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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 18 (1961)

Heft: [12]

Artikel: Was ist mit der sportlichen Konstitution?

Autor: Grebe, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990852

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: 03.07.2025

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

Was ist mit der sportlichen Konstitution?

Von Prof. Dr. Hans Grebe

Im Zusammenhang mit der sportlichen Leistung taucht immer wieder der Begriff Konstitution auf, den wir im Hinblick auf die Leistungsfähigkeit eines Sportlers am besten folgendermassen definieren können: Unter Einbeziehung der an die Körperform gebundenen Leistungsmöglichkeiten, der individuellen Leistungsbereitschaft und dem Leistungswollen jedes Sportlers stellt die Konstitution dessen persönliche Besonderheit in Bau, Funktion und Psyche dar, die, in der Erbmasse begründet, ihren bleibenden Ausdruck in der Reaktionsbereitschaft auf leistungsmindernde oder leistungsfördernde Reize findet.
Leistungsmindernde Reize erleben wir täglich in den Lebensbedingungen unserer hochzivilisierten Zeit, im Schlaf- und Bewegungsmangel, in der falschen Ernährung wie im übermässigen Verbrauch von Genussgiften und nicht zuletzt in der Hetze und den Aufregungen unseres Alltags. Leistungsfördernde Reize bedeuten dagegen für uns eine sinnvolle Freizeitgestaltung mit Wechsel zwischen Anstrengung und Ruhe und besonders freudiger Entspannung beim Spiel und Sport, und namentlich beim sportlichen Training.

Nicht genügend beachtet!

Gegenüber diesen jedermann bekannten und jederzeit auf uns einwirkenden Umweltfaktoren, stellt aber für die sportliche Leistungsfähigkeit, wie sie in der Konstitution jedes einzelnen Sportlers begründet ist, die individuelle Erbmasse einen die Leistung voraussetzenden Faktor dar, der vielfach nicht genügend beachtet wird. Unsere Erbmasse ist nicht nur Voraussetzung für unsere bestimmte Körperform, sondern auch für den physiologischen Ablauf der Arbeit unserer einzelnen Organe und schliesslich für unser psychisches Verhalten, das erst in zweiter Linie durch Erziehung und pädagogische Einflüsse wandelbar ist.
Die Konstitution in ihren erblichen und umweltbedingten Voraussetzungen für den Lebensablauf jedes einzelnen Menschen, wie auch besonders für seine Leistungsfähigkeit und seine erzielbare Leistung im Sport, ist damit nur soweit veränderbar und formbar, als es die Veranlagung, die wir auch sportliche Begabung nennen können, eine äussere Einwirkung, wie sie durch das Vorbild eines Trainers oder Uebungsleiters gegeben werden kann, gestattet.

Für Talentsuche wichtig

Das Beispiel vieler hervorragender Leistungssportler und das Beispiel vieler bekannter Sportfamilien gibt hierfür den besten Beweis. Jeder erfahrene Trainer und jeder Vereinsvorstand, der sich in der Praxis auf Talentsuche begibt, macht sich damit die Kenntnis der erbbedingten und konstitutionellen Voraussetzung für die sportliche Leistung und für die mögliche Leistungssteigerung zunutze.
Hierbei wird auch immer die Frage nach der optimalen Eignung zu einer bestimmten Sportart auf Grund des jeweils günstigsten Körperbautyps auftauchen, wie in den Anfängen der Konstitutionsforschung im Sport ebenso wie in der Medizin die verschiedenen Körperbautypen eine überragende Rolle gespielt haben. Nach den von dem langjährigen Vorsitzenden der Deutschen Gesellschaft für Konstitutionsforschung, Ernst Kretschmer (Tübingen), aufgestellten Körperbautypen können wir den schlankwüchsigen (leptosomen), den rundwüchsigen (pyknischen) und den muskulären (athletischen) Typus voneinander unterscheiden. Die Mehrzahl aller Menschen stellt zwar Mischtypen dar, doch überragt beim Leistungssportler die athletische Komponente mit bereits vorhandener trainierbarer Körpermuskulatur.

Leicht erkennbar...

Welche Rollen die Typen für den Leistungssport spielen können, wird ersichtlich, wenn man bei Sportwettbewerben die Körperform der Sieger in den verschiedensten Sportarten miteinander vergleicht. Man denke etwa an die Kugelstosser oder die Gewichtheber auf der einen und die Läufer und Springer auf der anderen Seite. Bei internationalen Wettbewerben, bei denen die Angehörigen der verschiedenen Rassen aufeinandertreffen, lässt sich feststellen, dass die einzelnen Konstitutionstypen unabhängig von der Rasse sind und dass bestimmte Leistungstypen in allen menschlichen Rassen vorkommen.
Zweifellos kann auch heute noch die Frage, ob es bestimmte Sporttypen gibt, positiv beantwortet werden. Allerdings darf man den Typus als Ausnahmeerscheinung nicht überbewerten. Denn zur Körperbauform kommt, wie wir aus äusserlich recht unterschiedlichen Athleten — etwa bei Laufwettbewerben oder bei den bekannten Ballspielen — immer wieder feststellen können, dass psychische (geistig-seelische) Verhalten, das sich in der Ausdauer, der Energie, im Leistungswollen und bei Mannschaftswettbewerben nicht zuletzt in der Mannschaftsdienlichkeit und der Kameradschaft äussert. Wie wir heute aus Zwillings- und Familienuntersuchungen wissen, hängen alle diese psychischen Besonderheiten ebenso wie das in der Körperform begründete Leistungsvermögen wesentlich von der erblichen Veranlagung ab. Nach bereits vorliegenden Familienbefunden kann man zudem feststellen, dass die Kinder und weiteren Nachkommen von Leistungssportlern wiederum eine positive Prognose für eine überdurchschnittliche Leistungserwartung gestatten.

Nicht mit Kondition verwechseln!

Als Voraussetzung für jede sportliche Leistung stellen Erbgut und Konstitution Besonderheiten der Persönlichkeit jedes einzelnen Sportlers dar, die zu den wichtigsten Wurzeln jeder sportlichen Spitzenleistung wie zur Ausfüllung der jedem Sportler gegebenen persönlichen Leistungsgrenze gehören. Man darf den Begriff Konstitution nicht mit dem Begriff Kondition verwechseln, mit dem nur der augenblickliche Leistungsstand eines Sportler bezeichnet wird. Erklärlicherweise wird dieser im wesentlichen durch die Lebensführung, durch ausreichendes Training, also in erster Linie durch Umweltreize auf den Organismus geprägt. Der Konstitution liegen dagegen Kräfte zugrunde, welche die Gesamtheit unserer Persönlichkeit formen, aber uns auch den Wechselwirkungen eines langen menschlichen Lebens anzupassen gestatten. Da unter den Anpassungsvorgängen an unsere Umwelt der Sport — und namentlich der Leistungssport — zu den am stärksten körper- und psychebildenden Reizen gehören, wird ein Nachdenken über die konstitutionellen Grundlagen unserer Persönlichkeit wie der Grundlagen der Persönlichkeit der uns anvertrauten Sporttreibenden immer fruchtbar sein.