Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 35 (1962)

Heft: 6

Artikel: Die physische Wettkampfvorbereitung

Autor: Lossli, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-517483

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: 10.07.2025

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

Die physische Wettkampfvorbereitung

Trainingshinweise, zusammengestellt von Four. M. Loosli

So wenig man nie unvorbereitet an ein Examen gehen wird, so wenig sollte man sich unvorbereitet, das heisst untrainiert, an einem Wettkampf beteiligen. Der Wettkampf ist sozusagen eine Leistungsprüfung für unsere Organe. Mancher wird es schon am eigenen Leibe erfahren haben, wenn er die erste Velo- oder Skitour, oder die erste Bergwanderung hinter sich hat und als Folge davon Muskelkater verspürt. Der Volksmund sagt, man habe «einen Ast»; in Wirklichkeit haben wir nur die Muskeln etwas mehr beansprucht. Die meisten Organe vermindern ihre Tätigkeit, wenn sie nicht gebraucht werden oder stellen sie ganz ein; dabei verlieren sie an Grösse. Das sieht man an jedem Muskel, der längere Zeit in einem Gipsverband ruhiggestellt war: er ist erheblich kleiner geworden. Der Arm oder das Bein sieht nach Abnahme des Gipsverbandes unterentwickelt aus. Erst eine entsprechende Bewegungstherapie gibt ihm wieder seine natürliche Grösse und Kraft zurück. Nicht nur Muskeln verlieren an Kraft, wenn sie untätig sind. Knochen verlieren an Kalkgehalt bei längerer Ruhestellung und Drüsen stellen ihre Tätigkeit ein, wenn sie nicht gebraucht werden.

So braucht auch das Herz Training, um leistungsfähiger zu bleiben. Wenn man es nur wenig beansprucht, verliert es, wie jeder andere Muskel, an Kraft. Wird dann eine grössere Anstrengung von ihm verlangt nimmt es Schaden. Ein trainiertes Herz schlägt bei Anstrengungen viel langsamer als ein untrainiertes. Es vermag seine Kraft besser zu nutzen. Ebenso verbraucht ein trainierter Körper weniger Sauerstoff als ein ungeübter. Er muss seltener Luft holen und kommt nicht so schnell «ausser Atem».

Nur das Training macht uns ausdauernd; es gibt uns Organkraft, die dazu verhilft, über das normale Mass hinausgehende Leistungen einmal überhaupt zu vollbringen, anderseits Strapazen so zu überstehen, dass sich keine unangenehmen und gesundheitsschädigenden Nachwirkungen wie starke Ermüdung, Erschöpfung oder lästiger Muskelkater einstellen.

Wie man trainiert

Wenn auch der Schnelligkeit im militärischen Orientierungslauf nicht jene Bedeutung wie bei andern Sportarten zukommt, so ist sie doch von Nutzen. Schliesslich kommt es auch hier darauf an, wer die Laufdistanz in einer besseren Zeit zurücklegt. Im weitern ist auch zu berücksichtigen, dass der Lauf in Uniform und mit den «anhänglichen» Marschschuhen absolviert werden muss. Das stellt vermehrte Anforderungen an die Kondition, soll aus dem Lauf nicht nur ein Marsch werden.

Das Konditionstraining

Das Konditionstraining umfasst alle Übungen, welche die allgemeine Leistungsfähigkeit steigern: die Grundübungen Laufen, Springen, Werfen, Stossen; ferner Turnen, Gewichtheben, Ballspiele und Übungen an den Geräten. Nur zu oft meint man, die gute Kondition ergäbe sich aus dem täglichen Leben von selbst. Das ist ein Trugschluss.

Die Lauftechnik

In engster Verbindung mit der Kondition steht die Lauftechnik. Ihre wesentlichsten Merkmale sind: ein Bewegungsablauf des gesamten Körpers, der mit Rumpf, Armen und Beinen im Einklang stehen muss; Wechsel von Spannung und Entspannung; lockerer, gelöster und elastischer Schritt. Eine gut entwickelte Lauftechnik ermöglicht grössten läuferischen Einsatz ohne allzu grossen Kräfteaufwand; ökonomischen Einsatz der Kräfte aber bedeutet Schonung.

