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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 17 (1960)

Heft: 1

Artikel: Bewegungsarmut und ihre Schäden

Autor: Weder, P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991323

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

Offene Fragen der Leichtathletik

Dr. O. Misangyi

Die Leichtathletik in ihrer heutigen modernen Form ist schon mehr als hundert Jahre alt. Der erste öffentliche Amateur-Wettkampf mit vollem Programm (Lauf-, Sprung- und Wurfwettbewerbe) wurde im Jahre 1850 in Oxford veranstaltet und seit Ende des letzten Jahrhunderts werden in den USA sportwissenschaftliche, in erster Linie sportmedizinische Untersuchungen und Forschungen durchgeführt. Obgleich diese Tätigkeit nach dem letzten Weltkrieg einen ausserordentlichen Aufschwung genommen hat, wissen wir auf den Gebieten Biologie, Psychologie, Biomechanik usw. — soweit sie sich auf den Sport beziehen — noch sehr wenig. Die Sportlehrer unterrichten immer noch auf Grund eigener oder fremder Erfahrungen, und die Aktiven betreiben ihren Wettkampfsport meistens intuitiv, nach seelischen Impulsen, Neigungen und Regungen, denn trotz enormer Entwicklung sind die wissenschaftlichen Grundlagen noch schmal, und es bleibt uns noch viel verborgen.

Je breiter aber die wissenschaftliche Grundlage des sportlichen Tuns ist, desto grösser werden die Leistungen. Die oft unfassbare Leistungssteigerung findet ihre Erklärung in immer wieder neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Allein die Aufzeichnung, Gruppierung und Zusammenfassung der noch zu lösenden Probleme bildet ein grosses Studienprogramm für sich, wobei vor allem die Gebiete abzugrenzen sind, die von der sportwissenschaftlichen Forschung bisher nicht erfasst wurden. Diese Arbeit war eine der ersten unserer Sektion Forschung.

Ein Beispiel, wie die Wissenschaft manchmal zu wenig eingespannt wird, ist die Frage des Rückenwindes bei leichtathletischen Läufen und Weitsprüngen. Da der Rückenwind leistungssteigernd wirkt, enthält das offiziele Regelbuch 18 Zeilen darüber und besagt, dass ein Rückenwind von mehr als 2 m/Sek. als Unterstützung erachtet und Leistungen mit solcher Unterstützung als Rekorde nicht anerkannt werden.

Dazu sollten mindestens die folgenden Fragen studiert und grundlegenden Feststellungen gemacht werden:

1. Warum gerade 2 m/Sek.? Der Schreibende war in der Kommission als Mitglied tätig, als diese Limite vor vielen Jahren festgelegt wurde. Ein japanischer Professor hat die Frage aufgeworfen, wo sich diese Limite eigentlich befinde. Hätte ich damals meine jetzigen Erfahrungen gehabt, so hätte ich ihm folgendes geantwortet: Wenn die Unterstützung durch die Rückenwindkomponente (der Wind kann auch aus irgendeiner seitlichen Richtung kommen) im 100-m-Lauf eine Zehntelssekunde erreicht, so ist die Unterstützungslimite schon überschritten. Und zwar deshalb, weil die Zeiten bis zu einer englischen Meile mit einer Zehntelssekunde Genauigkeit gemessen werden und eine kleinere Unterstützung im Zeitnehmen nicht zum Ausdruck kommt. Ich bin überzeugt, dass die jetzige Limite zu hoch angegeben ist.
   N. Patten stellte zum Beispiel im Jahre 1949 seinen Weltrekord über 220 yards auf gerader Bahn mit 20,2 Sek. auf. In diesem Lauf wurde ein Rückenwind von 1,4 m/Sek. gemessen, also unter der erlaubten Limite. Nun, seine beste Zeit auf einer Kurvenbahn war nur 20,7 Sek. — und soviel macht der Unterschied zwischen Kurve und Gerade nicht aus. Beim jetzigen Weltrekord von D. Sime liegt der Fall gleich; die entsprechenden Zahlen offenbaren noch einen grössern Unterschied: 20,0 und 21,1. Noch viele Beispiele, die wir hier aufzählen könnten, bestärken die Vermutung, dass die 2 m/Sek.-Limite zu hoch ist. Nach meinen Untersuchungen mit erstklassigen Sprintern und Vergleichen mit den weltbesten Kurzstreckenläufern macht diese Differenz zwischen Kurve und Gerade nur $^1/_3$ Sekunde aus.
2. Berücksichtigung des Seitenwindes: Aufspaltung in beide Komponenten.
3. Der Lauf in der Kurve (beim 200-m-Lauf).
4. Die Böigkeit des Windes erfordert die Aufstellung von mehreren Anemometern. Die Windstärke kann verschieden sein beim Start, in der Mitte und in Zielnähe. Theoretisch wäre es richtig, den Anemometer mit den Sprintern parallel bewegen zu lassen.
5. Körperhaltung des Läufers: Vorlage, aufgerichtet usw., besonders im Weitsprung.
6. Wie gross ist die Unterstützung des Windes beim Weitsprung? Wir besitzen keine Daten darüber, wie viele Zentimeter diese Limite zum Beispiel bei einem Sprung von 7 Metern ausmacht usw.

