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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 5

Artikel: Phönomen oder eiserner Wille?

Autor: Meier, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990987

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: 05.07.2025

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

Phänomen oder eiserner Wille?

Kürzlich stellte jemand die Frage: «Wann ist ein Sportsmann eigentlich alt?» «Diese Frage», so konnte in einer Mitteilung des Deutschen Sportbundes gelesen werden, «haben Mediziner, Wissenschaftler und Sportexperten an Phänomen wie Archie Moore, Stan Matthews, Heikko Sabolainen, Jean Borota, Fritz Walter u. a. bisher vergeblich studiert. Wer die Ereignisse in den Arenen des Sports verfolgt, wird immer wieder mit einiger Verblüffung feststellen, dass Spitzenkönner zwischen 30 und 40 Jahren, ja sogar noch im sportlich ‚biblischen Alter' mit Weltklasseleistungen aufwarten. Denken wir nur an Gino Bartali oder Fausto Coppi, die noch als ‚Grossväter des Sports' wie die Gemsen über die Felsen kletterten. Mag der Sport eine Sache der Jugend sein, so wird dennoch die Verschiebung der Altersgrenze nach oben immer deutlicher.»

Was ist entscheidend?

Nicht die Muskelkraft, sondern in erster Linie die Organkraft entscheidet über das sportliche Können. Dies attestieren die Mediziner. Das Abklingen der Leistung mit zunehmendem Alter sei auf schwindende Organkraft zurückzuführen. Die Fähigkeiten der Lunge, Sauerstoff aufzunehmen, lasse allmählich nach; die Beseitigung der Ermüdungsstoffe im Körper hänge nun aber von dieser Sauerstoffzufuhr ab. Untersuchungen ergaben, dass Weltklassesportler mit 40 Jahren noch über erstaunlich junge Lungen und Herzen verfügen.
Organkraft allein genügt allerdings nicht. Sie muss gepaart sein mit Kraft und vor allem Beweglichkeit. Beides kann durch nie abbrechendes, dem Alter angepasstes Training bis ins höchste Alter erhalten werden. Wer Insassen eines Altersheimes beobachtet, dem fällt sofort auf: stark eingeschränkte Beweglichkeit, starr nach vorn gekrümmte Wirbelsäule und steife Hände. Und dies teilweise schon bei 65- und 70jährigen. Grund: viel zu wenig Bewegung.
Welch tiefen Eindruck macht es uns, wenn wir dagegen die geschmeidigen Finger des rund 80jährigen Beethoven-Interpreten Wilhelm Backhaus im Film bewundern können, wenn sie federleicht über die Tasten gleiten oder in rasender Schnelligkeit glasharte Tremolis trommeln. Nicht weniger staunen wir über 60jährige Akrobaten, die sich noch in ihrem sechsten Lebensjahrzehnt wie Gummimenschen zusammenlegen können und wie ein Ball durch die Luft wirbeln.
Und warum? Täglich mehrstündiges Üben ...
Vor einigen Wochen wurde im Schweizer Fernsehen ein Bericht von Oskar Krüger und Dieter Finnen «Gelernt ist gelernt» gezeigt. In dieser Sendung wurden weltbekannte Artisten von damals heute gezeigt. Unter anderem bekam man in einem Filmausschnitt einen Neger bei seinem täglichen 3- bis 6-Meilenlauf zu sehen. Mit schweren Schuhen, bei Wind und Wetter, im Sommer und im Winter, so wurde erläutert, läuft dieser Neger durch Strassen und über Plätze seine rund 5 bis 9 Kilometer. Anschliessend sah man ihn in einem Variété als Steptänzer auftreten. Seine Nummer schloss er mit einem gekonnten Salto rückwärts ab.
Wer es war? Der 78 Jahre alte, früher weltberühmte Negertänzer Ellis Jackson!
Worin liegt das Geheimnis seiner verblüffenden Fitness? wollte der Reporter wissen. «Seit Jahrzehnten mache ich täglich meinen Lauf. Dadurch bin ich ausdauernd (Organkraft), meine Beine bleiben beweglich und stark. Hinzu kommt das spezielle Körpertraining. In meinem ganzen Leben habe ich nie geraucht und nie Alkohol getrunken ... »

