

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 4 (2002)

Heft: 3

Rubrik: Ausdauer kennt kein Alter

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: 07.02.2026

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

Ausdauer kennt kein Alter

Bernard und Anna-Leena Marti

	Biologische Voraussetzungen	Persönlichkeitsentwicklung
Primarschulalter 7 bis 12 Jahre	Kinder sind dauerleistungsfähig. Bezogen auf ihr Körpergewicht, liegt die maximale Sauerstoffaufnahme ($VO_{2\max}$), 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.
Pubertät 12 bis 16 Jahre	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.
Späte Adoleszenz und frühes Erwachsenenalter 17 bis 22 Jahre	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 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.
Erwachsenenalter 23 bis 50 Jahre	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.
Seniorenalter über 50 Jahre	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

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).

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.

«Vorzimmer» zur Weltklasse. Athleten können bereits ein internationales Leistungsniveau erreichen. Einige Ausdauersportarten haben hier deshalb die sinnvolle Kategorie der «U 23» eingeführt.

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 ambitionierten Zielsetzungen.

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 verblassen.

Allgemeines Sportverhalten

Typisch ist eine Zunahme der Häufigkeit und Vielfalt der sportlichen Betätigungen bis ins Pubertätsalter. Lebensphase mit der höchsten Bewegungs- und Sportaktivität.

Jenseits des 13. bis 15. Lebensjahres geht im Landesdurchschnitt die Häufigkeit der sportlichen Betätigung bereits zurück, bei den Mädchen früher als bei den Knaben.

Steile Abnahme der Sporthäufigkeit bei beiden Geschlechtern! Ausprägung relativ deutlicher, soziokultureller Unterschiede (z. B. Studenten betreiben relativ häufig Sport, Lehrlinge und Handwerker deutlich weniger).

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).

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.

Praktische Konsequenzen

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.

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 (mehrmais wöchentlich, aber noch nicht täglich).

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.

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.

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.