Training und Wettkampf verlangen richtige Ernährung

Autor(en): **Grebe, Hans**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **25 (1968)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995157

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

Kraftschulung auch in der Wettkampfzeit nicht vernachlässigen

Arnold Gautschi

Obwohl der Winter, also die eigentliche Aufbauperiode, immer noch als die Zeit des Krafterwerbs angesehen werden muss, so ist er doch längst nicht mehr die einzige Zeit dafür. Jedes längere Vernachlässigen der Kraftarbeit während der Wettkampfzeit würde rasch zu einem beträchtlichen Kräfteschwund führen. Diese Erkenntnis ist dem heutigen Athleten längst vertraut, in der Theorie wenigstens. Sicher, bei unsern guten Athleten brauchen wir nicht als Mahner aufzutreten. Sie sind mit der Sommergewichtsarbeit längst verheiratet und wissen um den Nutzen dieser «Kraftmeierei». Es ist indes beim Betrachten von eher mittelmässigen Athleten doch auffällig, wie wenig systematisch und ziellos gearbeitet wird. Man «trainiert» entweder zwei Stunden hintereinander und verwendet dabei die Hälfte der Zeit zum Plaudern oder man macht husch, husch und absolviert sozusagen sein kurzes Pflichtpensum. Von einer Gewichtsarbeit weiss man in diesen Kreisen anscheinend noch nichts.

Mindestens zweimal in der Woche

lautet die Faustregel guter Athleten für die Sommergewichtsarbeit. Das hat indes nicht nur für Werfer/Stösser Gültigkeit, auch die Springer müssen in ihren speziellen Serien von Sprungübungen unbedingt Übungen mit entsprechenden Gewichten einstreuen. Sie benötigen ja im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht eine grosse Beinkraft. Wir wollen gar noch weiter gehen und die Sprinter und Hürdenläufer einbeziehen. Ihre Wettbewerbe sind ja explosiver Art und verlangen grosse Muskelkraft. Viele gute Sprinter und Hürdenläufer besitzen sie nicht oder nur in geringem Masse. Sie vermöchten sich bestimmt noch weiter zu verbessern. Auf die Frage des Sommergewichtstrainings für Mittel- und Langstreckler wage ich mich hier nicht einzulassen. Die Meinungen gehen hier allzu stark auseinander.

Es geht im Sommer darum, die in der Konditionsphase erworbene Kraft auch wirklich zu erhalten. Die Belastung sei am besten mittel; drei bis vier Übungen reichen aus. Die Betonung muss auf der Geschwindigkeit liegen.

Training und Wettkampf verlangen richtige Ernährung

Von Professor Dr. Hans Grebe

Die Frage einer optimalen Ernährung für den Leistungssportler und das Problem der Möglichkeit der Leistungssteigerung durch eine besondere Kost ist in den letzten 20 Jahren Gegenstand vieler sportärztlicher Verhandlungen und Diskussionen gewesen. In den Lehr- und Handbüchern der Sportmedizin und auch in einigen Büchern, die sich speziell mit den Ernährungsfragen im Leistungssport beschäftigt haben, nimmt der Fragenkreis nach einer richtigen, die Leistung fördernden Ernährung einen breiten Raum ein.

Da bekanntlich die Grundstoffe unserer Ernährung – Eiweiss, Kohlehydrate und Fette – dem Körper Wärme und damit Kraft geben, hat man den Nährwert der einzelnen Nahrungsstoffe schon seit vielen Jahren in Kalorien berechnet. 1 Gramm Eiweiss und 1 Gramm Stärke geben 4,5 Kalorien, 1 Gramm Fett 9 Kalorien.

Eiweiss nicht zu ersetzen

Erst aus den Erfahrungen der Kriegs- und Nachkriegszeit mit den Hungeroedemen als Folge von Eiweissmangel bei Kriegsgefangenen und Inhaftierten kennen wir die hohe Bedeutung einer ausreichenden Eiweisszufahr für die Erhaltung der Lebensfähigkeit und besonders für eine Erhaltung und Steigerung der Leistungsfähigkeit. Eiweiss in Form von Fleisch, Fisch und weniger als pflanzliches Eiweiss gehört deshalb ebenso zur Grundnahrung des Leistungssportlers wie eine nötige Kalorienzufuhr durch Kohlehydrate und Fette. Während aber in der Ausnutzung der Nahrung ein Austausch in der Fett- und Kohlehydratversorgung möglich ist, kann das Eiweiss nicht durch andere Stoffe ersetzt werden. Hochwertiges Fleisch und hochwertiger Fisch sind aus der modernen Sportkost im Gegensatz zu früheren Zeiten, in denen man glaubte, vegetarisch leben zu können, nicht wegzudenken. Auch der Geistesarbeiter braucht eine ausreichende Eiweissmenge.

Wichtig: Genügend Vitamine

Dass auch Metalle, Salze und andere Beigaben unserer Ernährung in Form sogenannter Spurenelemente und besonders die lebenswichtigen Wirkstoffe, die Vitamine, für eine optimale Sportkost wichtig und nötig sind, weiss heute jedermann. Dabei muss heute schon darauf hingewiesen werden, dass es gelegentlich eher zu einer Überfütterung mit Vitaminen als zu einem Defizit unter unseren heutigen Ernährungsbedingungen kommt. Da der Körper aber alle Vitamine, die er nicht verarbeiten kann, wieder ausscheidet, sind Schädigungen nicht zu befürchten.

Ein Überangebot an Vitaminen ist aber unzweckmässig und unnötig. Im Training und im Wettkampf und vor beiden benötigt der Sportler deshalb besonders Vitamin B und Vitamin C, weil diese beiden Vitamin-Gruppen in unserer Durchschnittsernährung (mangelnde Frischkost, Konserven) oft unzureichend vorhanden sind. Ebenso kommt es nach starker Anstrengung zu Vitaminverlusten, die vor einer neuen Belastung möglichst ausgeglichen werden sollten. Deshalb ist eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B und C zur Erhaltung einer bestimmten Leistungshöhe unter besonderen Wettkampfbedingungen unerlässlich und wichtig.

Zum Olympiajahr 1968 hat Dr. Lotter, Düsseldorf, eine kurze und jedermann verständliche Schrift mit dem Titel «Ernährung im Training und Wettkampf» geschrieben, die von den Köln-Flocken-Werken in Elmshorn herausgegeben und allen interessierten Sportärzten, Leistungssportlern, Trainern und auch Vereinsvorsitzenden kostenlos zur Verfügung gestellt wird. Wer nach den Anweisungen dieser sehr zu empfehlenden Schrift trainiert und sich für einen Wettkampf vorbereitet, ist bestens gerüstet.

DSB

«Die grosse Auszeichnung eines vorzüglichen Mannes: Beharrlichkeit in widrigen harten Zufällen.»

Beethoven