

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	12 (1955)
<b>Heft:</b>	4
 <b>Artikel:</b>	Teilnahme verpflichtet
<b>Autor:</b>	Meier, Marcel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991388">https://doi.org/10.5169/seals-991388</a>

### **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:** 13.01.2026

**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 April 1955

Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr

Einzelnummer 20 Rp.

12. Jahrgang

Nr. 4

## Teilnahme verpflichtet

Marcel Meier

Wenn irgendwo in irgend einer Sportart eine Europa- oder Weltmeisterschaft ausgetragen wird, ist unser Land auch mit einer Mannschaft vertreten. Manchmal kann man sich dabei des Eindrückes nicht ganz erwehren, dass Athleten und Funktionäre die These Coubertins «Teilnehmen ist wichtiger als Siegen» allzu leichtfertig auf sich beziehen, denn was da manchmal im Ausland gezeigt wird, ist nicht gerade rühmenswert.

Wir können und dürfen selbstverständlich von unseren Wettkämpfern nicht verlangen, dass sie stets als Sieger, als Medaillengewinner oder mindestens als unter den ersten Sechs rangiert, nach Hause kommen. Vergessen wir nie, unsere Spitzenkönner rekrutieren sich aus einem Volk, das nicht einmal fünf Millionen Einwohner zählt. Die Sowjetunion besitzt beispielsweise so viele eingeschriebene Leichtathleten wie wir Einwohner aufweisen.

Unter Berücksichtigung dieser Tatsache dürfen wir stolz sein auf die Leistungen unserer Sportler in verschiedenen Disziplinen. Denken wir nur an die prächtigen Erfolge unserer Ruderer, der Kunstrichter, der Schützen, der Patrouilleure und auch unserer Leichtathleten, die, im Verhältnis zur Zahl der Bevölkerung, der Sowjetunion deutlich überlegen sind (nach Punkten der Zehnbestenliste).

Auf der andern Seite muss man — wie gesagt — immer wieder feststellen, dass Wettkämpfer unser Land im Ausland vertreten, die weit unter ihrer bestmöglichen Form antreten und infolgedessen jämmerlich versagen. Und wenn man der Sache auf den Grund geht, stellt man immer wieder das eine fest: es fehlt an der Grundlage, d. h. an der Kondition und der geistigen Einstellung.

Redaktor Schihin, der in den letzten 25 Jahren Hunderte von internationalen Wettkämpfen als Berichterstatter miterlebt hat, schreibt beispielsweise nach den Eishockeymeisterschaften im «Sport»:

«Unsere Eishockeyaner bringen zu diesem späten Termin ganz einfach nicht mehr die Kraft und Konzentration und den guten Willen auf, ihr bestes geben zu wollen, weil sie spüren, dass «ihr bestes» längst nicht mehr vorhanden ist. Sie sind ausgebrannt! Wir stellten schon fest:

es fehlt ihnen die Grundkondition.

Deshalb halten sie keine Saison bis zum Schluss durch, und die Weltmeisterschaft wird jährlich für unser Eishockey zum bitteren Ende...

Wo die Basis fehlt, kann das Training auch gar nicht richtig aufgebaut werden. Es muss rasch — irgendwie mit einer Schnellbleiche — eine Leistung erzielt werden. Das geht manchmal, doch häuft die Formhöhe nicht an. Werden dann schliesslich die Kraftreserven angeschnitten durch Turniere, Freundschaftsspiele, kumulierte Meisterschaftskämpfe mit entsprechenden Reisen und Verlusten der Nachtruhe, bei doch ziemlich intensiver beruflicher Inanspruchnahme der meisten Spieler, so erfolgt ein Absturz in erschreckender und fälschlich oft als unerklärlich bezeichnetener Weise.

Mit den Kräften der Spieler wird von den Clubs oft ein unsinniger Rabbau getrieben. Man darf den Spielern also nicht immer vorwerfen, sie leisteten nichts oder versagten aus Interesselosigkeit. Selbst, dass manche — sportlich besehnen — unseriös leben, ist irgendwie noch begreiflich, aus unwillkürlicher Opposition zur — sportlich besehnen — falschen Führung...

