

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 8 (1951)

Heft: 7

Artikel: Einiges zur Frage der Verletzungen beim Sport

Autor: Knoll, W.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991259>

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: 07.01.2026

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

Es ist Entartung, wenn jemand unfähig wird, Indispositionen oder Pech ruhigen Blutes hinzunehmen, oder wenn jemand ausserstande ist, die tatsächlich bessere Leistung grossmütig anzuerkennen. Wesentlich im Sport ist das freudige, aus dem Mitmachen resultierende Erlebnis. Ebenso wichtig wie der harte Wille zum Sieg, also zur besten Leistung, ist die Uebung der Fähigkeit, eine Niederlage gelassen-heiter hinzunehmen. Abschliessend massgeblich für die wirkliche Bedeutung eines sportlichen Wettkampfes ist daher nicht die übliche Siegerehrung, sondern der in keiner Rangliste zum Ausdruck gebrachte Gewinn, den in solchem Kräfteressen sicht- und spürbar gewordene Manifestation sportlichen Geistes allen Beteiligten vermittelt.

Sich als Sportler oder als Sportfreund bekennen, kann an und für sich noch keineswegs als Ausweis für gefestigten sportlichen Sinn gelten. Höchstens vielleicht als Bereitschaft, sich diesen sportlichen Sinn anzuerziehen, das heisst, sich in ihm zu üben. Solch ernsthafte Uebung ist jedermann, auch Geschäftsleuten, Politikern und Gelehrten, von Vorteil.

So betrachtet, werden gewisse — sagen wir milde — Unfälle im Verhalten von Teilnehmern an sportlichen Wettkämpfen und im Verhalten des zuschauenden Publikums erklärbar. Nicht in der Richtung einer generellen Entschuldigung, sondern im Sinne der Erkenntnis, die Reife zum sportlichen Geist noch nicht erlangt zu haben.

Der entfachte Eifer, seine Farben, seine Ortschaft, seine militärische Einheit, seine Universität oder sein Land auch im Ringen um sportliche Leistung in Führung zu sehen, springt leicht über die Banden. Dadurch läuft er Gefahr, in etwas abzusinken, das dem Fanatismus oder gar dem Chauvinismus ähnelt. Das «nur wir!» oder das «Wir vor allen andern!» erlangt ein Primat, das sich mit sportlichem Spiel und sportlichem Geist nicht mehr verträgt. Es braucht daher nicht langer Worte, um zu verdeutlichen, was ernsthafte charakterliche Selbstschulung für den Sportler und für den Sportfreund tatsächlich bedeutet.

Dort, wo in Erfolgsanbetung gemacht wird, wuchert auch das Unkraut der Ueberwertung von Rekorden. Autoritäre und totalitäre Systeme scheinen einen besonders geeigneten Boden hierfür zu bieten. Man erlebte das in der Vergangenheit. Man kann auch heute noch erfahren, dass dieses Uebel weiterbesteht. «Wie viele sportliche Weltrekorde habt ihr Schweizer?» wurde der Schreibende von einem osteuropäischen Delegierten gefragt. Wir befanden uns auf einem kleinen Bummel durch die Strassen von Paris und standen

eben im Begriffe, dem Pantheon einen Besuch abzustatten. Lachend gab ich zur Antwort, wir pflegten Rekorde kaum zu zählen, vor allem nicht, sie zu überschätzen. Von da an war ich für den Fragesteller offensichtlich ein «abgetaner Fall», denn er würdigte mich keiner Anrede mehr.

