

Apropos Sport

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **107 (1981)**

Heft 40

PDF erstellt am: **10.07.2024**

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.

Apropos Sport



... Überlastung schadet

An den Olympischen Spielen im Jahre 1952 holte sich der Amerikaner Davis im Hochsprung mit 2,04 Metern die Goldmedaille. Schon der dritte der Konkurrenz schaffte die ominösen 2 Meter nicht mehr. 1981 figurierten bereits Mitte Saison acht Athleten, darunter der Schweizer Roland Dalhäuser, mit Sprüngen über 2,30 Meter in der Weltbestenliste, und 26 Langbeiner sprangen über 2,24. Mittlerweile sind es noch mehr geworden.

Woher diese enorme Leistungssteigerung auch in dieser Disziplin? Neben der Verfeinerung der Technik sind es vor allem die auf wissenschaftlicher Basis betriebenen modernen Trainingsmethoden sowie die verbesserten Anlagen.

In der Trainingslehre dieser Sparte gibt es heute zwei Richtungen. Die einen, vorab die Trainer der Oststaaten, setzen vor allem auf die Komponente KRAFT. Die Hochspringer des Ostens arbeiten mit bis zu 200 Kilogramm schweren Gewichten. Olympiasieger Gerd Wessing (2,36 m) aus der DDR hatte z. B. in einem Jahr einen Muskelzuwachs von acht Kilo zu verzeichnen. Die Kraft wurde durch dieses «Spezialtraining» wohl grösser, auf der andern Seite aber auch die Last, die immer wieder über die schwindelnden Höhen hinaufkatapultiert werden muss. Die andere Richtung vertritt die Auffassung: Nur soviel Kraft wie nötig. Beim Gewichtstraining wird höchstens bis zu 120 Kilo gearbeitet. Grosser Wert wird auf das spezielle Lauftraining gelegt. Dreimal pro Woche wird reines Sprinttraining angesetzt! Dabei werden sehr viele leichte und schnelle Sprünge gefordert. Bundestrainer Dragan Tancic, ein Jugoslawe, der in der Bundesrepublik arbeitet, legt grossen Wert auf einen schnellen Anlauf. Die Ansprungphase dauert bei seinen Springern nur 0,16 Sekunden, bei den Ostathleten schon 0,22 Sekunden. Der Unterschied beträgt 37 Prozent. Biomechanische Untersuchungen ergaben, dass während des Abhebens vom Boden Kräfte auf den Bandapparat des Fusses einwirken, die bei Tancics

Leuten 1150 Kilopond, bei andern aber 2000 Kilopond betragen. Unschwer zu erraten, bei welchen Athleten der ganze Bewegungsapparat mehr unter Druck gerät.

Wie gross der Verschleiss bei den Hochspringern ist, zeigt ein Teil der Liste prominenter Opfer. Olympiasieger Gerd Wessing musste sich nach Moskau zwei schweren Operationen unterziehen. Bei seinem Vorgänger Jacek Wszola, der im letzten Sommer noch bis auf 2,35 Meter kam, riss im vergangenen Winter der

gesamte Sehnenapparat im Sprunggelenk. Der russische Wunderspringer Wladimir Jaschtschenko, heute 21 Jahre alt, liebevoll «das Täubchen» genannt, «flog» nur ganze drei Jahre. Der DDR-Springer Rolf Beilschmidt sucht nach zwei Achillessehnen-Operationen wieder den Anschluss an die Weltspitze...

Ob nun mit 120- oder 200-Kilogramm gearbeitet wird: können Muskeln und Sehnen bei diesen enormen Belastungen im Training und Wettkampf über-

haupt in Harmonie miteinander leben? Bewahrheiten sich nicht auch hier wieder die alten Funktionsgesetze: Untätigkeit schwächt, Ueben fördert, Überlastung dagegen schadet...

Speer

Beweis

Polizist: «Wie wollen Sie beweisen, dass Sie nicht zu schnell gefahren sind?»

Autofahrer: «Ganz einfach. Ich fuhr zu meiner Schwiegermutter!»



In erlesenem Nussbaumholz wird dieser schöne Kleider- oder Geschirrschrank über Generationen Freude bereiten.

Kaufen Sie wertbeständiges Möbelhandwerk aus gutem Hause. Kommen Sie doch einmal bei uns vorbei.

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne unsere neue farbige Möbelbroschüre. Tel. 01/201/51 10

HOTZ MÖBEL

8001 Zürich, Bleicherweg 18