

# Qualitative Wende zum mehr Natürlichen und Organischen

Autor(en): **Hotz, Arturo**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **1 (1998-1999)**

Heft 3

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-992105>

## **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.

Integrativ-ganzheitliches Trainieren

## Qualitative Wende zum mehr Natürlichen und Organischen

«Integratives Trainieren» scheint als Begriff in der Praxis wenig zu bedeuten, «ganzheitliches Trainieren» dagegen sehr viel, was mehrere Beiträge in diesem Heft überzeugend belegen. Von «Ganzheitlichkeit» war in der Pädagogik schon lange Zeit die Rede, denn es war naheliegend – oder eben natürlich – all das zu tun, was eben gefordert war.

Arturo Hotz

**R**eine Konditions- oder Koordinationsprobleme gibt es in der Praxis nicht, denn der Zugang zu einer bestimmten Sportart war stets das *technische Training*, das schon immer einen *Mix* dessen darstellte, was das jeweilige Problem zu seiner Lösung erforderte.

Die Notwendigkeit, die Kondition speziell zu fördern, wurde durch die *Haltungsschulung* und die erste *Fitnesswelle* in den frühen Sechzigerjahren bekannter, dann auch durch das Aufkommen des vermehrten *Hanteltrainings* allgemein bewusster. In den folgenden Jahren genügte es, die Kondition isoliert zu optimieren und erst dann, als man auch hier an bestimmte Grenzen gestossen war, wurde damit begonnen, sie kombiniert und vor allem technik-orientiert zu verbessern. Auch technisches Üben wurde mit gezielten konditionellen Anforderungen variiert und erschwert.

Das ultimative Fordern nach gesteigerter Leistung kommt unbestritten aus der Küche des Leistungssportes; die Maximierung der Leistung schien dann besonders durch die Intensivierung des Konditionstrainings möglicher zu sein.

Ebenfalls im letzten Drittel des ausgehenden Jahrhunderts wurden zunehmend systematischer die *psychischen* und die *taktischen* Leistungsanteile gefördert: Die «Optimierung der mentalen Stärke» und die «Steigerung der Selbstwirksamkeit» fassten auch im Sport mehr und mehr Fuss. Der Zeitgeist und andere (Mode-)Strömungen haben schliesslich das ihrige beigetragen, dass «Ganzheitlichkeit» als Prinzip der *Qualitätssteigerung* im Zuge vor allem im Osten praktizierter Philosophien auch in die Theorien der Sportwissenschaft Eingang und rasant an vermehrter Beachtung gefunden hat.

In diesem Prinzip können «Technik-orientiertes Konditionstraining» und «Konditions-orientiertes Techniktraining» als ergänzende Weiterentwicklungen zum «Fähigkeits-orientierten Fertigkeitserwerb» eingestuft werden. Auf der einen Seite können wir eine gegenüber philosophischen Einsichten und Erkenntnissen offenere Sportwissenschaft erkennen. Auf der anderen Seite ist eine Verknappung menschlicher Ressourcen im Zusammenhang mit der absoluten Forderung nach Leistungssteigerung nicht zu übersehen, was ebenfalls das Suchen nach *kombinierten Methoden* intensiviert.

Aus dieser Optik gewinnt das «integrativ-ganzheitliche Trainieren» neue Facetten, und auch wenn für den Schulsport beispielsweise die konsequente Forderung nach Leistungssteigerung nicht im Vordergrund steht, kann das Integrativ-Ganzheitliche auch in der Schule als eine qualitative Wende zum mehr *Natürlichen* und *Organischen* und als eine gleichzeitige Abkehr vom allzu ausschliesslich Analytisch-Quantitativen und vom Additiven gewertet werden.

m