

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

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

**Band:** 15 (1958)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Sportärztliche Leitsätze für Sportfunktionäre

### **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>**

auch für den englischen Landadel im letzten Jahrhundert. Wenn sich allmählich englische Studenten vermehrt für sportliches Amüsement zu interessieren begannen, so liegt darin noch kein prinzipieller Unterschied, waren sie doch, als Söhne einer begüterten Schicht, ebenfalls einer exklusiven Menschenklasse angehörend. Die Tatsache, dass sie zum Teil neuartige Sportzweige suchten, fanden und entwickelten (so Rudern, erster Oxford—Cambridge-Rudermatch 1823, dann Cross Country, überhaupt Wettläufe, weitere leichtathletische Disziplinen, Spiele wie Tennis, Fussball, Cricket usw.), entkräftet das oben Gesagte keineswegs.

## 2. Das Recht .

Aber mehr und mehr begann sich auch der arbeitende Mensch, der Durchschnittsbürger, ja der Nichtbegüterte für Sport zu interessieren, ergriff ihn — mit Leidenschaft einesteils, in Massen andernteils. Und das ist als Novum zu bezeichnen. Welches waren die Ursachen?

Sie liegen in einer jahrhundertelangen geistigen Auseinandersetzung der menschlichen Gesellschaft, die im Individualisierungsprozess der Renaissance ihren Anfang nahm, die in den Lehren der Aufklärungsphilosophie des 18. Jahrhunderts zu einer geistigen Potenz wurde, die schliesslich zu schweren sozialen Störungen führte, zu menschlichen Befreiungs- und Ausbruchversuchen von den Fesseln der bisherigen, hierarchisch gestuften Gesellschaftsordnung, der absolutistischen Staatsform. Die Erklärung der Menschenrechte durch die Vereinigten Staaten von Amerika im Jahre 1778, der Ausbruch der französischen Revolution 1789, die sogenannte Juni-Revolution im Jahre 1830 und die Wirren auf dem Kontinent 1848 sind Meilensteine einer Demokratisierung des Menschen und seiner Welt.

Es ist diese politische Demokratisierung, die Vorbedingung ist, oder — mit anderen Worten — die eine Demokratisierung des Sportes ermöglicht, die jedem Menschen die Türe zum Sport öffnet.

## 3. Das Bedürfnis

Das allein hätte allerdings nicht genügt, um zu dem zu gelangen, was eines der Kennzeichen des neuzeitlichen Sportes ist — nämlich das Massenhafte. Der Mensch bedurfte nicht nur des Rechtes zum Sport, sondern auch des Bedürfnisses nach Sport. Dieses Bedürfnis steht nun in unmittelbarem Zusammenhang mit der ungeheuren Entwicklung der Technik, mit der Industrialisierung — und damit mit England, dem ersten Industrieland der Welt. Dieser Zusammenhang ist uns Menschen von heute allen klar, sind wir ja noch vollständig Kinder dieses Zeitalters. So genüge der Hinweis: der Mensch, einer Maschine, einer Fabrik, einer normierten, einseitigen Arbeit ausgeliefert, suchte und sucht auch heute den Ausgleich, fand ihn und findet ihn auch heute ganz besonders im Sport. Auch die Turnbewegung Jahns in Deutschland, ursprünglich rein patriotisch oder zeitweise politisch motiviert, auch die sogenannte schwedische Gymnastik Lings, in den Anfängen rein heilgymnastisch-orthopädisch orientiert, und weitere Turnsysteme, die allenthalben aufschossen, profitierten im Verlaufe weniger Jahrzehnte von diesem neu erstandenen, neu erworbenen Recht zur Beteiligung und — durch die Neugestaltung menschlicher Daseinsformen bedingten — vom Bedürfnis nach Beteiligung.

## 4. Die Notwendigkeit

Zum freien Spiel von Recht und Bedürfnis gesellte sich bald — und dies wiederum bedingt durch moderne Lebensweise — ein Drittes, gewissermassen ein Imperativ: die Notwendigkeit zu körperlicher Betätigung in irgendeiner Form. Die zunehmende Verstädterung und damit Blockierung freier Lebensentfaltung, die zunehmende Mechanisierung und damit Verarmung elementarer Bewegung in Arbeit und Freizeit, die zunehmende Ausbildungszeit unserer Jugend vor allem und damit deren Fesselung an Stuhl und Tisch, dies alles erhebt die freie, spielhafte körperliche Tätigkeit zu einer Forderung an jeden. (Forts. folgt).