Nicht minder entwürdigend als der Rekordfimmel ist geschäftlicher Missbrauch des Sportbetriebes. Amerika sieht sich eben durch solch ein krasses Beispiel aufgerüttelt. Die amerikanische Jugend liebt den Basketball. Das Publikum liess sich von dieser Liebe anstecken. Derartige Wettkämpfe zwischen Spitzenmannschaften wurden ganz grosse Ereignisse. Das merkten sich die Geldmacher rasch, die aus der Spiel- und Wettleidenschaft der Massen möglichst hohe Gewinne in ihre eigenen Taschen zaubern. Und da auch der Hunger nach noch höhern, noch leichter erzielbaren Gewinnen zu den menschlichen Schwächen gehört, blitzte in schäbigen Buchmachergehirnen der Gedanke auf, dem Glück ein bisschen nachzuhelfen. Junge Spieler gerieten in die Fänge solch übler Gesellen, sie liessen sich kaufen. Das Publikum aber wurde geneppt und genarrt. Natürlich platzte die Eiterbeule. Mit dem Resultat, dass sich die sportliche amerikanische Jugend beschämt in einen der voluminösen Skandale gezerzt und ihren (wie sie meinte) guten sportlichen Geist in die übelste Gosse der Geldmacherei gestossen sieht. Das bietet dieser Jugend eine — hoffentlich — recht heilsame Gelegenheit, sich aufzuraffen, um die sicheren Wege wieder freizulegen, auf denen sportlicher Sinn sich entwickeln und sich vor schändlichem Missbrauch durch sportfremde Zwecke schützen kann.

Auch Sport und Sportbetrieb unterstehen der öffentlichen Kritik. Damit sei noch nicht behauptet, jene, die diese öffentliche Kritik handhaben, hätten in jedem Falle die innere Freiheit und die Höhe, die sportlicher Geist der Leistungsfreude ohne Selbstüberhebung verlangt. Trotzdem: die öffentliche Kritik hat eine Mission zu erfüllen; als Korrektiv gegen Uebeeifer und Verstösse auf dem Sportfeld — also gegen aktive Sportler wie gegen Sportpublikum — und gegen die vielen anderen Gefahren der Entartung des Sportes.

Der beste und wirksamste Beitrag an eine sicher funktionierende öffentliche Kritik ist aber die Selbstbeherrschung, die der aktive Sportler und der Zuschauer sich aneignen. In der Kultivierung dieser Art sportlicher Haltung entscheidet sich die Frage, ob das Positive oder das Negative in dem, was man als «Sportbetrieb» zu bezeichnen pflegt, vorherrsche.»

Einiges zur Frage der Verletzungen beim Sport

Prof. Dr. W. Knoll

Zahlreiche Verletzungen, die wir beim Sportbetrieb sehen, sind nicht durch ein einziges zeitlich beschränktes Ereignis bedingt, sondern sie verdanken ihr Entstehen mehreren bis zahlreichen kleinsten Schädigungen der lebenden Substanz, die zunächst weder dem Sportsmann, noch seinen Kameraden oder Betreuern offenbar werden, in ihrer Summierung aber am Ende doch zu einer sichtbaren und für den Sportbetrieb nachteiligen Verletzungsfolge führen. Es sei mir darum erlaubt, auf solche Schädigungen hinzuweisen; sie lassen sich dann eher vermeiden.

Vor allem ist zu sagen, dass kleinste Einrisse an Bändern, an Sehnen, an Gelenkkapseln oder beim Uebergang von Sehnen in den Muskel dann am häufigsten

sind, wenn der Sportsmann, noch ungeübt, sich mehr zutraut, als er im Augenblick zu leisten imstande ist. Wir sehen dies darum vor allem bei jugendlichen Sportsleuten, deren Ehrgeiz und übermässiges Geltungsbedürfnis dem wirklichen Können weit voraus gehen. So ist es denn möglich, durch Zurückführen des allzugrossen Ehrgeizes auf sein natürliches Mass, solche unangenehme Vorkommnisse weitgehend zu vermeiden, wenn es auch sicherlich falsch wäre, den gesunden Ehrgeiz zu unterbinden, weil eine Verletzungsmöglichkeit besteht, denn eine solche ist eben mit jeglichem Sport untrennbar verbunden. Sowohl als Aerzte wie als Betreuer müssen wir dafür sorgen, dass sich diese Verletzungen in annehmbaren Grenzen halten.

