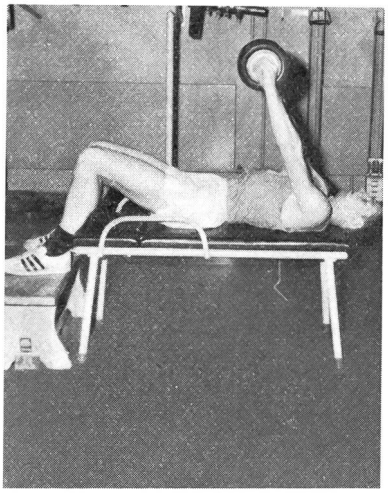
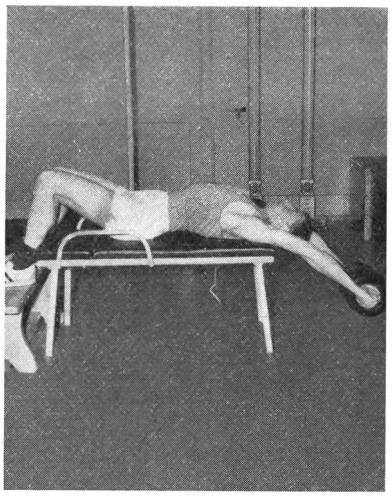
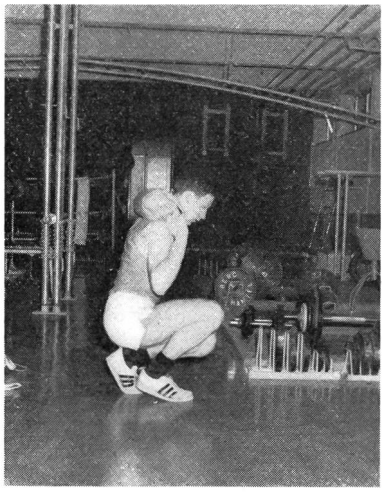
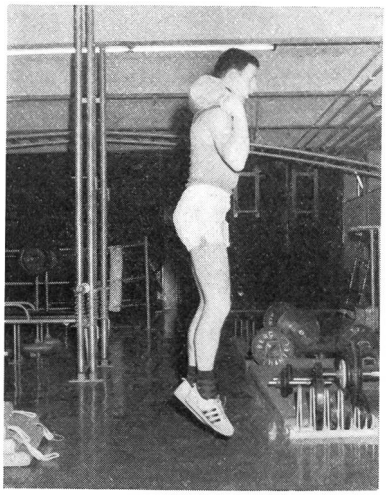
Übung IV: Scheibenhanteln bzw. Kugelhanteln. 3 Serien à 10 Wiederholungen.





◀ Übung V: wie Übung IV, dieselbe Anzahl Wiederholungen nur auf dem Bauch liegend.

▼ Übung VI: Entweder mit 2 Kugelhanteln (5 kg) oder 1 Einarmscheibenhantel (7½). Wiederholungen wie Übung IV und V.

▼ ▼ Übung VII: mit einem Sandsack im Nakken Strecksprünge mit Beinwechsel, so dass jedes Bein einzeln belastet wird. Diese Übung kann zusätzlich gemacht werden.

Die hier gezeigte Übungsreihe wird von den Amerikanern vor dem Lauftraining durchgeführt.