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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 12 (1955)

Heft: 2

Rubrik: Echo von Magglingen ; Der freiwillige turnerisch-sportliche Vorunterricht im Jahre 1954

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: 17.07.2025

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

arbeit und Verdauung leisten. Deshalb können keine sportliche Spitzenleistungen mit vollem Bauch gemacht werden. Auch kann die Umstellung von der einen auf die andere Phase nicht augenblicklich erfolgen, es braucht eine gewisse Anpassungszeit. Es ist deshalb eine körperliche Höchstleistung ohne vorheriges Angewöhnen des Organismus an die Muskelarbeit (z. B. ohne Einlaufen) ganz unmöglich.
Der Körper passt sich aber nicht nur an seine momentane, sondern auch an seine über lange Zeit vorherrschende Tätigkeit an. So führt andauernde körperliche Uebung über Monate und Jahre zu einem Trainingszustand. Es wird dabei nicht nur die Muskulatur gekräftigt, sondern auch der ganze Organismus hat sich durch Erstarkung des vegetativen Nervensystems angepasst, was sich dann auf die besagten Anpassungsvorgänge auswirkt. Diese wickeln sich schneller ab, verläufen gezielter, die Erholung von Herz und Kreislauf, nach körperlicher Anstrengung, erfolgt rascher, die Verdauung geht gründlicher vor sich und der Schlaf wird tiefer.
Die Ueberwachung des Gesundheitszustandes trainierender Sportler durch sportärztliche Untersuchungen haben ihre Bedeutung, weil man nicht unbedingt gesund ist, solange man sich kräftig und wohl fühlt. Es gibt eben solche latente krankhafte Zustände (versteckte Eiterherde, Folgen nach durchgemachter Angina oder Diphtherie,) bei denen die Schädigungsgefahr für das Herz durch körperliche Anstrengung stark vermehrt wird, während für den Gesunden eine Herzschädigung praktisch nicht möglich ist.
In einem weiteren Kapitel wird die Eignung für die verschiedenen Sportarten, auf Grund der Anforderungen an den Kreislauf und der Körperkonstitution, dargestellt und die für die betreffende Sportart typischen Verletzungen und Sportschäden erwähnt.
Wie jede einzelne Sportverletzung an Haut, Sehnen, Muskulatur, Knochen, Gelenken, Nerven und Gehirn und jeder Sportschaden an Zwischenwirbelscheiben, durch Ermüdung, Erschöpfung, Uebertraining, Hitzschlag und Sonnenstich entsteht und behandelt wird, wird beschrieben. Aber auch wird erwähnt, wie dagegen durch den sportärztlichen Dienst und deren Organisation und durch Uebung einer guten Sturztechnik prophylaktisch gewirkt werden kann.
Für die Organisation von Sportanlässen vermerkt Dr. Dubs verschiedene, je nach Grösse des Anlasses zusammenzusetzende Platzapotheken und gibt gleichzeitig eine Anweisung zum Gebrauch des Inhaltes.
Die zweckmässige Ernährung für Sportler spielt eine wichtige Rolle. Aus den ernährungsphysiologischen Darstellungen ergibt sich, wie eine Wettkampfmahlzeit (d. h. letzte Mahlzeit vor dem Wettkampf) zusammengestellt werden sollte. Massgebend sind folgende Grundsätze:

1. möglichst die Kohlenhydratspeicher im Organismus auffüllen;
2. bei Leistungsbeginn soll die Verdauung grösstenteils abgeschlossen sein;
3. bei Dauerleistung soll ein vorzeitiges (leistungshemmendes) Hungergefühl möglichst verhütet werden. Dieses Ziel wird erreicht durch eine sehr kohlenhydratreichte (Zucker, Brot, Kartoffeln etc.) mässig eiweiss- und wenig fetthaltige Mahlzeit, 2—3 Stunden vor dem Wettkampf. Eine zweckmässige Zwischenverpflegung (z. B. auf einem Wettmarsch) besteht praktisch nur aus Kohlehydraten (am besten Ovo-Sport in Wasser gelöst).

