

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 2 (2000)
Heft: 6

Artikel: Kondition ist nicht alles!
Autor: Cuvit, François
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992201>

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: 13.03.2025

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



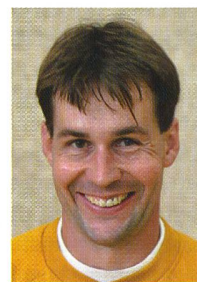
Der Schweizerische Leichtathletikverband strebt eine umfassende Ausbildung an

Kondition ist nicht alles!

Leichtathletik assoziiert man gemeinhin mit Leistungen auf höchstem Niveau, spezialisierten Trainingsmethoden, einer engen Zusammenarbeit zwischen Sportlern und Wissenschaftlern – und nicht selten auch mit Überbelastung und Verletzungen. Doch wie sich anlässlich eines Besuchs von «mobile» beim Schweizerischen Leichtathletikverband (SLV) zeigte, findet auch in diesen Kreisen nach und nach ein Umdenken statt. Bruno Knutti, seit zehn Jahren beim Verband für den Nachwuchs verantwortlich, plädiert für eine umfassende Ausbildung der Sportlerinnen und Sportler, welche deren Persönlichkeit als Ganzes fördern soll.

François Cuvit

Der 35-jährige Bruno Knutti beurteilt sein Arbeitsumfeld keineswegs aus der Warte eines Verbandsfunktionärs: Er war früher selbst aktiver Zehnkämpfer, absolvierte die Sportlehrerausbildung in Magglingen und lehrte später Leichtathletik an der Uni Bern.



Bruno Knutti

Seit elf Jahren ist er zudem im Sommer als Konditionstrainer des NLA-Eishockeyklubs HC Fribourg-Gottéron tätig, und zusätzlich unterrichtet er in der Schule seines Wohnortes. Somit erstreckt sich sein Fachwissen praktisch auf sämtliche Bereiche des Sports.

Zwar wird in der Leichtathletik zwischen Springern, Werfern, Sprintern, Läufern und Mehrkämpfern differenziert, doch darüber hinaus sieht Knutti grundsätzlich keinen Unterschied zwischen Leistungssport und Schulsport. Sein Augenmerk und sein praktisches Engagement richtet er auf Dinge, die seiner Meinung nach viel wichtiger sind: «Ich habe beispielsweise festgestellt, dass in der Leichtathletik bei den Jugendlichen die Kraft in Kombination mit der Technik trainiert wird, häufig aber die Grundlagen fehlen: Bei vielen ist die Rumpf- oder Fussmuskulatur ungenügend ausgebildet. Da tickt eine Zeitbombe, weil die Jugendlichen später unter Belastung anfälliger für Verletzungen sind.» Glücklicherweise hat der Verband das Problem erkannt und versucht nun

Durch vielseitig orientiertes Training zu einer umfassenden Ausbildung.



seit zwei Jahren, hier Schwerpunkte zu setzen und gute Voraussetzungen zu schaffen, indem er sich bemüht, sowohl den Sportlern als auch den Trainern zu zeigen, was präventiv unternommen werden kann.

Vielseitig orientiertes Training ist gesünder

«Erfolgreiche Athletinnen und Athleten wie Anita Weyermann haben ebenfalls dazu beigetragen, dass in unseren Kreisen ein Umdenken stattfindet», erklärt Bruno Knutti. Durch zusätzliches Schwimm- und Fahrradtraining führt die Berner Läuferin einen Wechsel in der Belastung herbei. Der Kreislauf wird genau gleich gefordert, der erwünschte Trainingseffekt also erzielt, allerdings ohne immer die gleichen Körperteile zu beanspruchen. Auf die Dauer fruchte vielseitig orientiertes Training mehr, betont Knutti, sowohl in Bezug auf die Leistung als auch, was die Gesundheit angeht. Um diese wichtigen Einsichten ebenfalls an der Basis zu kommunizieren, engagiert der Leichtathletikverband erfolgreiche Exponenten wie André Bucher, die den Sportlern ihre Erfahrungen mittels Referaten näher bringen. Kontakte und ein reger Austausch unter allen beteiligten Athleten und Trainern findet Knutti besonders notwendig. «Jedenfalls wichtiger als wissenschaftliche Sportanalysen!»

