

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 27 (1970)

**Heft:** 1

**Artikel:** Das Konditionstraining der Skispringer

**Autor:** Flühler, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994417>

### **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:** 05.01.2025

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

# Das Konditionstraining der Skispringer

Hans Flühler, Magglingen

In der Situation A steht einem geringen Informationszufluss eine kurze Zeitspanne mit wenig Wahlmöglichkeiten zur Lösung des Problems und zur Ansteuerung des Planungszieles gegenüber. Tritt sie regelmässig auf, so führt diese Situation zum Erstarken der autoritären Hierarchie mit dem Prinzip von Befehl und Gehorchen (Beispiel: Armee).

Die Situation B kann am besten mit einer Konferenzentscheidung bewältigt werden, da in kurzer Zeit eine Menge Informationen verarbeitet werden müssen. Das Team ist hier aus Zeitmangel fehl am Platze; der Computer und die Netzplantechnik sind erforderlich.

In der Situation C kann zwar eine Demokratisierung des Entscheidungsprozesses stattfinden, aber es werden immer wieder autoritäre Elemente auftreten, die sich den geringen Informationszufluss zunutze machen und Informiertheit vortäuschen. Hier fallen die meisten Fehlentscheidungen, hier sind leider viel zu viele Entscheidungen im Sport angesiedelt.

Allein die Situation D sollte als Planungssituation angesteuert werden. In Kooperationen können hierbei Lösungen gefunden werden, die den Charakter flexibler Entscheidungen haben und kontrollierbar sind.

Auch im Sport lässt sich also mit wirtschaftlichen Vorbildern an die Lösung spezifischer Aufgaben herangehen. Wir haben uns diese Möglichkeiten zunutze gemacht, und ich möchte meinen, dass uns damit das Rüstzeug für die Zukunft gegeben worden ist. Planungsfragen im Sport sind – so meinen wir jedenfalls – durchaus auf dem Wege über eine Reform der Führung zu lösen.

## Literatur

Reinhard Höhn:  
Führungsbrevier der Wirtschaft. (Bad Harzburg 1967.)

Eberhard Schnelle:  
Entscheidungen im Management. Wege zur Lösung komplexer Aufgaben in grossen Organisationen. (Quickborn 1966.)

Arbeitskreis Führungsfragen des Deutschen Sportbundes:  
Entwicklungsstudie 1969.

Joachim Häusler:  
Ist die Hierarchie noch zeitgemäss? (Frankfurt 1969.)

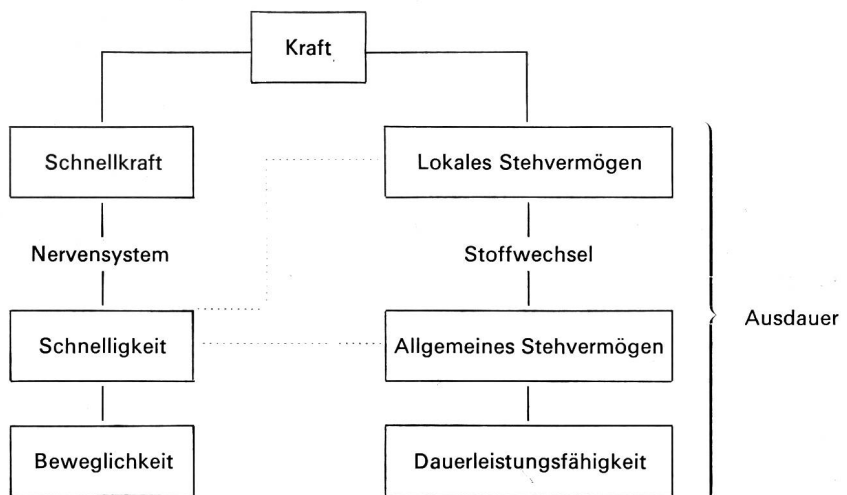
## Eine gute Kondition – die Grundlage zum Erfolg

Seit einiger Zeit haben die Trainingslehren für sämtliche Sportarten einen gemeinsamen Faktor: Das Konditionstraining. Kondition meint den physischen und psychischen Gesamtzustand eines Athleten, unabhängig von seinen Fähigkeiten in einer bestimmten Sportart. Nur ein Athlet mit einer guten Kondition kann ein erfolgreiches Spezialtraining aufbauen, das heisst, unsere Springer müssen über eine gewisse Fitness verfügen, um überhaupt ein sinnvolles technisches Training

auf den Schanzen absolvieren zu können. Es ist daher klar, dass das Konditionstraining vor dem eigentlichen Schneetraining zu einer möglichst hohen Leistungsform führen muss und diese Form sollte der Athlet während des technischen Trainings und durch die Wettkampfperiode hindurch erhalten können.

Welches sind nun die Faktoren, die eine gute allgemeine Kondition ausmachen?

Folgendes Schema zeigt die Hauptpunkte und ihre gegenseitige Beeinflussung:



## Kraft

Das Krafttraining stärkt den gesamten Muskelapparat des Athleten. Durch langsame Übungen mit schweren Lasten (Gewichtstraining) wird die Rohkraft erhöht, durch schnelle Übungen mit leichten Gewichten fördern wir die Schnellkraft.

### Beispiele:

Rohkraft, tiefe Kniebeugen mit schwerer Belastung.  
Schnellkraft, Froschhüpfen über Hürden mit Sandsack im Nacken.

