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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 8

Artikel: Belastbarkeit von Schülern im Turn- und Sportunterricht

Autor: Biener, K.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990605

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: 13.07.2025

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

Sport auf verschiedener Ebene

Avery Brundage hat in einem Brief an die beiden deutschen Olympischen Komitees appelliert, sich auf den Fortbestand der gemeinsamen Olympiamannschaft festzulegen. Es ist ein Brief eines Idealisten, der an die humanitäre Mission der olympischen Bewegung glaubt. Von Tokio schrieb Brundage: «Die Mitglieder der gemeinsamen Olympiamannschaften haben sich sehr gut miteinander vertragen und waren in gleicher Weise stolz auf ihre Erfolge. Es wäre deshalb ein sehr grosser Verlust für den internationalen Sport und für das deutsche Volk, wenn es 1968 keine gesamtdeutsche Mannschaft mehr gäbe.»

Brundage fährt in beschwörendem Tone fort: «Ich bitte Sie dringend, alle kleinen Verdriesslichkeiten ausser acht zu lassen, die Prestigebelange zu ignorieren und dieses Problem vom rein sportlichen Standpunkt zu betrachten. Wettkämpfer in olympischen Stadien sind die Sportler und nicht Länder oder Regierungen. Es geht weder um Ideologien noch um die verschiedenen Arten politischer Doktrinen. Bei den Olympischen Spielen geht es um Sport, und nur um Sport.»

Es sollte nur um Sport gehen, leider sieht aber die Wirklichkeit anders aus. Zonenorgane haben auch prompt Brundage und Willi Daume, der dem Brief Brundages zustimmte, als Illusionisten bezeichnet, welche die Realitäten verkennen würden.

Wie sehen diese Realitäten aus der Sicht des Ostens aus? Lesen wir nach, was DDR-Minister Manfred Ewald zu diesem Thema schon vor Monaten sagte: «Unter den Sportlern ging es in erster Linie darum, mit der reaktionären These vom „unpolitischen Sport", mit der der bürgerliche Sport in verlogener Manier jahrzehntelang hausieren gegangen war (und im jüngsten Brief von IOC-Präsident Brundage erneut zum Ausdruck kommt, Red.) und die sich in vielen Sportlerköpfen festgesetzt hatte, aufzuräumen ... Es gab und gibt keinen „unpolitischen Sport". Sport und Politik gehören zusammen, und sie können auch nicht voneinander getrennt werden.»

Angesichts dieser Gegenüberstellung muss man sich tatsächlich fragen: Ist das von Brundage vertretene Ideal nicht nur noch eine Fiktion, die von der Realität schonungslos erdrückt zu werden droht?

