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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 8

Artikel: Auf die Ausdauer kommt es an : mit geringem zeitlichen Aufwand von jedermann erreichbar

Autor: Hollmann, Wildor

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993982

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: 16.07.2025

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

werden können. Einen einzigen hat der junge Mann irgendwo, eher zufällig und wohl nicht in böser Absicht aufgeführt: den total 720 jährlichen Sportmillionen sind 3400 Millionen für das Gesundheitswesen gegenübergestellt! Andere Sektoren wären nicht minder interessant.
Richtig aufschlussreich müssten Quervergleiche zum Ausland sein. Was wird pro Kopf der Bevölkerung in der Bundesrepublik, in Österreich und Italien, in Belgien, Holland und Schweden ausgegeben? Erst aufgrund solcher Zahlen könnten wir ermessen, ob wir im guten Mittel stehen, den internationalen Stellenwert des Sportes einhalten, rückständig oder avant-gardistisch sind. Wir haben die Zahlen nicht.

Was die Zahlen doch aussagen

Zunächst darf man über den jährlichen Totalaufwand von 720 Millionen für Turnen und Sport doch wohl staunen. Es ist für ein kleines Volk ein grosser Betrag, der von der Gemeinschaft, vom Steuerzahler folglich, für Infrastrukturen und sportliche Ausbildung auf allen Altersstufen aufgebracht wird!
Ein zweites muss uns auffallen. Der Anteil des Bundes (mit 45 Mio.) ist gegenüber den Sportausgaben der Kantone (195 Mio.) und der Gemeinden (480 Mio.) ein recht bescheidener. Diese Tatsache widerspiegelt getreulich unsere föderalistische Grundstruktur, die der junge Mann mit einem treffenden Zitat illustriert, «wonach alle Aufgaben, die noch von den lokalen Körperschaften erfüllt werden können, von diesen, alle den lokalen Bereich übersteigenden Aufgaben wenn immer möglich von den regionalen Körperschaften, und nur die das ganze Land betreffenden und auch von den regionalen Gemeinwesen nicht mehr zu bewältigenden Angelegenheiten vom Staat zu ordnen seien».
Wir meinen, dass der Bund mit der nationalen Sportschule, seiner Schwergewichtsaktion «Jugend + Sport», der Unterstützung der gesamtschweizerischen Turn- und Sportverbände und gezielten Hilfen in anderen Bereichen gerade das Vertretbare, aber beileibe nichts Zusätzliches tut. Wir meinen aber auch, dass die sportlichen Fördermassnahmen der Kantone und Gemeinden im Lichte der vier Zahlen voll zu würdigen sind.

Gelesen, beobachtet, gehört...