Die in das Aerodynamische übergehende Kompliziertheit der Frage beim Speerwurf und Diskuswerfen deuten wir hier nur an. Dieser Komplex sollte ebenso studiert und experimentiert werden.

Bewegungsarmut und ihre Schäden

Dr. P. Weder, Arzt

Ein grosses Problem in der täglichen Praxis stellt für uns Aerzte das in den letzten Jahren auffallende Ueberhandnehmen von Patienten, die wegen Beschwerden in der Wirbelsäule, wegen Ischias, rascher Ermüdbarkeit usw. ärztlichen Rat und Hilfe suchen. Vor allem muss es uns beunruhigen, dass immer mehr junge Leute kommen, die bereits schwere Schäden der Wirbelsäule aufweisen, die nicht mehr behoben werden können, denn wenn ein Körper ausgewachsen ist, sind die Deformierungen fixiert, und wir können nur mehr lindern. Wie ernst dieses Problem für die heranwachsende Jugend und für die kommende Generation ist, sehen wir aus alarmierenden Referaten, wissenschaftlichen Abhandlungen in Fachzeitschriften des In- und Auslandes. In Deutschland sind bei der heranwachsenden Jugend Haltungsschäden und Veränderungen zwischen 60 und 80 Prozent zu verzeichnen, d. h. mit andern Worten, die Leute weisen schwere Veränderungen in der Wirbelsäule und den unteren Extremitäten auf. Darum die erschreckende Zunahme von jungen Leuten, die über schwere Beschwerden klagen, die deshalb häufig den Beruf aufgeben müssen oder ihn wechseln. Aus den USA lesen wir zum Teil noch alarmierendere Nachrichten, wo bei Kindern wegen der Bewegungsarmut bereits schwerste Degenerationserscheinungen in den Füssen festgestellt wurden, weil sich die jungen Leute überhaupt nicht mehr bewegen; denn bei Testprüfungen waren sie den bescheidenen Anforderungen nicht mehr gewachsen.

Wie steht es bei uns? Als praktischer Arzt und Schularzt muss ich ebenfalls feststellen, dass die Haltungsschäden immer mehr zunehmen. Begünstigt wird die-

ser Umstand dadurch, dass die heutige Jugend durchschnittlich 11 cm grösser wird als vor etwa 30 bis 40 Jahren. Dazu kommt als weiterer Hauptfaktor die Bewegungsarmut unserer Zeit; die Kinder wollen überhaupt nicht mehr laufen, die Motorisierung nimmt immer mehr überhand. Ein weiterer Faktor ist die Schule: vor allem in den Entwicklungsjahren sind die Kinder gehalten, stundenlang in der gleichen Stellung auszuharren. Wenn wir ausrechnen, wie viele Stunden ein Mittelschüler in sitzend-gebeugter Stellung ist, sei es in der Schule oder zu Hause bei den Aufgaben, so kommen wir auf 50 bis 60 Stunden und noch mehr pro Woche. Auf der andern Seite stehen wir mitten in der Strömung, die Arbeitszeit zu verkürzen für die ausgewachsenen kräftigen Leute. Und was sagen wir bei den Kindern? Jener deutsche Professor in Davos rief mit lauter Stimme vor etwa 2 000 Aerzten die prophetischen Worte: «Meine Herren Kollegen, sorgen und setzen Sie sich ein, für Sport- und Spielplätze, für Turnhallen, Schwimmbäder, für Eislaufmöglichkeiten usw. Das sind wir der heranwachsenden Jugend schuldig, damit sie durch entsprechende Bewegungsmöglichkeiten vor diesen drohenden Gefahren verschont bleibt.» «St. Galler Tagblatt».

Die geistige Vorbereitung

Marcel Meier

Während der Wintermonate musste ich unverhofft bei einer Klasse als Skilehrer einspringen. Die Schüler waren mir fremd. Für kontaktbringende Uebungen war keine Zeit. Es galt, den Christiania zum Hang zu üben. Zunächst erklärte ich den Bewegungsablauf, zeigte den Schwung mehrmals vor und liess dann üben. Als die Fehlerkorrekturen beim siebten, achten Mal immer noch keine Verbesserungen brachten, überlegte ich mir, weshalb wohl der Lehrerfolg ausblieb. Die Schneeverhältnisse waren ideal, ebenso das Gelände, führte doch die Schrägfahrt über einen kleinen Buckel. Erklärungen und Vorzeigen? Nun, daran konnte es auch nicht liegen. Was aber war es? Ich ging ein wenig abseits und beobachtete die übende Gruppe. Plötzlich fiel es mir wie Schuppen von den Augen, denn erst jetzt bemerkte ich, wie die einen, kaum die Ski richtig zur Anfahrt gedreht, fast noch auf einem Bein losfuhren, wie andere beim Wegfahren noch mit dem Hintermann plauderten oder während der Fahrt zu den aufsteigenden Kameraden blickten ...

