

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 9 (1952)

**Heft:** 11

  

**Artikel:** Sind Unfälle im Sport vermeidbar?

**Autor:** Albonico, Rolf

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990953>

### **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:** 15.02.2026

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

# Starke Jugend Freies Volk

Monatsschrift  
der Eidgenössischen Turn- und  
Sportschule (ETS.) in Magglingen



Magglingen, im November 1952

Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

9. Jahrgang

Nr. 11

## Sind Unfälle im Sport vermeidbar?

von Dr. Rolf Albonico

Die Sportunfälle sind eine der Hypothesen, mit denen der Sport belastet ist. Es ist klar, dass der gewaltige Aufschwung des modernen Sportes die Zahl der Unfälle in dem Masse zum Steigen brachte, in dem der Anteil der Bevölkerung am Sport gestiegen ist. So ist die Anzahl der jährlich verunfallten Sportler gesamthaft betrachtet gross, wenn auch nicht so gross, wie die Gegner des Sportes wahrhaben möchten. Um die Gefährlichkeit des Sportes oder einzelner Sportarten gerecht beurteilen zu können, braucht es stets den Vergleich mit der Gesamtzahl aller Sportler, bzw. aller Aktiven der betreffenden Sportart. Und die so erhaltenen relativen Zahlen sind sehr bescheiden in fast allen Sportarten, derart klein sogar, dass man geneigt wäre, dem Kapitel Sportunfälle geringe Beachtung zu schenken.

Zwei Ueberlegungen jedoch müssen uns veranlassen, den Unfällen im Sport gleichwohl unsere besondere Aufmerksamkeit zuzuwenden. Einmal sind die Unfälle wie kaum etwas anderes kreditschädigend für die betreffende Sportart, für den Sport im gesamten. Von den Unfällen spricht man, nicht vom gleichzeitig angelegten Gesundheitskapital in tausenden von andern Fällen. Zum zweiten — und dies dürfte für die Beachtung, die wir dem Thema Sportunfälle schenken, noch entscheidender sein — bedeutet jeder einzelne Unfall für den Betroffenen Beeinträchtigung der Gesundheit und des Wohlbefindens, kürzere oder längere Arbeitsunfähigkeit, dadurch wirtschaftliche Verluste für den Verunfallten selbst oder die Volksgemeinschaft, allgemein viel Unannehmlichkeiten, und sehr oft Leid und Trauer. All dies widerspricht ja so sehr dem Sinn und dem Zweck des Sportes, der der Gesundheit und der Erholung, der allgemeinen persönlichen Ertüchtigung dienen, und vor allem zur Freude des Menschen gereichen soll.

Nun die konkrete Frage: Sind Unfälle im Sport vermeidbar?

Aus der Liste der unfallauslösenden Momente seien zur Beantwortung unserer Frage folgende herausgegriffen:

1. Mangelnde Beherrschung der sportlichen Technik, eigene Ungeschicklichkeit, eigenes unsportliches Verhalten.
2. Ungenügende Sportanlagen, Beschaffenheit des natürlichen und des künstlichen Bodens.
3. Allgemeines und spezielles Verhalten von Mitspielern und Gegnern, Ungeschicklichkeiten, Unsportlichkeiten, Verstoss gegen Vorschriften und Regeln.
4. Mangelhaftes Hilfestehen, ungenügende Vorkehren zum Auffang Stürzender.
5. Unzweckmässiges oder schadhaftes Material, mangelhaftes Material.
6. Verschiedene weitere Momente, wie Zuschauer, schlechte Disziplin auf dem Sportplatz und andere äussere Einflüsse.

Die aufgeführte Reihenfolge geht ungefähr parallel mit der Häufigkeit der Unfälle in den betreffenden Gruppen.

Das konkrete Ziel jeder Aufklärungstätigkeit im Gebiet der Sportunfälle besteht darin, die Unfälle auszuschalten, die nicht zwingend sind, und die nicht ganz unvermeidbaren auf ein Mindestmass zu reduzieren.