Im letzten Kapitel über Hygiene und Körperpflege werden Entgiftungsvorgänge gezeigt, wobei auch auf die Atemphysiologie eingegangen wird. Abtransport von Kohlensäure und Sauerstoffaufnahme ist für viele Sportarten ausschlaggebend für die zu erreichende Leistung. Durch geeignetes Voratmen kann die Sauerstoffreserve vergrössert werden, anderseits kann durch Nachatmen (z. B. in einer Wettkampfpause) die Erholung und Wiederherstellung der Sauerstoffreserve beschleunigt werden.
Zweckmässige Sportkleidung, entsprechend der Witterung und Tätigkeit, ist für jeden Leistungssport von nicht zu unterschätzender Wichtigkeit. Die Leistung wird sofort sinken, sobald die Muskulatur durch zu dürftige Kleidung zu viel abgekühlt wird.
Massage hat ihre Berechtigung als Vorbereitung auf eine körperliche Leistung, indem die Muskeldurchblutung gesteigert wird und so die Einlaufzeit verkürzt und erleichtert. Anderseits ist Massage zweckmässig zur rascheren Vertreibung von Verbrennungsrückständen im Muskel (Entmüdungsmassage). Immer auch kann Massage curativ (heilend) wirken bei Muskelhärten (Hartspann-Rheumatismus).
Absolute Enthaltsamkeit in Genussmitteln wie Alkohol und Tabak ist für den Sportler nicht unbedingt lebensnotwendig. Der Genuss schliesst eine sportliche Tätigkeit nicht aus, im Gegenteil tut Sport solchen Leuten recht gut. Aber persönliche Höchstleistungen sind nur möglich bei völligem Verzicht auf diese Nerven- und Gefässgifte.
Endlich betont Dr. Dubs, dass die körperliche Leistung nicht nur ein Spiegel der Muskelkraft ist, sondern dass auch die seelische Verfassung eine sehr grosse Rolle spielt. Denn auch seelische Reize vermögen das automatische Nervensystem mit seiner Zweiteilung (leistungsfördernder-sympathischer und leistungshemmender-parasympathischer Anteil) nach der einen und der andern Seite zu beeinflussen So lassen sich Phänomene, wie z. B. schlechte Leistung wegen Angst und der heilbringende Einfluss eines rechtzeitig einsetzenden Startfiebers, erklären.
Ganz allgemein bietet das Büchlein so viele wertvolle Hinweise und öffnet so zahlreiche neue und interessante Perspektiven für «Fachmann und Laie», dass wir eine Anschaffung nur empfehlen können. Dr. Ernst Schäppi.

Echo von Magglingen

Die ETS im Spiegel der Zahlen

Die Verwaltung meldet uns einige interessante Zahlen über die Kurstätigkeit an der ETS im verflossenen Jahr. So wurden beispielsweise folgende Kurse durchgeführt:

Schuleigene Kurse:

a) Eidg. Leiterkurse für Vorunterricht in Magglingen	=	33 Kurse mit 1099 Teiln.
b) Eidg. Leiterkurse für Skifahren und Gebirgskurse	=	7 Kurse mit 452 Teiln.
c) Sportlehrerkurs und Sportlehrer-WK	=	2 Kurse mit 35 Teiln.
Verbandseigene Kurse:	=	131 Kurse mit 6177 Teiln.
Total:	=	173 Kurse mit 7763 Teiln.