Was fehlte, war die geistige Vorbereitung, das «ich will!».

Ich rief die Klasse zusammen und erklärte ihr, dass sich beim Ueben nur dann ein Erfolg einstellt, wenn man sich geistig auf die zu berücksichtigenden Punkte konzentriert. Das bedingt ruhiges Bereitstellen vor der Anfahrt, wobei man sich ein oder zwei Dinge fest vornehmen muss. Wohlverstanden, v o r dem Start schon muss der feste Willensentschluss gefasst sein, das Vorgenommene auszuführen. Wenn einer bei der Anfahrt zu seinem Partner zurückschaut, kann er seine Willenskräfte unmöglich rechtzeitig mobilisieren, er wird Fahrt und Vorbereitung für den Schwung unkonzentriert und daher ohne Erfolg beenden.

Nach diesen kurzen Hinweisen ging es bedeutend besser und der Erfolg stellte sich rasch ein. —

Was ich da auf dem Skifelde erlebte, kann man auch im Uebungsbetrieb in der Leichtathletik feststellen. Wie viele Athleten sieht man, die so und so viele Starts ohne geistige Vorbereitung ausführen; oft scheint es, sie hätten den Kopf zu Hause gelassen.

Hinzu kommt noch, dass die Starts meist in Gruppen geübt werden. Es ist aber falsch, beim Ueben der Starttechnik auf Kommando und in Gruppen zu starten. In der Praxis endet nämlich eine solche Uebungsweise meist mit einem völlig sinnlosen Kräftemessen. Jeder versucht, seine Nase ein bisschen mehr vorschieben zu können. Die Mittel, die dazu verwendet werden, erschöpfen sich meist in einem wilden Krafteinsatz.

Beim Ueben des korrekten Bewegungsablaufes ist es unerlässlich, einzeln zu arbeiten. Der Trainer kann dabei individuell korrigieren, und der Läufer weiss, auf was er besonders achten muss; er kann sich in der Bereitschaftsstellung gut und in Ruhe konzentrieren. Bei den «technischen Disziplinen» ist es genau so. Beim Kugelstossen zum Beispiel kennt der Schüler seine Fehler. Sein Leiter hat ihn schon oft darauf aufmerksam gemacht, auch hat er Bilder von sich gesehen, auf denen die Fehler krass zum Ausdruck kommen. Auch hier muss der Stösser, nach dem Einlaufen und der Gymnastik, bevor er also mit dem eigentlichen Stosstraining beginnt, kurz rekapitulieren: Welches sind meine Fehler, wie kann und muss ich dagegen wirken? Ohne diese gedankliche Vorbereitung sollte kein Athlet im Ring stehen — sofern er Wert darauf legt, Fortschritte zu machen. Beim kopflosen Ueben werden sich die fehlerhaften Bewegungen noch mehr «einfressen»; sie werden automatisiert, so dass es immer schwerer wird, sie auszumerzen.

Man spricht viel von «Totalität», vom Zusammenwirken von Seele, Geist und Körper. Wie oft stösst man aber auf seelen- und geistloses Ueben, auf Schüler, die sich im Training nicht freuen können, denen eine harmonische Körperbewegung nie zum Erlebnis wird, eben weil sie ihr Pensum geistlos abhaspeln!

Wenn das Ueben nicht in einer seelisch positiven Stimmung durchgeführt wird, wenn die Gedanken nicht auf den zu übenden Stoff konzentriert werden, wenn man sich ferner keine Teilziele steckt, wird sich der erwartete Erfolg nicht einstellen, weil eben die wichtigsten Kraftquellen zum Erfolg nicht sprudeln.

Dann ist es allerdings schade für die Zeit, die man auf dem Sportplatz verbringt. Wer aber die oben erwähnten Punkte berücksichtigt, wird nicht nur seine Technik verbessern, sondern auch den Uebungsplatz nach dem Training in jeder Beziehung bereichert verlassen.

Zahlen die zu denken geben

«Von 1,9 Milliarden Zigaretten im Jahre 1939 hat sich der Konsum in der Schweiz auf 8,5 Milliarden Stück im Jahre 1958 erhöht.»

(Aus einer Mitteilung des Verbandes schweizerischer Zigarettenfabrikanten NZZ 24. 5. 59.)