Zweifelloos ist die Verletzungsmöglichkeit, die Verletzungsbereitschaft, bei den einzelnen Menschen an sich sehr verschieden. Dabei spielen die Elastizität der Gewebe und die Festigkeit der Stützsubstanz die grösste Rolle, wenn wir auch, zeitlich verschieden, Schwankungen der Verletzbarkeit je nach dem Trainingszustand sehen, wobei der Zustand des Uebertrainings für Verletzungen an sich viel stärker disponiert als der gute Trainingszustand vorher oder gar der geringere in einem späteren Zeitpunkt. Auch seelische Momente spielen dabei mit, insofern, als ein Sportsmann, der im Augenblick der Leistung daran denkt, dass ihm etwas passieren könnte, schon in der Richtung auf ein solches Ereignis hinhinmarschiert. Ich kenne Leute, die schon vor der Leistung und dem folgenden Unfall sagten, dass sie diesmal schlecht sein würden, oder dass sie Angst hätten, es könnte ihnen etwas zustossen. Diese seelische Unfallbereitschaft entscheidet oftmals in höherem Masse als die körperliche Verfassung über das Entstehen oder Nichtentstehen eines Unfalls beim Sport. Vielleicht sind die besten Beispiele dafür Reiten, Kampfsport und Bergsteigen. Aus diesen Gebieten stammen auch meine eigenen und fremde Erfahrungen in diesem Punkt. Wenn wir es fertig bringen, unseren Sportleuten diese oftmals nur unterbewusst vorhandene Angst durch unser Training und unser Beispiel zu nehmen, so bewahren wir sie sehr oft vor Unfällen und geben ihnen jenes seelische Vertrauen zu sich selbst, das alle wirklich guten und erfolgreichen Sportleute von jeher auszeichnete und das auch das Erkennungszeichen des aufrechten, im Leben fest verwurzelten Mannes ist.

Wer Angst hat, dass ihm etwas zustösst, der benimmt sich sicher im Augenblick des Unfallereignisses falsch, während der andere, der sich nicht um eine solche Möglichkeit kümmert und ihr auch unterbewusst keinen Raum gibt, stets folgerichtig handeln und damit den bereits «fälligen» Unfall ohne Schaden überstehen wird. Das ist eine wichtige Tatsache, die sich mir in meiner langjährigen aktiven Sporttätigkeit immer und immer wieder bewahrheitet hat, so dass ich ihr im Sportbetrieb eine wichtige Rolle zuschreibe.

Die meisten Sportunfälle werden sowieso unterbewusst ausgeglichen, bevor es dem Sportsmann zum Bewusstsein kommt, dass etwas nicht in Ordnung geht. Im Trainingszustand ist dies die selbstverständliche Antwort auf irgendwelche von aussen oder von innen her eintretende Schwierigkeit. Die Reaktionszeit des Einzelnen ist hier entscheidend und auch sie wird unterbewusst gesteuert und untersteht nur teilweise unserm Bewusstsein.

Wenn ich im Kampfsport nur einen Bruchteil einer Sekunde mit meiner Parade oder dem Gegenhieb zu spät komme, so sitzt eben der Schlag oder Stoss des Gegners. Wenn ich beim Reiten so rasch reagiere, dass ich das stolpernde oder steigende oder sonst aus dem Gleichgewicht kommende Pferd noch in die Hand nehmen kann, so vermeide ich damit jeden Sturz. Wenn ich beim Bergsteigen vor eine Lebensgefahr gestellt werde, die oft in Sekundenschnelle erscheint (Ausbruch eines Steines, Ausgleiten eines Griffes, Lawine u. a.), so muss ich ausserordentlich rasch darauf reagieren können. Dabei hilft uns neben dem Training, also der Gewöhnung an die Gefahr und die Schnelligkeit mit der sie auftritt, der Selbsterhaltungstrieb, der einer der wichtigsten und natürlichsten aller Triebe ist. Bei Geisteskranken kann er vermindert sein und bedeutet dann eine ständige Lebensgefahr.