Eine umfassende Ausbildung sicherstellen

Im Jugendbereich stehen Trainer und Sportlehrer in der Regel grossen Gruppen gegenüber, was ihre Arbeit zusätzlich erschwert. Grundsätzlich plädiert Knutti für eine möglichst breit angelegte Ausbildung bis zum Alter von 16, 17 Jahren. «Dann sollte der Trainer den Dialog suchen und zusammen mit den Jugendlichen bestimmen, wo deren Fähigkeiten liegen und wie diese zukünftig gezielt gefördert werden könnten.» Seinen Sportunterricht gestaltet er entsprechend vielfältig: Das Verständnis für Dynamik wird mittels Leichtathletik gesteigert, Geräte ermöglichen die Auseinandersetzung mit der Bewegungslehre. «Mittels kleiner Spiele, die meine Schüler weitgehend selbständig austragen können, wird das spielerische Verständnis geweckt. Daneben setze ich aber auch Kampfspiele ein, um soziale Prozesse in Gang zu setzen und damit die Kinder lernen, Konflikte auszutragen und einander gegenseitig zu respektieren.»

Eine der wichtigsten Aufgaben des Leichtathletikverbandes besteht laut Knutti darin, eine umfassende Ausbildung der Sportler sicherzustellen und deren Person als Ganzes zu fördern, damit sie auch am Ende ihrer Karriere noch eine Zukunft haben. «Wir dürfen keine Sozialfälle produzieren!» Für das Nachwuchstraining wünscht sich Knutti eine noch intensivere Verwendung von Mischformen mit alternierenden Schwerpunkten in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Für die Trainingsgestaltung würde dies dann bedeuten, dass sich eine Unterteilung in Phasen von Krafteinsatz und Ruhe erübrigt, nur die Akzente müssten entsprechend variieren. Im Rahmen einer ganzheitlichen Betrachtungsweise möchte Knutti die Sportlehrer und Trainer dazu animieren, Mittel einzusetzen, die keinen unmittelbaren energetischen Nutzen haben. Erwähnt wird etwa das Beispiel der Fussgymnastik: «Pflege, Prävention und die Entwicklung des Körpergefühls sind ebenfalls wichtig. Es braucht halt manchmal Mut, Sachen zu machen, die früher undenkbar oder unpopulär waren.»

Das Rad muss nicht neu erfunden werden

In der Leichtathletik existieren in Bezug auf Steuerung und Energie unterschiedliche Auffassungen (vgl. dazu den Artikel auf Seite 14). Es gibt Trainer, die nur auf Zeiten oder Resultate achten, und andere, die sich ausschliesslich auf Bewegungsabläufe konzentrieren. Bruno Knutti findet, diese beiden Ausprägungen müssten zusammengeführt werden: «Leichtathletik-Trainer sind in der Regel Egozentriker. Wichtig wäre, das gute Potenzial der verschiedenen Leute zu kombinieren. Das Rad muss nicht neu

erfunden werden, denn es existieren genügend gesicherte Erkenntnisse. Entscheidend sind vor allem die Erfahrungen, welche die Einzelnen machen.» Sportler dürften sich nicht ausschliesslich auf die Wissenschaft stützen, mahnt Knutti. Gerade im emotionalen Bereich müssten die Bemühungen forciert werden, weil dies entscheidend sei für die Leistung. Dazu gehört zum Beispiel die Auseinandersetzung mit der Wettkampfsituation. Nicht selten ziehen Trainer dafür zusätzlich Psychologen bei, was laut Knutti eine Ausnahme darstellen sollte. «Ein Trainer müsste selbst über die entsprechenden psychologischen Fähigkeiten verfügen», ergänzt er, womit konkret die Ausbildungsverantwortlichen im Trainerwesen gefordert sind.

