

<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>	13 (1956)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit
<b>Autor:</b>	Stückelberger, Felix
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991113">https://doi.org/10.5169/seals-991113</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:** 21.01.2026

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

# Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit

Felix Stückelberger

«Edgar» schreibt in einem seiner berühmten Artikel «Der alte Mann und der Sport» über dieses Kapitel folgendes: «Natürlich sind nicht alle Menschen gleich und der eine oder andere entzieht sich den normalen Feststellungen», betonte der alte Mann. «Aber mir scheint, die Widerstandsfähigkeit der menschlichen Organe gegenüber heftigen und anhaltenden Anstrengungen ist bislang unterschätzt worden. Nur Spezialärzte werden imstande sein zu ermitteln, wo die Scheidewand liegt, zwischen einer den Organen noch zumutbaren Ueberanstrengung, der sich jeder Athlet aussetzt, und dem Nullpunkt, wo der Körper einfach nicht mehr mitmacht.»

Zu der Meinung, dass die Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit bislang unterschätzt worden sei, muss man wirklich gelangen, wenn man sich vergegenwärtigt, dass z. B. in der Leichtathletik in dieser Saison schon über 63 Weltrekorde aufgestellt worden sind, die Schwimmer immer schneller werden, die Schwerathleten immer grössere Gewichte zur Hochstrecke bringen usf. Nicht nur in den messbaren, sondern auch den schätzbaren Uebungen wie Geräteturnen, Skispringen usw. steigern sich die Leistungen ständig, werden neue, schwierigere Uebungsteile und Verbindungen gefunden oder neue Stilarten, die grössere Weiten zulassen, entwickelt. Man muss sich tatsächlich fragen, wie und wo das heutige hochentwickelte Sporttum seine Grenzen findet und ob eine weitere Leistungssteigerung überhaupt noch möglich ist oder derart zur Entartung des Sports beitragen wird, dass sie gar nicht erwünscht wäre. Es wäre auf alle Fälle verfehlt, die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit mit Zahlen ausdrücken zu wollen, obgleich dieser Versuch in den messbaren Disziplinen immer wieder gemacht wird. Sie liegen m. E. ganz einfach dort, wo es dem menschlichen Organismus nicht mehr möglich ist, das zu leisten, was der Athlet mit ihm vorhat, wo ihm zu viel zugemutet wird und infolgedessen das sogenannte «physiologische Halt» eintritt. Praktisch geschen dort, wo — um ein aktuelles Beispiel zu nehmen — wegen des anhaltenden, überrissenen Trainings eines Läufers dessen Gelenke Schaden nehmen, an dem Punkt, wo Bänder reissen, Sehnen gezerrt werden oder gar in Brüche gehen. Es ist interessanterweise erwiesen, dass auch bei Läufern in den meisten Fällen nicht zuerst das Herz versagt, sondern die obgenannten Körperbestandteile, die wir allgemein als stärker, widerstandsfähiger erachten. Diese Tatsache wird die Sportärzte sicher veranlassen, auch diese gefährdeten Stellen eines auf Höchstleistung trainierten Körpers besonders zu kontrollieren. Wobei nun meine Meinung dahin geht, dass es auch dem besten Sportarzt nicht möglich ist zu ermitteln — wie Edgar sagt —, wo die Scheidewand zwischen noch Ertragbarem und nicht mehr Tragbarem für den Organismus liegt. Das Gebilde des menschlichen Körpers ist derart kompliziert, dass man weder mit Hilfe des Elektrokardiogramms, Blutproben noch allen andern möglichen Untersuchungen ein genaues Bild dessen erhalten kann, was er tatsächlich zu leisten imstande ist. M. E. ist jeder gesunde Körper weit mehr zu leisten fähig, als wir nur ahnen. Wurde dieser Körper noch während Jahren sorgfältig und folgerichtig trainiert, so ist er zu Ausserordentlichem befähigt. Die Grenzen der Leistungsfähigkeit schieben sich enorm hinaus, wenn der Organismus langsam und dosiert auf höchste Leistung hin vorbereitet, eingestellt wird. Wir staunen heute, welche Leistungen internationale Cracks, aber auch unsere eigenen Leute herausbringen, nachdem sie gelernt haben, wie sie das Training einzurichten haben.