Man kann sich ausserdem an die Geschwindigkeit einer Bewegung gewöhnen. Wer erst mit eigenen Kräften sich fortbewegte, der wird, wenn er aufs Pferd oder aufs Rad kommt, die alten Bewegungen bald als

langsam empfinden, ebenso werden die Bewegungen des Pferdes oder Rades einem an das Tempo eines Autos gewöhnten Menschen wiederum langsam erscheinen, was sich dann gegenüber dem Auto beim Fliegen wiederholt. Jeder Mensch hat hier eine obere Grenze der Anpassungsfähigkeit an Geschwindigkeiten sowohl wie an rasche Richtungsänderungen. Dies ist bei der Ausbildung zum Reiter, zum Autofahrer und besonders zum Flieger unter Umständen ausschlaggebend.

Wieviele Strassenunfälle durch Motorfahrzeuge wären vermeidbar, wenn der Fahrer stets die sichere Herrschaft über «seine» Geschwindigkeit hätte. Nicht umsonst steht heute die Frage des Alkoholgenusses beim Steuern eines Motorfahrzeuges im Vordergrund der Massnahmen zur Eindämmung der Verkehrsunfälle. Alkohol setzt eben selbst in kleinen Dosen die Einschätzung für die Geschwindigkeit und alle auf der Strasse wichtigen Vorkommnisse herab und ist damit eine der grössten Gefahren für den Strassenbenützer ganz allgemein.

Wir sehen anderseits, dass auch die körperliche Konstitution als erbgebundene Eigenschaft gewisse Unterschiede gegenüber Unfällen erkennen lässt. Es gibt die sog. «Bindegewebsschwächlinge», meist zarte Menschen mit feinen Knochen und wenig widerstandsfähigem Band- und Kapselapparat ihrer Gelenke, die alle Augenblicke die «Füsse übertreten» oder leichte Zerrungen an Bändern und Kapseln erleiden. Meist gehen solche leichte Schäden sehr rasch vorüber. Mitunter genügen dazu einige energische Schritte schon. Anders geht es demjenigen, dessen Bandapparat stark und fest ist. Er wird ihn ohne Gefahr weitgehend beanspruchen können. Ueberschreitet er aber dennoch einmal die obere Grenze der Festigkeit, so wird eine viel schwerere Verletzung die Folge sein als sie einem Bindegewebsschwächling je passiert. Beim Training ist also auf diese Unterschiede Rücksicht zu nehmen. Bis zu einem gewissen Grade lässt sich die Bindegewebsschwäche wohl durch Training bessern, aber eben nicht grundlegend. Eine gewisse Uebungsfestigkeit wird zu erreichen sein, aber sobald sich Uebertrainingserscheinungen zeigen, ist die Verletzlichkeit wieder erheblich grösser. Wer als Sportlehrer seine Leute genau beobachtet und kennt, wird hier manche Schädigung vermeiden können.

Bei manchen Menschen kommt es bei gut entwickelter Muskulatur zu Abrissen am Ansatz der Sehnen am Knochen, infolge zu starker Beanspruchung. Diese «Frakturen durch Muskelzug» sind keineswegs so selten wie man meinen möchte. Sie erfolgen auch an Orten, wo zwei verschiedenen widerstandsfähige Gewebe zusammenstossen, also an einem Orte geringeren Widerstandes, ähnlich wie wir es mitunter auch bei Geräten sehen, die aus Holz und Eisen bestehen, wo auch die Verbindungsfläche beider einen Ort geringeren Widerstandes darstellt, und wo deshalb auch ein Bruch eintreten kann.

Eine weitere Gefahr besteht in der zu häufigen Wiederholung derselben Uebung. Dies gilt vor allem für Sprung und Wurf, wo die explosionsartige Entladung geballter Kräfte benötigt wird. So finden wir beim Speerwurf vor allem Spiralbrüche des Oberarms, meist bei zu häufiger Wiederholung solcher Würfe in kurzer Zeit. Auch hier kann es zunächst zu kleinen Einrissen an der Oberfläche kommen, die aber bereits eine starke Minderung der Festigkeit herbeiführen und damit den Auftakt zum folgenden Knochenbruch abgeben. Menschen hat dies schon vor langer Zeit auch für totes Material experimentell nachweisen können, wobei noch zu bemerken ist, dass nach Zuppingers Untersuchungen der lebende Knochen leichter bricht als der tote, wegen seines doch erheblichen Wassergehaltes.

