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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 8

Artikel: Die drei Vorzüge des Ausdauersports

Autor: R.T.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994386

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: 09.07.2025

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

Die drei Vorzüge des Ausdauersports

Man mag über die Ausdauersportarten verschiedener Auffassung sein. Der Beurteilungsskala ist breit aufgefächert und reicht von hemmungsloser und überschwenglicher Begeisterung dafür bis zur ebenso abwertenden negativen Beurteilung dagegen. Was dem einen ein Gesund- und Freudenbrunnen ist, eine Labung und unentbehrliche Stärkung, ist für den anderen eine arge Schinderei, eine nutzlose Plage und eine masochistische Quälerei. Auf die vielen ärztlichen Gutachten, die allesamt das Dauersporttraining, und hier vor allem das Lauf- und Skilanglauftraining, als das beste vorbeugende und heilende Medium gegen nahezu alle Zivilisationskrankheiten preisen, soll hier nicht näher eingegangen werden.
Wie gesagt, man mag zum Ausdauertraining stehen wie man will, auch in bezug auf Vergleiche zu anderen Sportarten, die vergnüglichen Charakter oder spektakuläre Aspekte bieten. Drei besondere Vorzüge wird man bei einigermassen objektiver Beurteilung und Einschätzung dem Ausdauersporttraining aber doch sicher nicht absprechen können.

● Erstens führt uns jedes Ausdauertraining in die Natur, also in die Freiheit und weg von all den unser Leben beklemmenden und einengenden Normen, Verbote, Zwänge und Vergewaltigungen, deren Summe uns als Zivilisierte bedrückt und nur noch dumpf bewusst ist. Insbesondere das freie Lauf- und Wandertraining, aber auch im Winter das Skilanglaufen und Skiwandern, bringen uns wieder in natürliche Umwelten, den Wald, die Heide, die Wiesen, die einsamen Parkwege, und im Winter auf verschneite Hügel und Hänge. Wir gewinnen wieder Kontakte mit dem freien Leben, abseits aller Vorschriften, Einengungen und Domestikationen, haben Begegnungen mit den Geschöpfen der Natur und atmen freie Luft. Diese psychische Befreiung, Anregung und Bereicherung unterstützt höchst wirksam die regenerierenden physischen Vorgänge durch Muskeltätigkeit, Tiefatmung, Herz- und Kreislaufanregung und rhythmische Dauerarbeit. Sie ist von höchster Bedeutung und übertrifft gelegentlich sogar die rein somatischen Wirkungen, über die in diesen Jahren bis hinauf in höchste medizinische Kreise genügend oft und viel verlautete. Hier verbinden und ergänzen sich höchst positive Elemente zur Gesunderhaltung und Regeneration von Leib und Seele.

● Zweitens sind die Ausdauersportarten, zumindest wiederum das Lauf- und Wandertraining, aber im Winter auch der Skilanglauf und das Skiwandern, in gewisser Weise aber auch das Radfahrtraining, das Kanutraining und nicht ganz so absolut, das Rudertraining, jederzeit ausübbar, an nahezu allen Orten — so weit nicht Wasser erforderlich ist bzw. Schnee — und daher unabhängig von komplizierten Anlagen, Voraussetzungen, Partnerschaften und Mannschaften. Besonders erstgenannte Bewegungsformen kann man praktisch überall ausüben, man braucht dazu nur den eigenen Körper, eine minimale Ausrüstung und die zu laufende, zu wandernde Strecke. Etwas mehr erfordert die winterliche Variante, aber auch eine Skiwanderausrüstung ist eine relativ einfache, unaufwendige und unkomplizierte Sache, wenn nur der Schnee nicht fehlt. Fahrrad, Kanu, Ruderboot sind schon nicht überall greifbar und einsatzfähig, aber gemessen an den anderen Sportformen noch immer relativ leicht beschaffbar. Man kann nun die Dauersportarten sehr gut allein ausüben, dabei ganz dem eigenen Rhythmus, den eigenen Zielwünschen und den persönlichen Gegebenheiten Rechnung tragend. Man kann sie auch in Zweisamkeit, in und mit der Familie oder in kleineren oder grösseren Gruppen betreiben, wie es sich eher einrichten lässt. Je nach Mentalität und Beschaffenheit kann man in Gesellschaft laufen, wandern, skiwandern, radfahren usw., was oft anregender ist und leichter fällt als ein reines Alleintraining. Man kann jedoch, wenn man sich dazu hingezogen fühlt, auch systematisch üben und gewisse individuelle Zielsetzungen verwirklichen.