Dabei müssen wir bedenken, dass es sich immer um sportliche Leistungen handelt, die von den Athleten aus freien Stücken, weil es ihnen Freude macht, sich körperlich zu betätigen und auszugeben, erbracht werden. Dies bedeutet für mich, dass diese Leute nicht bis zum Allerletzten gehen, d. h. die sportliche Tätigkeit noch mit Sinn betreiben. Anders zeigt sich die Situation, wenn jemand, wie dies im Krieg immer wieder der Fall ist, in Panik, Angst, weil es ums Leben geht, zu einer ausserordentlichen Leistung getrieben wird. Diese hat dann mit Sport schon gar nichts mehr zu tun. Hier ist er sicher zu weit extremerer Verausgabung befähigt, weil wohl auch seine seelische Kraft stärker ist und für ihn in diesem Augenblick gar nichts anderes übrig bleibt, als um sein Leben zu rennen, zu kämpfen. Der Selbsterhaltungstrieb spielt eine eminente Rolle. Soweit gehen wir in der sportlichen Betätigung nicht, wenngleich an internationalen Auseinandersetzungen heutzutage oft so schonungslos gekämpft wird, dass sie oft vergessen lassen, dass der Sport nicht die wichtigste nationale Angelegenheit ist, ein sportlicher Sieg nicht zu Ueberheblichkeit oder eine Niederlage nicht zu nationaler Trauer Anlass geben sollten.

Es ist evident, dass neben dem Training auch die Technik und der Stil der Leistungsförderung dienen. Der Amerikaner Parry O'Brien hätte die Kugel nie über 19,00 m gestossen, hätte er nicht einen ganz einzigartigen persönlichen Stil entwickelt, nie würde der 3000-m-Hindernislauf in Zeiten von weniger als 9 Minuten zurückgelegt, wenn sich nicht an sich schnelle 1500- bis 5000-m-Spezialisten eine glänzende Technik an den Hindernissen anerworben hätten.

Auch die Herstellung und Pflege der Wettkampfanlagen und der Geräte kann das ihre zur Leistungssteigerung beitragen. Bekannt ist das Beispiel des Russen Tscherbakow, der auf einer mit federnder Unterlage versehenen Dreisprunganlage bessere Resultate erzielte als auf einer normalen. Hiezu gehört auch der bekannte Held-Speer, mit dem sich offenbar besser werfen lässt als mit dem klassischen Modell.

Schliesslich muss auch der Mensch in Rechnung gezogen werden. Die sportliche Entwicklung, die ungeheuer ist und wegen des Leistungsvergleichs, welcher der sportlichen Betätigung zu Grunde liegt, nicht stationär bleiben kann, geht mit der allgemeinen Entwicklung Hand in Hand und kann nicht gesondert betrachtet werden. Weshalb sollten die sportlichen Leistungen nicht ständig in die Höhe schnellen, wenn doch auch die Technik und überhaupt das ganze Menschenstum nach dem «fortius, citius, altius» strebt? Wenn gleich die geistige Seite des Menschen umfassender und weitschichtiger ist als die körperliche, ist doch auch bei letzterer das Maximum, der Endpunkt noch nicht erreicht. Der Mensch ist ein letzten Endes unergründliches Wesen, und die Fähigkeiten, die in ihm stecken, sind schlechthin gar nicht zu erfassen. Seine Variationsmöglichkeiten sind ebenso unübersehbar. Je nach der Zusammensetzung der Erbmasse können ja ganz extreme Leistungstypen entstehen, die dann, werden sie entdeckt und in der ihnen am besten liegenden Sportart geschult und eingesetzt, Ungeahntes vollbringen können. Dass dem so ist, zeigt uns immer wieder Amerika mit seinen unerschöpflichen Menschenreserven und den uns in Erstaunen versetzenden Spitzenkönnern. Die grosse Unbekannte der menschlichen Leistungsfähigkeit liegt m. E. in erster Linie in der Unmöglichkeit abzusehen, welche Möglichkeiten sich aus der steten Mischung der Individuen ergeben. Die Natur nimmt sich die Freiheit

heraus, auch auf körperlichem Gebiete ganz aussergewöhnliche Geschöpfe zu schaffen, Einzelerscheinungen, besonders begabte und überbegabte, genau so, wie sie es auf dem geistigen tut.