So sehen wir im Sport eine grosse Zahl von Unfallmöglichkeiten, die aber keineswegs alle zum Unfall zu führen brauchen, wenn wir uns schon vorher auf alles das einstellen, was zur Vermeidung nötig ist und zwar körperlich durch ein systematisches auf die beste Leistung bei geringster Beanspruchung

eingestelltes Training und seelisch durch Erziehung zur Härte und zur Selbstsicherheit auch in bedenklichen Lagen. Die Beschäftigung mit diesem Thema stellt eine Menge von Aufgaben allgemeiner Art, die uns bei unserer sportlichen Betätigung immer wieder vorkommen und die sinngemäss zu lösen sind.

Das Konditionstraining des Handballers

Hans Rügsegger

Eine vielseitige Grundausbildung ist das Ziel unserer praktischen Vorunterrichtsarbeit. So wenig wir den «Nur-Leichtathleten» heranbilden wollen, so entschieden lehnen wir auch den «Nur-Spieler-Typ» ab. Der erstere wird ohne das spielerische Erlebnis nie zum vollen Erfüllen der leichtathletischen Bewegungsrhythmen, noch zum freien Spiel der Muskeln und Gelenke gelangen. Dem letzteren wird die angestrebte persönliche Leistungshöhe im Spiel mangels athletischer Qualitäten — welche beim Handballer bekanntlich eine wesentliche Rolle spielen — ewig versagt bleiben.

Beiden sollte jedoch das andere, entweder als notwendige Grundlage (Handballer), oder Ergänzungsbetätigung (Leichtathletik), auf dem Wege zur Leistung in der eigenen Spezialdisziplin dienen. Das eine tun und das andere nicht lassen! —

In Fortsetzung der in den Nummern 3 und 5 begonnenen Handballartikelserie möchten wir unseren Handball-Liebhabern einige — wie uns scheint notwendige — Fingerzeige geben, die gleichsam als «Rosinen» den oft recht trockenen, nicht sonderlich schmackhaften Trainingskuchen auflockern und wieder lecker und «gluschtig» machen sollen. Vielerorts ist es doch heute so, dass die blosser Erwähnung des Wortes Kondition eine einheitliche Reaktion bei unsern Spielern auslöst: sie verziehen das Gesicht, wie wenn sie eine Zitrone verschluckt hätten. «Blöde Rundendreherei», «Schlauch», «Quälerei» sind die üblichen Verwünschungen, die alle diejenigen Leiter zu hören bekommen, die beim Kuchenbacken öfters sowohl den Zucker als auch die Rosinen beizumischen vergessen.

Die Aufgabe des Konditionstrainings besteht darin, die Spieler auf die grossen körperlichen Anstrengungen, vor die sie sich im Wettkampf gestellt sehen, zweckmässig vorzubereiten. Es muss an Körper, Willen und Energie des Mannes hohe Anforderungen stellen. Diese so zu versüssen, dass sie von den Spielern freudig «geschluckt» werden, dabei aber doch nichts von ihrem Gehalt verlieren, das muss die Kunst des Leiters sein. Wie sag ich's meinem Kinde? Darauf kommt es an!