Pro Stunde acht Minuten reine Sportzeit

Kürzlich wurde vor einem Amtsgericht ein Vater zu einer Geldstrafe von rund 200 Franken verurteilt, weil seine beiden spielenden Kinder die Mittagsruhe der Nachbarn gestört haben!
Dieses eigenartige Gerichtsurteil nahm die bekannte Sportpädagogin Liselotte Diem zum Anlass einer Attacke. Die leidenschaftliche Streiterin für die harmonische Entwicklung des Kindes mahnte: «Eltern, Kindergarten und Schule lassen das Kind bewegungsmässig verhungern, in seinen Fähigkeiten verkümmern. Mehr als die Hälfte aller Kreislauf-, Rumpf- oder Fussschwächen, der Koordinationsstörungen oder Behinderungen des Übergewichts und der Ungeschicklichkeit sind erworben und Folge verhinderter Bewegungsspiele in der frühen Kindheit. Kindern weist man nur den «kleinen» Raum zu, die enge Sandkiste, den vergitterten Laufstall, ein Pferch im Rahmen grosszügig angelegter Parks oder Sportplätze. Tausende von Kinderspielplätzen tragen das Verbotsschild: «Darf nicht benutzt werden in der Mittagszeit zwischen 13 und 15 Uhr und an Sonntagen.» Welche Ironie – gerade zu den Zeiten, in denen das Kind viel spielen muss, weil es frei ist, weil der Tag am schönsten, die Sonne am wärmsten ist, muss es seinen Spielplatz räumen, weil Erwachsene ruhen wollen und anscheinend nicht gewillt sind, sich Ohropax bei Lärmempfindlichkeit zu verschaffen. Statt an Spielfähigkeit, Gesundheit und Selbständigkeit der Kinder zu denken, schaut man mit scheelen Augen auf die Kinderspielplätze und startet Beschwerden.»
Ihre Kritik macht aber auch nicht vor ihren eigenen Reihen halt. Die Schulpädagogin stellt fest: «Heute hält man es für eine Glanzleistung, wenn die amtlich geforderten drei Sportstunden durchgeführt werden. Wie sieht dieser Unterricht aber aus? Man sollte erforschen, wie viele Kinder sich umziehen oder nach dem Schwitzen sich duschen oder waschen. Oft kommen Kinder im Unterricht nicht mehr zum Schwitzen, zum freien Rennen zu wirklicher Ausgelassenheit. Die Zahl der Herumsteher ist oft grösser als die Zahl der Aktiven. Sechs bis acht Minuten «reine» Sportzeit für das einzelne Kind in einer 40-Minuten-Stunde sind eher Norm als Ausnahme.
Wer wundert sich, dass aus diesen Kindern etwas blasierte, frühreife Jugendliche werden, die zwar eigentlich gerne schwimmen, eislaufen oder Tennis spielen würden, aber sich unsicher fühlen und sich darum nicht gerne blossstellen und jede Anstrengung im Sport ablehnen.»
Schon vor Jahren schrieb der Pädagoge Gerhard Nebel: «In unseren Schulen wird viel zu wenig Sport getrieben, sie bilden einseitig und ungriechisch den Intellekt aus und bereiten auf die Industriegesellschaft vor – dabei wäre es Aufgabe der Pädagogik, dem zugleich ein Gegengift mitzugeben.»

Marcel Meier

Auf die Ausdauer kommt es an

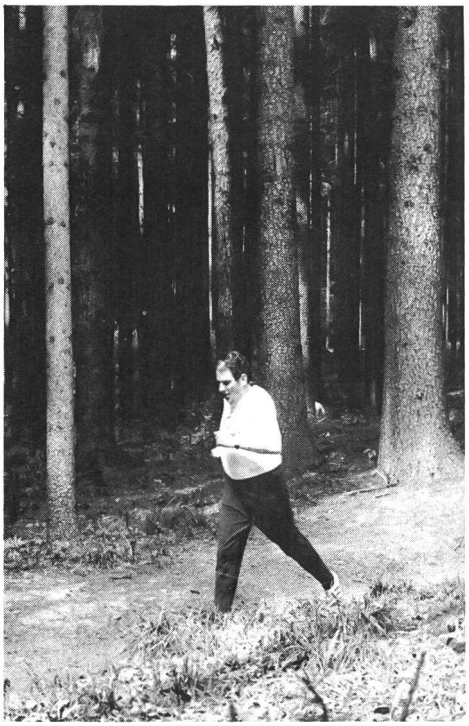
Mit geringem zeitlichem Aufwand von jedermann erreichbar

Ein Interview über das Ausdauertraining mit Prof. Dr. Wildor Hollmann, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin in Köln

Frage: Was ist medizinisch unter «Ausdauer» zu verstehen?

Prof. Hollmann: Ausdauer stellt die Fähigkeit dar, eine bestimmte Belastung möglichst lange durchhalten zu können. Es gibt viele Arten von Ausdauer, zum Beispiel das Durchhaltevermögen für Kraft- oder Schnelligkeitsbelastungen. Sie sind aus gesundheitlicher Sicht, insbesondere im Hinblick auf die Vermeidung von Herz-Kreislaufkrankheiten, kaum von Interesse. Erstrebenswert hingegen ist die Verbesserung der sogenannten «allgemeinen aeroben Ausdauer». Hierzu sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- Es muss sich um dynamische Arbeit grosser Muskelgruppen handeln (wie zum Beispiel beim Laufen, Radfahren, Schwimmen, Skiwandern, Bergwandern);



Was tue ich heute für die Gesundheit von morgen? Gönne ich mir genügend Schlaf, ernähre ich mich gesund und vernünftig, sorge ich für ausgleichende Bewegung, verbringe ich die Freizeit sinnvoll für Leib und Seele? Arthur Weidmann

- die Belastungsstufe muss so hoch sein, dass bei gesunden männlichen und weiblichen Personen unterhalb des 50. Lebensjahres Pulszahlen von mindestens 130/min, besser 150/min erreicht oder überschritten werden;

Für ältere Personen gilt die Faustregel: 180 minus Lebensalter in Jahren = Mindestpulszahl während der Trainingszeit; die ununterbrochene Belastungsdauer sollte mindestens zehn Minuten betragen.

