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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 7

Artikel: Australischer Schwimmsport...

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994481

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

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

Australischer Schwimmsport...

Nicolas Wildhaber, seit drei Jahren Leiter der Genfer Schwimmschule, langjähriger Trainer des SV Limmat-Zürich, Coach des Schweizer Schwimmverbandes, 34facher Schweizer Meister und zweifacher Olympiateilnehmer, wohnte den kürzlich ausgetragenen australischen Schwimm-Meisterschaften bei und berichtete uns seine Beobachtungen. (Red.)

Mit drei Goldmedaillen und mehreren Silber- und Bronzemedaillen war Australien wiederum die zweitbeste Schwimmnation hinter den USA anlässlich der Olympischen Spiele von 1968 in Mexiko. Diesen hervorragenden Platz haben die Australier auch in Rom 1960 und in Tokio 1964 innegehabt. Dies ist ein äusserst erstaunliches Resultat, wenn man bedenkt, dass dieses Land nur 13 Millionen Einwohner zählt und ausserdem riesengross und sehr dezentralisiert ist.

Der Besuch der australischen Meisterschaften hat mich erneut von der aussergewöhnlichen Vitalität dieser traditionsreichen Schwimmnation überzeugt. Einige kleine Detailhinweise dürften diese Überzeugung genügend begründen.

Obwohl Michael Wenden, Weltrekordinhaber und zweifacher Olympiasieger in Mexiko, zufolge seines intensiven Studiums lediglich ein sehr reduziertes Trainingsprogramm hinter sich hat, gewann er ohne Mühe die Titel über 100 und 200 m Freistil in ansprechenden Zeiten. An Konkurrenz hat es ihm bestimmt nicht gefehlt, aber Michael Wenden ist nun einmal ein derartiges Naturtalent, dass er im direkten Kampf beinahe nicht zu schlagen ist. Wenden wird in München nochmals dabei sein, und ich sehe nicht, wer ihn dort schlagen könnte.

Karen Moras, Medaillengewinnerin mit 14 Jahren in Mexiko, ist nun 16 Jahre alt. Sie besiegte kürzlich die «unschlagbare» Amerikanerin Debbie Meyer klar über 800 m. Ihre Regelmässigkeit im Rennen (4 : 37,4 für die ersten 400 m und 4 : 36,8 für die zweiten 400 m) zeigt, dass sie noch wesentlich verbesserungsfähig ist.

Karen Moras macht ständig Fortschritte. Inzwischen hat sie bereits den ersten Weltrekord von Debbie Meyer gebrochen, indem sie die 800 m Freistil in 9 : 09,1 zurücklegte! Dieses Mädchen ist als Schwimmerin jung, frisch und unverbraucht. Sie dürfte eine der ersten Anwärterinnen auf eine Goldmedaille in München sein und zwar sowohl über 200, 400 und 800 m Freistil. Doch ist Karen Moras nicht allein. Gerade in den Freistildisziplinen besitzt Australien ein unglaubliches Reservoir von jungen talentierten Schwimmerinnen. Was soll man dazu sagen, wenn zwei erst dreizehn Jahre alte Schwimmerinnen die 1500 m unter 18 : 30 zurücklegen und eine Elfjährige in 19 : 07?

Lyn Mc Clements, Olympiasiegerin von Mexiko über 100 m Butterfly, hatte kein Glück an diesen Meisterschaften. Sie wurde zu Recht wegen unkorrekten Beinschlages disqualifiziert. Aber ihre Zeit von 1 : 05 in der Lagenstaffel, diesmal mit korrektem Beinschlag, gibt genügend Auskunft über ihren Wert.

Zum Abschluss dieser Betrachtung, die keineswegs umfassend sein soll, stellt sich die Frage, weshalb ein kleines Land wie Australien immer wieder so viele Weltklasseschwimmer in seinen Reihen zählt.

Die Antwort ist leicht gegeben. Basis ist das gesunde und milde Klima mit viel Sonne, in welchem der Sommer beinahe sechs Monate dauert. Der Lebensstandard ist hoch und die Australier sind ein gesunder Menschenschlag. Ausserdem wird in diesem Land der sportliche Erfolg sehr hoch eingeschätzt und verbürgt auch einen sozialen Aufstieg.

Als Hauptgrund muss jedoch der enorme Trainingsfleiss der australischen Schwimmer genannt werden. Ein Durchschnittsprogramm liegt zwischen 12 und 16 Trainingskilometer pro Tag, und zwar auch für die jüngsten Kinder. Die Schwimmer profitieren ausserdem von der Arbeit ausserordentlich kompetenter Trainer, die sie immer wieder für ihren Sport zu begeistern wissen.

Wie könnte man es sich sonst erklären, dass sowohl Trainer als auch Schwimmer bereits um 5 Uhr morgens im Schwimmbad sind um hart zu trainieren und dass sie am Abend, nach der Schule, nochmals zu einem zweiten Training ins Bad zurückkehren. In der Schweiz und in Europa sind die Schwimmer – und vor allem auch die Trainer – noch sehr weit davon entfernt, für ihren Sport derart hart zu arbeiten und die entsprechenden persönlichen Opfer zu bringen.

Deshalb werden wir wohl weiterhin die zweite Geige spielen müssen im internationalen Konzert, und zwar solange, bis wir endlich aufwachen und uns bewusst werden, dass auch wir in der Lage wären, Weltklasseschwimmer zu produzieren, falls wir die richtige Einstellung zum Leistungssport fänden.

Hoher Kalorienverbrauch bei Langlauf und Bergsteigen

Bis auf 10 000 Kalorien könne der Energieverbrauch bei Langstrecken-Skiläufern und Bergsteigern ansteigen, sagte Dr. B. Balke von der Universität Wisconsin (USA) auf der 15. Jahresversammlung des American College of Sports Medicine. Der längste Skilanglauf sei der Gustaf-Wasa-Geländelauf in Schweden, der über eine Länge von 85 km geht. Die Durchschnittsgeschwindigkeit der Besten über die ganze Strecke erreiche knapp 20 km/Std., die Bestzeit liege bei etwas über 4 Stunden. Für die am besten trainierten Läufer errechnete Dr. Balke den gesamten Energiebedarf an dem Tag des Rennens auf 9000 Kalorien!

Auch für besondere alpinistische Leistungen kommt Balke auf einen gleich hohen Energieverbrauch. Geübte Bergsteiger kommen bei einer etwas schwierigeren Bergtour, auf der sie je nach Training und Schwere 300—600 m Höhendifferenz in der Stunde schaffen, auf einen Gesamtenergieverbrauch für Auf- und Abstieg von etwa 5500 Kalorien am Tag. Ein solcher Energieverbrauch wurde auch bei einem dreiwöchigen Ausbildungskurs für Bergsteiger im Hochgebirge für die vorgesehenen Leistungen zugrunde gelegt. Die Ernährung der Kursteilnehmer wurde jedoch nicht über das für körperlich Arbeitende übliche Mass von 3300 Kalorien/Tag erhöht. Auf diese Weise wurde im Laufe der 3 Wochen ein Kalorien-defizit von 45 000 Kalorien erreicht. Da 1 kg Fett 900 Kalorien liefert, war der Gewichtsverlust der Kursteilnehmer auf 5 bis 6 kg vorausberechnet worden. Tatsächlich wurde am Ende des Kurses bei jedem einzelnen der 80 Kursteilnehmer ein fast genau dem erwarteten Wert entsprechender Gewichtsverlust festgestellt. Dr. med. W. Cyran