Unterkunft:
Im ganzen Jahr wurden durchschnittlich pro Tag 72,4 Betten benützt, was einem Jahrestotal von 26 437 Logements entspricht. Bildlich dargestellt ergibt das eine Bettenlänge von rund 53 km, also ungefähr die Luftlinie Biel—Thun.
Verpflegung:
Auf Grund aller abgegebenen Mahlzeiten wurde ein durchschnittlicher Verpflegungsbestand von 105 Personen pro Tag errechnet.
Im ganzen Jahr wurden

28 310 Morgenessen
41 793 Mittagessen
27 661 Abendessen

abgegeben.
Es ist nicht schwer zu errechnen, dass für diese Mahlzeiten weit über 200 000 Teller gewaschen werden mussten. Könnte man diese Teller aufeinanderstellen, so würden wir einen Turm in der Höhe von mehr als 2 000 m erhalten, also ungefähr 20 Tellertürme in der Höhe des Berner Münsters.
Besichtigungen der Schule:
Unter Führung von Beamten der ETS wurden 206 Besichtigungen mit Vereinen und andern Gesellschaften durchgeführt. Es nahmen daran total 6 710 Personen teil. Me.

Sportlehrerkurs 1955

Am 4. Februar sind 20 Damen und Herren zur Teilnahme am 6. Sportlehrerkurs der ETS eingerückt. Drei Kandidaten haben die Eintrittsprüfung nicht bestanden und mussten entlassen werden. Unter den sieben Teilnehmerinnen figuriert eine dänische Sportlehrerin und bei den Herren ein englischer Turnlehrer, der sich vor allem im Spezialfach Leichtathletik weiterbilden möchte (zweitbester Stabspringer in England).
Am 26. Februar disloziert der Kurs zur Skiausbildung für 14 Tage nach Mürren. Die Skispezialisten bleiben eine weitere Woche.

Ein ärztliches Urteil über Zigarettenreklame

«Nach unserer sicher zu niedrig liegenden Schätzung dürften allein in den Illustrierten Wochenschriften Westdeutschlands monatlich 400 000 DM, also im Jahr rund 5 Millionen Mark für Zigarettenreklame ausgegeben werden. Hiezu kommt noch die Reklame für die Tageszeitungen, für Lichtfassäulen u. a. m. Grotesk ist es, wenn in einer medizinischen Wochenschrift im Textteil ein geharnischter Artikel gegen das Rauchen steht und wenige Seiten weiter in einer ganzseitigen Reklame für den gleichen Missbrauch geworben wird, und in einem ärztlichen Standesblatt ein sehr beachtenswerter Artikel über Volksgesundheit steht, auf den wenige Seiten weiter eine ganzseitige Zigarettenreklame folgt.
Unverständlich ist die Gedankenlosigkeit der Verantwortlichen, sich nicht von vornherein zu sagen, dass diese Reklame in der medizinischen Presse für die Zigarettenindustrie von weit grösserem Wert ist, als jede andere Reklame. Das Argument, «sogar die medizinische Presse setzt sich für den Zigarettenkonsum ein», ist für die Zigarettenindustrie mehr als Gold wert; aber «non olet!» Vielleicht muss man erst hundertmal das qualvolle Sterben von Lungenkrebskranken erlebt haben, um die ganze Tragödie zu begreifen.
So schrieb im Mai 1954 Dr. med. Paul Eichler, Leitender Arzt der Geschwulstklinik der städtischen Krankenanstalten von Braunschweig, in der «Gesundheitsfürsorge», 4. Jahrgang, Heft 2.

