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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 5

Artikel: Sportarzt und Kinderringen

Autor: Biener

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990588

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: 15.07.2025

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

Sportarzt und Kinderringen

Dr. Biener, Facharzt am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich

Es ist nicht nur in der Leichtathletik, sondern auch in der Schwerathletik immer schon heftig über den Zeitpunkt des Beginnens stereotyper Übungen, also eines Spezialtrainings, diskutiert worden. Gerade in letzter Zeit wird der Ruf nach Spezialisierung schon im Kindesalter auf Grund der Erfahrungen an Olympischen Spielen oder von Bestleistungen Jugendlicher besonders im Schwimmen immer lauter.

Man drängt stürmisch darauf hin, möglichst frühzeitig Begabungen zu erkennen und auszubilden. Die Frage der frühen körperlichen Reifung (Acceleration) unserer Jugend kommt diesem Drang entgegen. Man weiss dabei sehr wohl um die Bedeutung eines Übertrainings, eines Herzschadens durch Überlastung, einer Epiphysenfugenschädigung, einer möglichen Bindegewebsüberforderung und die jüngsten Tatsachen einer Retardierung (langsamere Entwicklung im Gegensatz zur Acceleration). Man weiss aber auch um die Entwicklung einer stereotypen Dynamik, die die ausgefeilte Rekordtechnik ermöglichen könnte. Man weiss von Ländern mit einem weit entwickelten Kinder- und Jugendsport, wie Holland, Dänemark und Polen und wertet die praktischen Erfolge entsprechend aus.

In dieser Entwicklung schien der Sportarzt der konsequente, oft unangenehme Warnrufer zu sein. Man hatte sogar zuweilen das Gefühl, als ob seine auf vielen sportmedizinischen Erfahrungen begründeten Bedenken, schon im Schulalter speziell zu trainieren, als Hemmschuh angesehen wurden.

Die Gefahren müssen nur von beiden Seiten in jeder Jugendsportart exakt begründet, erhoben und abgestellt werden, dann ist der speziell gerichtete Jugendsport im Rahmen eines selbstverständlichen Ganzheitstrainings als Entwicklungsgrundlage des Organismus in allen Sportarten zu befürworten.

Wir müssen als Schul- oder Sportärzte jeweils mit dem Trainer die individuelle Belastung absprechen, bei der Auswahl entsprechender Schüler dabei sein und einigen Übungsabenden beratend beiwohnen. Die Voruntersuchung hat sich dabei naturgemäss besonders auf die Belastungsphysiologie des Herzens zu erstrecken, sind doch gerade hier u. a. von Schnell, Reindell, Bürger, Schädigungen durch das Einstürzen von venösen Blutmengen nach Aufhören des Pressedruckes innerhalb des Brustkorbes in die Herzvorhöfe mit folgender Erweiterung des Herzens beschrieben worden. Auch eine röntgenologische Übersicht über die Verhältnisse der wichtigsten Knochenkerne und der Epiphysenfugen, eine Beurteilung des Bindegewebes und der Dynamometerwerte (Handdruckmesserwerte) wäre ratsam.

Im Ringen als einer der speziellen Sportarten sind die Schädigungsmöglichkeiten an sich bekannt: Pressportschäden, Hämatome (Blumenkohlohr), Zerrungen, Distorsionen usw. Für das Kinderringen gelten die Gesetze in gleichem Masse. Wir stehen als Ärzte jedoch prinzipiell nicht gegen den Kindersport, so auch nicht gegen das Ringen, wenn alle Vorsichtsmassnahmen getroffen sind (Verbot gefährlicher Griffe, Dauerüberlastung, Beachtung der Mattenbeschaffenheit.) Über das Griffrepertoire, über die spezielle Sporthygiene ist mit den Trainern im einzelnen zu entscheiden.

