

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 8

Artikel: Assar Rönnlund's Sommertraining

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990607>

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: 17.05.2025

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

Kinder sind keine verkleinerte Ausgabe der Erwachsenen

Mr. In den letzten Jahren konnte man immer mehr feststellen, dass in verschiedenen Sportarten Jugendliche und sogar Kinder nicht mehr nur spielerisch üben, sondern bereits systematisch trainieren und auch z. T. hervorragende Spitzenleistungen erzielen. Mit anderen Worten: der Trainingsbeginn schiebt sich immer mehr nach vorn. Verantwortungsbewusste Mediziner und Pädagogen müssen sich deshalb mit der Frage beschäftigen, welches Mass an körperlicher Betätigung dem jugendlichen Organismus gemäss ist und wie er belastet werden kann und darf. Konkret stellt sich die Frage: Ab wann kann ein Jugendlicher als Erwachsener angesehen werden?

In einem ausgezeichneten Referat hat die in Magglingen als Referentin bekannte Ärztin, Frau Dr. Ingeborg Bausenwein, diese Frage kürzlich an einer Tagung zu beantworten versucht. Die frühere Wettkämpferin und Betreuerin der deutschen Leichtathletinnen führte u. a. aus:

Alle vorgenannten Probleme sind nur aus biologischer Sicht befriedigend zu lösen. Die Leistungsfähigkeit des Menschen wird im wesentlichen bestimmt durch die Funktion des Herz-Kreislaufsystems, der Muskulatur, des Nervensystems und durch das geistig-seelische Verhalten. Beim Jugendlichen sind diese Funktionen im Gegensatz zum Erwachsenen noch in der Entwicklung, in der Ausreifung begriffen. Diese Tatsache widerspiegelt sich auch in der körperlichen Leistungsfähigkeit. Vor Abschluss des Wachstums ist die körperliche Leistungsfähigkeit in jedem Fall geringer als beim Erwachsenen. Dabei kann aber der Jugendliche nicht nur als eine verkleinerte Ausgabe des Erwachsenen angesehen werden. Er unterliegt vielmehr eigenen biologischen Gesetzmässigkeiten.

Für den wachsenden und heranreifenden Organismus ist neben einer individuellen Leistungsdosierung eine vielseitige und entwicklungsgemässe Bewegungsschulung, die einer allgemeinen Verbesserung der funktionellen Eigenschaften dient, dringend notwendig. Der heranwachsende Mensch hat Anspruch darauf, alle Kräfte des Körpers, des Geistes und der Seele harmonisch zu entwickeln. Eine vorzeitige übermässige

und vor allem einseitige körperliche und seelische Belastung Jugendlicher, wie sie ein systematisches, zielgerichtetes Training in einer bestimmten Sportart mit sich bringen kann, engt ein, beschränkt die Bewegungsvielfalt, setzt an Stelle des spielerischen, freudebetonten Sichbewegens die bewusste Arbeit, die mit Anspannung und Ernst getan wird. Selbstverständlich können für die spätere sportliche Entwicklung bis zur eigenen Höchstleistung die entwicklungsbedingten anatomischen, physiologischen und psychologischen Eigenheiten der Kinder und Jugendlichen planmässig ausgewertet werden, beispielsweise das hohe Mass an Bewegungsgefühl und Geschicklichkeit und unbekümmerter Leistungsfreude, womit zweifelsohne wertvolle bewegungstechnische Grundlagen für spätere Höchstleistungen gelegt werden können. Aber im Vordergrund darf nicht die spezielle Leistung, sondern muss die entwicklungsgemässe Betätigung stehen.

