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

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

**Band:** 13 (1956)

**Heft:** 9

**Artikel:** Vom sportlichen Leben

**Autor:** Traxel, Heinz

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-991110

**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:** 13.12.2025

**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 September 1956 | Abonnementspreis Fr. 2.30 pro Jahr | Einzelnummer 20 Rp. | 13. Jahrgang | Nr. 9

# Vom sportgerechten Leben

Heinz Traxel

Völlig zu Unrecht vertreten viele Sportler die Auffassung, dass es genüge, ein- oder zweimal wöchentlich zu üben, um in Form zu bleiben und sportliche Erfolge zu erzielen. Sie übersehen, dass Training nicht identisch ist mit dem deutschen Wort Uebung, sondern viel m e h r ausdrückt, nämlich den Begriff für die sowohl körperliche als auch geistige Einsatzbereitschaft, die jede erfolgreiche sportliche Tat zur Voraussetzung hat. Es ist keineswegs ausreichend, an der Vervollkommnung der Technik und Stärkung der Muskeln zu arbeiten, wenn ein höheres Ziel angestrebt wird. Niemals dürfen die Vorbereitungen auf Uebungsstätte und -stunde beschränkt bleiben. Vielmehr wird sich ein Erfolg nur dann einstellen, wenn der gesamte Lebensablauf dem angestrebten Ziel untergeordnet wird. Meister fallen nicht vom Himmel und der Weg zu sportlichem Ruhm ist entsagungsreich. Den echten Sportsmann erkennt man nicht nur an seinem Trikot.

**Kampf den Dämonen!**

Wo von Entsagung die Rede ist, taucht zwangsläufig die Vorstellung von Alkohol und Nikotin auf. Ueber die Schädlichkeit dieser Gifte kann es keinen Zweifel geben und man braucht darüber nicht viel zu sagen. Dennoch bringen viele Menschen, die an sich sonst von festem Charakter sind, nicht die Kraft auf, diesen Dämonen zu widerstehen. Mögen Nichtsporttreibende darüber denken, wie sie wollen, der Sportler muss sich stets vor Augen halten, dass ihn der Genuss dieser Mittel an der vollen Entfaltung seiner naturbedingten Fähigkeiten und Anlagen hindert. Es hiesse unnütze Rede verschwenden, wollte man hier noch einmal auf alle die Nachteile eingehen, die dem Körper bei ständigem starkem Genuss von Alkohol und Nikotin drohen. Nur einige Worte sollen deshalb gesagt werden:
Erst in jüngster Zeit haben im Auftrag der amerikanischen Krebsgesellschaft Aerzte bei der Untersuchung von 8 000 Fällen, in denen Lungenkrebs die Todesursache war, festgestellt, dass Nichtraucher von dieser Krankheit fast überhaupt nicht betroffen werden. Weiter ergaben die Untersuchungen, dass bei Leuten, die täglich mehr als 10 Zigaretten rauchen, noch häufiger als Lungenkrebs Herzschwächen die Todesursachen sind. Wer aber ist mehr auf die reibungslose Funktion von Herz und Lunge angewiesen, als der Sportler? Es ist richtig, dass nach dem Genuss von alkoholischen Getränken zunächst ein Zustand eintritt, der einer sprunghaften Leistungssteigerung gleichzukommen scheint. Dies rührt daher, dass die Hemmungen in starkem Masse beseitigt werden. Doch sehr schnell lässt die Wirkung nach und an ihre Stelle tritt ein rascher Verfall der Kräfte, den wir allgemein mit Katzenjammer zu bezeichnen pflegen. Der Grad dieser Erscheinung richtet sich selbstverständlich nach der genossenen Alkoholmenge und der Konstitution des Trinkenden. Ein junger, elastischer Körper ist — und darin liegt die grosse Gefahr der Selbstüberschätzung — widerstandsfähiger als ein verbrauchter. Es gibt aber keinen Zweifel darüber, dass die Rechnung eines Tages — und das dauert meist gar nicht lange — präsentiert wird. Manches hoffnungsvolle Talent hat diesen Uebeln schon eine Laufbahn geopfert, die ihm mehr Freude und erlebnisreiche Stunden geboten hätte, als es Schnaps und Zigaretten jemals vermögen.