Wer ein Sportsmann sein will im Eishockey:  
betreibt 1. ein seriöses Konditionstraining mit Frühlings-, Sommer- und Herbstarbeit;  
überlegt 2. was ein Sportsmann ist und lebt danach;  
geht 3. zu Fuß zum Training;  
wird 4. laufen, sprinten, starten lernen und üben, bevor Goals auf das Eis gestellt werden;  
überlegt sich 5. mal, ob er einmal seine Söhne auch in den Eishockeyclub schicken würde... wenn nicht, sorgt er dafür, dass er's ruhig tun könnte.»

Was Henri Schihin da von den Eishockeyanern schreibt, lässt sich auch auf Wettkämpfer anderer Sportarten abwandeln.

Ideel gesehen, sind wir sicher auf dem richtigen Weg, wenn wir uns die eingangs erwähnte These Coubertins zu eigen machen, nur: Teilnahme verpflichtet, sie verpflichtet jeden einzelnen, in der bestmöglichen körperlichen und seelischen Verfassung anzutreten.

### Aus dem Inhalt:

- Teilnahme verpflichtet
- Übertraining
- Aufbau auch im Bergsteigen
- Psychologische Aspekte im Sport
- Fels
- Auf den Spuren des VU

Zur Grundkondition gehört bekanntlich auch die Lebensführung. Wer auf irgend einem sportlichen Gebiet Spitzenleistungen vollbringen will, der muss beispielsweise auf die Zigarette verzichten. Wieviele Mitglieder unserer diversen Nationalmannschaften verzichten aber freiwillig, d. h. frei und willig, auf dieses die Form schädigende Kraut? Und die Junioren übernehmen diese Gewohnheit mit grösster Selbstverständlichkeit von den «grossen» Vorbildern.

Letzthin fand über Sa./So. in Magglingen ein Juniorenkurs statt. Nach dem dreistündigen Training ging es durch den Wald zum Mittagessen. Rund 80 % der ca. 50 Junioren hatten sich eine Zigarette angezündet.

Wie schädlich gerade das Rauchen bei Junioren ist, beweisen die Untersuchungen von Dr. Seaver an der Yale Universität (USA). Dr. Seaver hat während dreier Jahre die Studenten auf die Einwirkungen des Nikotins untersucht. Dabei stellte er fest, dass z. B. das Wachstum des Brustkorbes bei den Rauchern um volle 22 % hinter den Nichtrauchern zurückblieb. Noch deutlicher zeigt sich der Unterschied in der Lungendehnbarkeit. Bei den Rauchern blieb die Lungenkapazität um 44,5 % hinter den Nichtrauchern zurück.

Was nützt das bestgeleitete Training, was nützt all das Wissen über Technik und Taktik, wenn andererseits die Form durch falsche Lebensweise und durch unzweckmässiges Training untergraben wird?

Nun, es steht jedem frei, sich selber zu schaden, das wissen wir. Wer aber unser Land an internationalen Wettkämpfen vertreten will, der geht damit automatisch die Verpflichtung ein, in «Topform» anzutreten. Und wenn er das will, dann muss er u. a. auch auf die Zigarette verzichten können.

#### «Eishockey-TK zieht die Konsequenzen»

Unter diesem Titel schreibt Redaktor Schihin im «Sport» u. a.:

«Unseren Spielern wurde der Mangel an kämpferischem Einsatz zum Vorwurf gemacht. Zugegeben, es gab Spieler, die diesen Eindruck erweckten, doch scheint uns ein ebenso wichtiges Problem

der Mangel an Disziplin

zu sein. Wir wissen, dass das Unterordnen dem Schweizer mehr Mühe bereitet als Spielern anderer Nationen. Zudem erschwert es unser hoher Lebensstandard den meisten Akteuren, für den Sport zu leben und gewisse Entbehrungen auf sich zu nehmen. Einige Beispiele mögen zeigen, wie sich andere Nationen an der Weltmeisterschaft verhielten: Die USA-Boys durften nach den letzten Spielen in der Schweiz bis zum Schluss der Weltmeisterschaft keinen Alkohol mehr zu sich nehmen; den Schweden war der Besuch von Dancings und Nachtlokalen verboten — Alkoholgenuss war auch für sie tabu; obwohl die Kanadier ihrer Sache in bezug auf Rückgewinnung des

Meistertitels anfänglich sehr sicher waren, herrschte auch in ihren Reihen eiserne Mannschaftsdisziplin, und zwar nicht nur auf dem Eise! Damit soll nicht gesagt sein, die Schweizer hätten übermäßig getrunken oder geraucht. Wenn aber unsere Nationalmannschaft in Zukunft wieder ein ernsthaftes Wort bei derartigen Turnieren mitreden will, wird es unumgänglich sein,

dass sich jeder Spieler verpflichtet, während der ganzen Wettkampftätigkeit persönliche Opfer auf sich zu nehmen.

