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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 17 (1960)

Heft: [4]

Artikel: Gefahr von Sportschäden beim Intervalltraining

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991344

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: 02.07.2025

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

Gefahr von Sportschäden beim Intervalltraining

Mr. Vom Intervalltraining wissen wir, dass mit seiner Hilfe die sportlichen Spitzenleistungen in verschiedenen Sportarten in bisher kaum geahnte Höhen getrieben wurden und sehr wahrscheinlich noch weiter getrieben werden. Dem Sportlehrer und Trainer, der seine Athleten mit Intervalltraining belastet, ist es aber nie ganz wohl dabei, denn bis vor kurzem haben die meisten Sporttrainer rein empirisch gearbeitet, d. h. sie stützten sich beim Intervalltraining lediglich auf eigene oder auf Fremderfahrung. Erst nach und nach kam dann die wissenschaftliche Untermauerung durch die Reihenuntersuchungen der Sportmedizin. Dem verantwortungsbewussten Trainer stellt sich aber nach wie vor die Frage, ob das Intervalltraining unbeschränkt anwendbar ist.

In einem Vortrag äusserte sich der Sportarzt Dr. O. Grupe, Tübingen, zu diesem interessanten und für die Praktiker wichtigen Thema. Dr. O. Grupe frägt: Besteht die Gefahr von Spätschäden durch das Intervalltraining? «Ist garantiert», so frägt Dr. Grupe weiter, «dass Laien die Erholungs- und Ruhepausen nicht zu kurz ansetzen und die Belastungen demgegenüber zu stark? Kann der medizinisch nicht vorgebildete Laie den physiologisch günstigen Zeitpunkt erkennen, in dem der neue Belastungsreiz zu setzen ist? Wenn man sieht, dass das Intervalltraining von Trainern in fast allen Sportarten angewandt wird, dass viele Sportler auch auf eigene Faust ohne jede Anleitung «Intervall» trainieren und wenn man feststellt, mit welch pseudomedizinischen Grundsätzen es begründet wird, so wird die Notwendigkeit einsichtbar, klar verständliche Trainingsregeln zu formulieren oder den Sportarzt in das Trainingsprogramm einzuschalten. Wenn auch die medizinischen Voraussetzungen klar sind, so besteht doch von der Leibeserziehung her die Sorge, dass Unsachgemässheit organische und funktionelle Störungen nach sich ziehen könnte, wenn man unbedenklich Laien mit noch nicht eindeutig gefassten medizinischen Ergebnissen hantieren lässt.

