Ausdauer kennt kein Alter

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Ausdauer kennt kein Alter

Bernard und Anna-Leena Marti

	Biologische Voraussetzungen	Persönlichkeitsentwicklung
7 bis 12 Jahre ***Primarschulalter***	Kinder sind dauerleistungsfähig. Bezogen auf ihr Körpergewicht, liegt die maximale Sauerstoffaufnahme (VO_2max), eine gute physiologische Richtgrösse für das Dauerleistungsvermögen, bereits auf dem Niveau des «biologischen Höhepunktes» des Menschen, dem frühen Erwachsenenalter. Es erstaunt deshalb nicht, dass Kinder ohne weiteres Laufstrecken von 10 bis 15 km zurücklegen können. Rein physiologisch gesehen ist in diesem Alter die Ausdauer trainierbar.	Gegen ein sportartspezifisches Training spricht die noch zu wenig ausgereifte Persönlichkeits- und Motivationsstruktur. Training wird noch nicht als Mittel zur Erreichung von Leistungszielen erkannt. Dominierend ist vor allem der ausgeprägte Bewegungsdrang.
12 bis 16 Jahre ***Pubertät***	Biologische Veränderungen (Wachstumsschub, Gewichtszunahme, Änderung der Körperproportionen, hormonale Umstellungen) können die Trainierbarkeit individuell sehr unterschiedlich beeinflussen. Einzelne machen Leistungssprünge, andere stagnieren – ohne dass dies sportmedizinisch erklärbar wäre. Wer diese besonders fruchtbare Trainingsphase versäumt, handelt sich eventuell später nicht mehr aufzuholende Handicaps des Leistungspotenzials ein.	Individuelle Zielsetzungen, aber auch Opposition und Ablehnung beginnen sich herauszubilden, was sich für oder gegen den Sport auswirken kann. Gegen Ende der Pubertät muss ein Jugendlicher den Ausdauersport «selber wollen». Dann ist er oder sie alt und reif genug, um die entsprechenden Trainingskonsequenzen zu ziehen.
17 bis 22 Jahre ***Späte Adoleszenz und frühes Erwachsenenalter***	Hauptphase der athletischen «Ausreifung» im Ausdauersport. Entscheidend ist eine schrittweise Steigerung des Trainingsumfangs. Wer sein Potenzial ausreizen will, muss bis am Ende dieser Phase in der Lage sein, zweimal täglich zu trainieren. Nicht alle können dies, wobei sehr viel häufiger Überlastungsbeschwerden des Bewegungsapparates Grenzen aufzeigen als andere Ursachen (z. B. «organische» Einschränkungen des Herz-Kreislauf-Systems oder des Stoffwechsels). Biologische Limiten werden erreicht und erfordern oft Korrekturen der persönlichen Zielsetzungen.	Heranbildung der Erwachsenenpersönlichkeit. Diese ist notwendig, um auftauchende Ziel- und Interessenkonflikte zu lösen, vorab im Dreieck berufliche Ausbildung – sportliche Ambitionen – soziale Interessen. Trainer tendieren bisweilen dazu, diese Problematik zu unterschätzen.
23 bis 50 Jahre ***Erwachsenenalter***	Die höchste Dauerleistungsfähigkeit kann, optimales Training vorausgesetzt, bis gegen das 40. Lebensjahr erhalten bleiben. Der Einfluss «biologischer Alterslimiten» ist somit stark zu relativieren. Das individuelle Dauerleistungsniveau ist, von Veranlagung und genetischen Voraussetzungen einmal abgesehen, primär von der persönlichen Trainingsaktivität abhängig. Wer als Erwachsener mit regelmässigem Ausdauersport beginnt, wird in jedem Fall Fortschritte machen, bei stufenweise gesteigerter Aktivität auch über Jahre. Ab etwa 40 Jahren können Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Leistungsfähigkeit einschränken – nur selten jedoch die «Ausdauersportfähigkeit» schlechthin.	Typische Vielfalt der Motive für Ausdauersport: Neben Leistungsorientierung auch psychisch-körperliches Wohlbefinden, Stressbewältigung, äussere Erscheinung und Gewichtskontrolle, Naturerlebnis, Gruppendynamik usw. und alle Kombinationen davon.
über 50 Jahre ***Seniorenalter***	Sporttreibende spüren die altersbedingten Leistungsgrenzen und Abbauprozesse oft deutlicher als Inaktive, was auch eine Chance ist: Sie führen zu einer bewussteren Auseinandersetzung mit den persönlichen Möglichkeiten und Grenzen im Altersverlauf. Der Körper bleibt auch im Alter praktisch uneingeschränkt sportlich trainierbar, und entsprechend sind ermutigende Fortschritte der Leistungsfähigkeit in jeder Lebensphase noch möglich. Beschwerden des Bewegungsapparates (z. B. Gelenksarthrosen) oder des Herz-Kreislauf-Systems können die Wahl der Sportart beeinflussen, verunmöglichen aber nur in Ausnahmefällen jegliche Aktivität.	Gesundheitliche Überlegungen und Präventionsargumente spielen eine zunehmend wichtige Rolle. Oft erhalten Bewegung und Sport auch im Leben von bis anhin (scheinbar) «unsportlichen» Personen einen erstaunlichen Stellenwert.