Ziel ist die Fähigkeit zur Selbststeuerung

Im Bereich der mentalen Vorbereitung engagiert sich der Leichtathletikverband ebenfalls. So wurden im Vorfeld von internationalen Juniorenmeisterschaften den Jugendlichen Informationen zu Themen wie Zeitverschiebung, Umstellung der Nahrung, verändertes Umfeld usw. vermittelt. Anhand statistischer Auswertungen erfolgreicher Athleten wurden zudem die verschiedenen Selektionskriterien erläutert. Kurz gesagt, ging es darum, ihnen die Realität zu vermitteln und damit den Aufbau des Selbstvertrauens zu begünstigen. Die Juniorenphase bezeichnet Knutti als eine Zeit, in der Fehler gemacht werden dürfen und Erfahrungen gesammelt werden müssen. Nach Abschluss dieser Phase sollte die Athletin oder der Athlet die Fähigkeit zur Selbststeuerung weitgehend erlangt haben und in der Lage sein, bei einem Wettkampf selbständig zu be-

stehen. «Trainer müssen über ein gutes Gespür für psychologische Vorgänge sowie Einfühlungsvermögen verfügen und sollten nicht bloss auf Resultate fixiert sein», erläutert Knutti. Dazu gehören auch Ehrlichkeit in der Kommunikation und das Wissen, wann Sportler aufgemuntert und wann «zusammengestaucht» werden müssen. «Ich betreute einmal eine Juniorenstaffel, die ein Trainingslager absolviert hatte, in welchem nicht alles optimal lief. Beim Wettkampf wurde dann zwar eine gute Zeit gelaufen, aber die angestrebte Selektion knapp verpasst. Konstruktive Kritik ist in solchen Momenten sehr wichtig.»

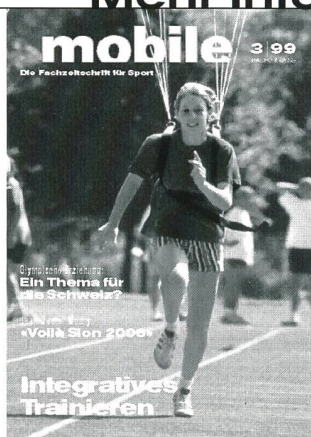
Gleiche Regeln für Junioren, Leistungssportler und Profis

In der Leichtathletik sind die Ansprüche im technischen und konditionellen Bereich hoch. «Beides muss im Training miteinander verbunden werden», fordert Knutti, «und auch hier ist ein gutes Fundament und das bewusste Setzen von Akzenten von Bedeutung.» Und dies gelte gleichermassen für Junioren, Leistungssportler und Profis. Gibt es demnach ideale Rezepte für die Gestaltung des Trainings? «Nein. Trainer und Athlet müssen das Training gemeinsam planen und analysieren!» Dazu gehören ein akribisch geführtes Tagebuch, ein regelmässiger Dialog und entsprechende Auswertungen. Auf Verbandsebene funktioniert dies so, dass die Trainer jeweils ihre Saisonplanung im Voraus einreichen. Durch die daraus folgende Diskussion werden Synergien geschaffen. Da sich die Trainer mit ihrer Arbeit exponieren müssen, erhalten sie gleichzeitig die Chance, sich weiter zu entwickeln.

Grundsätzlich ist Knutti der Meinung, dass die in der Schweizer Leichtathletik eingeschlagene Richtung gut ist. Allerdings vermisst er im Trainingsbetrieb generell noch die letzte Konsequenz und bei den jungen Sportlern Selbstdisziplin und eine gewisse Härte sich selbst gegenüber. «Wenn man gelernt hat, den inneren Schweinehund zu überwinden, wirkt sich dies auch sonst im Leben positiv aus.» Sein Hauptanliegen an die Adresse aller Beteiligten: Offenheit, Flexibilität und mehr Härte. Zudem müssten die Schweizer aufpassen, dass nicht nur Konzepte auf dem Papier produziert würden, sondern sich dafür einsetzen, dass auch auf dem Platz etwas passiert. Denn bei den Mitgliederzahlen in den Leichtathletikvereinen zeichnet sich schon seit längerer Zeit eine rückläufige Tendenz ab. **m**

Mehr Informationen

zum Thema im Internet



«mobile» hat sich in der Ausgabe 3/1999 unter dem Titel «Integratives Trainieren» intensiv mit dem Thema «Kondition» befasst. Der entsprechende Fokus-Artikel von Arturo Hotz «Timing oder die Kunst, Taktik, Technik und Kondition ganzheitlich zu koordinieren» kann in ganzer Länge im Internet auf der «mobile»-Homepage www.mobile-sport.ch eingesehen werden. Interessierte Leserinnen und Leser können auf Wunsch die erwähnte Ausgabe 3/1999 im Internet oder telefonisch bei der Redaktion nachbestellen.