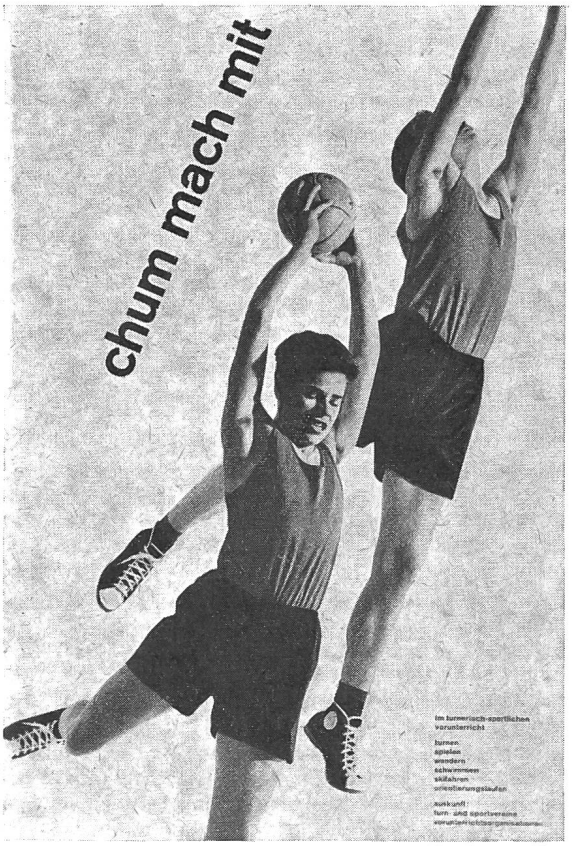
Wie steht es weiter gerade mit dem Intervalltraining von Jugendlichen? Sind sie unbeschränkt trainierbar? Wo liegt die Grenze ihrer körperlichen Belastbarkeit? Wie weit ist mit individuellen Abwandlungen dieser Grenze im Unterricht zu rechnen? Wie unterscheidet sich die Leistungs- und Erholungsphase des Jugendlichen von der des Erwachsenen? Ist die Intensität der Belastung gleich anzusetzen? Gibt es eine von der Sportmedizin zu setzende Grenze, die bereits vor den normalen Schutzmechanismen des Organismus' liegt und die der Leibeserzieher tunlichst nicht überschreiten sollte? Oder sollte er den Jugendlichen gelegentlich doch bis an die Grenze seiner körperlichen Leistungsfähigkeit führen und wenn, dann wie oft? Diese Frage gilt, wenn auch in methodischer Abwandlung, für das Schulturnen wie für die Uebungstätigkeit der Vereine. Wie weit ist die genannte Grenze mit der psychischen Grenze identisch, die gerade für eine pädagogisch verstandene Leibesübung von entscheidender Bedeutung ist? Welcher Art sind die Uebungsratschläge der Sportmedizin, die sowohl dem Psychischen wie dem Physischen Rechnung tragen? Sind Mehrkämpfe in vielseitiger Art zu empfehlen? Soll Ausgleich durch Schwimmen geschaffen werden? Wie weit sind aus medizinischen Gründen Spiele und Wandern in den Uebungsstoff einzureihen?»

Lauter Fragen, die absolut noch nicht abgeklärt sind, die aber in der Leiterausbildung im VU sowie in den Turn- und Sportverbänden sowie vor allem in der Ausbildung der Turn- und Sportlehrer immer wieder auftreten, ohne dass auf sie — wenigstens bis jetzt — eine in jedem Fall auch medizinisch eindeutige Antwort gegeben werden kann.

Geringere Dosierung für die Jugend?

«Eine geringere Dosierung der Leistungsanforderungen», so führte Dr. Grupe weiter aus, «reicht in unserem Fall sicher nicht aus, um die Jugendgemässheit in der Leibeserziehung zu erreichen. Es scheint sogar gefährlich, aus dem Hochleistungssport gewonnene Erfahrungen auf die Jugend einfach zu übertragen, wie es in vielen Vereinen geschieht, ganz abgesehen von möglichen psychischen Folgen. Bahnt sich nicht auch in manchen Jugendverbänden eine gefährliche Entwicklung an, weil gerade dem trainierten Erwachsenen adaequate Sportformen für die Jugend übernommen werden? Wenn solche Zeichen sich mehren, müsste der Einspruch der Sportmedizin erfolgen.»

Bei der stürmischen Entwicklung auf dem Gebiete des Leistungssportes hinken die Pädagogik sowie die Sportmedizin leider immer noch sehr hintennach, d. h. so und so viele Probleme türmen sich auf, über die man sich in der Praxis mehr oder weniger hinwegsetzt. Klärung tut not, besonders auf diesen Gebieten. Glücklicherweise haben wir nun auch in unserem Lande in der Sektion für Forschung der ETS unter der Leitung von Prof. Dr. med. Schönholzer eine Stelle, deren Aufgabe es ist, sich solcher Fragen anzunehmen.

Dieses Plakat

wirbt im Jahre 1960 in der ganzen Schweiz für den turnerisch-sportlichen Vorunterricht. Es wird den Organisationen über die kantonalen Amtsstellen zugehen, die für den Anschlag an geeigneter Stelle sorgen. Zusätzliche Plakate können nachträglich noch bei der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen angefordert werden. Der Entwurf stammt von Carl B. Graf, Graphiker SWB/VSG, Zürich.