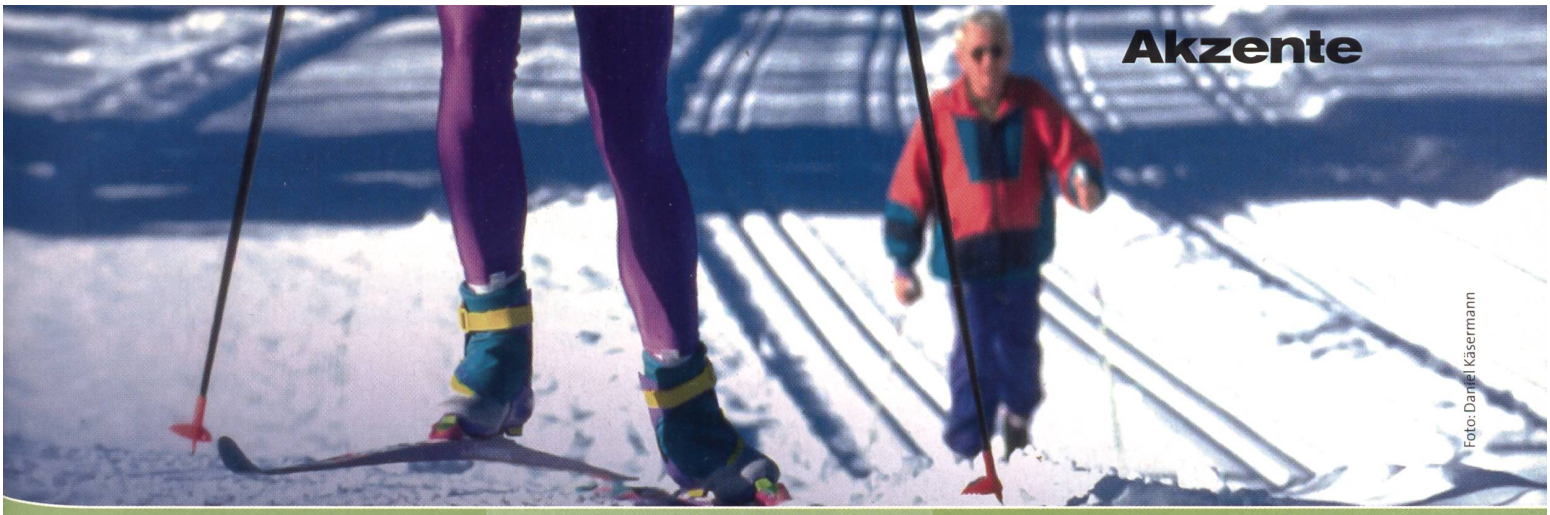

Foto: Daniel Käsermann

Leistungs- und Spitzensport	Allgemeines Sportverhalten	Praktische Konsequenzen
Leistungsorientierter Sport ist möglich. Die Bedenken sind eher pädagogischer als medizinischer Art. Zur Gefahr einer biologischen Überforderung durch Ausdauertraining ist kaum etwas bekannt. Vorpubertäre Kinder sind vor allem im Bereich der aeroben Ausdauer belastbar, weniger hinsichtlich Stehvermögen (limitierte anaerobe Kapazität).	Typisch ist eine Zunahme der Häufigkeit und Vielfalt der sportlichen Betätigungen bis ins Pubertätsalter. Lebensphase mit der höchsten Bewegungs- und Sportaktivität.	Gezieltes, sportartspezifisches Ausdauertraining ist wegen seiner Monotonie nicht zu empfehlen. Primat hat eine vielseitige, qualitativ gute, umfangmässig grosse (täglich Sport!) und primär spielerische «Bewegungsausbildung». Praktisch jede bewegungsintensive Sportaktivität hat auch Ausdauertrainingscharakter, wenn sie genügend lange betrieben wird.
Auch in den Ausdauersportarten wird die Wettkampftätigkeit intensiviert. Nebeneinander von Talenten, die ohne spezifisches Training ein hohes Niveau besitzen und eher «gepushten» Jugendlichen mit teilweise schon allzu zielgerichteter Vorbereitung.	Jenseits des 13. bis 15. Lebensjahres geht im Landesdurchschnitt die Häufigkeit der sportlichen Betätigung bereits zurück, bei den Mädchen früher als bei den Knaben.	Die Freude am Sport zu erhalten, ist erstes – und gar nicht so triviales – Ziel. Den Jugendlichen helfen, herauszufinden, ob Ausdauersport «ihr Ding» ist. Wer sich bewusst für Ausdauersport entscheidet, kann mit spezifischem Training beginnen (mehrmals wöchentlich, aber noch nicht täglich).
«Vorzimmer» zur Weltklasse. Athleten können bereits ein internationales Leistungsniveau erreichen. Einige Ausdauersportarten haben hier deshalb die sinnvolle Kategorie der «U 23» eingeführt.	Steile Abnahme der Sporthäufigkeit bei beiden Geschlechtern! Ausprägung relativ deutlicher, soziokultureller Unterschiede (z. B. Studenten betreiben relativ häufig Sport, Lehrlinge und Handwerker deutlich weniger).	Für Leistungswillige und -fähige deutliche Zunahme von Quantität und Qualität des Ausdauertrainings gemäss allgemein akzeptierten Prinzipien der Variation der Belastung (z. B. Periodisierung in Wochen-, Monats- und Jahreszyklen). Nicht alle können Spitze sein – aber alle können Ausdauer trainieren! Hilfestellungen, um das eigene Anspruchsniveau und die individuellen Trainingsmöglichkeiten in Einklang zu bringen, sind wertvoll.
