

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

Band: 25 (1968)

Heft: 4

Artikel: Talent allein genügt nicht mehr

Autor: Meier, M.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995150>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 09.11.2024

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

Talent allein genügt nicht mehr

Vor wenigen Jahrzehnten war es gut möglich, allein mit Talent im Sport relativ weit nach vorne zu kommen. Wenn ein sogenanntes Naturtalent noch ordentlich trainierte, lag der Weg zur absoluten Spitze praktisch frei. Auch vermochten sich früher einzelne übertragende Könnern während Jahren an der Spitze zu behaupten, was dann oft zu gewissen Vormachtstellungen im Sport führte, Namen prägten sich dadurch besser ein. Man hört deshalb hie und da von «Ehemaligen», deren Wettkampfzeit zwischen den beiden Weltkriegen zurückliegt und solchen, welche das Wettkampfgeschehen von damals genau verfolgten, die Meinung vertreten, die früheren Champions seien trotz allem besser gewesen als die heutigen. Namen klingen auf wie Paavo Nurmi, Suomis Langstreckenidol, Johnny Weissmüller und Arne Borg, die grossen Schwimmrivalen der Zwanzigerjahre, Bill Tilden, der zehn Jahre an der Spitze der Tennisweltrangliste stand, Georg Meiz und Eugen Mack, unsere Olympiasieger und Weltmeister im Kunstturnen, Jack Lovelock, der grossartige Mittelstreckler aus Neuseeland, um nur einige wenige aufzuzählen.

Bleiben wir beim Beispiel Lovelock. Der Neuseeländer lief an den Olympischen Spielen in Berlin im Jahre 1936 die 1500 m in neuer Weltrekordzeit von 3:47,8. Heute hält der Amerikaner Jim Ryun den Weltrekord über diese klassische Distanz mit 3:33,1. Ein anderer Vergleich: Die Weltrekordzeiten Johnny Weissmüllers und Arne Borgs werden heute von Teenagern klar unterboten. Weissmüllers Weltrekord über 400 m Freistil lautete 5:04,2 (Olympische Spiele 1924, Paris); das amerikanische Girl Deborah Meyer schwimmt heute dieselbe Strecke in 4:29,0.

Auch wenn die Überbewertung, ja Glorifizierung der früheren Champions in der Rückblende der älteren Generation psychologisch leicht erklärlich ist, so haben die nackten Zahlen auf der anderen Seite doch einen eindrücklichen brutalen Aussagewert.

Obwohl es im Kunstturnen und im Tennis diese Vergleichszahlen nicht gibt, bin ich fest davon überzeugt, dass beispielsweise Tilden heute von den Power-Tennis spielenden australischen und amerikanischen Spitzenspielern glatt vom Platz gefegt würde.

Bei der sprunghaften Verbesserung der Leistungen spielt neben der Vervollkommnung der Geräte und Anlagen und anderer Faktoren vor allem die immense Steigerung der Trainingsintensität und -qualität eine ausschlaggebende Rolle.

Kam ein Jack Lovelock noch mit 6 bis 7 Trainings pro Woche aus, so ist Jim Ryuns Weltrekord das Produkt von 14 bis 21 Trainings pro Woche; mit anderen Worten: der baumlange Student aus Kansas trainiert zweibis dreimal pro Tag. Unser Rekordschwimmer Pano Caperonis schrieb über die Trainingsintensität im Athletic-Club Los Angeles: Im Sommer werde täglich von 0700 bis 1000 und von 1700 bis 1830 trainiert. Die Schwimmer in Kalifornien kommen damit auf 12 Trainings pro Woche. Unsere Eiskunstläuferin Charlotte Walter, die in Grenoble den 22. Platz belegte, trainierte

täglich 3 Stunden Kür und 1 Stunde Pflicht. Die Wiener Eisläufer zwischen 3¹/₂ und 12 Jahren trainieren zwischen 3 und 5 Stunden pro Tag. Über die Situation im Kunstturnen schrieb der bekannte deutsche Fachexperte Dr. Josef Göhler: «In der Turnkunst ist es einleuchtend, dass absolute Perfektion nur mit der Arbeitsweise der berufsmässigen Artisten zu erzielen ist, und es brauchte nur erst die entsprechende Einstellung, sich breitzumachen, und schon war man beim täglich vielstündigen Training der Artisten.»

Unter den Kunstturnern gelten nach Göhler die Russen V. Lisitzki und M. Woronin als die Trainingsfleisigsten; beide sollen auf 30 bis 35 Stunden pro Woche kommen. Der Jugoslawe Miroslav Cesar kam in gewissen Perioden auf 25 Stunden pro Woche, dasselbe Quantum verkraften die Spanier. Chinas bester Turner Liao Jun-tien übt täglich 3 bis 4 Stunden, ebenso die Bulgaren. Jack Günthard sah in Moskau 12jährige Mädchen, die täglich 4 Stunden trainieren. Die tschechische Weltmeisterin Hana Micechova trainierte vier Monate lang vor den letzten Weltmeisterschaften täglich 4 bis 5 Stunden. Günthards Mexiko-Kader kommt heute durchschnittlich auf 16 bis 17 Stunden pro Woche.

Ohne tägliches Training keine Chance

Das Tatsachenmaterial beweist erneut, dass heute nur noch diejenigen Sportler(innen) reelle Chancen haben an die Spitze heranzukommen, die täglich während Stunden trainieren.

Neben der Quantität spielt aber vor allem auch die Qualität sowie die optimale Mischung der verschiedenen Trainingsformen eine wichtige Rolle. Qualität, Intensität und Mischung des Trainings müssen dazu rhythmisch im Jahreszyklus wechseln, je nachdem, ob es sich um die Vorbereitungs-, die Wettkampf- oder die (aktive) Erholungsperiode handelt.

Begabung ist ein Zeitfaktor, aber ...

Dieser lapidare Satz gilt in erster Linie für das Erlernen von Bewegungsabläufen (Technik), teilweise auch für die Taktik. Für die physischen Faktoren (Organikraft, Muskelkraft, Beweglichkeit usw.) spielt die Begabung eine wesentlich kleinere Rolle, hier ist und bleibt Qualität, Quantität und Mischung ausschlaggebend. Hier dominiert das Gebot des steten Übens, wobei die Kunst darin liegt, zu wissen, wo die Grenzbelastung des Organismus bei jedem einzelnen Wettkämpfer liegt.

Max Reger prägte einmal den Satz: «Ich glaube an keinen Genius, sondern nur an feste, stramme Arbeit».

Ohne feste, stramme Arbeit ist auch im Spitzensport nichts mehr zu holen, die Olympischen Winterspiele in Grenoble haben das erneut bewiesen.