Der freiwillige turnerisch-sportliche Vorunterricht im Jahre 1954

Im Jahre 1954 haben 3 179 Organisationen den Vorunterricht durchgeführt und in Kursen und Prüfungen erfasst: 61 578 Jünglinge an Grundschulprüfungen (Vorjahr: 60 708), 41 951 Jünglinge an Grundschulkursen und -trainings (41 521), 15 697 Jünglinge an Wahlfachkursen (15 272) und 50 470 Jünglinge an Wahlfachprüfungen (50 700). Wie aus diesen Zahlen hervorgeht, weisen die Grundschulprüfungen, -kurse und -trainings sowie die Wahlfachkurse eine leichte Zunahme auf, während die Beteiligung an den Wahlfachprüfungen gegenüber dem Vorjahr etwas zurückgegangen ist. Die Gesamtbeteiligung darf als zufriedenstellend bezeichnet werden, ist doch zu berücksichtigen, dass das im Berichtsjahr vorherrschend schlechte Wetter die Arbeit im Vorunterricht beeinträchtigte. Besonders ungünstig wirkte sich dieser Umstand, wie die Statistik zeigt, auf die Wahlfachprüfung Schwimmen aus, aber auch alle übrigen Prüfungen und namentlich auch die Kurse litten unter der schlechten Witterung. Wenn festgestellt wird, die Beteiligung sei zufriedenstellend, so gilt dies nur für den Vergleich mit den Ergebnissen des Vorjahres. Zieht man indessen in Berücksichtigung, dass vom freiwilligen turnerisch-sportlichen Vorunterricht nur etwas mehr als die Hälfte der im Vorunterrichtsalter stehenden Jünglinge erfasst wird, so kann man sich mit dieser Beteiligung nicht zufrieden geben. Es darf in der Anstrengung, die Breitenentwicklung im Vorunterricht weiter zu fördern, nicht nachgelassen werden, namentlich auch nicht im Hinblick auf die allgemeine Entwicklung, die sich auf den Vorunterricht immer mehr nachteilig auszuwirken beginnt, wie die Ueberbeanspruchung der Jugend, die hohen Lebensansprüche, die Verweichlichungstendenz, die nervöse Hast und die Auswüchse im Sport.

Ein günstiges und erfreuliches Bild vom Vorunterricht gab die Erhebung, die anlässlich der Turnprüfung bei der Rekrutierung 1954 durchgeführt wurde, wonach vom Jahrgang 1935 62,7 % den Vorunterricht besucht hatten. Diese Beteiligung auch bei den jüngern Jahrgängen zu erreichen, soll das Ziel der nächsten Jahre sein.

Die Organisationen, die den Vorunterricht durchführten, können in drei Gruppen eingeteilt werden, nämlich in die Turn- und Sportverbände, die Schulen sowie die freien Riegen. Ihr Anteil an der Gesamtbeteiligung ist, in Prozenten ausgedrückt, folgender: Turn- und Sportverbände 59 % bei den Grundschulprüfungen (Gp), 79 % bei den Grundschulkursen (Gk), 37 % bei den Wahlfachkursen (Wfk) und 48 % bei den Wahlfachprüfungen (Wfp); die Schulen 28 % Gp, 38 % Wfk, 29 % Wfp sowie die freien Riegen 13 % Gp, 21 % Gk, 25 % Wfk und 23 % Wfp. Deutlich kommt in diesen Zahlen zum Ausdruck, dass die eigentlichen Träger des Vorunterrichtes die Turn- und Sportverbände sind. Indessen haben auch die Schulen und namentlich die freien Riegen einen beachtenswerten Anteil an der Gesamtbeteiligung. Die Tätigkeit dieser freien Riegen ist besonders deshalb wertvoll, weil sie Jünglinge erfassen, die ihre körperliche Ertüchtigung ausschliesslich im Rahmen des Vorunterrichtes betreiben.