Frage: Können sich auch Menschen der mittleren und älteren Jahrgänge durch entpsrechendes Training Ausdauer aneignen?

Prof. Hollmann: Wir führten mit gesunden, aber seit Jahrzehnten untrainierten Personen im Alter zwischen 55 und 70 Jahren ein Ausdauertraining durch. Vor und nach dem zehn- bis zwölfwöchigen Training untersuchten wir zahlreiche Funktionen des Organismus im chemischen und physikalischen Bereich. Das Ergebnis war: Die organische Leistungsfähigkeit hatte sich für jede Altersstufe so verbessert, dass die Werte den Durchschnittswerten von jeweils 20 Jahre jüngeren Personen entsprachen. Im Alltag früher aufgetretene Beschwerden waren nach dem Training oftmals verschwunden. Selbst im mikroskopischen Zellbereich hatten sich sogar bei den 60 bis 70jährigen noch Anpassungserscheinungen ergeben, wie wir sie bis zu dem Zeitpunkt nur von jungen Personen her kannten.

Frage: Ab wann ist eine Wirkung von Ausdauertraining medizinisch messbar, und wie lange hält sie an?

Prof. Hollmann: Die durchweg erste und am leichtesten registrierbare Trainingsanpassungserscheinung ist die Abnahme der Pulszahl für eine bestimmte Leistung. Sie ist bereits nach acht bis vierzehn Tagen in den ersten Ansätzen zu beobachten. Bei täglich durchgeführtem Training treten die wichtigsten Anpassungserscheinungen nach vier bis acht Wochen auf. Nach Einstellung eines Trainings ist ungefähr in denselben Zeiträumen, wie oben genannt, der Verlust der gesundheitlich wertvollen Anpassungserscheinungen zu beobachten.

Frage: Worauf muss der Anfänger achten, um sich nicht zu übernehmen?

Prof. Hollmann: Grundsätzlich sollte – unabhängig vom Alter – vor Aufnahme eines regelmässigen körperlichen Trainings eine sportärztliche Untersuchung vorgenommen werden. Sie sollte zwei Zwecken dienen:
Der Beurteilung des Gesundheitszustandes und der Feststellung der vorhandenen organischen Leistungsfähigkeit. Besonders wichtig ist die gesundheitliche Beurteilung. Bestehen ärztlicherseits gegenüber der Aufnahme des Trainings keine Bedenken, sind folgende Gesichtspunkte zu beachten:
Zunächst einmal sollte man an sich selbst das Pulszählen üben. Notfalls kann man es sich bereits bei der ärztlichen Untersuchung erklären lassen. Vor Beginn der körperlichen Belastung sollten Aufwärmübungen durchgeführt werden. Sie erleichtern später zum Beispiel das Laufen und beugen Muskelverletzungen vor.
Der anschliessende Dauerlauf sollte ein «Laufen ohne zu schnaufen» sein. Das ist automatisch dann der Fall, wenn man unterhalb der oben angegebenen Pulszahlen bleibt. Fällt das Laufen schwer, können Gehpausen eingelegt werden. Das Ziel soll aber sein, immer mehr auf Gehpausen verzichten zu können, bis man dann schliesslich nach einiger Zeit fünf und dann zehn Minuten ohne Pause durchlaufen kann. Die in Abständen von einigen Minuten stichprobenartig durchgeführte Pulszählung (Messen jeweils über zehn Sekunden und den Wert mit sechs multiplizieren) erlaubt stets einen Einblick in die momentane Belastungssituation. Eine Pulszahl von 130/min entspricht beim gesunden Mann und bei der Frau unterhalb des 50. Lebensjahres zirka 50 Prozent der vorhandenen Kreislaufleistungsfähigkeit.
Je nach Belastungsempfinden kann Zug um Zug die Laufgeschwindigkeit gesteigert werden, bis man als Endziel in der Lage ist, über mindestens zehn Minuten Laufgeschwindigkeiten mit Pulszahlen um 150/min durchzuhalten.
Einige Vorsichtshinweise: Kein Training mit vollem Magen, zum Beispiel nach dem Mittagessen; Vorsicht bei Aussentemperaturen von mehr als 25°, vor allem bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von mehr als 75 Prozent, Vorsicht bei Läufen in Höhen von mehr als 1500 bis 2000 m ist beboten. DSB