**Gesunder Schlaf**

Ein weiterer Faktor ist Freund Schlaf. Bekanntlich verschläft der Mensch einen grossen Teil seines Lebens, etwa einen Drittel. Deshalb ist das Bett und seine richtige Ausstattung für den Sportsmann eine der wichtigen Einrichtungen des täglichen Gebrauchs. Warme Wolldecken sind besser als schwere Federbetten und das Kopfkissen sollte weder zu hoch noch zu flach liegen, um die Atmung nicht zu erschweren. Das Fenster ist stets offen zu halten, auch wenn es draussen einmal kalt sein sollte. Damit dient man der Abhärtung und erhöht die Widerstandskraft gegen Erkältungen, die mitunter erhebliche Leistungsschwankungen hervorrufen. Leider vermag in vielen Fällen die Jugend nicht einzusehen, wie nachteilig es für sie ist,

INHALTSVERZEICHNIS

Vom sportgerechten Leben / Todesfälle im Sport / Die Technik des Schwunglaufes / Bücher und Zeitschriften / Streiflichter / Auf den Spuren des VU / Echo von Magglingen / Tägliche Bewegungslektion in der Schule

sich die Nächte bei Tanz und anderer Lustbarkeit um die Ohren zu schlagen. Ja, manche Sportler können noch nicht einmal auf ihren Samstagabendbummel verzichten, obwohl sie am nächsten Tag frisch und ausgeruht auf dem Sportplatz erscheinen sollen. Sie sind auf dem Holzweg, wenn sie annehmen, durch ausgedehnten Schlaf in den Sonntagmorgen hinein liesse sich das Versäumte nachholen. Das Gegenteil ist der Fall. Einmal ist durch die von draussen in die Wohnung dringenden Tagesgeräusche, wie Autohupen und Strassenbahnlärm, niemals ein so tiefer und gesunder Schlaf wie in der Nacht, vor allem vor Mitternacht möglich und zum anderen macht das halbwache Herumliegen im Bett die Glieder nur noch müder und zerschlagener. Wenn man dann an die frische Luft kommt, überläuft einem trotz Sonnenschein ein Frösteln und das Gefühl voller Spannkraft und Leistungsfähigkeit stellt sich den ganzen Tag nicht ein. Aehnlich verhält es sich mit jener Sucht nach Sonne und Wasser, die den Menschen alljährlich mit Beginn des Sommers zu befallen pflegt. Jeder Sportler sollte auch ein Schwimmer sein und nach harter Arbeit in Fabriken oder Büroräumen ist Baden in der Sonne und im Wasser ein guter Ausgleich. Wie in allen Fällen des Lebens kann aber auch hier durch Uebertreibung mehr Schaden als Nutzen geerntet werden. Stundenlanges Herumliegen in der Sonne und langer Aufenthalt im Wasser laugen den Körper aus und die Kondition schmilzt förmlich weg. Daran sollten vor allem Fussballer und Leichtathleten denken.

