

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 12 (2010)
Heft: 4

Artikel: Die treibende Kraft
Autor: Leonardi Sacino, Lorenza
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992322>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 31.03.2025

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

mär um die Gewichtskontrolle geht, habe ich die Bedeutung des Körpergewichts ganz offensichtlich unterschätzt. Früher war ich nach einem Tag Unterricht viel müder als heute, gewisse Übungen zeigte ich den Schülerinnen und Schülern nicht vor, entweder weil ich mich unsicher fühlte oder Verletzungen fürchtete. Heute bin ich körperlich viel besser im Schuss, und dies kommt meinem Unterricht zugute.»

Der Walliser Lehrer schätzt die regulierende Rolle, die der Sport beispielsweise in der Ernährung spielt. Während einer mehrwöchigen Verletzungspause hat er sich viel ausgewogener und bewusster ernährt. «Wenn der Alltag vom Training geprägt ist, achtet man mehr auf seine körperlichen Bedürfnisse. Ich habe auf jeden Fall den Eindruck, dass ich weniger und besser esse. Zudem bin ich viel ausgeglichener, ich fühle mich mental gut, und mir ist wohl in meiner Haut.»

Am Laufsport schätzt der frühere Fussballspieler und Volleyballspieler besonders die grosse Freiheit, die er bietet. «Ich ziehe die Turnschuhe an und lege los, nach einer Stunde habe ich bereits eine gute Trainingseinheit absolviert.» Für den frischgebackenen Ehemann und Vater eines kleinen Sohns, Evan, ist die Zeitplanung ein wichtiger Aspekt im Hinblick auf das Familienleben. Der direkte Zugang zu den Laufstrecken in den Walliser Weinbergen verkürzt die Zeit, in der er nicht zu Hause ist. In diesem Sommer hat er sogar geplant, bei Tagesanbruch aufzustehen, um seiner Leidenschaft nachzugehen und so zurück zu Hause zu sein, wenn der Kleine aufwacht. Stéphanie, seine Frau und frühere Athletin, weiss diese Geste sicherlich zu schätzen!

Neue Motivation

Seit Anfang Jahr arbeitet Philippe Dessimoz mit Michel Délèze, einem Trainer und früheren begabten Läufer, der Bruder von Pierre und ... Anita, seiner Schwiegermutter, die ebenfalls eine erfahrene Läuferin ist. Sein Schwiegervater Jean-Pierre, der regelmässig Läufe in der Kategorie «Senioren» gewinnt, begleitet ihn häufig beim Training. Seine Familie geht mit ihm durch dick und dünn! Aber warum denn die Trainingseinheiten planen? Geht es nicht einfach darum, Spass zu haben? «Nach einigen Jahren brauchte ich neue Impulse. Die Tatsache, fundierte Tipps zu erhalten und einen Trainingsplan zu befolgen, ist sehr motivierend. So wird der Sport nicht zur Routine.» Die Fortschritte, die sich so einstellen, spornen an und motivieren zum Weitermachen. Die neuen Ziele sind eine Klassierung unter den ersten zehn in seiner neuen Alterskategorie an den Radio-Chablais-Läufen.

Und der Marathon? Ist er definitiv abgehakt? «Nach dem enttäuschenden Verlauf des Pariser Marathons, für den ich viel trainiert habe, ist klar, dass ich es gerne nochmals versuchen möchte. Ich kenne mich viel besser, mein Niveau hat sich verbessert und ich kann meine Kräfte besser dosieren. Ein Problem, das es zu lösen gilt, sind meine häufigen Verdauungsbeschwerden während eines langen Laufs.» Angesichts der Sorgfalt, mit der er jedes Detail angeht, ist anzunehmen, dass er bald eine Lösung findet. Gilt es nun, auf Schokolade und Glace zu verzichten? «Das wäre ein grosses Problem für mich. Ich wage gar nicht, daran zu denken!» ■

Véronique Keim

Die treibende Kraft

Sie nennt sich eine «Spätzünderin». Armanda Manzocchi hat nach vierzig mit Sport und Bewegung angefangen. Seither ist der Sport in der Gruppe aus ihrer Wochenplanung nicht mehr wegzudenken.



« Mit 45 habe ich Schwimmen gelernt», erklärt sie mit einem verschmitzten Lächeln und einer Spur von Stolz. Wie viele andere Mütter hat auch die heute 57-jährige Armanda Manzocchi mit regelmässigen Freizeitaktivitäten begonnen, als die Kinder schon grösser waren.

Ein Kinästhetik-Kurs, den sie besucht habe, um mehr «über die Bewegung» zu erfahren, liess in ihr den Wunsch nach Sport und Bewegung aufkeimen. «Nach ein paar Lektionen hat mir die Lehrperson gesagt, dass Wasser mein Element sei. Nachdem ich mich von der ersten Überraschung erholt hatte – allein der Gedanke, den Kopf unter das Wasser zu tauchen, versetzte mich in Angst und Schrecken – habe ich mich für Aqua-Gym entschieden.» Der Bann war gebrochen.