Die Disziplinen der Vorunterrichtsgrundschule, wie Lauf, Sprung, Wurf, Bodenturnen, Klettern, Hindernisturnen an den Geräten etc. geben dem Trainingsleiter eine Menge Uebungsstoff in die Hand, damit er seinen Unterricht bei aller Konzentration auf die technische Schulung abwechslungsreich und lustbetont gestalten kann. Die genannten Uebungsgebiete gehören ohne Ausnahme auch zum Rüstzeug des Handballspielers. Darüber hinaus ist jedoch für ihn die Spezialschulung Lauf noch von besonderer Bedeutung. Und hier wiederum liegt die Betonung einmal auf der Schulung der Schnelligkeit, die durch ein intensives Kurzstreckentraining erreicht wird, dann auf der Erzielung einer schnellen Reaktionsfähigkeit, und endlich in der Förderung der Wendigkeit. Und die Ausdauer

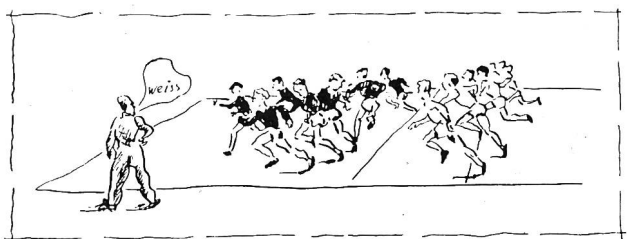
höre ich fragen. Sie ermöglicht doch, dass den Spielern eine volle Stunde lang der «Schnauf» nicht ausgeht? — Gewiss, Ausdauer, oder sagen wir lieber Durchstehvermögen zu besitzen, ist nötig. Aber diese Eigenschaft darf eben nicht durch das so verpönte, und doch immer wieder praktizierte, abstumpfende und geisttötende Rundenlaufen, oder durch mehrkilometrige Geländeläufe gesucht werden — was ohnehin speziell bei Jugendlichen die grosse Gefahr von Organschädigungen (Herzfehler) in sich birgt —, sondern sie soll durch viele und rasch aufeinanderfolgende Schnelligkeitsübungen automatisch erworben werden. Das Training muss dem Spiel wirklichkeitsnah bleiben, welches vom Mann fast lauter Starts auf kurze und kürzeste Distanz (immer wieder unterbrochen durch kurze Erholungsmomente) rasche und scharfe Richtungsänderungen, und eine ausgeprägte Körperbeherrschung verlangt. Aus den angeführten Gründen können wir auf ausgesprochene Dauerleistungen gern verzichten.

Und nun wollen wir an Hand einiger Stundenbilder versuchen zu zeigen, wie die «Rosinen» in unseren Konditionskuchen einzustreuen sind, damit er von unseren Spielern mit Genuss verspeist werden kann.

Als Norm nehmen wir einen wöchentlichen Handballtrainingsabend von 90 Minuten Dauer an, wovon grundsätzlich $\frac{1}{4}$, also 30 Minuten für das Konditionstraining zu verwenden sind.

1. Stundenbild:

- a) Einlaufen, 5 Minuten Gehen - Lockerlauf - Fahrtspiele mit häufigen Rhythmuswechseln — zweckgymnastische Uebungen — 3-4 Reaktionsübungen.
- b) Leistungsschulung, 25 Minuten
 - Tiefstartübungen über 10, 20, 30 m, ca. 10 Minuten
 - Rhythmische Sprungschulung, ca. 5 Minuten.
 - Slalomstaffette ca. 5 Minuten.
 - «Rosine»: «Schwarz-Weiss» (Skizze 1)
Spielfeld: Rechteck von ca. 40 x 20 m
Spielerzahl: unbeschränkt.



Spielbeschreibung: In der Mitte des Spielfeldes stehen sich zwei gleich starke Parteien in Linie gegenüber, Abstand 1—2 m. Die eine Partei ist «Weiss», die andere «Schwarz». Auf Zuruf «Weiss» macht die weisse Partei kehrt und sucht möglichst rasch die hintere Spielfeldgrenze zu erreichen. «Schwarz» hingegen muss versuchen, im Verfolgungslauf möglichst viele Weisse abzuschiessen, bevor diese die sichernde Spielfeldgrenze erreicht haben. Für jeden getroffenen Weissen erhält «Schwarz» einen Punkt. — Ruft der Leiter aber «Schwarz», so wird «Weiss» zur verfolgenden Partei und muss ihrerseits nun