**Kampf dem tierischen Ernst!**

Unter geistiger Bereitschaft und Vorbereitung versteht man nicht, die ganze Woche und sogar die letzten Stunden vor dem Wettkampf über diesen zu sprechen. Leider ist es in manchen Vereinen Sitte, dass selbst noch im Autobus auf die Spieler eingeredet und ihnen alle möglichen und unmöglichen Ratschläge erteilt und die Schwierigkeiten des bevorstehenden Spieles aus purer Angst, der Gegner könnte unterschätzt werden, in den grellsten Farben ausgemalt werden. Auf diese Weise werden die Nerven der Spieler immer in Spannung gehalten und im Moment, wo es gilt, sind sie der Belastungsprobe nicht mehr gewachsen. Viel vernünftiger dürfte es sein, wenn Trainer und Begleiter geschickt versuchen, die Gespräche ihrer Leute vor dem Spiel auf andere Dinge zu lenken und für Witz und Unterhaltung auf der Fahrt zum Gegner zu sorgen. So wird durch die Auflockerung der Atmosphäre die Spannung von den Spielern genommen, was ihnen ermöglicht, leicht und unbeschwert in den Kampf zu gehen. Vollkommen verkehrt ist es auch, dass — was vorwiegend die kleineren Vereine angeht — die Spieler der ersten Mannschaft, die mit der Reserve angereist kommen, sich bis zum Beginn ihres Spieles im rauchgeschwängerten Vereinslokal herumdrücken, ohne etwas zu tun. Durch dieses untätige Umhersitzen in den Mittagsstunden werden Spannkraft und Konzentrationsvermögen von einem Gefühl der Mattigkeit und wohligen Entspannung verdrängt, und schliesslich möchte man lieber ein Nickerchen machen, als Fussball spielen. Richtiger ist es, wenn die Männer einen kleinen Bummel durch den Ort machen, auf dem Sportplatz eine Weile ihrer Reservemannschaft zusehen und rechtzeitig vor dem Spiel mit dem Umkleiden beginnen. Hierbei sollten die Spieler nicht wie verlorene Schafe allein in der Gegend herumlaufen, sondern möglichst beisammenbleiben, weil auf diese Weise das Gefühl der Zusammengehörigkeit und der Kameradschaft gefördert wird, woraus wieder das nötige Selbstvertrauen für das Spiel auf fremdem Gelände erwächst. Mitunter passieren dann beim Anziehen des Sportdresses die tollsten Pannen. Der Torwart hat seine Knieschützer vergessen und der Linksaussen meinetwegen die Schnürsenkel. Ein anderer schliesslich merkt, dass in seinem Stiefel ein Nagel durch die Sohle sticht und sucht verzweifelt nach einer Zange. Jetzt geht alles wirr und aufgeregt durcheinander, was doch so leicht hätte vermieden werden können. Dann nämlich, wenn sich die Betroffenen selbst um ihre Sachen gekümmert und es nicht der Mutter oder Frau überlassen hätten, diese in Ordnung zu bringen und den Koffer zu packen. Der Sportler weiss selbst, was er benötigt und deshalb sollte er die Sachen, die ihm ja quasi als Handwerkszeug dienen, pflegen und hüten wie der Soldat sein Gewehr. Leute, die am Sonntagabend ihren Koffer in die Ecke stellen und sich die ganze Woche nicht um ihn kümmern, dürfen sich nicht wundern, wenn sie Aerger haben. Das Motorrad wird gehegt und gepflegt, weil man damit protzen kann, der Sportausrüstung wird aber in vielen Fällen nicht die genügende Beachtung geschenkt. Wie könnte es sonst vorkommen, dass Spieler auf verschlammten Plätzen mit abgelaufenen (oder gar ohne) Stollen herumrutschen). Zum Schluss sei noch gesagt, dass die Unsitte, während der Pausen Sprudel zu trinken, ein Dorn im Auge jedes Trainers sein sollte. Gebt den Spielern Zitronenscheiben mit Traubenzuckerauflage. Dies löscht den Durst viel besser und hebt die Leistungsfähigkeit.

Mit diesem kleinen Querschnitt sollte einmal gezeigt werden, dass gar viel zu beachten ist, wenn die durch Veranlagung und Uebung erreichte Durchschnittsleistung nicht das Endziel sein soll. Gerade weil die Einhaltung dieser Gebote sportlicher Vernunft an die Willenskraft und Charakterfestigkeit so grosse Anforderungen stellt, lohnt es sich, diese Ratschläge ernst zu nehmen, denn der Sieg über die eigenen Schwächen ist allein schon diese Opfer wert. «Der Fussball-Trainer»

# Todesfälle im Sport

von Dr. Rolf Albonico

Es mag angebracht sein, im Rahmen unserer Artikelreihe «Der Sportler und seine Gesundheit» auch mit ein paar Worten der Todesfälle Erwähnung zu tun, die beim Sport auftreten können. Dieses Unterfangen ist getragen von der doppelten Absicht, einmal das tatsächliche Bestehen der Möglichkeit von Sporttodesfällen nicht zu verschweigen, zum andern aber der falschen Vorstellung zu begegnen, wonach Todesfälle im Sport zu den regelmässigen Erscheinungen gehören. Absehen wollen wir in unseren Betrachtungen vom amerikanischen Sport, der mit seinem Rugby wesentlich zur Erhöhung des Prozentsatzes beiträgt. — Absehen müssten wir ferner genau genommen auch von jenen verhältnismässig zahlreichen Todesfällen des Box- und Radrenn-Berufsportes, der mit dem eigentlichen Sport ja nur den Namen und die äussere Form gemein hat, sonst aber bekanntlich eine geschäftliche Angelegenheit ist. Diese Todesfälle gehörten somit in die Statistik der Berufsunfälle, was eine weitere spürbare Entlastung der Verhältniszahlen ergäbe. Analog verhält es sich mit den weniger zahlreichen Todesfällen in den übrigen Berufssportarten. Auch die Unfälle des Automobilsportes und des Flugsportes sind besonders zu deuten und zu werten und mögen von unserer Betrachtung ausgeschlossen sein. — Ferner müssen wir absehen auch von der grossen Anzahl jener Badeunfälle, die mit Sport nicht das geringste zu tun haben, doch dürfte hier die Abgrenzung am schwierigsten sein.