Betrachten wir unter diesem Gesichtspunkt die aufgezählten Unfallursachen:

Das Mass der Beherrschung der Technik ist tatsächlich von entscheidender Bedeutung für das Unfallrisiko. Dafür sprechen nicht nur die Statistiken der Versicherungen und die sportmedizinischen Bücher, sondern auch das Beispiel der Spitzensportler, die trotz des viel intensiveren Einsatzes durchschnittlich

### Aus dem Inhalt:

Sind Unfälle im Sport vermeidbar?  
Skiunterricht für Anfänger / Volleyball / Die Aufgabe ...  
Bücher und Zeitschriften / Auf den Spuren des VU

weniger verunfallen als das Gros der übrigen Sporttreibenden. Beherrschte Technik sichert in vielen Fällen auch dann vor einem Unfall, wenn äussere unfallbegünstigende Momente, wie z. B. wechselnde Schneunterlage, oder Bruch eines Gerätes, oder plötzlich auftauchendes Hindernis auftreten.

In diesem Zusammenhange sei auch auf die Bedeutung richtigen Fallens hingewiesen, vorzüglich in jenen Sportarten, wo es oft oder gelegentlich zu einem Sturz oder Fall kommen kann. Hier muss die Erlernung des richtigen Fallens Bestandteil des eigentlichen Übungsprogrammes sein.

Dass das Beherrschen der Technik nicht nur im Interesse der Unfallverhütung liegt, sondern erst jene Bewegungsfreude vermittelt, die den Menschen frei und glücklich machen kann, sei nur erwähnt.

Die eigene Ungeschicklichkeit, die oben neben die mangelnde Beherrschung der Technik gestellt wurde, ist zum Teil Ausdruck dieses Mangels, zum Teil die Folge von Uebermüdung oder von falscher Einstellung zum Sport. Dasselbe gilt auch für das genannte unsportliche Verhalten.

Das Problem der Uebermüdung ist bezüglich der Unfälle ein doppeltes. Einmal liegen in der Ermüdung oft jene Fehlleistungen begründet, die unmittelbar die Unfallsituation entstehen lassen; zum andern ist es Tatsache, dass sehr viele Unfälle nichts anderes sind als eigentliche Ueberlastungsschäden des Organismus oder einzelner Organe, analog den Materialermüdungsschäden, die wir vom Werkstoff her kennen. — Der Verhütung der Uebermüdung — der lokalen, sowie der des Gesamtkörpers — muss also unsere stete Aufmerksamkeit gelten.

Was die erwähnte falsche Einstellung zum Sport betrifft, die sich in eigener Ungeschicklichkeit und in unsportlichem Verhalten äussern kann, so meinen wir vor allem jene Fälle, wo das technische Können nicht im richtigen Verhältnis steht zum Ehrgeiz. — Die Beseitigung dieses Gefahrenherdes gehört ins Kapitel der sportlichen Fremd- und Selbsterziehung.

An zweiter Stelle nennen wir die ungeeigneten Sportanlagen, unfalltechnisch gesehen in erster Linie ein Bodenproblem. Haben wir es bei den Freiluftsportarten weitgehend in der Hand, das Gelände, das Terrain, den Boden nach unserem Bedarf auszuwählen, so müssen wir umgekehrt unser Verhalten überall dort nach dem Boden richten, wo dieser durch seine künstliche Anlage gegeben ist. Zweckmässiges Schuhwerk, Beschaffung von weichen Unterlagen, Hilfestehen sind Stichworte für die hier angebrachte Unfallprophylaxe.

Die unter Punkt 3 aufgezählten unfallbegünstigenden Verhaltensweisen von Mitspielern und Gegnern sind gleich zu werten wie die bereits kommentierten auf falscher Einstellung zum Sport beruhenden Reaktionen. Neben die allgemeine Erziehung zum sportlichen Wettkampf hat sich im Zweikampfsport und im Mannschaftssport die spezielle Kampfzerziehung zu stellen, die das Element Gegner, bzw. Mitspieler, gebührend

berücksichtigt. Dass der richtigen Zusammenstellung einer Mannschaft — vor allem bei Schülern und Junioren —, sowie der zweckmässigen Paarung bei den Kampfsportarten, eine grosse Bedeutung beikommt, sei ebenfalls betont.