Wir sind heute sicherlich in einer leistungsmässigen Höhenlage angelangt, die sich vielleicht über Jahre hinwegzieht. Dass es in dem Stil wie zurzeit aber nicht ewig weitergehen kann, müssen wir auch überlegen.

Zu hoffen bleibt lediglich, dass der Katzenjammer, der einsetzt, wenn die Rekorde nicht mehr ständig purzeln, sich nicht auf die gesunde Sportauffassung überträgt und diese zerstört, sind doch die sich an den Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit bewegenden Athleten Ausnahmerscheinungen und als solche nur Exponenten, und Rekorde nicht das wichtigste im Sport.

## Echo von Magglingen

### Kurse des Monats

#### a) Schuleigene Kurse:

- 1.— 6. 10. Eidg. Leiterkurs, Grundschule I, 100 Teiln.
- 8.—13. 10. Eidg. Leiterkurs, Grundschule I (Seminaristen), 100 Teiln.
- 18.—20. 10. Eidg. Leiterkurs, Grundschule I B, 50 Teiln.
- 22.—27. 10. Eidg. Leiterkurs für Anstaltsleiter, Grundschule, 30 Teiln.
- 25.—27. 10. Cours féd. de moniteurs, instruction de base I B, 30 participants.

#### b) Verbandskurse:

- 1.—10. 10. Wahlfachkurs für Geländedienst des VU Albisbrunn, 30 Teiln.
- 6.—7. 10. Zentralkurs für Leiter von Ski-Turnkursen des Interverbandes für Skilauf, 15 Teiln.
- 6.—7. 10. Ausbildungskurs für Spitzenturnerkurse im Kunstartnern des ETV, 30 Teiln.
- 6.—7. 10. Zentralkurs II für Instruktoren der Leichtathletik des ETV, 60 Teiln.
- 8.—10. 10. Ausbildungskurs für Boxen und Hallenspiele des SASV, 20 Teiln.
- 10.—14. 10. Herbstlager d. ATID Bern, 25 Teiln.
- 13.—14. 10. Judo-Wochenendkurs des Dan-Kollegiums, 20 Teiln.
- 13.—14. 10. Wochenendkurs für Damen des SALV, 30 Teiln.
- 13.—14. 10. Vorstandssitzung des SLL, 20 Teiln.
- 13.—14. 10. Trainingskurs der Olympia-Mannschaft Kunstartnern des ETV, 15 Teiln.
- 14. 10. Abgeordnetenversammlung des SLL, 120 Teiln.
- 15.—20. 10. Spezialehrgang für Jiu-Jitsu des Schweiz. Selbstverteidigungsverbandes, 20 Teiln.
- 16.—21. 10. Konditionstrainingskurs der Ski-Nationalmannschaft des SSV, 35 Teiln.
- 20.—21. 10. Ski-Trainingskurs des Skiclub Olten, 25 Teiln.
- 20.—21. 10. Ausbildungskurs für Nachwuchsleute im Kunstartnern des ETV, 55 Teiln.
- 20.—21. 10. Ausbildungskurs des Sportvereins der Schweiz. Nationalbank, 40 Teiln.
- 27.—28. 10. Instruktionskurs des SALV, 50 Teiln.
- 28. 10. Ausbildungskurs im Ringen des ETV, 35 Teiln.
- 28.—31. 10. Ausbildungskurs für Trainingsleiter des Akademischen Sportverbandes St. Gallen, 15 Teiln.

#### Besondere Veranstaltungen der ETS:

- 28.—29. 9. Ausserordentliche Konferenz der Eidg. Schiessoffiziere
- 29.—30. 9. 25. Schweiz. Militärfechtmeisterschaften.

