Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [2]

Rubrik: Mitteilungen

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: 14.07.2025

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

führung von Sportveranstaltungen, die für Weisse und Schwarze zugänglich sind, verbietet! Das Projekt sieht vor, die Organisatoren solcher Veranstaltungen, an denen also Schwarze und Weisse teilnehmen, mit einer Geldstrafe von 2000 Dollars oder 18 Monaten Gefängnis zu bestrafen ! !
Nicht besser sieht es im US-Staat Louisiana aus, wo die gesetzgebende Kammer beschloss, dem Ku-Klux-Klan auch im Sport freien Raum zu geben. Jeder, der mit einem Neger zusammen Sport treibt, wird künftig zu einem Jahr Gefängnis oder hundert Dollars Geldstraffe verurteilt.
Solche Vorkommnisse erinnern an die Berliner Olympischen Spiele 1936, als sich der «Führer» aus rassischen Gründen weigerte, dem vierfachen Olympiasieger Jesse Owens die Hand zu geben.

Ist das der so oft zitierte «völkerverbindende Sport»? Ist denn ein völkerverbindender Sport, der Friede und internationale Freundschaft durch das Zusammentreffen in der Arena des Sports stärken und festigen soll, überhaupt möglich, wenn schon zwischen Konkurrenten aus dem gleichen Lande solche Schranken gezogen werden? Wohl kaum!
Der grosse Franzose Pierre de Coubertin, der Wiederbegründer der modernen Olympischen Spiele, wollte die Menschen zusammenbringen, ganz gleich, welcher Hautfarbe, Rasse und Religion sie auch sind. Er träumte von einer Veranstaltung im Zeichen des Friedens und der Völkerverständigung. Dieser Traum ist noch lange nicht verwirklicht. Wie die obigen Beispiele aus Amerika zeigen, ist Südafrika mit seiner Rassentrennung leider nicht allein . . .

Wertvolle Zusammenarbeit im Jugendsport

Mr. Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) führte in enger Zusammenarbeit mit der Hochschule für Leibesübung in Köln einen Lehrgang für Jugend-Uebungsleiter durch, dessen Zielsetzung «Breitenarbeit und ihre Methodik» war.
Dem ausführlichen Bericht im deutschen Fachblatt «Leichtathletik» entnehmen wir folgende Einzelheiten: Der Kurs stand unter der Leitung von Karl Hagedorn und Dr. August Kirsch. Für den Lauf wurde der bekannte Trainer Harys Bertl Sumser zugezogen, für den Weit- und Dreisprung Mühle, für den Stabsprung Simon, Rüssmann betreute die Würfe, die Stösse sowie den Hürdenlauf, der bekannte Kunstturner Adalbert Dickhut behandelte das Kapitel konditionsfördernde Uebungen, Dr. Hollmann, ein bekannter Physiologe, sprach über das Intervalltraining.
In folgenden Punkten wurde völlige Uebereinstimmung erzielt:

1. Der jugendliche Organismus besitzt seine eigene Gesetzmässigkeit, der sich eine eigene sportliche Uebungs- und Betätigungsform zuordnen muss. Diese unterscheidet sich zwar wesentlich vom Training Erwachsener, aber nur im Nahziel, nicht im Fernziel!

Interessant war, was Dr. Hollmann in dieser Beziehung ausführte: Nach den neuesten Untersuchungen besitzen z. B. die 13jährigen Knaben den relativ höchsten Wert für die Herzgrösse. Das bedeutet, dass bei diesem relativ grossen Herzen die Gefässe dünnwandig und somit besonders gegen Pressdruck sehr gefährdet sind! Die Herzentwicklung erstreckt sich bis ins 18. Lebensjahr. Während dieser Zeit muss das Herz bei Belastung durch dreifache Herzfrequenz eines Erwachsenen den Anforderungen gerecht werden! Da das Herz nur während der Entspannungsphase mit Sauerstoff versorgt werden kann, sind unter diesen Bedingungen dem jugendlichen Herzen Grenzen gesetzt. Langstreckenläufe verbieten sich von selbst, aber auch vor ausschliesslichen Sprints wird gewarnt! Dr. Hollmann ist der Meinung, dass sich die längere Mittelstrecke am besten eignet. Auf alle Fälle müssen die Laufübungen für die Jugend nach der Intervall-Methode aufgebaut werden. Bei geschickter Anwendung kann man sie als äusserst günstige Entwicklungsreize für den Organismus ansehen.

2. Der jugendliche Geist lehnt alles Abstrakte ab und fordert Gegenständlichkeit und abwechslungsreiche Vielseitigkeit im Unterricht!

Zur Verdeutlichung hier ein Beispiel: Hochsprung in den leeren Raum (abstrakt, daher falsch). Hochsprung über eine Latte (konkret, daher richtig).

3. Zu den allerwichtigsten Aufgaben bei der Heranbildung der Jugendlichen gehört die allgemeine Konditionsschulung.

Dazu brauchbar sind alle Uebungen, die

a) dem Prinzip des leichtathletischen Krafteinsatzes nahestehen;

b) dem Kraftfunktionsgesetz Genüge leisten (50- bis 75prozentiger Krafteinsatz hat optimale Wirkung. Also: Uebungen nicht mit zu starker Belastung, dafür mehr Wiederholung!)

c) einen rhythmischen Bewegungsablauf ermöglichen;

d) der jugendlichen Psyche gemäss sind.

4. Die Vielseitigkeit der Jugend bleibt unwiderruflich!

Mit Nachdruck wurde die Vielseitigkeit von Bertl Sumser hervorgehoben. Ein glänzendes Beispiel liefert der deutsche Sprinter Hary, Europameister über 100 m. Die gloriosen Erfolge des jungen Meisters führt Sumser u. a. darauf zurück, dass er zunächst ein sehr guter Zehnkämpfer und Spieler wie auch ein guter Turner war! Ein «Nurläufer», so erklärte Sumser, kann nie seine optimale Leistung erzielen!
Vielseitigkeit ist aber nicht planlose Allseitigkeit! Die Vielseitigkeit muss sinnvoll und zielgerichtet sein.

5. Kein Jugendsport ohne erzieherische Formung

Wer mit seiner Leistung nicht auch in seiner inneren Haltung wächst, wird früher oder später sehr unangenehme Erfahrungen sammeln müssen.
Das Verhalten bei Sieg und Niederlage in der Mannschaft und Gemeinschaft ist formbar und muss in der rechten Weise schon in der Jugend Beachtung finden.

Die Vernunft ist nicht Selbstzweck, sondern Mittel zum Zweck — und zwar zum Zweck der Anpassung des Menschen an Sinn und Gehalt des Lebens, Dinge, die jenseits seiner Erkenntnisfähigkeit liegen. So wie einem die Zähne dazu gegeben sind, dass man m i t ihnen kaut, und nicht dazu, sich selbst zu kauen, so ist einem der Verstand dazu gegeben, dass man m i t ihm denkt, und nicht dazu, sich selbst zu zerpflücken. Das Leben ist nicht für den Verstand da, sondern der Verstand für das Leben.

Dr. Henry Link