Die TK ist sich darüber einig, dass eine Besserung nicht erst mit der Nomination eines Spielers in die Nationalmannschaft erfolgt, sondern es ist Aufgabe der Clubtrainer und Vorstände, die Spieler so zu bilden und zu trainieren, dass der Coach der Nationalmannschaft sich nur noch mit dem gesamten Komplex, d. h. mit taktischen Problemen und Finessen, und nicht mit jedem Einzelspieler zu befassen hat. Es gehört unbedingt auch zur Selbstdisziplin, dass Instruktionen des Mannschaftsführers befolgt werden, ohne dass jeder nachträglich seinen persönlichen Kommentar zum besten geben muss.

Der Coach der Eishockey-Nationalmannschaft, Hanggi Boller, skizzierte die Vorbereitung für die nächste Saison folgendermassen:

**A. Sommertraining.** Dieses Jahr wird mit den Vorbereitungen schon im Sommer begonnen. Anfangs Mai rücken ca. 35 bis 40 Spieler zum ersten Trainingskurs mit Leistungsprüfungen ein. Alle Spieler werden auf ihre Kondition geprüft. Jedem wird eine genaue Trainingsanleitung mitgegeben, nach welcher zu trainieren ist. Im Laufe des Sommers werden diese Kurse und Prüfungen wiederholt, damit die TK prüfen kann, wie in der Zwischenzeit trainiert wurde und wie die körperliche Verfassung der Spieler zu Beginn der Wintersaison ist. Von den Teilnehmern des Sommertrainings werden die Besten ausgewählt, so dass für den weiteren Lehrgang auf dem Eise noch ca. 30 Spieler verbleiben.

**B. Wintertraining.** Gleich zu Beginn der Saison findet für die restlichen Kandidaten ein zweitägiger Kurs statt. Von jetzt an haben sich die Spieler — nachdrücklich nur diejenigen, die wollen — zu verpflichten,

nicht mehr zu rauchen und keine alkoholischen Getränke mehr zu sich zu nehmen, ein zusätzliches Training zu absolvieren und für die nötige Nachtruhe Sorge zu tragen.

Spieler, die sich diesen Anordnungen nicht unterziehen wollen, werden ausgeschieden — denn:

Teilnahme verpflichtet und verlangt gewisse Opfer. Wer diese moralische Verpflichtung nicht eingehen kann, der soll solchen Wettkämpfen fern bleiben.

## Uebertraining

von Dr. Rolf Albonico

In der ersten Vortragsreihe über unser Thema «Der Sportler und seine Gesundheit» war zuletzt die Rede vom Problem der Ermüdung im Sport. Im Anschluss an jene Ausführungen wollen wir uns heute mit dem Uebertraining befassen und erinnern uns als Einleitung der Formulierung, wonach das Problem der Ermüdung weitgehend ein solches der Dosierung der sportlichen Arbeit sei; denn zum noch gewichtigeren Problem der Dosierung werden die heiklen Fragen des Uebertrainings.

Auch beim Uebertraining hängt Zeitpunkt des Eintretens und das Ausmass von vielerlei Faktoren ab:

von Arbeitsgrösse und Arbeitstempo, von eingeschalteten Ruhepausen, von der ererbten Veranlagung, vom Trainingsmilieu und weiteren durch die Umwelt bedingten Faktoren. Somit erhellt ohne weiteres, dass das Uebertraining, sowohl in bezug auf grundsätzliches Auftreten, als auch bezüglich des Zeitpunktes des Eintretens, massgebender Beeinflussung unterliegt, einer Steuerung, die der Trainierende handhaben kann, der Uebungsleiter handhaben muss.

Was die Uebenden selbst betrifft, so sind es erfahrungsgemäss eher die älteren, reiferen Athleten, denen die Möglichkeit gegeben ist, ihr Training so zu dosie-