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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [5]

Artikel: Sport : Schule des Willens

Autor: Hoke, Ralph J.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991151

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: 12.07.2025

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

Sport — Schule des Willens

Von Ralph J. Hoke

Jeder Sportler erlebt, wie bei planvollem Training seine Muskulatur und Organkraft, die technischen Fertigkeiten und die Leistungsfähigkeit zunehmen. Er lernt immer mehr seinen Körper beherrschen und ihn seinem Willen untertänig zu machen. Das Gefühl der Kraft und des Könnens führt zur inneren Freiheit und Sicherheit und zur richtigen Einschätzung des leistungsmässig Erreichbaren. Dieses Freiheitserlebnis im Sport durch Kraft, Körper- und Selbstbeherrschung ist das eigentliche Geheimnis der grossen Leidenschaft und der Besessenheit jedes Spielers für seine lustvolle sportliche Betätigung. Der Sport ist für ihn Freude am Menschsein, eine Art Lebensprobe, er gibt ihm Mut und Selbstvertrauen und damit Lebenskraft und Freude.
Es wird also viel vom allgemeinen Nutzen des Sportes gesprochen, aber höchst selten stellt man dabei den Wert des körperlichen Selbsterlebnisses, der Erhöhung der Willensfreiheit und der erlebten Freude heraus. Von dem Nutzen des Sports sprechen meist nur solche, die wenig oder nie echten Sport getrieben haben. Der eigentliche Sportler selbst spricht selten über seine Erlebnisse, gewöhnlich tun das andere, die daraus eine zugkräftige Story machen. Selbstverständlich macht der Sport gewandt und kräftig, er entwickelt das Organsystem und gibt damit natürliche Gesundheit und steigert die menschliche Leistungsfähigkeit.
Der sportliche Wettkampf und besonders das planmässige Training für ihn führt im Entsagen und Tragen zu einer harten Willensschulung, zur Selbstdisziplin und somit zur Charakterbildung. Der Sport lenkt ab von falscher Aktivität der Freizeitgestaltung. Er führt durch seine Internationalität auch zum Verständnis des Charakters anderer Nationen und Völker und hat somit völkerverbindende und in hohem Masse sittlich-erzieherische Eigenschaften.
Aber nicht dieses allgemeinen Nutzens wegen treibt der junge Mensch Sport, sondern vorwiegend, um sich freizumachen von aller Last und den Sorgen des Alltags und Berufes; nicht im faulen Nichtstun, sondern im Spiel der Glieder und im Erleben des Körpers gemeinsam mit Kameraden die Leistungsfähigkeit und Lebensenergie zu steigern. Was wäre ihm der Sport ohne die Anspannung aller Energien des Körpers und Geistes zu Kampfesfreude und Siegeswillen. Kampferlebnis, Selbstbewusstsein und Freude an der idealen Selbstgestaltung sind schliesslich nichts anderes als seelisches Fühlen und Wollen, Probe des Willens!
Wenn der Sport als eine Willensschulung aufzufassen ist, dann ist darunter zu verstehen, dass er eine ausgezeichnete Schule der körperlichen und charakterlichen Selbstüberwindung und Selbstgestaltung ist. Im Sport wird nicht nur die körperliche Leistung gewertet, sondern auch die Art, wie sie vollbracht wird: das Verhalten des einzelnen zur Gemeinschaft, zu seinem Gegner, seiner Mannschaft, seinem Rechtsgefühl und seinem wahren Menschentum. So führt die körperliche Kraftentfaltung des einzelnen Sportlers zugleich auch zu einer Stärkung seines Charakters. Sein Wille erhält damit eine charakterliche Selbstgestaltung.
Wenn auch das Kraftideal im Sportler tief verwurzelt ist, so benutzt er die durch Training erworbene Kraft nicht dazu, um sich Respekt zu verschaffen, andere zu unterdrücken, sondern er bemüht sich, durch die grössere Kraft ein brauchbares Glied der Gemeinschaft zu sein, für die er einzustehen hat. Damit strebt er nach höherer Wirkungsmöglichkeit in der Gemeinschaft. Es soll dem Sportler darum gehen, seine Kraft und seine Fertigkeiten beim Spiel geschickt einzusetzen. Darauf beruht schliesslich auch das ganze Geheimnis der erfolgreichen Uebungstechnik, gelöste, vollkommene Uebertragung des vom Geist gelenkten Willens auf die kraftvolle Bewegung.
Für das Freiheitsbewusstsein des Sportlers ist es aber auf jeden Fall entscheidend, dass zunächst seine körperliche Kraft, seine Kondition voll entwickelt wird. Von ihr hängt das Selbstbewusstsein ab, was ebenso Voraussetzung für die weitere sportliche Entwicklung wie für die freie Lebensbetätigung ist. Wer so den Sport auffasst, wird dann als alternder, ehemals erfolgreicher Sportler sich noch weiter aktiv betätigen, obwohl er weiss, dass er sich nicht mehr hervortun kann. Es geht ihm ja auch gar nicht mehr um Sieg oder Niederlage, sondern nur noch um die eigene höchstpersönliche Probe: Was ist doch drin ? ! ?

Leider muss man immer wieder feststellen, dass es Sportfunktionäre gibt, die bei dem Streben nach Höchstleistungen die gesundheitlichen Belange vernachlässigen. Deshalb muss auch ein klarer Trennungsstrich gegenüber denjenigen Aerzten gezogen werden, die sich bereit finden, mit künstlichen Mitteln die von der Natur gegebenen Grenzen der Höchstleistungen zu überschreiten, oder die den Schmerz bei einer Sportverletzung ausschalten, nur damit der Sportler seinen Ehrgeiz befriedigen kann. Viel Schaden wird auch dadurch angerichtet, dass nach Verletzungen oder gar Operationen an den Gelenken die Sportler wieder zu früh mit dem Wettkampf beginnen. Die Spätschäden aus solchem unverantwortlichen Handeln machen sich meist erst nach Jahren bemerkbar. Gegen diese Missstände kann nur der unabhängige freie Arzt Abhilfe schaffen.

Prof. Dr. med. F. Heiss

Olympiasieger Herb Elliott:

Ich glaube nicht, dass die amerikanischen Langstreckenläufer sich von den australischen oder englischen unterscheiden. Ich glaube aber, dass der Amerikaner viel härter trainieren könnte. Die Umwelt des Amerikaners mit ihrem modernen Lebensstil ist etwas weicher als die englische oder australische, aber ich glaube nicht, dass das für alles verantwortlich gemacht werden kann. Auch die Trainingsumwelt hat etwas damit zu tun. Da sie im Moment nicht die richtigen Vorstellungen haben dort drüben, trainieren nicht alle Burschen hart genug. Sie verwirklichen nicht die intensive und harte Arbeit, die notwendig ist, um im Langstreckenlauf an die Spitze zu gelangen. Da sie es nicht tun, erhalten die Jungen einen falschen Begriff von dem, was hart arbeiten bedeutet. Ein wenig mehr harte Arbeit und ein ganz klein wenig mehr Anstrengung, und die Amerikaner werden fähig sein, so gute Resultate zu erzielen wie jedes andere Land auf der Welt, da sie bestimmt die geeigneten Typen dazu haben, wie wir in den Kurzstrecken sehen können.

Aus «Athletic Journal». Uebersetzung: Heidi Marbach