

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 4

Artikel: Erholung gehört zum Trainingsprogramm

Autor: Hoke, R.J.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994122>

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: 31.03.2025

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

Erholung gehört zum Trainingsprogramm

Von R. J. Hoke

Dass eine körperliche Leistung ohne grosse Belastung nicht möglich ist, dürfte allen Sportlern einleuchtend sein. Dass jedoch die körperlich-seelische Belastung als Pol des Leistungsgeschehens die Erholung zum Gegenpol hat, wird zu oft übersehen. Die Erholung ist als eine Voraussetzung für die Leistung anzusehen.

Physiologisch kommt die Erholung in ihrem komplexen Geschehen einer Art Entmüdung gleich. Diese Erholung lässt sich durch Massnahmen von aussen beschleunigen. Die Erholung dient der Wiederherstellung des vollen Persönlichkeitsgehaltes, also auch der erneuten Leistungsbereitschaft, was mehr ist als Entmüdung und vor allem, verschieden nach der vorangegangenen Beanspruchung (Anstrengung), eine gewisse Zeit braucht. Die Erholungszeit richtet sich daher nach der Intensität der vorangegangenen Arbeit.

Da Beanspruchung und Erholung rhythmisch-wellenförmig vor sich gehen, ist die Zeit ebenso wesentlich für Beginn und Dauer der Leistung wie für Beginn und Dauer der Erholung. Jedes zufrüh oder zuspät wirkt sich leistungsstörend aus, wobei sich die störende Wirkung, weil sie beide Bereiche — Beanspruchung und Erholung — tangiert, verdoppelt. Dabei ist der Zeitpunkt des Beginns der Leistungs- bzw. Erholungsphase ebenso individuell wie die Dauer der betreffenden Phase. Im Bereiche des Erholungsgeschehens ist also neben der Art der Erholung ihre Dauer von weittragender Bedeutung.

Die schöpferische Pause

Vom richtigen Zeitpunkt und der Dauer hängt der erholende Effekt ab. Wesentlich sind dabei die entspannenden Massnahmen bzw. Vorgänge seitens des Sportlers. Sie sind mittelbar und unmittelbar für den Wert nachfolgender und späterer Beanspruchungen bzw. Leistungen entscheidend. Mehr noch: solche entspannende Massnahmen führen über die äussere Abspannung zur psychischen Beruhigung und damit zu Ausgeglichenheit, ja auch zu Besinnlichkeit und Selbst-

besinnung, zu erneuter höchster Konzentration. Auf diese Weise wird die Erholung — die Ruhepause — zur wahren «schöpferischen Pause» bzw. zur «konstruktiven» Periode des Trainings. Somit haben wir in der Erholung wohl einen indirekten, aber nicht geringen Leistungsbeitrag zu erkennen.

In der Trainingsmethodik verwenden wir zwei Erholungsformen: die «aktive» und die «passive» Erholung. Dabei unterscheiden wir die Zwischenerholungen bei den einzelnen Trainingsaufgaben (wiederholte Belastung hintereinander) am Trainingstag und die Erholung zwischen den Trainingstagen bzw. nach Wettkämpfen. Der «aktiven» Ruhe liegt das Prinzip zu Grunde, dass nach Beendigung einer Belastung nicht bewegungslos geruht werden sollte, sondern entspannende Bewegungen ausgeführt werden, die den Kreislauf beruhigen und Muskeln beanspruchen, die bei der vorangegangenen Beanspruchung nicht unmittelbar beteiligt waren (Gehen, Traben, leichte Gymnastik, für Athleten, Spieler zum Beispiel auch Schwimmen). Im weiteren Sinne gilt das auch für den Wechsel zwischen geistiger und körperlicher Arbeit. Die «passive» Erholung kommt vor allem bei Verletzungen, die vollkommene Ruhe verlangen, und bei starker Allgemeinermüdung in Frage. Hier wird unter Umständen eine absolute Ruhe während einiger Tage nötig sein.

Die kurze und die lange Pause

Die Dauer der Zwischenerholung beim täglichen Training richtet sich nach dem jeweiligen Trainingszustand des Sportlers sowie nach der Grösse, Art und Zahl der vorangegangenen Belastungen bzw. Reizeinwirkungen. Im Laufe eines richtig geführten Trainings erfährt die Reizschwelle eine stete Steigerung. Beim modernen Training muss der neue Reizimpuls bei untermaximaler Belastung, wie zum Beispiel beim Wiederholungs- und Intervalltraining, schon wieder einsetzen, ehe der vorangegangene abgeklungen ist (kurze Pause). Hingegen darf beim Wiederholen von höheren Belastungen der neue Reizimpuls erst

wieder einsetzen, wenn eine gewisse Beruhigung (nicht vollkommene!) eingetreten ist (längere Pause). Bei Wiederholungen mit maximaler Belastung darf der neue Reiz aber erst wieder einsetzen, wenn eine vollkommene Beruhigung eingetreten ist (lange Pause). Jede Trainingsbelastung verlangt also eine bestimmte Erholung, und nicht Ruhe überhaupt!

Massgebend dabei ist immer die Arbeitsmenge bei der Belastung, die Intensität und die Dauer der Belastungen. Das spezifische Training eines Sportlers wird also durch die verschiedene Grösse dieser Faktoren im Zusammenhang mit der Entwicklung der Leistungsfähigkeit des Organismus bestimmt. Eine gleiche Arbeitsmenge, mit verschiedener Intensität ausgeführt, hinterlässt im Organismus verschiedene physiologische Änderungen. Eine Belastung von grosser Intensität kann also nicht lange Zeit hindurch ausgeführt werden. Eine richtige Dosierung der Belastung mit grosser Intensität auf kürzere Zeiteinheiten mit entsprechenden Ruhepausen ergibt erfahrungsgemäss eine ausgezeichnete Anpassung des Organismus an die zu vollbringende Anstrengung bzw. an die Erhöhung der Ermüdungswiderstandsfähigkeit.

Bekanntlich besteht das Wesen des Wiederholungstrainings mit Zwischenerholungen darin, dass jede nachfolgende Beanspruchung den bis dahin erarbeiteten Trainingszustand unterstützt und vervollkommenet. Beim Wiederholen hintereinanderfolgender Belastungen ist daher stets zu beachten: je grösser die Intensität und Dauer der Beanspruchung, desto später die Bereitschaft zur neuen Wiederholung! Eine unvollständige Zwischenerholung ist nur bei untermaximalen Belastungen (Dauerarbeit) anzuwenden. Bei zu kurzer Erholung nach maximalen Belastungen geht der Sportler mit einer zu grossen Ermüdungsschuld an die neue Beanspruchung. Beim Festlegen der Dauer der Erholungsintervalle geht man am besten von den Ergebnissen der gemachten Erfahrungen und von der subjektiven Bewertung der Bereitschaft zur neuen Belastung aus.