Neue Massstäbe im Alterssport

Autor(en): **Schneider, C.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **32 (1975)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994209

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

Neue Massstäbe im Alterssport

Dr. C. Schneider

Am 20. Oktober 1974 hat der 95jährige Grieche Christoph Jordanidis die klassische Strecke Marathon—Athen von 42 km in 6 Stunden 42 Minuten zurückgelegt. Es geschah dies anlässlich eines internationalen Volkslaufes, damit ist Gewähr für die richtige Laufzeit geboten. Der Organisator hat über Monate gezögert, Jordanidis wegen seines hohen Alters starten zu lassen. Wir dürfen deshalb annehmen, dass auch die Altersangabe stimmt.

Die Ausdauerfähigkeit dieses Läufers ist erstaunlich. Setzt man Alter und Leistung in die grösseren Zusammenhänge der Erkenntnisse über den Alterssport, so ist das Resultat beinahe unwahrscheinlich oder der Entwicklung um Jahrzehnte voraus; ähnlich dem Weitsprung von Bob Beamon an den Olympischen Spielen 1968 in Mexico. Professor Diem prägte die Formulierung: «Der ältere Trainierte weist eine Leistungsfähigkeit auf, die einem um 20 Jahre jüngeren Nicht-Trainierten entspricht. Zwischen dem 80. und 90. Altersjahr verschwinden jedoch diese Unterschiede von Trainierten und Untrainierten.» Dies gilt auch heute noch als Regel. In den letzten Jahren konnte man an Volksläufen — Skilangläufen die Richtigkeit des 1. Teiles mannigfach feststellen. Aber auch über 80jährige warteten mit guten körperlichen Leistungen auf.

Ernsthafte Zweifel über die Ansichten Diems erhoben sich, als 1970 der 79jährige A. Lambert den Marathon in 3 Std. 52 Min. lief. Ich wies am sportwissenschaftlichen Kongress in München 1972 auf die Einmaligkeit dieser Leistung hin (siehe auch J + S Nov. 1973). Durch die Leistung des 95jährigen Jordanidis dürfte die Auffassung Diems, wonach nach dem 80. Altersjahr eine Angleichung von Trainierten und Untertrainierten erfolgt, endgültig widerlegt sein. Die körperliche Leistungsfähigkeit ist durch Training über das ganze Leben beeinflussbar.

Die Leistung, 42 km in 6 Std. 42 Min. zurückzulegen, gibt uns Anhaltspunkte über die Verhältnisse. Das Schweizer Militär marschiert pro Stunde 5 km. Der 95jährige hat pro Stunde 7,5 km mit Gehen und Laufen absolviert, und dieses Tempo während fast 7 Stunden eingehalten. Das erfordert ein andauerndes Training. Nun ist zu beachten, dass mit dem Alter die Trainingswirkung abnimmt, die Erholungsfähigkeit sich verlangsamt. Ein 95jähriger muss deshalb aus rein physiologischen Gründen ein viel grösseres Trainingspensum absolvieren, will er die gleiche Leistung wie ein Jüngerer erreichen. Dies vermag uns einen kleinen Eindruck der Grösse der Leistung von Jordanidis zu geben. Aber auch welches Pensum ein trainierter Körper in diesem hohen Alter auszuhalten vermag.

In den letzten Jahren hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass zahlreiche Beschwerden der 40- bis 60jährigen keine echten Alterserscheinungen, sondern Wirkungen vom mangelnden Training sind. Durch regelmässiges Training mit mittlerer Belastung, können solche Beschwerden behoben werden. Die Beispiele von Lambert und Jordanidis lassen vermuten, dass das weit länger der Fall ist, als allgemein angenommen.

Heute weiss man mit Sicherheit, dass Altersvorgänge durch Sport verzögert und gehemmt werden können, dabei bestehen grosse individuelle Unterschiede. Interessanterweise sprechen viele dieser so leistungsfähigen Alterssportler weniger vom Sport als Ursache ihres Wohlbefindens, als von einem gütigen Schicksal. Der Sport vermag ja auch nicht das Leben zu verlängern, da sind andere Mächte im Spiel. Hingegen vermittelt der Sport durch die Leistungsfähigkeit dem Alter grosse Lebensfreude.

Nachdem nun feststeht, dass die Leistungsfähigkeit auch über das 90. Altersjahr hinaus beeinflusst und gefördert werden kann, besitzt der Sport Werte, die das Leben auch im höchsten Alter lebenswert machen. Wahrhaftig neue Massstäbe und freudige Zukunftsaufgaben des Alterssportes.

Es ist mit dem Sport nicht anders, als mit allem anderen, das der Mensch zu seiner Hilfe, seiner Rettung, seinem Versuch, dem Chaos Ordnungen abzuringen, geschaffen hat —, alles sind es janusköpfige, doppelbödige Einrichtungen mit vielen Segnungen und Gefahren, und nur die Zeiten, die Sitten, die Umstände und die führenden Persönlichkeiten entscheiden darüber, in welcher Richtung und in welchem Sinne sie sich auswirken. Wenn wir heute Umschau halten, entdecken wir erschreckend wenig, das uns noch den alten Sinn des Wortes «Sport» — disportare — zu bestätigen scheint, denn das Heitere, das Befreiende, das Zweckgebundene hat sich sozusagen schleichend aus vielem, das heute das Etikett «Sport» trägt, entfernt, und tierischer Ernst, ja blutige Auseinandersetzung auf Leben und Tod ist an diese Stelle getreten.

Hans Breidbach-Bernau