

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 107 (1981)
Heft: 40

Rubrik: Apropos Sport

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: 12.01.2026

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



... Überlastung schadet

An den Olympischen Spielen im Jahre 1952 holte sich der Amerikaner Davis im Hochsprung mit 2,04 Metern die Goldmedaille. Schon der dritte der Konkurrenz schaffte die ominösen 2 Meter nicht mehr. 1981 figurierten bereits Mitte Saison acht Athleten, darunter der Schweizer Roland Dalhäuser, mit Sprüngen über 2,30 Meter in der Weltbestenliste, und 26 Langbeiner sprangen über 2,24. Mittlerweile sind es noch mehr geworden.

Woher diese enorme Leistungssteigerung auch in dieser Disziplin? Neben der Verfeinerung der Technik sind es vor allem die auf wissenschaftlicher Basis betriebenen modernen Trainingsmethoden sowie die verbesserten Anlagen.

In der Trainingslehre dieser Sparte gibt es heute zwei Richtungen. Die einen, vorab die Trainer der Oststaaten, setzen vor allem auf die Komponente KRAFT. Die Hochspringer des Ostens arbeiten mit bis zu 200 Kilogramm schweren Gewichten. Olympiasieger Gerd Wessing (2,36 m) aus der DDR hatte z.B. in einem Jahr einen Muskelzuwachs von acht Kilo zu verzeichnen. Die Kraft wurde durch dieses «Spezialtraining» wohl grösser, auf der andern Seite aber auch die Last, die immer wieder über die schwindelnden Höhen hinaufkatapultiert werden muss. Die andere Richtung vertritt die Auffassung: Nur soviel Kraft wie nötig. Beim Gewichtstraining wird höchstens bis zu 120 Kilo gearbeitet. Grosser Wert wird auf das spezielle Lauftraining gelegt. Dreimal pro Woche wird reines Sprinttraining angesetzt! Dabei werden sehr viele leichte und schnelle Sprünge gefordert. Bundeestrainer Dragan Tanic, ein Jugoslawe, der in der Bundesrepublik arbeitet, legt grossen Wert auf einen schnellen Anlauf. Die Ansprungphase dauert bei seinen Springern nur 0,16 Sekunden, bei den Ostathleten schon 0,22 Sekunden. Der Unterschied beträgt 37 Prozent. Biomechanische Untersuchungen ergaben, dass während des Abhebens vom Boden Kräfte auf den Bandapparat des Fusses einwirken, die bei Tancics

Leuten 1150 Kilopond, bei andern aber 2000 Kilopond betragen. Unschwer zu erraten, bei welchen Athleten der ganze Bewegungsapparat mehr unter Druck gerät.

Wie gross der Verschleiss bei den Hochspringern ist, zeigt ein Teil der Liste prominenter Opfer. Olympiasieger Gerd Wessing musste sich nach Moskau zwei schweren Operationen unterziehen. Bei seinem Vorgänger Jacek Wszola, der im letzten Sommer noch bis auf 2,35 Meter kam, riss im vergangenen Winter der

gesamte Sehnenapparat im Sprunggelenk. Der russische Wunderspringer Wladimir Jaschtschenko, heute 21 Jahre alt, liebevoll «das Täubchen» genannt, «flog» nur ganze drei Jahre. Der DDR-Springer Rolf Beilschmidt sucht nach zwei Achillessehnen-Operationen wieder den Anschluss an die Weltspitze...

Ob nun mit 120- oder 200-Kilogramm gearbeitet wird: können Muskeln und Sehnen bei diesen enormen Belastungen im Training und Wettkampf über-

haupt in Harmonie miteinander leben? Bewahrheiten sich nicht auch hier wieder die alten Funktionsgesetze: Untätigkeit schwächt, Ueben fördert, Ueberlastung dagegen schadet...

Speer

Beweis

Polizist: «Wie wollen Sie beweisen, dass Sie nicht zu schnell gefahren sind?»

Autofahrer: «Ganz einfach. Ich fuhr zu meiner Schwiegermutter!»



In erlesenem Nussbaumholz wird dieser schöne Kleider- oder Geschirrschrank über Generationen Freude bereiten.

Kaufan Sie wertbeständiges Möbelhandwerk aus gutem Hause.

Kommen Sie doch einmal bei uns vorbei.

Auf Wunsch senden wir Ihnen
gerne unsere neue farbige
Möbelbroschüre. Tel. 01/201/51 10

8001 Zürich, Bleicherweg 18

**HOTZ
MÖBEL**