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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 30 (1973)

Heft: 8

Artikel: Schwimmen, der Sport für alle!

Autor: Firmin, Ferdy

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994855

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: 08.07.2025

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

Schwimmen, der Sport für alle!

Ferdy Firmin, dipl. Turn- und Sportlehrer, Worb

Im Schwimmsport finden Menschen aller Altersstufen notwendige Entspannung und geniessen neuerwachte Lebensfreude. Bereits im frühen Kindesalter gewöhnt sich ein verständnisvoll angeleitetes Kleinkind durch vielseitiges Spiel an die veränderten Verhältnisse im Wasser. Dem Schüler bringt die wöchentliche Schwimmstunde die langentbehrte Gelegenheit, seine Fähigkeiten im Wassersport zu schulen. Der erwachsene Schwimmer findet im Dauerschwimmen seine Möglichkeit, die Fitness zu erschwimmen.
Doch nicht nur die sporttreibende Jugend und der sportlich gebliebene Erwachsene finden Erfüllung im Schwimmsport. Auch den Aelteren und Invaliden vermittelt das Schwimmen wesentliche Impulse für die sinnvolle Lebensführung.
Warum brauchen wir heute auch ein Altersschwimmen? Die Lebenserwartung ist in unserem Jahrhundert um mehr als 20 Jahre im Durchschnitt gestiegen. Unsere Betagten haben Mühe mit der rasanten Entwicklung Schritt zu halten. Zurückgezogen vereinsamt und verunsichert erleben allzuviele, die von der Medizin gesicherte hohe Lebenserwartung als mühevoller Abstieg vom Lebensgipfel. Hier kann die vom geschulten Schwimmlehrer geführte Schwimmstunde für Aeltere helfend eingreifen. Die aktive, sportliche Betätigung hilft dem Alternden sich aus seinem, sich ständig verengenden Bezugsrahmen zu lösen. Zurückgeführt in die gesellschaftliche Begegnung ergeben sich neue Beziehungspunkte, die mithelfen einen leeren Alltag sinnvoll anzureichern. Durch eine einladende Preispolitik, gepaart mit einem rücksichtsvollen Betriebsablauf im Bad, erschliessen wir auch dem alternden Mitmenschen den für die Gesunderhaltung so wichtigen Schwimmsport.

Für Invalide ist Schwimmen Sport Nr. 1.

Was kann der Schwimmsport dem Invaliden bieten? Die physischen Vorteile des Schwimmens für den Invaliden sind vielfältig. Die Schwimmübung schult den Bewegungsapparat und verfeinert die Restbeweglichkeit. Im regelmässigen Training bilden sich kompensierende Bewegungsabläufe aus, die auch im Alltag dem Behinderten nützliche Dienste leisten. Nicht unwesentlich sind die psychischen Faktoren, die im Invalidenschwimmen mitwirken. So erhöht das selbstständige Ausüben einer Sportart das Selbstvertrauen, steigert den Lebensmut und hilft mit, tragende Kontakte zur Umwelt zu bahnen. Eine tolerante Haltung gegenüber den Bedürfnissen unserer Behinderten ist heute im Zeitalter des finanziellen Wohlstandes ein vordringliches soziales Postulat.
Wie wirkt sich ein regelmässiges Schwimmtraining bei uns aus?

