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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 20 (1963)

Heft: 12

Artikel: Verweichlichte Jugend?

Autor: Siegenthaler, W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990912

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

Verweichlichte Jugend?

W. Siegenthaler, Präsident des SLL

Man macht unseren Jungen gerne den Vorwurf, sie fänden an harten körperlichen Leistungen keinen Gefallen. In einer Zeit wirtschaftlicher Hochkonjunktur und der überbordenden Motorisierung, die schon den Vierzehnjährigen die körperliche Anstrengung des Gehens oder des Radfahrens abnimmt, ist das sicher zu verstehen. Immerhin wäre es ungerecht, unserer Schuljugend ganz allgemein Verweichlichung vorzuwerfen. Denken wir an die vielen, die wir während des ganzen Winters auf den Skifeldern und auf den Eisbahnen antreffen, in Feld und Wald beim Orientierungslaufen, die im Vorunterricht, in den Jugendriegen, bei den Pfadfindern und bei den Kadetten tätig sind. Es besteht aber anderseits auch kein Zweifel darüber, dass unser Schulturnen nicht auf der ganzen Linie den wünschbaren Stand erreicht hat. Immer noch fehlen geeignete Turnhallen und Sportplätze. Was aber vielfach ganz besonders fehlt, das sind qualifizierte Turn- und Sportlehrer.

Es sind glücklicherweise verantwortliche Persönlichkeiten vorhanden, die über die nötige Einsicht und Sachkenntnis verfügen. Es sind aber bedeutende Schwierigkeiten zu überwinden, und die Erfolge reifen nur langsam heran. Ungerecht wäre es, wenn wir die bisher erreichten Fortschritte auf den verschiedensten Gebieten bestreiten wollten. Es schadet aber anderseits selbstverständlich nicht, wenn jeder, dem dazu Gelegenheit geboten ist, zur weiteren Verbesserung unseres Schulturnens im Hinblick auf die spätere sportliche Tätigkeit beiträgt. Im Gegenteil möchte ich einen warmen Appell hiefür an unsere Schulmänner aller Stufen richten. Eine vernünftige körperliche Ertüchtigung unserer Schuljugend hat bestimmt wertvolle Auswirkungen auf die kommenden Generationen. Der vernünftige Vater, der seinen Kindern mit dem guten Beispiel vorangeht und sie in der körperlichen Ertüchtigung planmässig fördert, der in ihnen die Freude an gesunder Leistung weckt, tut an ihnen ein gutes Werk. So erzogene Kinder werden auch als Erwachsene nicht der Verweichlichung verfallen und ihre Kinder wiederum in diesem Geiste des vernünftigen Ausgleiches in der körperlichen und geistig-seelischen Entwicklung erziehen.

(Aus dem Referat zum Jahresbericht des SLL 1963)

Die Grenze ist noch nicht erreicht

Von Prof. Dr. Josef Nöcker

Der moderne Sport hat durch seine enorme Leistungsentwicklung sehr viele neue Probleme aufgeworfen, die noch der Lösung bedürfen. Unter dem Eindruck des steilen Anstiegs der Leistungskurve in fast allen Sportarten wurden immer wieder zwei Fragen in den Vordergrund gerückt und insbesondere dem Sportmediziner zur Beantwortung vorgelegt: 1. Worin liegt die Ursache für diesen steilen Leistungsanstieg? 2. Wo sind die Grenzen dieser Entwicklung?

Zweifelsohne gibt es zahlreiche Gründe, die diese erstaunliche Leistungssteigerung bedingen. Einmal ist der Sport heute viel tiefer in der Jugend verwurzelt und hat damit eine wesentlich breitere Basis, aus der sich die Spitzenkönner entwickeln. Zum anderen treten, um mit den Worten von Carl Diem zu sprechen, «immer neue, noch mit Urkräften versehene Volksgruppen in die Arena, die nunmehr ihre Uebungen mit gleicher Technik und dem gleichen geistigen Hochstand und viel besseren Nerven betreiben als die alten Kulturvölker». Diese Entwicklung hat sich schon bei den letzten Olympischen Spielen in Rom angedeutet und wird sicher 1964 in Tokio noch stärker hervortreten.

Ein weiterer Grund für die Leistungssteigerung ist in der verbesserten Technik zu suchen, die einen zweckmässigen Einsatz und eine ökonomische Ausnützung aller Kräfte erlaubt. Die entscheidenden Impulse für den Leistungsanstieg wurden allerdings durch die Verbesserung der Trainingsmethodik gegeben. Mit diesen modernen Trainingsmethoden wurde es möglich, im menschlichen Organismus Reservekräfte zu mobilisieren, die zu einer wirklichen, früher kaum möglich gehaltenen Leistungssteigerung führten.

Ein typisches Beispiel dafür ist der Erwerb von Ausdauer durch Intervalltraining. Von der Leichtathletik kommend, dort systematisiert und wissenschaftlich überprüft, wurde es sinnentsprechend und mit den für die jeweilige Sportart erforderlichen Abwandlungen auf alle jene Uebungen übertragen, die den Erwerb von Ausdauer erforderlich machen. Die Wandlungen, denen diese Trainingsmethode bis zu ihrer heutigen Form im Laufe der Entwicklung unterlag, sind weitgehend ein Spiegelbild der Leistungskurve in den Dauerübungen, vor allem dem Mittel- und Langstreckenlauf.

In der ersten Phase, vor dem Ersten Weltkrieg hauptsächlich und in den Nachkriegsjahren, wurde der Dauerlauf als Trainingsmethode zum Erwerb von Ausdauer bevorzugt. Schon 1920 wurde aber von dem Finnen Pikhala eine Art Intervalltraining eingeführt. Ihr verdanken die finnischen Langstreckenläufer bestimmt ihre grossen Erfolge. In der Folgezeit wurde diese Methode immer weiter verfeinert. Dabei scheint mir bemerkenswert, dass während dieser ganzen Entwicklung die Dauer der Belastungsphasen im Rahmen der Intervallarbeit immer kürzer, dafür aber intensiver wurde. Diese Entwicklung hat auch seit Zatopek nicht haltgemacht. Er lief zwar schon kurze Strecken, diese aber relativ langsam, dafür um so häufiger. Er wandte für sein Training viele Stunden am Tage auf. Heute werden für das Training auf Ausdauerleistung kurze, aber wesentlich intensivere Belastungen gewählt.

Zusammengefasst: Es hat sich gezeigt, dass es mit dieser heute angewandten Trainingsmethode gelingt, nicht nur die Ausdauer zu steigern, sondern gleichzeitig auch die Schnelligkeit zu entwickeln und die Anpassungsvorgänge in der Muskulatur wesentlich ausgeprägter hervorzurufen. Dies fand auch in den Rekordtabellen seinen Niederschlag. Während in der Zatopek-Aera die Langstrecken-Rekorde sprunghaft verbessert wurden und die Mittelstrecken bis zur Meile stagnierten, stiegen mit der Verkürzung der Trainingsstrecken und der Beschleunigung auch die Leistungen in den Mittelstrecken gewaltig an.

Durch das Intervalltraining wird also die biologische