Diese extremen Beispiele zeigen, dass es durchaus möglich ist — eine überdurchschnittliche Konstitution vorausgesetzt — durch regelmässiges Training sowohl Organkraft wie auch Beweglichkeit bis ins hohe, ja sogar bis ins höchste Alter zu erhalten.
Wer leistungsfähig bleiben will, für den darf es allerdings kein «Sich-selbst-Aufgeben» geben. Der Wille zur Leistung wird immer das Entscheidende sein. Die oben erwähnten Beispiele sind der beste Beweis dafür.
Als man Max Schmeling über das Problem der «Alten Herren» im Sport fragte, meinte er: «Mit 40 Jahren und mehr ist man nur noch ein Könner, wenn man ein Leben lang eisern nach den Gesetzen des Sportes gelebt und allen Verlockungen entsagt hat. Aber wissen sie überhaupt, wie schwer es ist, als Vierziger noch ein Asket zu sein, der auf die Zigarette und den Drink verzichtet?»

Die Auswirkung des Sportes auf die Psyche

Von Prof. Herbert Reindell

Abgesehen von den unmittelbaren physiologischen Auswirkungen auf den Kreislauf und auf andere Funktionskreise des Organismus, hat jede sportliche Betätigung auch eine wesentliche Wirkung auf die Psyche. Diese seelischen Wirkungen des Sportes sind unseres Erachtens in der heutigen Zeit nicht minder wichtig als der unmittelbare körperliche Effekt. Sie treten leider wegen der heutigen vielfachen Überbetonung der körperlichen Seite im Leistungssport in ihrer tatsächlichen Bedeutung in den Hintergrund.
Sportliche Betätigung wird erfahrungsgemäss nicht als Zuwachs an Arbeit, sondern als wohltuender Ausgleich erlebt. Schnell macht dazu folgende Ausführungen: «Das Bewusstsein der Freiheit ist der tragende Pfeiler der sittlichen Persönlichkeit. Im empirischen Dasein des Berufstätigen wird sie gegenüber der Bindung an Pflichten nur ausnahmsweise wirklich erlebt. Um so ursprünglicher quillt die Freude des Freizeitgefühls, wenn die körperliche Existenz in zweckfreier Ungebundenheit sich in Bewegungen symbolisch als frei bestätigt, die dem natürlichen Lebensrhythmus und dem den Zwang verneinenden Spielbetrieb entstammen. Aus der Wurzel der Freude, als dem Erlebnis der Freiheit, entspringen im Grunde Spiel und Sport.
Freude ist der stärkste Antrieb des Lebendigen. Ihre Erweckung und Kräftigung ist in der praeventiven Zielsetzung des Sportes das wirkungsvollste Prophylaktikum, in der rehabilitiven das entscheidende Therapeutikum. Freude aber setzt das Auffinden des für den Einzelnen wirklich Geeigneten voraus.»
Die psychische Wirkung des Sports zeigt sich vor allem bei solchen Menschen, bei denen es auf Grund ihrer unphysiologischen Lebensweise oder einer neurotischen, d. h. aus einer seelischen Fehlhaltung resultierenden Angst, zu Herz- und Kreislaufbeschwerden gekommen ist. Durch den Sport gewinnen solche Menschen mit nervösen Herz- und Kreislaufbeschwerden wieder Vertrauen zu sich selbst. Sie erleben eine Steigerung ihres körperlichen Leistungsvermögens und damit auch eine Hebung ihres Lebensgefühls. Mit dem Schwinden der Angst vor der körperlichen Krankheit wird bei vielen Menschen ein Teil der Ursachen beseitigt, die das Beschwerdebild der körperlichen Leistungsschwäche und einer hypochondrischen Lebenseinstellung in Gang hält. DBR