Das Wasser als Sprungbrett

Plötzlich war das Wasser kein Hort der Angst und Beklemmung mehr, sondern vielmehr eine Quelle der Freiheit und Schwerelosigkeit. Die psychischen und

sinnlichen Erfahrungen mit diesem Element prägen unsere Wahrnehmung. Der Kontakt mit dem Wasser löst eine ganze Reihe von Empfindungen aus und ermöglicht angenehme Erlebnisse. So können das Selbstbild und das Denken positiv beeinflusst und gleichzeitig die Fitness mühelos verbessert werden. «Die neu gewonnene Freude am Wasser hat in mir den Wunsch geweckt, Schwimmen zu lernen. Das habe ich dann mit der Unterstützung eines Schwimmlehrers für Menschen mit Behinderungen getan. Die Methode der kleinen Schritte – einer nach dem anderen – hat mich von meiner Angst befreit, und seither schwimme ich regelmässig.» Einmal pro Woche trifft sie sich mit einer Gruppe von zehn Personen, die das Becken des öffentlichen Schwimmbads für eine Stunde reserviert, um so die Bahnen für sich zu haben.

Die Gesundheit steht im Vordergrund

Die Gewichtskontrolle oder das Abnehmen waren für sie nicht wichtig. Was zählt, ist, gesund zu bleiben. «Hätte ich mit zwanzig angefangen, regelmässig Sport zu treiben, würde ich heute sicher anders aussehen. Wenn man später mit Sport anfängt, ist es schwieriger, die Figur zu verbessern. Ich bin aber heute viel besser in Form!» Sicher haben die Gymnastikkurse mit Schwerpunkt auf Aufwärm-, Arm- und Beinbewegungen sowie auf energetische Übungen einen wichtigen Beitrag dazu geleistet. «Dank diesen Kursen habe ich alltägliche Bewegungsabläufe neu erlernt. Wenn ich mich jetzt um den Haushalt kümmere oder das Heu einfahre, nehme ich meine Bewegungen anders wahr. Was mir sowohl körperlich als auch mental sehr gut tut.»

Auch das Nordic Walking, eine weitere Sportart, die sie seit zehn Jahren ausübt, hat eine wichtige Rolle gespielt. «Zuerst habe ich Walking ausprobiert, aber es hat mir nicht zugesagt. Für Nordic Wal-

king hingegen war ich sofort Feuer und Flamme. Die Grundtechnik lässt sich schnell beherrschen, auch ein Einsteiger kann zwei Stunden gehen, ohne völlig erschöpft nach Hause zurückzukehren!» Die ersten Spaziergänge mit den Stöcken fielen in eine Zeit, in der diese Sportart in ihrer Region, der Alta Leventina, noch nicht bekannt war. «Ich erinnere mich daran, dass uns die Menschen, denen wir begegneten, komisch anschauten und uns belächelten. Wir waren zuweilen eine Zielscheibe für spöttische Bemerkungen...»

Der soziale Aspekt

Die Gruppe spielt eine zentrale Rolle und dies nicht nur, weil sie eine sehr extrovertierte und kontaktfreudige Persönlichkeit ist. «Sport gemeinsam mit anderen zu treiben, motiviert mich und hilft mir, meinen Hang zur Bequemlichkeit zu überwinden...» Gleichzeitig fördert der Sport die sozialen Beziehungen. «Die Geselligkeit und der Austausch während der gemeinsamen Aktivität beflügeln mich und steigern meine Leistung!» Dieser Effekt wird im Übrigen durch eine Studie belegt, die von Forschern der Universität Oxford durchgeführt wurde. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Schmerzgrenze bei gleicher Trainingsintensität in der Gruppe höher liegt als beim «Einzelkämpfer». Der Unterschied lässt sich auf die erhöhte Endorphin-Ausschüttung im Gehirn zurückführen, das schmerzstillend und euphorisierend auf den Organismus wirkt. Beim Gruppensport wird dieses Hormon vermehrt ausgeschüttet, was die Kraft und Ausdauer bei der Sportausübung steigert. Zudem entsteht ein Hoch- und Glücksgefühl. «Der Sport ist mir zur lieben Gewohnheit geworden. Wie soll ich denn nach all den schönen Erlebnissen darauf verzichten können?» ■

Lorenza Leonardi Sacino

Der Reiz ist zurückgekehrt

Gregor Nyffeler kennt sie – die Lebensphase, in denen der Zeiger der «Work-Life-Balance» fast vollständig auf die Job-Seite ausschlägt. Bewegung und Sport als ein potenziell ausgleichender Faktor rückt in diesem Fall in den Hintergrund. Zum Glück ist dies kein Zustand, der für ewig in Stein gemeisselt ist.



Es ist ein gewöhnlicher Mittwoch zwischen 17 und 18 Uhr. Der Feierabendverkehr fliesst mehr oder weniger staufrei über die Stadtberner Autobahn. Auf der Finnenbahn im nahegelegenen Bremgartenwald schwitzt Gregor Nyffeler bei einem Intervalltraining. Der 41-jährige IT-Spezialist ist Mitglied einer Sportgruppe, die sich dank einer Studie der Uni Bern gefunden hat. Einmal wöchentlich treffen sie sich und trainieren zusammen unter der Leitung einer angehenden Sportlehrerin.