Entwicklungsgemäss bedeutet, dem Jugendlichen Übungen anzubieten, die seiner Entwicklung und seinem Wachstum förderlich sind. Entscheidend ist dabei auch der Reifezustand und die Stabilität des Skelettsystems. Für Mädchen und Frauen ist auf Grund der besonderen Proportionsverhältnisse eine starke Belastung der Wirbelsäule zu vermeiden. Auf die Kräftigung bestimmter Muskelgruppen, insbesondere der Rumpf- und Bauchmuskulatur, ist zu achten. Eine möglichst kraftsparende Technik in den einzelnen Übungen ist zu bevorzugen. Die wirklichen Stärken der Frau sollten voll genützt werden. Sie liegen in der Geschicklichkeit und koordinativen Leistungsfähigkeit. Die Sorge mancher Mädchen, durch Krafttraining die Figur zu verderben, unschöne Muskelpakete und unerwünschte Gewichtszunahme in Kauf nehmen zu müssen, ist wahrscheinlich unbegründet; denn der Muskelhypertrophie sind ohne Zweifel anlagemässig bedingte Grenzen gesetzt, wobei es auch zu einer günstigen Verschiebung der Relation Muskel- und Fettgewebe kommt. Für jede Trainingsmethode, gleichgültig für wen und gleichgültig wofür, gilt die von den Griechen überlieferte Lebensweisheit: Erkenne Dich selbst, nichts zuviel, halte Mass.

Assar Rönnlund's Sommertraining

Emil Fröhlich wiedergibt in einem Brief an die Langläufer des SSV die Äusserungen des Staffellolympiasiegers Assar Rönnlund, Schweden, die er in einer Plauderei in Le Brassus unseren Junioren gegenüber machte:

Rönnlund beginnt jeweils zwei Wochen nach Abschluss der Wettkampfsaison mit 1stündigen Waldläufen an 4 bis 5 Tagen pro Woche. Daneben alle 2 Wochen ein Ausdauertraining über 30 bis 50 km. Mitte Juni geht er über zu harten Waldläufen, fünf- bis sechsmal wöchent-

lich über etwa 1 Stunde, also 15 bis 20 km täglich, einmal wöchentlich über 30 bis 50 km, ebenfalls in scharfem Intervalltempo. Er läuft am liebsten in möglichst abwechslungsreichem Gelände quer durch den Wald. Vor Übertraining brauche man sich nicht zu fürchten, sagt er, solange man die Leistungsfähigkeit steigern könne. Lasse sie nach, so solle man 1 bis 2 Wochen Ruhepause einschalten. Wichtig sei, dass man das Training möglichst freudebereitend gestalte. Aus diesem Grunde verzichte er persönlich auf jegliche

ergänzenden Übungen wie Gymnastik, Armtraining, Gewichtheben. Seine Kameraden Risberg, Persson, Olsson hingegen pflegen nach dem Lauf jeweils Gymnastik und Armübungen (Liegestütz, Veloschlauch). Das Gewichtheben hingegen verwerfen alle schwedischen Langläufer, weil es Muskeln bilde, die blossen Ballast bedeuten, da sie nicht gebraucht werden, aber trotzdem mit Blut und Sauerstoff versorgt werden müssen. Es ist allerdings zu berücksichtigen, dass die meisten schwedischen Klasseläufer in der Jugend hart arbeiten mussten, z.B. als Holzfäller, und so ihrem Körper eine Grundausbildung verliehen; diese kann möglicherweise durch Gewichtheben zum Teil ersetzt werden.

Nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Schnelligkeit wird vor allem in den Steigungen und auf Hochmooren

geübt. Bergaufwärts wird also im Maximaltempo gelaufen. Relativ kurze, aber in scharfem Tempo gehaltene tägliche Trainings sind besser als lange Läufe in halber Fahrt. Das Warmlaufen kann sich im Training auf fünf Minuten beschränken; man gewinnt dadurch Zeit und Freude. An Tagen, da einem die Lust zum Trainieren fehlt, ist es immer noch besser, sich zu einem nur 10minütigen, scharfen Lauf aufzuraffen, als sich ganz zu drücken.