Belastbarkeit von Schülern im Turn- und Sportunterricht

Dr. med. K. Biener, Zürich

Durch planvolle regelmässige Leibesübungen erhält der jugendliche Körper besonders auch in der Altersstufe von 14 bis 16 Jahren noch starke Entwicklungsreize für die Breiten- und Umfangmasse des Rumpfes. Dabei ist besonders die Entwicklung des Brustkorbes erwünscht. Überschüssiges Längenwachstum wird unter Umständen durch Leibesübungen retardiert, ohne dass die Endgrösse allerdings hinter der der Nichtsportler zurück bleibt. Eine Drosselung der Akzeleration bzw. das Etiolement-Wachstums der Grossstadtjugend im besonderen soll auch dem Kreislauf zugute kommen. Überprüfungen von deutschen Turnstunden haben keine optimale Ausnutzung durch körperliche Reize ergeben; es besteht das Problem der Unterforderung bzw. Unterbelastung im Turnunterricht. Dietrich hat die Intensität von hundert normalen Turnstunden untersucht und dabei 24,1 % Auslastung gefunden. Das bedeutet, dass die Schüler während einer Turnstunde nur 593 Sekunden in Bewegung sind; nach Thiess soll die effektive Übungszeit eines Schülers 17 bis 26 Minuten betragen. Die Belastung ist zu erhöhen, um die athletische Grundausbildung zu vermitteln und die physischen Grundeigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Gewandtheit, Ausdauer) zu entwickeln. Die Umkleidezeit, das Warten an den Geräten, das Auf- und Abbauen sind durch gute Methodik zu verkürzen. Dabei helfen Einteilung und variable Leistungsriegen (Umbreit), gleichzeitiges Üben an und mit mehreren Geräten (Kochta), Üben im Strom von Gerät zu Gerät (Wiegand), Stellen von Zusatzaufgaben. — Konkrete Untersuchungen an Seminaristen und Turnern gleicher Altersstufe ergaben im 18. Lebensjahr eine durchschnittliche Körpergrösse von 169,5 cm zu 168,8 cm, ein Gewicht von 58,1 kg bzw. 62,1 kg, einen Brustumfang von 83,0 cm zu 88,4 cm sowie deutliche Umfangsvergrösserungen der Extremitäten bei den Turnern; die Masse der zuerstgenannten sportarmen Seminaristen blieben im 19. Lebensjahr in Relation zu den Turnern ungünstiger. Die Infektabwehr bei Schülern mit täglicher Turnmöglichkeit ist wesentlich gebessert; so wurden 0,9 Infekte bei Schülern mit täglicher Turnstunde gegenüber 1,4 Infekten bei Normalklassen gefunden. Die Leistungsfähigkeit normaler Kinder zur Klärung der Frage zur Belastbarkeit darf nicht an der Bestleistung der Klasse abgelesen werden. Kral hat nach tschechischen Untersuchungsergebnissen Vorschläge für den Beginn sportlicher Übungen im Jugendalter mitgeteilt, die für den Schulsport zu bearbeiten sind; so wird für das Ringen nach Jugendregeln eine Wettkampfzeit von 5 Minuten vom 14. bis 16. Lebensjahr freigegeben. Die Belastungsfähigkeit der Jugendlichen ist im Experiment zu testen; misst man z. B. Sauerstoffschuld und Sauerstoffbedarf nach der Leistung, so ergibt sich für einen 11jährigen Jungen ein relativ schneller Anstieg des Sauerstoffverbrauches und nach Beendigung der Arbeitsleistung ein steiler Abfall. Nach 2 Minuten ist der Sauerstoffverbrauch wieder zur Norm zurückgekehrt. Bei den 18jährigen verläuft der Anstieg etwas träger, und die Erholung ist erst nach 4 Minuten abgeschlossen. Entgegengesetzt verhalten sich die Pulskurven; bei einem 11jährigen steigt die Pulskurve laufend bis auf ein Maximum von 150 Pulsen an und benötigt sehr lange Zeit bis zur Rückkehr zur Norm. Erst nach 10 Minuten ist der Ausgangswert erreicht. Bei dem 18jährigen hingegen fällt die Pulskurve schneller als die Sauerstoffverbrauchskurve zum Ausgangswert ab. Der Jugendliche reguliert die Belastung mit unökonomischen Frequenzsteigerungen, während der Erwachsene das Schlagvolumen des Herzens erweitert. Bei gleicher Anzahl 9- bis 11jähriger wurden für eine Leistung 693 Pulse gemessen, bei den 17jährigen nur 340 Pulse. Daraus ergibt sich, dass funktionelle Überbelastungen in der Mittelstufe eher zu Schäden führen als bei Oberschülern. Ernste Bedenken werden gegen die 400-m-Strecke und gegen die 1000-m-Strecke, als Prüfungsanforderung nach Zeit gelaufen, erhoben. Die psychische Belastung, besonders in der Pubertät, darf weder zu übertriebenem Geltungsbedürfnis noch zu Minderwertigkeitskomplexen (Hoske) führen. — Geordnete körperliche Belastung unserer Jugend ist täglich notwendig.