Die Grundschulprüfung, die gesamthaft eine Zunahme von rund 900 aufweist und 42,8 % aller im Vorunterrichtsalter stehenden Jünglinge erfasste, war nicht in allen Kantonen gleich erfolgreich. Dies geht aus den errechneten Prozentzahlen, die zwischen 69,7 % für den Kanton Uri und 23 % für den Kanton Baselland liegen, hervor, sowie aus dem Umstand, dass 10 Kantone die Beteiligung des vorangehenden Jahres nicht mehr ganz erreichten, während den andern 15 Kantonen eine Steigerung der Beteiligung möglich war. Nebst dem Kanton Uri haben folgende Kantone Beteiligungen von mehr als 50 % erreicht: Freiburg 63,1 %, Nidwalden 62,3 %, Schwyz 59,6 %, Solothurn 57,9 % und Aargau 50,2 %. Der Prozentsatz der Prüfungserfüller ist nur leicht von 77,3% auf 77,6% angestiegen. Ueber die körperlich leistungsfähigsten Vorunterrichts-Teilnehmer verfügen die Kantone Solothurn, wo 89,9% die Prüfungen erfüllten, Zürich 84,8%, Tessin 84,0%, Appenzell A. Rh. 83,5 % und St. Gallen 82,7 %. Am wenigsten Jünglinge haben die Prüfung in den Kantonen Schwyz, 63,9 % und Freiburg 66,2 % erfüllt. Auffallend ist, dass von den Kantonen mit den höchsten Erfüllerprozentsätzen nur Solothurn unter den Erstklassierten in bezug auf die Beteiligung steht, wogegen die Kantone Schwyz und Freiburg mit ihren ausgesprochen schwachen Erfüllerprozentsätzen in der Spitzenbeteiligungsgruppe zu finden sind. Aus dieser Erscheinung ist zu schliessen, dass neben der Beteiligungssteigerung auch der Vorbereitung auf die Prüfung vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken ist. Von Bedeutung ist naturgemäss nicht nur die Beteiligung an der Prüfung, sondern vor allem auch die dabei gezeigte Leistung.

Etwas mehr als 400 Jünglinge haben sich im Berichtsjahr neu an Grundschulkursen und -trainings beteiligt, wodurch diese Ziffer auf 41 951 angestiegen ist. Grösser wäre die Zunahme gewesen, wenn nicht mit der Mehrbeteiligung Ausfälle, die gegenüber dem Vorjahr in 12 Kantonen vorkamen, hätten ausgeglichen werden müssen. Die höchste Beteiligung hat wiederum der Kanton Uri mit 65,7 %. Er nimmt damit eine Sonderstellung ein, denn schon zum nächstfolgenden Kanton St. Gallen, der 42,3 % erfasste, ergibt sich ein bedeutender Abstand. Beteiligungen über 40 % haben ferner erreicht: Aargau 42,1 % und Appenzell A. Rh. 42,0 %. Da Schulen und obligatorisch erklärte Schülerorganisationen weder den Grundschulkurs noch das Grundschultraining durchführen können, wird die Beteiligung an diesen Kursen immer hinter derjenigen an der Grundschulprüfungen bleiben. Heute ist aber doch der Unterschied zu gross und es bedarf aller Anstrengungen, um die Beteiligung an den besonders wertvollen Grundschulkursen zu steigern oder zum mindesten das Grundschultraining, dessen Durchführung jedem Verein ohne weiteres möglich ist, zu fördern.

Die Wahlfachkurse, die alle als Lager von mindestens 5tägiger Dauer zur Durchführung gelangten, sind gegenüber dem Vorjahr auch auf etwas vermehrtes Interesse gestossen. Rund 400 Jünglinge mehr meldeten sich für diese Kurse, so dass die Beteiligung nun auf 15 697 angestiegen ist. Von ihnen besuchten Skikurse 62 %, Geländedienstkurse 15 %, Wanderkurse 14 %, Sommergebirgskurse 5 % und Schwimmkurse 4 %. Auffallend ist das grosse Interesse, das den Skikursen entgegengebracht wird. Dazu mag die Beliebtheit, die das Skifahren heute geniesst, beitragen, aber auch der Umstand, dass die Kurse in eine Zeit fallen, in der die Jugend sonst weniger auf turnerisch-sportlichem Gebiet beansprucht ist. Mehr als ein Viertel aller Teilnehmer an den Wahlfachkursen stellte der Kanton Zürich; ausserdem sind in den Kantonen Baselstadt, St. Gallen, Aargau und Wallis grössere Teilnehmerzahlen festzustellen.

