

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 24 (1967)
Heft: 1

Artikel: Erfahrungen in Mexiko [Fortsetzung]
Autor: Wolf, K.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995010>

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: 01.05.2026

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

Erfahrungen in Mexiko (II)

Dr. K. Wolf

2. Betreuungs-Fragen

Einige persönliche Gedanken, unterwegs notiert:

- Bei langen Reisen mit vielen Teilnehmern ist daran zu denken, dass genügend Zeitungen und Bücher vorhanden sind.
- Beinahe wäre ein Koffer in New York stecken geblieben. Kontrolle über Gepäck ist beim Umsteigen dauernd nötig!
- Auf der Rückreise blieb eine Reisetasche auf einem Bahnhof stehen – mit dem Pass darin. Geld und Dokumente gehören auf den Mann! Es gibt nichts, was nicht passiert. – Auch die Überraschung, dass die Tasche mitten in New York wieder auftauchte.
- Während des ersten Tages hatten wir verschiedene Schwierigkeiten zu überwinden. Sie sollten wenn immer möglich vorher bereinigt sein, damit die Wettkämpfer nicht in das Hin und Her gerissen werden.
- Beispiel Essen. Trotz vorheriger Abmachung gelingt es am ersten Tag nicht, schweizerische Menüs zu erhalten. Auch später ist der Kampf mühsam. Wichtig ist: ganz «normal» essen, auf Platten serviert, damit sich jeder individuell bedienen kann, ohne lange Kunstpausen, mit freundlicher Bedienung. Es blieb ein Wunschtraum!
- Die Sitzordnung beim Essen darf nicht dem Zufall überlassen sein. Es braucht Überlegung und psychologisches Geschick, um die richtigen Sitzgruppen zu bilden. Essen kann je nach Nachbar zum Vergnügen werden oder eben nicht!
- Auch mit den Transporten hat man gern Mühe. Wie oft verrechnet man sich bei Fahrten in grossen Städten. Erfahrung von Mexiko: Fahrzeit berechnen und das doppelte einkalkulieren. Erspart Ärger!
- Ein eigener Wohnraum im Hotel ist unerlässlich. Man steht und sitzt stundenlang herum, vor dem Essen, nach dem Essen, vor der Wegfahrt, nach der Rückkehr. Hotelhallen sind der ungeeignetste Ort, um sich auszuruhen, das Gespräch unter sich zu führen, sich «zu Hause» zu fühlen.

– Der Wohnraum ist der Treffpunkt der Mannschaft. Hier verabredet man sich, gibt Mitteilungen bekannt, nimmt Berichte entgegen. Der Ess-tisch erfüllt diese Funktion nicht.

– Im Wohnraum müssen täglich einheimische Zeitungen aufliegen. Eine Handbibliothek mit Sportliteratur und einigen Krimis ist kein Luxus. Für Ordnung und Sauberkeit (Wohnlichkeit) ist zu sorgen.

– Eine tägliche Mannschaftsbesprechung, wohl vorbereitet, obligatorisch für alle, ist für den geordneten Ablauf der Geschehnisse unumgänglich. Warum bei solchen Gelegenheiten die Athleten immer im Fauteuil «liegen» und nicht sitzen, ist mir immer unklar geblieben.

– Überhaupt die Tisch- und anderen Manieren! Ein «Übungsstoff» der Trainingslager. Das Problem sei nur angedeutet.

– Das Problem der Freizeit. Es ist eines der schwierigsten psychologischen Probleme. Der Schweizer ist gewohnt, zu arbeiten **und** zu trainieren. Nun muss er plötzlich nur noch trainieren (oder den Wettkampf absolvieren). Was tut er die ganze übrige Zeit?

Die Frage wird hier nicht beantwortet. Sie wäre ein Symposium für sich wert.

Zeitungen und Bücher? – Ja.

Filme? – Ja, eigene, da man die Fremdsprache nicht versteht. Ein Projektor ist kein Luxus.

Besichtigungen? – Ja, mit Vorbehalten. Die Interessen sind verschieden. Eine Besichtigung ohne einen geeigneten Führer ist sinnlos. Hat man keinen, dann kann man Athleten beauftragen, Führer zu spielen und sich darauf vorzubereiten.

Überhaupt Aufgaben stellen. Das ersetzt die Arbeit von zu Hause. Gezielte Trainings- und Wettkampfbeobachtungen durch Einzelne oder Teams (mit Notizblock od. gar 8-mm-Kamera?), Studium von Land und Leuten, und anderes mehr. Nicht Beschäftigung um jeden Preis, aber auch nicht zermürbende Langeweile, häufige Ursache von Heimweh.

– Noch heikler ist das Freizeitproblem nach Absolvierung des Wettkampfes – wenn man tagelang warten muss, bis auch die anderen fertig sind. Gestaffelt zurückreisen? Reiseprogramme von 2–4 Tagen von zu Hause aus anbieten, für die man sich je nach Interesse auf eigene Kosten melden kann?

– Der Ramsch, der zusammengekauft wird! Ist es wirklich so, dass man nicht verantwortlich ist, für all das Geld, das junge, unerfahrene und oft unreife Menschen für sogenannte Souvenirs ausgeben?

– Das Problem des abendlichen Ausganges. Es ist m. E. ein Problem der Erziehung durch den Mannschaftsführer. Dieser Erziehungsvorgang hat sich **vor** der Auslandsreise abzuspielen.

3. Andere Beobachtungen

3.1. Analyse der Nationen

(Tabelle siehe nächste Seite)

– Teilgenommen haben 25 Nationen, wovon fast alle europäischen (ausser England, Jugoslawien, Schweden und Norwegen), aber alle Oststaaten.