● Drittens wird jede richtig dosierte und genügend intensiv betriebene Dauersportform, jedes aerobe Training also, jedesmal durch jene herrliche, durch kaum etwas anderes ersetzbare und erreichbare Euphorie belohnt und gekennzeichnet, die sich unmittelbar an ein solches Dauersporttraining anschliesst und mehrere Stunden oder sogar länger anzuhalten pflegt. Schon während eines richtig dosierten Dauersporttrainings kommt es, vermutlich durch die umfassende Bewegung und starke Sauerstoffanreicherung des Organismus, zu Gefühlen der Hochstimmung, der Entspannung, positiver und sogar optimistischer Einstellungen und freudiger innerer Bewegtheit. Man hat gute Gedanken und fruchtbare Ideen und gewinnt Abstand von vielem Negativen, das oft nur in der Einbildung bestanden hat.

Man wird ein «Neuer Mensch» an Leib und Seele

Erst recht nach Beendigung des Dauersporttrainings, schon unter der abschliessenden heissen Brause oder in der Sauna, kann man deutlich die Wandlung der psychischen Gestimmtheit zum Freudigen, Positiven, Lebensbejahenden feststellen, es kann geradezu einen Rausch an Lebensfreude und Daseinslust bewirken und Scheinprobleme und depressive Anwandlungen von vorher sind oft wie weggeblasen — ein Umstand, den sich die Psychiater und Psychotherapeuten allmählich zunutze zu machen begonnen haben. Ein quasi «Neuer Mensch» entstieg dem «inneren Bad» dieses Körper und Seele erfassenden, reinigenden, stärkenden und ganz erneuernden Prozesses, der mit so einfachen Mitteln und einiger Energie allen Menschen offensteht, die nicht durch besondere Verhältnisse daran gehindert werden. Schöpferischen Menschen bietet sich daher auch im Dauersporttraining eine Kraft- und Anregungsquelle ersten Ranges an, weit besser als Alkohol, Nikotin, Kaffe oder stärkere Mittel destruktiver Art. Viele von ihnen haben daher auch schon begonnen, dieses wundervolle Naturelixier in den Dienst auch ihrer Schöpfungsprozesse zu stellen, und fast alle sind begeistert und bleiben dabei.
Natürlich soll hier nicht verschwiegen werden, dass diese besonderen Vorzüge sich nicht über Nacht und nach nur wenigen Uebungsversuchen einstellen, — es bedarf schon einer über eine gewisse Zeitdauer durchgeführten Bemühung und Beschäftigung mit diesen Dingen. Der Mensch, der lange nicht oder gar nie systematisch und ernsthaft Sport getrieben hat, der durch Uebergewicht, kleinere oder grössere zivilisationsbedingte Leiden und Mängel, Bequemlichkeit und Schwerfälligkeit elementare Grundvoraussetzungen verloren hat, wird einige Zeit der Mühsal und täglicher Selbstüberwindung brauchen, bevor er in den Genuss der oben beschriebenen Vorzüge kommt. Aber all diese Aufwendungen, Mühen und Unbequemlichkeiten lohnen und verzinsen sich und machen sich hochbezahlt! Eines Tages, sei es früher oder später, wird sich jedem der «Knoten lösen» und er wird freudig bemerken, wie leicht ihm das anfänglich so Mühsame fällt, und wie viel Freude und Gewinn ihm die tägliche oder dreimal wöchentlich durchgeführte Stunde des Uebens in der freien Natur fällt, die er bald nicht mehr missen möchte, eben um des Gewinns an Lebensfreude und echter Daseinslust wegen. R. T.

Aus: Condition 1/76