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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 9

Artikel: Regeländerung in der Leichtathletik

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994690

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

15 und mehr Minuten hin; sowohl aus der sehr hohen Pulsfrequenz, die als solche aber keineswegs als krankhaft oder schädlich betrachtet werden darf, als auch aus der zu langen Erholungsphase ergibt sich, dass die Belastung für die Neunjährigen zu gross war und besser nicht wiederholt werden sollte.

Zwei Turnstunden zu wenig!

Wie an Schwimmern besonders gut untersucht worden ist, muss die Belastungsintensität richtig dosiert werden, wenn ein Trainingserfolg in einer Vergrösserung und damit Leistungsverbesserung des Herzens erreicht werden soll. Eine richtige Dosierung liegt bei einer Belastung vor, die zu einem Puls von etwa 150 Schlägen führt (mindestens 135) und die etwa 30 Minuten, auch mit mehreren kurzen Unterbrechungen, wie in dem biologischen Prinzip her noch immer durchaus richtigen Intervalltraining üblich, fünfmal wöchentlich durchgeführt wird. Führt man ein solches Training für sechs Wochen durch, kann man mit einem Leistungszuwachs von 20 Prozent rechnen. Wenn man diesen erhalten will, muss man mindestens dreimal wöchentlich mit der bisherigen Belastung weitertrainieren. Hieraus ergibt sich, dass zwei Schulturnstunden wöchentlich sowohl für die Gewinnung eines Trainingseffektes als auch für die Erhaltung einer anderweitig erreichten Leistungsverbesserung völlig ungenügend sind.

So wird eine harmonische Entwicklung gewährleistet

Muss jemand sein Training, etwa wegen einer Erkrankung, für einige Zeit unterbrechen, so geht die gewonnene Herzvergrösserung und Leistungsverbesserung sehr rasch wieder zurück. Nimmt er aber später sein Training wieder auf, so erreicht er sehr viel schneller den vorherigen Leistungsstand als ein anderer, der erstmalig mit einem Leistungstraining beginnt. Auch wenn in der Jugend betriebener Sport keineswegs ein Kapital ist, das sich im Alter verzinst, indem er Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter gewährleistet, liegt seine Bedeutung neben vielem anderen darin, dass der Jugendliche körperlich und seelisch eine harmonische Entwicklung durchmacht und angeregt wird, aus Freude auch als Erwachsener bis ins Alter Sport zu treiben und sich dadurch vor verfrühtem Kräfteverfall und Krankheit zu bewahren.

Dr. med. Wolfgang Cyran
im «Tages-Anzeiger»

Anmerkung:

Die Warnung vor dem 350-m-Lauf für Neunjährige muss als recht theoretisch angesehen werden. Erstens ist die körperliche Leistungsfähigkeit Neunjähriger entsprechend ihrem sehr unterschiedlichen biologischen Alter sehr verschieden. Im weiteren sind die genannten Pulsfrequenzen, seit man derartige Grössen telemetrisch bestimmen kann, in keiner Weise alarmierend und ganz normal. Welches die Ruhefrequenz bei Kindern ist, die nach der Leistung wieder erreicht werden soll, ist zudem sehr schwer zu sagen, ist auch vom biologischen Alter abhängig und liegt ferner sehr klar höher als beim Jugendlichen oder Erwachsenen. In den meisten Fällen ist also ein 350-m-Lauf für einen Neunjährigen keineswegs eine Überlastung.

Prof. G. Schönholzer, Magglingen

Regeländerungen in der Leichtathletik

Leichtathleitkbeschlüsse der IAAF

Die Regeländerungen traten mit dem 1. Mai 1969 in Kraft:

Für Frauen entfällt in Zukunft die 80-m-Hürdenstrecke! Auch im Fünfkampf wird der Hürdenlauf über die erweiterte Distanz gehen.

— Neben den 800 m findet ein zweiter Mittelstreckenlauf für Frauen über 1500 m statt, auch eine Mittelstreckenstaffel soll über 4 x 800 m gelaufen werden.

— Die Zeitnahme erfolgt bei allen Laufbewerben im Moment des Erreichens der Zielebene mit dem Oberkörper (der Hals spielt keine Rolle mehr).

— In Stiffelläufen dürfen nur die ersten Läufer Starteinrichtungen verwenden.
Finalkämpfe finden in technischen Bewerben mit acht Teilnehmern statt; ex aequo mit dem Achten können weitere Bewerber dazukommen.

— Beim Stabhochsprung darf der Sprungstab nun unter der Latte durchfallen; nur wenn der Ständer dabei berührt wird, gilt der Versuch als ungültig.
Um Verletzungen zu vermeiden, wurden die Ständer auf 5,40 m auseinandergerückt.

— Die Plastilinschicht auf Weitsprunganlagen (auch Dreisprung) erhält nun die gleiche Höhe wie der Balken selbst. Der Abstand zwischen Balken und Grubenrand sollte mindestens 10 m betragen.

— Beim Weit- und Dreisprung erfolgt ab nun die Windmessung von fixen Punkten (40 bzw. 35 m ab Balken) aus; bei Zehn- und Fünfkampfrekorden ist keine Windmessung erforderlich.

— Der Käfig beim Hammerwerfen erhält eine grössere Abwurföffnung: 6 m. Der Sektor, innerhalb dessen der Wurf gültig gewertet werden kann, wurde allerdings auf 45 Grad verkleinert! Ebenso wird im Diskusbewerb verfahren!
Eigene Geräte können nach einer Überprüfung verwendet werden, jedoch muss dieses Gerät allen Teilnehmern zur Verfügung stehen.

— Verzögert ein Wettkämpfer in den technischen Bewerben den Fortgang des Wettkampfes, so kann das zum Verlust des Versuches führen; es entscheidet der Schiedsrichter — im Wiederholungsfall kann er ausschliessen. Bei Sprungbewerben liegen die Richtungszeiten bei 3 Minuten, bei den übrigen um die 2 Minuten.

— Eine Verweigerung des Dopingtests führt zum Ausschluss des betreffenden Wettkämpfers.

— Schuhsohlen dürfen nach der neuen Regelung nun bis zu 2 Zentimeter stark sein; über den Bürstenschuh fehlt noch die Entscheidung.

R.