– 25% der Mannschaften absolvierten Höhentrainings, durchschnittlich 16 Tage.

– Am längsten weilten in Mexiko: Italien (36 Tage), Frankreich (32), Dänemark (32), Deutschland (29), Holland (29), Spanien (28). Im Vergleich: Schweiz (15), alles in allem.

– Im Durchschnitt aller Nationen 13 Tage Akklimatisation vor Beginn der Wettkämpfe.

– 25% absolvierten eine sogenannte Vollakklimatisation von 1 Monat.

– Insgesamt nahmen (ohne Mexiko) 500 Athleten(-innen) und 300 Offizielle teil. Verhältnis 60% Offizielle. Experimenteller Charakter der Wettkämpfe!

3.2. St. Moritz

– Die 4 Wettkämpfer absolvierten eine Vorakklimatisation von 9 Tagen. Sicher hat sich das in Mexiko bereits günstig ausgewirkt. Dennoch war der Leistungsabfall nach einigen Tagen

Analyse der Nationen

Nation	Höhentraining			Akklimation		Teilnehmerzahl		
	ja/nein	wo	Tage	Ankft. Mexiko	Tage	Total	Offizielle	Athleten
Österreich	ja	Bad Gastein	10 + 10	4.10.	7	6	3	3
Belgien	nein			8.10.	3	16	6	10
Tschechoslowakei	nein			27.9./3.10. je ½	14/8	21	8	13
Kuba				3.10.	8	132	50	80
Spanien	nein			24.9.	18	34	10	24
USA	teilw.			25.9. (12) 10.10. (19)	16/2	34	8	26
Finnland						8	2	6
Frankreich	ja	Font Romeux	21	19.9. (21) 30.9. (30)	22/11	51	24	27
Griechenland						4	2	2
Ungarn				4.10.	7	29	11	18
Italien	nein			15.9. (20) 29.9. (46)	26/12	66	27	39
Japan				28.9. (10) 6.10. (13)	13/1	23	5	18
Polen				3.10.	8	31	11	20
Deutschland	ja	Font Romeux	21	22.9.	19	75	22	53
Ostdeutschl.				29.9.	12	44	22	22
Tunesien	ja	Font Romeux	14	8.10.	3	3	1	2
Bulgarien				2.10.	9	10	4	6
Russland	ja	neues Zentr.		3.10. (10) 6.10. (60)	8/5	130	41	89
Kolumbien						2	—	2
Rumänien				27.9.	14	16	5	11
Holland	nein			22.9.	19	27	17	10
Schweiz	ja	St. Moritz	9	6.10.	5	7	3	4
Kanada	nein					11	11	—
Dänemark				19.9.	22	12	4	8
Mexiko								

zu gross. 14 Tage St. Moritz ist das Minimum und das richtige Mass zugleich.

- Der sportmedizinische Steptest scheint wegen lokaler Muskelermüdung (in St. Moritz wie in Mexiko) ungünstig zu sein. Ergometer!

3.3. Höhenanpassung und Akklimation

- Allgemein ergab sich folgendes Bild: in den ersten Tagen von Mexiko scheinbar volle Leistungsfähigkeit. Leistungsabfall ab 4.–5. Tag. Körperliche Schwächezustände. Grosse Ermüdung. Muskelschmerzen vom Training sind fast nicht wegzubringen. Massage nötig! Leistungsverbesserung ab 10 Tage, volle Leistungsfähigkeit ab 14 Tage.
- Diesem allgemeinen Verlauf können nun individuelle Verhaltensweisen gegenüberstehen. Viele Beispiele

von Wettkämpfern, die einen anderen, z.T. unerklärlichen Verlauf erlebten. Daraus ergibt sich eine klare, doppelte Konsequenz:

erstens Höheneignung jedes Einzelnen testen, zweitens des Einzelnen in Mexiko.

- Modellfall der Akklimation: der Kolumbier Meja mit Wohnort auf 2800m und Bestzeiten von 14.13 im 5000m Lauf und ca. 30 Minuten im 10000m schlägt den Tunesier Weltklasseläufer Camoudhi, der ein Höhenttraining in Font Romeux absolvierte, in 14.20 bzw. 30.10. Camoudhis Bestzeiten im Tiefland sind 13.30 bzw. 28.20. Camoudhi wie Roelands dürften sich bei geschickterem Verhalten im Trainingsaufbau zwar noch verbessern. Camoudhi trainierte in Mexiko wie gewohnt, und das war falsch, weil zu hart.

- Daraus ergibt sich wohl eine der wichtigsten Erfahrungen: das Training in Mexiko ist bei gleichem Ar-

beitspensum zeitlich auf das Doppelte auszudehnen. Man muss statt 2 Stunden 3–4 Stunden aufwenden. Längere Erholungspausen sind nötig. Die Intervalle sind grösser zu gestalten. Das ganze muss im wahrsten Sinne des Wortes «gemütlicher» sein. Mumenthaler war am 8. Tage derart müde, dass er vor dem Wettkampf 3 Tage völlig aussetzte. Hierauf lief er 1.49.9!

- Die Franzosen klagten nach 3 Wochen Akklimation über Formkrisen. Die Ursache ist namentlich psychologischer Art. Überdross im fremden Land, das man wegen der Trainingsanforderungen doch nicht wie der Tourist geniessen kann.

Zum Schluss: das alles sind flüchtig hingeworfene Beobachtungen und Gedanken. Wichtig für uns sind die Konsequenzen. Die müssen aber auf einem anderen Blatt geschrieben stehen. ■