## Ausdauer

Das Ausdauertraining richtet sich auf den Sauerstoffhaushalt, das heisst den Kreislauf, und trainiert die Muskeln auf lang andauernde Belastung. Dies scheint für den Skispringer nicht so wichtig, doch hat eine Untersuchung von Dr. Peter Imhof und Karl Blatter

gezeigt, dass während eines Schneetrainings (Dauer 1½-2 Stunden) der Puls kaum jemals unter 100 Schläge/Min. sinkt. Dies beweist eine viel grössere Kreislaufbelastung als bisher angenommen wurde und fordert ein entsprechendes Training.

### Beispiel:

Intervall-Dauerlauf (eine Strecke von 100–300 Meter mehrmals durchlaufen), in den Pausen traben.

## Schnelligkeit

Die Schnelligkeit ist hauptsächlich von der Schnellkraft, der Reaktions- und Bewegungskoordinationsfähigkeit abhängig. Schnellkraft schulen wir im Krafttraining, Reaktion in kurzen, schnellen Sprints auf Kommando und die Bewegungskoordination in langsamen Läufen, die mit der Zeit je nach Fortschritt schneller werden.

Fortsetzung Seite 16

Fortsetzung von Seite 13

Beispiele:

Sommer, Sprints über 40–60 Meter;  
Winter, Steigerungsläufe auf Langlaufskis.

**Beweglichkeit**

Dieses Training soll die Dehnungsfähigkeit der Muskeln und Bänder erhöhen, was zu einer besseren Beweglichkeit in den Gelenken führt.

Eine gute Beweglichkeit erleichtert die technische Arbeit.

Beispiele:

Hüpfen mit Beinspreizen vorwärts und seitwärts.  
Armkreisen, Hüftkreisen.

**Spezielles Konditionstraining**

Neben der allgemeinen Kondition sprechen wir auch von der speziellen Kon-

dition für eine bestimmte Sportart. Das Training der speziellen Kondition für die Springer richtet sich also auf jene Muskelgruppen, Gelenke und Bewegungsabläufe, die besonders beim Skispringen beansprucht werden:

Bein-, Rücken- und Bauchmuskulatur; Fuss-, Knie- und Hüftgelenke; Bewegungen des Absprungs, der Körperhaltung in den verschiedenen Flugphasen und der Landung.

### Trainingsgestaltung (Beispiel eines Jahresplanes)

Zeit-spanne	Trainings-periode	Ziel	Trainingsstoff	Trainingsintensität
Mai - Juni	«Aktive Erholung»	Entspannung des Körpers	Gymnastik, Laufen, Spiel	2 Trainings wöchentlich
Juli August	Aufbauperiode 1	Allseitige körperliche Vorbereitung = Grundkondition (Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Beweglichkeit) Ergänzungstraining	Laufen (Organschulung, Atmung, Kreislauf), Gymnastik (Beweglichkeit), Training mit Gewichten (Kraft), Spiele (Geschicklichkeit und Freude) Ergänzungssportarten: Leichtathletik, Schwimmen, Wasserspringen, Geräteturnen, Wandern, Ballspiele.	3mal wöchentlich 1½–2 Stunden
September Oktober	Aufbauperiode 2	Förderung der konditionellen Grundelemente: – Schnelligkeit – Kraft / Schnellkraft – Ausdauer – Beweglichkeit – Geschicklichkeit Technik: Mattenschanzen	Laufen (Intervall, Steigerungsläufe, Geländeläufe), Reaktionsübungen (Sprint), Gleichgewichtsübungen, Lockerungs- und Dehnungsgymnastik, Leistungsgymnastik, Sprungschulung, Parcours- und Circuitformen, Training mit Gewichten	4mal wöchentlich 1½–2 Stunden 2–3 Trainingswochen
November Dezember	Aufbauperiode 3	Förderung der Sprungtechnik auf Schnee. Abfahrts- und Bogen-technik. Förderung der speziellen Kondition (Erarbeiten der optimalen Wettkampfform)	Springen auf kleinen Schanzen Alpiner Skilauf (Slalom, Abfahrt, Geländesprung), Fortsetzen mit dem Konditionstraining der «Aufbauperiode 1».	4mal wöchentlich (sofern möglich auch auf Schnee) 4 bis 5 Trainingswochen auf Schnee.
Januar bis April	Wettkampfperiode	Erhalten der Form durch sinnvolles Ergänzen der Wettkampftätigkeit.	Lockerungs- und Dehnungsgymnastik (täglich), Fahrtspiele, Alpiner Skilauf, sinnvolle Freizeitgestaltung.	Täglich Gymnastik, 2mal leichtes Konditionstraining 2mal alpiner Skilauf.

**Wichtig:** Wenn möglich täglich trainieren! Besser täglich 30 Min., als ein mal pro Woche 2 Std.! Trainingsrhythmus bei behalten!

Jedes Jahr stellen wir bei unsern Schweizer Springern während der Aufbauperiode 2 fest, dass wir einen riesigen Trainingsrückstand gegenüber andern Nationen haben. Vor allem die jungen Springer sollten sich merken, dass dieser Rückstand während des Schneetrainings nicht aufgeholt wer-

den kann, denn dann muss der volle Einsatz in der technischen Arbeit liegen. Dass aber dieses technische Training bei einem Athleten in guter Kondition erfolgreicher verläuft, als das gleiche Training bei einem konditionell schlechten Athleten liegt auf der Hand. Erst wenn unsere Springer

und auch Verbandsfunktionäre begreifen, wie wichtig die Konditionsarbeit im Sommer und im Herbst ist, haben die Schweizer Springer eine Chance an internationalen Wettkämpfen nicht nur mitzumachen, sondern auch mitzureden.