

# Was mir beim Begriff Sport in den Sinn kommt

Autor(en): **Meyer, Barbara**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 8

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-992916>

## **Nutzungsbedingungen**

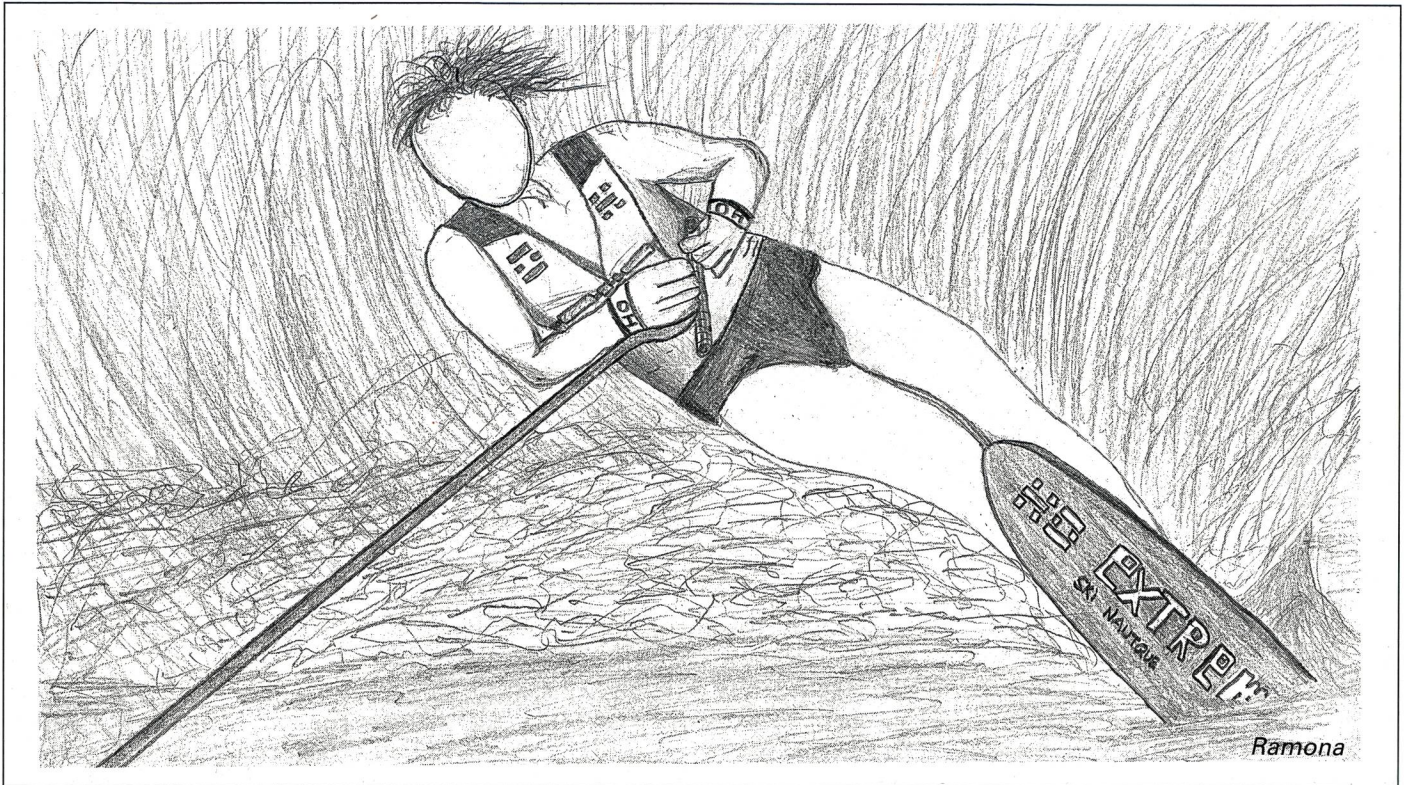
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



### Was mir beim Begriff Sport in den Sinn kommt

«Sport.» Ein grosses Kapitel, ein Kapitel, das wir heutzutage nicht mehr wegdenken können. Der Sport gehört zum Zeitgeist der modernen Welt, ob nun Spitzen- oder Breitensport, ob passiv oder aktiv.