Die Jugend balgt sich auf den Wiesen und auf den Schulhöfen. Sie tut es einem natürlichen Drange der Entwicklung und des Kräftemessens gemäss. Warum also sollten unsere Schulbuben nicht «geordnet» ringen? Das Jugend- und Kinderringen kommt den Forderungen nach Kraftentwicklung als teilweiser Grundlage späterer Kondition entgegen, wie sie immer wieder von den Trainern an den Schulsport gestellt werden. Die Kraftentwicklung scheint zumindestens bei unserer städtischen Jugend nachzuhinken. Man kann im gesteigerten Längenwachstum eine Bestätigung der Schultz-Arndtschen Regel erkennen, nach der schwache Reize das Wachstum übertreiben. Das normale harmonische Körperwachstum wird wesentlich von Kraftreizen bestimmt, die einen überschnellen Hochwuchs (Etiolement, Acceleration, asthenisch-aufgeschossener «Gymnasiastentyp» nach Pfaundler) bremsen können.

Diese Kraftreize allerdings fehlen unserer Jugend immer mehr; im Elternhaus, im Alltag nimmt die Maschine, der Apparat, der Motor, die elektrische Kaffeemühle, die Kreissäge die Kraftarbeit ab. Man drückt auf den Knopf und ist modern. Der elegante Fan strengt sich nicht an, eine Dame rennt nicht; man überlegt, wie man alles genial im Sitzen erledigen kann. Es ist nicht vornehm, Kraftarbeit zu leisten. Dieser Einstellung muss durch bewusste Erziehung zur Kraft und Ausdauer entgegengetreten werden.

Das Ringen, dem grosse isometrische Eigenschaften und damit direkte Möglichkeiten einer Kraftentwicklung innewohnen, ist dazu hervorragend geeignet. Das isometrische Training kann innerhalb eines Circuits oder des Übens «im Strom» an mehreren Geräten zur Vermeidung von Inaktivitätsleerlauf in einer Übungsstunde vorzüglich zur Muskelentwicklung beitragen und damit auch einen durchaus berechtigten Schönheitsideal des jungen Menschen ohne übertriebenes «bodybuilding» entgegenkommen. Das Ringen bietet zum Beispiel mit Klammergriffen, mit Puppenüberwürfen, mit Halteübungen, mit belasteten Brücken und differenzierter Gewichtsarbeit so viele Varianten für ein isometrisches Circuittraining in kindgemässer Intervallrhythmik, dass auch die didaktisch wichtigen lustbetonten Momente, die positive psychische Einstellung des Schülers ohne Schwierigkeiten gefunden werden.

Wir fördern die körperliche Erziehung unserer Kinder mit allen Mitteln. Der Haltungsgefährdung wirken wir durch orthopädisches Sonderturnen entgegen. Wir kämpfen um die täglich überwachte Bewegungshalbstunde (Prof. Schönholzer), die schon Virchow als täglichen Körpererziehungsnachmittag forderte. Der ausserschulische Sport, das Lehrlingsturnen soll unsere Jugend aus unkontrollierter ethischer Gefährdung reissen. Auch von dieser Seite ist das Jugendringen nur zu begrüssen. Král hat in seinen Tabellen über den Trainingsbeginn bei Jugendlichen (Florenz 1950) das Training für natürliches Ringen vom 11. Jahr an eingesetzt. Vom 14. bis 16. Lebensjahr sind 5-Minuten-Kämpfe gemäss den Jugendregeln, von 16 bis 18 Jahren gemäss der internationalen Regeln streng nach Gewichtsklassen möglich. Diese Richtlinien sind noch nicht abschliessend bewiesen. Wir können jedoch eine vorsichtige Grundlage darin erblicken, wenn wir die oben genannten Sicherungsmassnahmen beachten. Besonders ist zu bedenken, dass das Kind sein eigenes Leistungsgefühl überschätzt und das Erschöpfungsgefühl erst relativ spät auftritt. Wenn wir bedenken, dass nach dem 13. Lebensjahr der sich spät entwickelnde Herzmuskel noch fast um das Zweifache zunimmt, während die Körperlänge nur noch um das 1,2fache anwächst, ist die besondere Gefährung des Kinderherzens durch Presssportbelastung deutlich.

Es ist hier nicht der Ort, die Einzelschäden und ihre jeweiligen Verhütungsregeln im Jugendringen aufzustellen. Wir wollen darauf hinweisen, dass in jeder Sportart Gefährdungen möglich sind. Die Vorteile jedoch durch Kräftigung des Organismus, der Erziehung zum Mut und sportlicher Fairness sind so viel grösser, dass wir unter genauer Ausschaltung der relativ geringen Gefahrenquellen für das ärztlich überwachte Jugend- und Kinderringen eintreten.