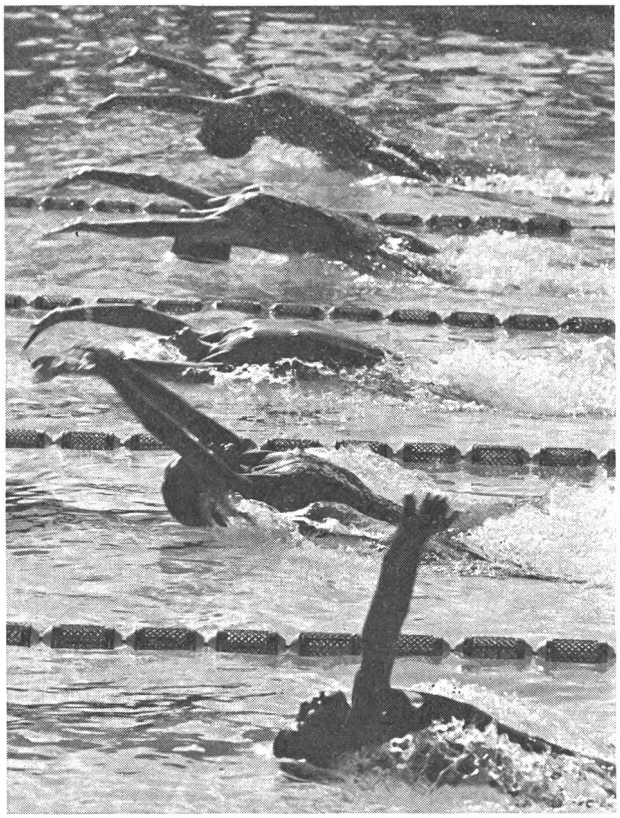
1. Der Einfluss von Wasser, Luft und Sonne: Die Abhärtung als wichtiger Bestandteil der Körpererziehung basiert weitgehend auf dem Training des autonomen Nervensystems, das unsere Blutgefässe mit den notwendigen Impulsen versorgt. Hauptsächlich in den Kranzgefässen der Haut wird durch die bedingten Umweltreize wie Wassertemperatur, Sonnenbestrahlung und Wind, eine Wärmeregulation eingespielt, die uns vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten schützen kann. Durch das regelmässige Training wird ein feinausgewogenes Gleichgewicht zwischen Wärmeproduktion und Wärmeabgabe einreguliert, was einen ähnlichen Effekt erbringt, wie die altbewährten Wechselbäder. Diese Wärmeregulationsvorgänge bedingen eine Stoffwechselsteigerung, die zu einem grösseren Kalorienverbrauch führt. In unserer «kalorienreichen» Zeit ist regelmässiges Schwimmen die Möglichkeit, um ein Kalorienplus abzubauen.

2. Der Einfluss des Schwimmens auf Herz und Kreislauf: Die Trainingsreize des Schwimmens bilden bei regelmässigem Training ein sogenanntes «Sportherz» aus, was zu einem oekonomischen Kreislauf führt. Die gesteigerte Kreislaufbelastung und der hohe Sauerstoffverbrauch zeigen deutlich den grossen Energieumsatz beim Schwimmen. Der Schwimmer ist in der glücklichen Lage, durch oekonomische Herzvolumendruckarbeit sein benötigtes Herzminutenvolumen zu leisten. Das ausgeprägte «Sportherz» des Schwimmers zeichnet sich durch eine verstärkte Muskulatur in den Vorhöfen und Herzkammern aus, was einer raschen Abnützung des Herzens entgegen wirkt.

3. Der Einfluss des Schwimmens auf die Atmungsorgane: Durch ein regelmässig durchgeführtes Schwimmtraining resultiert eine messbare Zunahme der maximal möglichen Sauerstoffaufnahme. Die richtig durchgeführte Atmung beim Schwimmen (Ausatmen unter Wasser) wird heute als Prophylaxe und Therapie bei Krankheiten der Atmungsorgane sowie bei Herz- und Kreislaufstörungen beigezogen. Günstig wirkt sich der Atemrhythmus, eingebettet in einem gleichmässigen Bewegungsrhythmus, aus. Durch die Ueberwindung des Wasserwiderstandes wird eine tiefe Ausatmung gefördert.

4. Der Einfluss des Schwimmens auf das Nervensystem: Die Schwimmbewegung, eine ausgewogene Koordinationsleistung, spricht in erster Linie das zentrale Nervensystem an. Das Medium Wasser mit dem Prozess der «Abhärtung» beteiligt aber auch das vegetative Nervensystem, so dass im Schwimmsport das gesamte Nervensystem beeinflusst wird.

Die regenerierende Wirkung des Wassers, verbunden mit einer gleichmässigen, kraftkostenden Bewegung, bringt uns wohltuende Entspannung.