Die Wahlfachprüfungen weisen wohl gegenüber dem Vorjahr einen leichten Rückgang um etwas mehr als 200 Jünglinge auf. Die Totalbeteiligung von 50 470 beweist jedoch, dass sie sich wiederum eines besondern Zuspruchs erfreuten. Auf die einzelnen Prüfungen verteilen sich die Teilnehmer wie folgt: Marsch 41 %, Orientierungslauf 38 %, Schwimmen 11 % und Skifahren 10 %. In allen Kantonen ist die Beteiligung befriedigend, mit Ausnahme des Kantons Genf, der am Gesamtresultat lediglich mit 9 Jünglingen teil hat.

Von den Turn- und Sportverbänden hat der Eidgenössische Turnverein den grössten Anteil an der Beteiligung. An den Kursen und Prüfungen der Turnvereine machten mit: 16 727 Jünglinge bei den Grundschulkursen (Gk), 1 838 beim Grundschultraining (Gt), 19 301 bei Grundschulprüfungen (Gp), 489 bei den Wahlfachkursen (Wfk) und 13 548 bei den Wahlfachprüfungen (Wfp.). Der Schweizerische Fussball- und Athletikverband erfasste 2 668 an Gk, 3 811 an Gt, 6 967 an Gp, 339 an Wfk und 1 599 an Wfp; der Schweizerische Katholische Turn- und Sportverband 5 323 Gk, 360 Gt, 6 613 Gp, 1 503 Wfk, 5 770 Wfp; der Schweizerische Arbeiter Turn- und Sportverband 892 Gk, 191 Gt, 1 201 Gp, 138 Wfk, 874 Wfp und der Schweizerische Pfadfinderbund 480 Gk, 1 167 Gt, 1 680 Gp, 2 924 Wfk und 2 159 Wfp. Ferner führten noch der Schweizerische Skiverband, der Schweizerische Schwimmverband und der Schweizerische Radfahrer- und Motorradfahrerbund im Rahmen des Vorunterrichtes Kurse durch.

In Eidgenössischen Leiterkursen wurden im Berichtsjahr 1 007 Leiter in der Grundschule und 550 in den Wahlfächern ausgebildet. An kantonalen Leiterkursen beteiligten sich 963 (Grundschule) und 322 (Wahlfächer) Leiter. Im Berichtsjahr waren im Vorunterricht insgesamt 4 362 Leiter in der Grundschule und 1 759 in Wahlfächern tätig.

Einer sportärztlichen Untersuchung unterzogen sich 3 000 Jünglinge oder rund 5 % der Teilnehmer an der Grundschulprüfung.

Es bleibt uns noch die angenehme Pflicht, bei dieser Gelegenheit den kantonalen Amtsstellen für Vorunterricht und ihren Mitarbeitern sowie den Turn- und Sportverbänden und allen Vorunterrichtsleitern für ihre im Berichtsjahr im Dienste der körperlichen Ertüchtigung der Jugend geleistete Arbeit bestens zu danken.

Magglingen, 10. Februar 1955.

EIDGENÖSSISCHE TURN- UND SPORTSCHULE
Der Sektionschef für Vorunterricht
Hirt.

Als Nr. 2 der Schriftenreihe der ETS
ist soeben erschienen:
«Sportmedizin für Jedermann»
1955, 127 Seiten, reich illustriert, Preis Fr. 2.50
Verfasser: Dr. med. Rudolf Dubs
Verlag: Jean Frey AG, Zürich
Käuflich im Buchhandel

Administration: Eidg. Drucksachen- u. Materialzentrale, Bern 3, Postcheck III 520. Zuschriften sind zu richten an: Eidg. Turn- und Sportschule, Magglingen/Biel. Redaktion: Marcel Meier