Noch nie war Sport so weitverbreitet, in seinen verschiedensten Formen, wie heute. Durch die Veränderung der sozialen Struktur der Gesellschaft, dem Wandel der Zeit, kann sich das Volk den Sport leisten. Was früher das Privileg der Reichen war, entwickelte sich zur Massenbeschäftigung. Mit der Freizeit, nach der wir immer stärker trachten, mit der Tatsache, dass wir immer mehr kopflastigen Arbeiten nachgehen, kommt das Bedürfnis nach Bewegung.

Für die einen heisst dies, verbissen durch die Gegend zu joggen, sich im sterilen Kraftraum abzurackern oder dem neuesten Trend folgend, mit dem Mountain-Bike den Berg hinaufzukeuchen. Alles natürlich in bester, neuester Ausrüstung, schliesslich soll die Idealfigur ja gut zur Geltung kommen. Meiner Meinung nach treiben diese Menschen Sport, um des Prestige willen, was natürlich die Freizeitindustrie schätzt.

Dann gibt es die Extremsportler, ausgesprochen zähe Typen, denen der Sport nur Befriedigung gibt, wenn sie bis zur letzten Kraft, bis an ihre äussersten Grenzen gehen. Diesen Menschen bedeutet Sport alles; ohne ihn wären sie unglücklich. Was andere Leute über sie denken, kümmert sie wenig.

Die breiten Massen treiben Sport jedoch aus Freude an der Bewegung, dem Zusammensein mit Gleichgesinnten, um sich etwas fit zu halten. Dies ist meines Erachtens die beste Art, Körper, Geist und Seele harmonisch in Gleichklang zu bringen. Ein schönes Gefühl ist es doch, nach strengem Training, den Körper auf Hochtouren getrieben, unter der Dusche zu stehen, total entspannt, sich vom wunderbaren Nass berieseln zu lassen und sich glücklich zu fühlen.

Wissenschaftlich ist bewiesen, dass die körperliche Anstrengung, der wir uns beim Sport aussetzen, eine Art «Glücksgefühlshormon» in unserem Körper aktiviert. Wir fühlen uns nach der sportlichen Tätigkeit wirklich gut und vor allem befriedigt.

Ich frage mich, ob diese Befriedigung auch der Profi- und Spitzensportler geniessen kann? Ich zweifle. Neben Coach, Trainer und Sponsoren, wo Geld stark im Vordergrund steht, ist die Belastung, gute Resultate zeigen zu müssen, zu gross. Sport in seiner ursprünglichsten Form, nämlich als eine Betätigung, die uns Freude, Befriedigung und den Ausgleich zur regulären Arbeit bringt, finde ich richtig. Nun, es ist jedem selber überlassen, wieviel und welche Art Sport er sich zumutet. ■

Barbara Meyer

Gesunder Geist in gesundem Körper, oder der Sport ist das halbe Leben.

Sport ist Freude an der Bewegung. Bewegung fördert die Kondition. Steigende Kondition schürt den Ehrgeiz nach mehr Training für bessere Leistungen. Höhere Leistungen ziehen Erfolge nach sich, die wiederum die Freude hochleben lassen.

Trainieren heisst steigern der Kondition, verbessern der Konzentration, verfeinern der Technik und den Willen haben, sich immer mehr zu perfektionieren.

Spitzensport ist eine harte Angelegenheit; um so schöner sind die Ergebnisse, insofern sie fair und ohne Doping erreicht werden. Man erzielt Höchstleistungen an Eleganz, Geschwindigkeit, Höhenüberwindung, Wurfweiten und vieles mehr.

Leider begann man ihn zu vermarkten. Die Sportausrüstungen werden immer mehr perfektioniert. Man stösst an die äussersten Grenzen des körperlich und technisch Machbaren. Kein Wunder, dass Verletzungen und Unfälle praktisch an der Tagesordnung sind.

Abgesehen von den negativen Tatsachen, erhält der Sport nicht nur Jung und fit, sondern fördert auch die Kameradschaft und den Teamgeist. Er ist eine Körperschule und ein Mittel, seine Aggressionen loszuwerden. ■

Martin Gysel

Wir danken den beteiligten Klassen für ihren grossen Einsatz: der Tertia des Gymnasiums Biel (Beat Bichsel), den Klassen der Gewerbeschule Biel (Dieter Hösli), der Sekundarschule Madretsch (Jean-Pierre Grivel). Die Redaktion