Die Atemtechnik

Eine weitere wichtige Funktion ist die Atmung, denn die Luft stellt die Nahrung für die Muskulatur dar, die enormes leisten muss. Wem der Schnauf ausgeht, verliert auch schnell an Leistungsfähigkeit. Das Einatmen hat durch die Nase allein zu erfolgen, das Ausatmen durch Mund und Nase. Zur Übung soll im Training möglichst lang nur durch die Nase ein- und ausgeatmet werden. Das Atemtraining soll bei jeder Gelegenheit, sogar auf dem Weg zur Arbeit

oder wo es auch sei, bewusst durchgeführt werden. Beim Marschieren und im leichten Trab erfolgt das Einziehen der Luft sowie das Ausstossen auf je 4—10 Schritte, im flüssigen Lauf auf je 4 Schritte. Wer es fertigbringt den Rhythmus des Atmens so zu regulieren, dass er schliesslich ohne Zutun unseres Bewusstseins funktioniert, wird selten unter der unangenehmen Begleiterscheinung des «Seitenstechens» leiden. Wer die Atmung vernachlässigt kommt läuferisch nie zur Geltung.

Das Ein- und Auslaufen

Von grosser Bedeutung ist auch das Einlaufen vor dem Start, auch Aufwärmen genannt. Es garantiert, wenn richtig durchgeführt, den Antrieb der Funktionen des Körpers, weil er vorbereitet, aufgewärmt, gelockert, gedehnt und vielseitig bewegt worden ist. Im kalten Zustand dürfen dem Organismus nur geringe Leistungen zugemutet werden. Ein routinierter Läufer sitzt vor dem Start nicht herum, sondern vertreibt sich die Wartezeit mit leichten gymnastischen Übungen (Hüpfen an Ort, Kauerübungen, Armkreisen usw.).

Ebenso falsch ist es, sich sofort nach einem Lauf niederzulegen, zu setzen oder herumzustehen. Wir erholen uns nur wieder richtig durch eine bleibende Aktivität des Körpers, durch die aktive Erholung, selbst wenn sie nur im Marschieren während 5—10 Minuten besteht. Unerlässlich ist es auch, die Atmung bewusst tief zu halten um den Sauerstoffmangel, der sich eingestellt hat, wieder auszugleichen. Die Erholung während den auf die Leistung folgenden Stunden vollzieht sich weit besser, wenn diese Regeln beachtet werden.

20. ordentliche Delegiertenversammlung des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

vom 5. / 6. Mai in St. Gallen

Die Sektion Ostschweiz hat es verstanden, der diesjährigen Delegiertenversammlung einen würdigen Rahmen und einen ihr eigenen Akzent zu geben.

Der einleitenden Präsidenten-Konferenz folgte als einmalige Abwechslung eine gutbesuchte Führung durch die bekannte Stiftsbibliothek des Klosters St. Gallen statt.

Der unterhaltende Teil bestand aus einem wohlorganisierten Nonstopprogramm, das sich durch ein sehr gutes Niveau auszeichnete und deren Organisatoren unser ungeschminktes Kompliment verdienen. In dieser Stimmung liess sich der kameradschaftliche Geist dieser Tagung ganz besonders gut auswirken.

Am Sonntagmorgen eröffnete um 9.30 Uhr Zentralpräsident Gfr. Arber Kurt die Delegiertenversammlung. Diese verlief in Rekordzeit und ohne besondere Ereignisse. Erwähnen möchten wir speziell das Rahmenprogramm der ausserdienstlichen Tätigkeit für 1962: Referate und Einführung der TO 62, der Versorgungstruppen, Verpflegungskredit, WK-Vorbereitung, Kartenlese- und Kompassübung, Vorträge, Sektionswettkampf, Felddienstübung. Hptm. Beck bisheriger technischer Leiter der Sektion Solothurn trat in St. Gallen offiziell das erste Mal an die Öffentlichkeit und verdankte seine letztjährige Wahl zum technischen Leiter des VSFG, an der er seinerzeit nicht anwesend sein konnte.

Zeitungskommission: In diese wurden für 1963/64 die Sektionen Aargau und Graubünden bestimmt.

Oberstlt. Messmer ergriff das Schlusswort als Stellvertreter des Bundesrates und des OKK und verdankte die rege ausserdienstliche Tätigkeit des VSFG und munterte die Delegiertenversammlung zur weitern unermüdlichen Tätigkeit auf.

Nach den verschiedenen Dankesadressen der Gäste konnte der Zentralpräsident die vorzüglich verlaufene 20. Delegiertenversammlung beim Stellvertreter des OKK abmelden.

Der Schlussakt bildete das übliche Mittagsbankett, das im Kongresshaus «Schützengarten» eingenommen wurde.