Hat man sich erst einmal richtig an ein tägliches hartes Training gewöhnt, so fällt einem dieses gar nicht mehr schwer — im Gegenteil, es ist einem nicht wohl ohne. Man fühlt sich ja nie so frei und zufrieden, wie wenn man in einem strengen, munteren Lauf sich ausgepresst und gereinigt hat.

Camping mit Kindern

Trost und Ermunterung für Eltern mit kleinen Kindern

Mit einem Schreckensruf werden einige diese Seiten umschlagen. Mit «natürlich» werden alte Füchse die Frage erledigen. Für solche sind diese Zeilen nicht geschrieben; sie wenden sich an Zweifler und Anfänger. Camping mit Kinder ist etwas Schreckliches, für Eltern und Kindern Nervenaufreibendes — ausser man könnte sich entschliessen, das Camping für die Kinder zu machen.

Über das Wort Camping soll hier nichts weiter gesagt werden; ob ein kleines Zelt oder ein stoffiges Weekendhaus, ob keine oder viele Klappstühle, Schuhsohle, Velo oder Auto, «wilder» Zeltplatz oder Camping mit Schikanen, das ist hierfür nicht ausschlaggebend. Entscheidend ist, dass man Zeit hat. Ob es ein Weekend oder Wochen dauert: man muss jederzeit Zeit haben! Damit viel Zeit für das Camping bleibt, reist man am besten so wenig wie möglich. Die Kinder brauchen



keine Sehenswürdigkeiten oder besondere Filmromantik-Pinienhaine, ihnen genügt der nächste Waldrand: ein kleiner Spielplatz, ein paar Bäume, Holz, Steine und vielleicht etwas Wasser. Es braucht auch keine besonderen Spieleinrichtungen; das Dreirad kann ruhig zu Hause bleiben. Auf dem Campingplatz haben ja der Vater und die Mutter so viel zu tun, bei dem man endlich einmal mithelfen darf. Zu Hause, wenn der Vater etwas schreibt oder die Zeitung liest, hat man ausserordentlich Mühe, ihn dabei zu stören, und in der Küche wird man auch überall beiseite geschoben. Aber hier ist man dabei. Alles geschieht näher am Boden, die Grossen kommen endlich einmal etwas «herunter». Man kann Zeltschnüre halten, auf die Luftmatratze liegen, wenn sie aufgeblasen wird, an der Zeltstange klettern, in der Pfanne rühren, die Essvorräte sind in Reichhöhe, man kann sie schön ordnen, Holz suchen helfen und es ins Feuer werfen oder es im Bach waschen...

Nun, es soll hier nicht schon alles verraten werden. Die Kinder sind eine Qual, wenn die Eltern im Camp ihre Ruhe haben möchten, denn hier sind ihnen alle Mittel in die Hände gegeben, einem zu stören und zur Aufmerksamkeit zu zwingen. Wenn man aber hingeht, mit der Absicht, die Kinder einmal wirklich am Leben der Grossen teilnehmen zu lassen, wenn man sie beim Aufstellen des Zelttes mithelfen lässt, auch wenn es dreimal so lange geht und am Schluss einige Rümpfe im Dach sind, wenn sie beim Kochen helfen dürfen, auch wenn es beim Essen etwas Zähneknirschendes gibt, von wegen dem Sand in der Suppe..., wenn man so einmal wirklich mit den Kindern zusammenlebt und das «Nein, das darfst Du nicht» nur in akutesten Notfällen gebraucht, dann könnte es geschehen, dass einmal wirkliche Erziehung geschieht — bei allen Beteiligten... Und übrigens: nicht Nichtstun oder Vergnügung, sondern Zeit haben ist Erholung.

Aber man sehe sich vor: wer den heroischen Entschluss fasst, der muss durchhalten, der muss auf einige Absichten verzichten, denn im Camping ist er den Kindern ausgeliefert, und gegen meuternde Eltern wird mit grausamsten Methoden vorgegangen. W. W.