Sie sagten...

R. Giger, kantonaler Oberturner im «Oltener Tagblatt»:

Der Bund subventioniert über «Jugend und Sport» die sportlichen Aktivitäten unserer Jugend. Im Jahre 1977 wurden zum Beispiel im Kanton Solothurn über 750 000 Franken für alle J + S-Sportfachkurse aufgewendet. Am meisten Geld verschlingt eindeutig das Sportfach Skifahren. Praktisch jedes Skilager der Schulen (14. bis 20. Altersjahr) wird über J + S gemeldet, wobei man sich fragen muss, ob diese einseitige Förderung (zum Teil obligatorische Lager) überhaupt sinnvoll ist. So steht das Skifahren mit Abstand an der Spitze aller Sportfächer, was den finanziellen Aufwand betrifft – nicht etwa, weil Skifahren sportlich besonders wertvoll wäre, sondern nur darum, weil es eine clevere Industrie im Hintergrund immer und immer wieder versteht, den Bedarf anzuheizen. Man kann sich allen Ernstes fragen, warum es nicht gelingt, aus der grossen Masse mehr Wettkampfskifahrer zu rekrutieren, welche wirklich trainieren!
Geradezu paradox wird das Ganze aber, wenn man die Heilungskosten der etlichen Tausend Skiunfälle pro Saison betrachtet. Ist es richtig, dass Bund und Staat das Skifahren – als Vergnügen – im gleichen Rahmen wie andere gesundheitlich wertvollere Sportarten unterstützen? Da lobe ich mir die etlichen Langlaufloipen in unserer näheren Umgebung, als wertvolle Anlagen für einen gesunden, freudvollen und erlebnisreichen Breitensport!

John Newcombe auf die Frage:
«Würden Sie Ihren Kindern eine Laufbahn als Profi-Tennisspieler empfehlen?»

Schwierig zu beantworten. Ich würde ihnen sicherlich ihren Willen lassen. Denn wenn ich an meine eigene Kindheit denke, wusste ich bereits mit 10 Jahren, dass ich einmal Profi werden wollte. Schon mit 7 Jahren hatte ich einen Coach. Zwar bestand mein Vater – er war Zahnarzt – darauf, dass ich meinen Schulabschluss hatte, aber danach legte er mir keine Steine mehr in den Weg.
Mit meinem Sohn würde ich das ebenso halten. Aber bei meinen Töchtern hätte ich Bedenken. Ich bin überzeugt, dass das Leben einer professionellen Tennisspielerin für eine Frau nicht der richtige Weg ist. Ein Mädchen wird immer Schwierigkeiten haben, ihren natürlichen Reifungsprozess, nicht zuletzt auch in gesellschaftlicher Hinsicht, richtig zu durchleben.

Ernst Graf, «Sport»:

Man gebe sich keinen Illusionen hin: Mit der Vernunft der Athleten und deren Umgebung wird im Radrennsport nie zu rechnen sein. Das Milieu steckt zu tief im Sumpf einer Seuche, die in allerletzter Zeit wieder namhafte Opfer gefordert hat. Sollte nicht der Fall Pollentier ein Ansporn für die Verantwortlichen sein, den Kampf gegen den Missbrauch stimulierender Mittel von neuem zu intensivieren? Wenn nötig mit modernen Mitteln und auch neuer Grundlage. Die Mühe lohnt sich.

Friedrich Torberg, ehemaliger Wasserballer:

«Der Sportroman hat es so schwer, weil er für die Sportler zu intellektuell und für die Intellektuellen zu sportlich ist».