In Ausdauerwettkämpfen sind bis gegen das 40. Lebensjahr internationale, bis gegen das 50. Lebensjahr nationale Spitzenergebnisse möglich. In der Regel ist dafür ein «professioneller» Trainingsaufwand von 15 bis 20 Stunden pro Woche notwendig. Nicht wenige Spitzenathleten tun sich relativ schwer mit dem Rücktritt vom Hochleistungssport und liebäugeln noch lange mit allzu ambitiösen Zielsetzungen.	Bevölkerungsweiter Rückgang der sportlichen Aktivität vor allem bis etwa zum 35. bis 40. Lebensjahr, danach angedeutete Stabilisierung ungefähr auf dem Niveau der «Drittelsregel» (ein Drittel Inaktive, ein Drittel körperlich Aktive, ein Drittel sportlich Trainierte).	Lifetime-Ausdauersport als Ziel – egal, in welcher Disziplin und auf welchem Niveau! Hauptkriterium ist eine gewisse Regelmässigkeit der Aktivität. Ausdauersport-Wettkämpfe mit Massenbeteiligung sind als «Motivationshilfen» und als persönliche Gradmesser durchaus geeignet, bilden aber mitnichten eine Voraussetzung. In den allermeisten Fällen ist auch intensives Ausdauertraining gesundheitlich unbedenklich.
Teilnahme an Seniorenwettkämpfen (sog. «Masters» Kategorien) ist ohne weiteres möglich. In gewissen Ausdauersportarten beginnen die Senioren zahlenmässig zu dominieren. Seniorenmeisterschaften werden unterschiedlich beurteilt: Sie können stimulieren, aber auch verblenden.	Fortgesetzte deutliche Abnahme der Häufigkeit sportlicher Betätigung jenseits des 60. Lebensjahres, vorab wegen Desinteresse (Hauptgrund) und infolge gesundheitlicher Probleme (zweitwichtigster Grund). Einzelne beginnen nach der Pensionierung mit regelmässigem Sport – und staunen, zu was sie noch fähig sind.	Sportlich aktiv und in Bewegung zu bleiben, ist eines der besten Rezepte für «erfolgreiches Altern». Die gesellschaftliche Akzeptanz von Seniorensport ist nun über alle Zweifel erhaben, seine Verbreitung indessen noch wesentlich steigerungsbedürftig.