Und von den auf langer Erfahrung beruhenden Regeln und Reglementen wissen wir, dass sie nicht nur die sportliche Idee sichern wollen, sondern dass sie auch weitgehend zum gesundheitlichen Schutze des Sportlers aufgestellt sind. Dass Nichtbeachtung von Regeln zu Unfällen führt, zeigen immer neue Beispiele.

Das Hilfestehen, dieses probate Mittel in der körperlichen Erziehung, wird allgemein viel zu wenig angewendet. Es stimmt nicht, dass die unangenehme Erfahrung durch Anschlagen, Hängenbleiben, Stürzen, oder auch nur durch falsche Ausführung, am schnellsten auf den richtigen Weg führt. Gerade das Gegenteil ist der Fall, und wenn auch nicht jede Unterlassung des Hilfestehens einen Unfall zur Folge hat, so wird doch dadurch unnötig viel Zeit und Kraft verschwendet, und — was noch schwerwiegender ist — psychisches Kapital vergeudet.

Dass alle diejenigen Unfälle, die Folge ungenügenden oder ungeeigneten Gerätes oder Materials sind, ausgeschaltet werden könnten, leuchtet ein. Regelmässige allgemeine Kontrollen des Materials einerseits, sorgfältige und aufmerksame Auswahl durch den Übenden oder den Übungsleiter von Fall zu Fall andererseits, sollte in der sportlichen Praxis möglich sein.

Solche vielerorts zur Gewohnheit gewordene Nachlässigkeit und Unaufmerksamkeit dem Material gegenüber ist Ausdruck einer im sportlichen Betrieb oft herrschenden allgemeinen Gleichgültigkeit und Oberflächlichkeit. Darin begründet sind neben den erwähnten noch eine ganze Reihe weiterer Unfallmöglichkeiten, wie die in unsere letzte Gruppe gehörenden durch Zuschauer oder durch schlechte Disziplin bedingten.

Damit ist unsere Liste durchbesprochen. Wir behaupten nicht, dass sie vollständig ist, haben wir doch z. B. kaum erwähnt die oft entscheidende Rolle, die der Trainingszustand, die Kondition, bei der Grosszahl der Unfälle spielt. Die aufgezählten Punkte jedoch dürften auf die eingangs gestellte Frage, ob Unfälle im Sport vermeidbar sind, die Antwort geben:

Es ist die Auffassung aller massgebenden Theoretiker, wie Praktiker, dass nur ein verschwindend kleiner Teil aller Sportunfälle zwingend, weitaus die meisten jedoch vermeidbar sind. Es stimmt nicht, dass der Sport an und für sich gefährlich ist: — von Ausnahmen abgesehen — und es ist nicht so, dass der Sportler die Unfälle als unbedingt zu entrichtenden Tribut hinnehmen muss. Es schadet nichts, wenn der aktive Sportler real die Möglichkeiten eines gelegentlichen Unfalles einkalkuliert — Unvorhergesehenem ist natürlich auch im Sport freier Spielraum gelassen — aber es kann durchaus so sein, dass die Mehrzahl aller Sporttreibenden nie von einem bedeutenden Unfall betroffen wird. Den Weg dazu haben wir angedeutet.

## Skiunterricht für Anfänger

Wenn ich von Anfängern rede, so meine ich die wirklichen, die blutigen, die sich nicht nur an Ski und Stöcke, sondern auch noch an Schnee und Kälte, Hügel und Höhe gewöhnen müssen.

Wer kennt sie nicht, die klassische Anfängerfigur, die sich auf den Übungsfeldern unserer Kurorte tummelt! Englandfanatiker mögen mir verzeihen, aber irgendwie verbindet sich in meiner Vorstellung das Skifahrergreenhorn mit dem Typus des Engländers.

Wer hätte nicht schon den heiligsten Eifer, das krampfhaft Bemühen dieser Leute bewundert oder vielleicht auch belächelt, mit diesen unmöglichen Dingen an den Füßen sich zurechtzufinden? Wer erinnert sich nicht der tollkühnen, unbewehrten Abfahrten der GI's, in der so wohl bekannten Meierislistellung?

Alle Anfänger stellen sich unter Skifahren ein Himmelreich vor, in das man mit den neuesten Skiern und den straffsitzendsten Keilhosen eintritt. Sie träumen