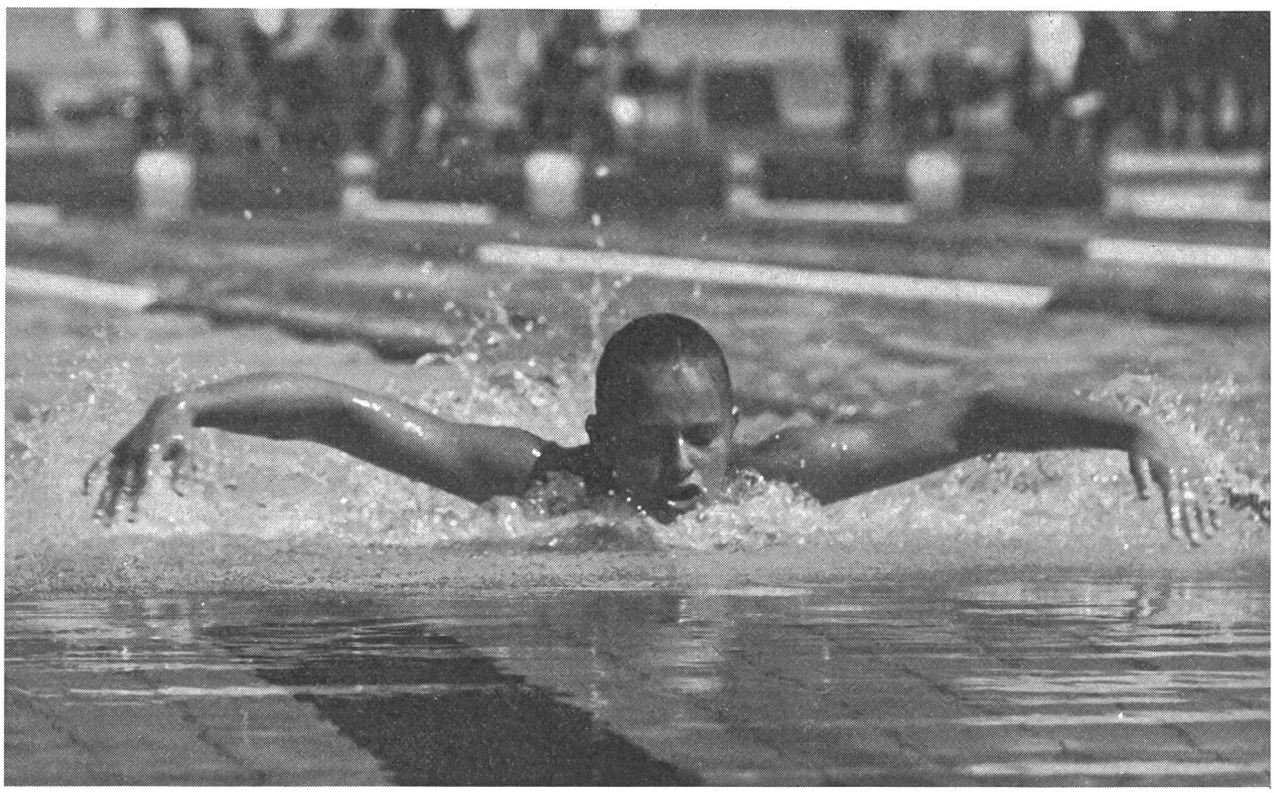


Schwimmen — ein hervorragendes Herz- und Kreislauftraining.

5. Der Einfluss des Schwimmens auf die Ausbildung der Muskulatur und des Bewegungsapparates: Das regelmässige Schwimmtraining bringt der Muskulatur eine bessere Durchblutung (Kapillarisierung) und vergrössert den Muskelquerschnitt. Die Ausbildung der Muskulatur ist gleichmässig, was zu einer Haltungsverbesserung führen kann. Schwimmen dient deshalb auch als Haltungserziehung und gewinnt immer grössere Bedeutung in der Therapie verschiedener Haltungsschäden und orthopädischer Erkrankungen.

Aus diesen Gründen gehört der Schwimmsport unbestritten zu den wertvollsten Sportarten.
Der Interverband für Schwimmen IVSCH hat vor kurzem eine neue Schwimmschule herausgegeben, in der der Leser auf jeder Stufe des Könnens wertvolle Anleitung im Schwimmen, Wasserspringen und «Kunstschwimmen» findet. Durch die reichhaltige Illustration mit Bewegungsfolgen ist die Schwimmschule auch eine Fundgrube für den Autodidakten.
Unsere Testreihen (Vorbereitungstests für die Kleinen, Schwimmtests für die Schüler aller Altersstufen) sollen die Breitenentwicklung des Schwimmsports fördern. Schrittweise führen wir den Anfänger zu immer höheren Stufen des Könnens.
Der Etappenschwimmtest über 20, 50 und 150 km will Ihnen das gesundheitlich wertvolle Dauerschwimmen näher bringen. Die beschriebenen Trainingsreize werden erst beim regelmässigen Dauerschwimmen voll wirksam. Planen auch Sie Ihre «tägliche» Schwimmstunde in Ihren Stundenplan ein und schwimmen Sie Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden entgegen.
Schwimm mit — blib fit!

Literatur:

1. Schweizerische Schwimmschule; Interverband für Schwimmen IVSCH, Postfach 158, 8025 Zürich.
2. Schwimmsport; Sportverlag 1970, Berlin.
3. Schwimmen; Paul Andreas, Limpert 1968, Frankfurt.
4. Gesundheitliche Werte des Schwimmens; Ernst Strupler (Referat), Institut für Leibeserziehung und Sport, Universität Bern.

Schwimmtraining bringt eine messbare Zunahme der maximal möglichen Sauerstoffaufnahme.