Das Phänomen Jim Ryun

Autor(en): **Frey, Bernhard**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 10

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995102

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Das Phänomen Jim Ryun

Bernhard Frey

Als Jim Ryun im Jahre 1966 seinen erstaunlichen Weltrekord über die Meile aufstellte, war diese Leistung zu mindest in zweifacher Hinsicht sensationell. Einmal gehörte der neue Rekord einem Athleten, der kaum 19 Jahre alt war, und zudem war es seit 29 Jahren zum erstenmal einem Amerikaner vergönnt, die Phalanx der Europäer und Australier zu brechen. Was die Fachleute hüben und drüben des Atlantischen Ozeans aber vielleicht am meisten überraschte, war der ungeheure Sprung auf 3:51,1, was eine Verbesserung von Herb Elliots Leistung um mehr als 3 Sek. bedeutete. Hatten nicht Komputer berechnet, dass eine Leistung von 3:52 erst ums Jahr 1970 in den Bereich des Menschenmöglichen gelangen würde, da doch die Marge, um die in Zukunft die Rekorde der Läufe verbessert werden konnten, zunehmend kleiner werden musste? Nun hatte Jim Ryun allerdings von der Natur Gaben in die Wiege gelegt erhalten, die ihn zum Mittelstreckler prädestinierten. Er ist 1m 88 cm gross und wiegt um die 80 kg, ist athletisch gebaut und doch leichtfüssig, und wenn er auch, verhältnismässig spät, erst mit 15 Jahren über den Baseball zur Leichtathletik gelangte, so hatte ihn eben doch das typisch amerikanische Leben an einer High-School des Mittelwestens mit seiner sportlichen Vielfalt zu einem Jungen heranwachsen lassen, der, wenn er einmal in die richtigen Hände geriet, zu grossen Leistungen eines Spitzensportlers fähig sein musste. Von zu Hause aus war Jim streng erzogen worden. Seine Eltern gehören der «Church of Christ» an, einer äusserst puritanisch und streng orientierten evangelischen Kirche, deren Anhänger weder Karten spielen noch das Tanzbein schwingen dürfen, die aber nur zu gern heute den Sportlerruhm ihres Mitgliedes zur Evangelisation und andern kirchlichen Zwecken ausnützen möchten. Jim ist zwar strenggläubig, besucht den Gottesdienst seiner Gemeinde regelmässig und betet auch öfters vor seinen Rennen, aber weiter möchte er sich keineswegs in die Dienste der Kirche einspannen lassen, so sehr ihn sein Vater, dem der sportliche Ruhm des Sohnes völlig gleichgültig ist, dazu zu drängen versucht. Und doch hat Jim Ryun diesen Familienverhältnissen viel zu verdanken. Das einfache, genügsame und oft asketische Leben seiner Jugendzeit war eine hervorragende Schulung für jene Askese, der sich der Spitzensportler von heute zu unterwerfen hat und die erst Voraussetzungen für Höchstleistungen schafft. Es versteht sich von selbst, dass er weder raucht noch Alkohol zu sich nimmt, mit Ausnahme jenes Bankettweines, den er, wie er sagt, jeweils in Europa vorgesetzt erhält.

Im übrigen konnte und kann sich Jim Ryun, heute ein College-Boy der Kansas Universität, die neuesten Erkenntnisse der Trainingsmethodik zugute kommen lassen. Im Vergleich zu den Methoden des leichtathletischen «Mittelalters», der 30er Jahre, sind die Wandlungen ebenso erstaunlich wie die Leistungssteigerungen. Als damals Jack Lovelock die Meile in 4 Min. 7,6 Sek. lief, war es gebräuchlich, dreimal pro Woche zu trainieren. Gegen Ende der 50er Jahre, als Herb Elliot seine 3:54,5 aufstellte, wurde siebenmal pro Woche trainiert. Jim Ryun hingegen trainiert heute in der selben Zeitspanne 14–21 mal, je nach Jahreszeit und Aufbauprogramm. Das heisst nicht anderes, als dass er 2–3mal pro Tag in seine Trainingsschuhe schlüpft. Das Pensum, das er dabei erledigt, ist beträchtlich. Vorerst trainiert er häufig Cross-country (Crossläufe waren übrigens auch seine ersten Rennen). Dann aber hat er sich dem Intervall verschrieben. Morgens legt er in der Regel 2 Meilen mit 100-m-Sprints zurück. Am Abend läuft er beispielsweise: 6 schnelle 400 m, 6 x 300 m und endlich ebensoviele 200 m abwechslungsweise. Ausserdem hat er sich die Erkenntnisse der Wissenschafter zunutze gemacht, die gerade im Hinblick auf die Olympischen Spiele in Mexiko den Wert des Höhentrainings voll erkannten und wissenschaftlich belegten. Es entspricht heute einer Tatsache, dass Athleten ihre Zeiten im Tiefland verbessern können, wenn sie eine angemessene Zeit im Höhentraining verbracht haben. So ist es auch bezeichnend, dass Ryun den fabelhaften Rekord über 1500 m nach einem dreiwöchigen Training in den Colorado Bergen auf über 2000 m erzielte.

Sein grosses Ziel ist eine Goldmedaille in Mexiko, und er ist sich bewusst, dass jene Athleten das Rennen machen werden, die sich am besten der Höhe anzupassen verstehen. Dieses Jahr hat er einen guten Teil des Monats Juni in den Colorado Bergen verbracht. Nächstes Jahr müsste es, seiner Meinung nach, eine noch wesentlich längere Periode sein, die er dem Höhentraining widmen will, und da er in Bob Timmons einen hochqualifizierten Trainer und Coach zur Seite hat, werden die Vorbereitungen auf Mexiko hin ein Optimum dessen darstellen, was man heute für möglich hält. Und das ist viel. Denn Jim Ryun hat einen unerschütterlichen Glauben an sich und seinen Trainer, und vielleicht ist es im wesentlichen dies, das uns das Phänomen Jim Ryun erklärlich macht, nämlich seine Überzeugung, dass der menschliche Körper viel mehr zu ertragen und letztlich zu leisten imstande ist, als je gemeinhin angenommen worden ist. Mit seinen phänomenalen Leistungen hat Jim Ryun heute schon diese These bestätigt.

Quellenangabe: Observer, Hugh Mc Ilvanney «Jim Ryun on the Frontiers of the Impossible».

Gehört Reklame für Alkohol und Nikotin zur Ausschmükkung von Sportplätzen?

Die Antwort ist ein sehr klares und lautes Nein, das Dr. Ulrich Frey (Bern) noch sehr beweisstark untermauert.

Sport und ungesunde Lebensführung sind absurd. Alkohol und Nikotin sind Körpergifte, die die feinabgestimmten Koordinationen der sportlichen Bewegungsabläufe stören bzw. den Kreislauf und die Atmungsorgane angreifen. Die schweren Folgen dieser «Genussmittel» bekommt der Sportler allerdings in seiner aktiven Zeit noch nicht besonders zu spüren — ausser er treibt Missbrauch —, seine persönliche Höchstleistung wird er jedoch nie erreichen!

Leberzirrhose, Raucherbein und Lungenkrebs sind die Gespenster, die hinter den Plakaten der Werbung für die Likör- und Zigarettenindustrie am Sportplatz unsichtbar lauern.

Gibt es denn keine mutigen Menschen, wenn Geld mit im Spiele ist?