Sportlehrerkurs 1956. Glückliche Absolventen mit den Lehrern.



Vor wenigen Tagen wurde an folgende Damen und Herren das Sportlehrer-Diplom der ETS abgegeben:

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| * Burri Lotti       | Fetz Pierre      |
| Hermann Denise      | Folin John Evert |
| * Hürlimann Barbara | Matter Hermann   |
| ** Künzli Lina      | Schären Heinrich |
| Marbach Heidi       | * Schärli Erich  |
| Miez Sonja          | Stoylen Helge    |

#### Ausländische Besucher:

Herr Willy Kressmann, Bürgermeister von Berlin-Kreuzberg Mr. MacParthlyn, Senior Director of the Council of Physical Recreation, London

Herr A. Weywar, Kräkengymnast und Gymnastiklehrer, Wien Studenten der Staatlichen Sportschule Saarland.

Ferner folgende Herren aus Kairo (Inspectors of Physical Education):

Afef Ab del Kerim, Mohamed El-Sayed Chata, El-Sayed Hassan Shaloot, Aladdin Abd El Gawed Sayed, Abbas El Ramly, Sabri El Saadi.

#### Auswärtige Vorträge von Funktionären der ETS:

Am 3. 10. referierte Herr Francis Pellaud im «Cercle d'homme Vevey» über «Considérations sur le sport en tant que moyen d'éducation sociale».

14. 9. Zweisieden (ZH): Vortrag von Marcel Meier: «Was ist Tennis?»

16. 10. Huttwil: Vortrag von Marcel Meier: «Was ist Tennis?»

18. 10. Luzern, TC Tivoli: Vortrag von Marcel Meier: «Trainingsgrundsätze».

19. 10. Egerkinden (SO): Vortrag von Marcel Meier: «Sport und gesunde Lebensführung».

\* aus Sportlehrerkurs 1955

\*\* Zusatzprüfung



#### Sportschulen in Dänemark

Inga Boyskov, Dänemark, dipl. Sportlehrerin ETS

#### Den Jyske Idrætskole Vejle

Mitten in einem schönen Buchenwald an der Ostküste Jütlands, nahe dem Vejle Fjord, liegt eine der sechs schönen Sportschulen Dänemarks: die Jütländische Sporthochschule. Auf Initiative von Direktor Svend Aage Thomsen und mit Hilfe der dänischen Sportorganisationen wurden mitten im Krieg mit dem Aufbau der Schule begonnen. Infolge der vielen durch die Besetzung bedingten Einschränkungen konnten nur die allerwichtigsten Gebäude und Anlagen des Projektes verwirklicht werden. Man sagte sich damals in Vejle: Auch wenn die Schule jetzt nur klein und bescheiden da steht, so soll sie doch — wenn der Krieg einmal vorbei und der Verkehr zwischen den Ländern wieder offen ist — als Zeugnis dafür dastehen, dass wir während des Krieges auch an die Zukunft gedacht haben. Die Schule wurde für die dänische Jugend gebaut, für die Zukunft unseres Landes. Die wichtigste Aufgabe der Schule ist die Ausbildung von Jugendleitern im freien Beruf, wobei besonders auf den klassischen Sport sowie auf die Gymnastik Wert gelegt wird. Die für Dänemark so typische Volkshochschulatmosphäre fehlt auch hier nicht, versuchen doch die Lehrer den Schülern eine solide Grundlage für den Sport ganz allgemein zu vermitteln; außerdem sind sie bestrebt, bei Ihnen das Verständnis dafür zu wecken, dass der Sport nicht alles ist im Leben, dass er aber andererseits auch ein vorzügliches Mittel zur Erziehung und Bildung des Menschen darstellt. So steht auch hier, wie in den meisten Sporthochschulen, die Arbeit im Zeichen der Verbindung zwischen Sport- und Gymnastik und einem allgemeinen Hochschulunterricht. Die jungen Leute, die sich für eine solche, fünf Monate dauernde Leiterausbildung interessieren, kommen zum grös-