# Sportärztliche Leitsätze für Sportfunktionäre

1. Im Sport wird uns die Gesundheit von Menschen anvertraut. Damit übernehmen wir eine Verantwortung, die wir nur tragen können, wenn wir über die biologischen, geistigen und körperlichen Voraussetzungen unserer Sportler informiert sind.
2. Auch im Sport müssen wir die wissenschaftlichen Erkenntnisse beachten. Wir müssen aber auch versuchen, das brauchbar Erkannte in unseren Organisationen zu verwerten.
3. Das Wissen auf vielen Gebieten des Sports ist hoch entwickelt, doch fehlen entweder die materiellen Voraussetzungen zu seiner Anwendung oder die Kenntnisse der Sporttreibenden.
4. Ein Mangel an Anlagen zur Sportausübung und Körperpflege ist fast immer begleitet von einem schlechten Gesundheitszustand und von schlechter Leistungsfähigkeit.
5. Der Gesundheitszustand ist der wichtigste Konditionsfaktor des Sportlers. Den Gesundheitszustand des Sportlers zu kontrollieren und durch geeignete Massnahmen zu verbessern, heisst ursächlich die Kondition eines Menschen verbessern. Hier ist das wichtigste Tätigkeitsgebiet der Sportmedizin.
6. Der Sportarzt hat die Aufgabe, in enger Zusammenarbeit mit dem Sportlehrer Kondition und Gesundheitszustand des Sportlers zu kontrollieren und sowohl den Sportlehrer als auch den Sportler zu beraten.
7. Einseitige Züchtung von Höchstleistungen nützen nur wenigen. Am allerwenigsten aber dem Sportler selbst.
8. Die moderne Technik kann zur körperlichen Degeneration und zur geistigen Verflachung führen. Hier einen Ausgleich zu finden, muss auch der Sport seinen Teil beitragen.
9. Wir bejahen die Automation als echten Fortschritt, es muss aber dem Menschen mehr Möglichkeit zur sinnvollen Freizeitgestaltung gegeben werden. Im Zeitalter der Automation hat der Sport mehr denn je die Aufgabe, dem Menschen die fehlenden Bewegungsreize zu vermitteln.
10. Die Bedeutung des Sports für den Aufbau der Persönlichkeit und für die psychischen Qualitäten des Menschen ist eine feststehende Tatsache.
11. Eine gute körperliche Ausbildung kann imstande sein, auch geistige Qualitäten zu fördern. Gesunderhalten, heisst den Menschen in seinem körperlichen und geistigen Leistungsoptimum erhalten.
12. Die moderne Pädagogik verlangt, im Sport die menschliche Entwicklung zu beachten. Die Leistung ist nicht so wichtig wie die Entfaltung menschlicher Anlagen.

13. Sportärztliche Betreuung darf nicht nur das Vorrecht weniger Spitzenathleten sein, sondern muss der breiten Masse der Sportler ermöglicht werden.
14. Die Wissenschaft bestätigt, dass die Körpererziehung der Jugendlichen für die Entwicklung der Organe und der Festigung der Gesundheit unentbehrlich ist.
15. Einseitige Übungen benötigen beim Erwachsenen einen Ausgleich. Dem Jugendlichen können sie gefährlich werden.
16. Die Wissenschaft fordert für den Jugendlichen Schutz vor zu häufigen Wettkämpfen und vor frühzeitiger Spezialisierung. Das Leistungsstreben des Jugendlichen soll nicht unterdrückt, aber in gesunde

- Bahnen gelenkt werden.
17. Das Wissen um die Hygiene der Körperübungen im Sport zu verbreiten, bedarf gemeinsamer Bemühungen der Sportärzte und Sportfunktionäre.
18. Der erste Grundsatz beim Sport sollte lauten: «Niemals schaden.»
19. Wissenschaft und Sportpraxis arbeiten unentwegt am Fortschritt des Wissens und des Könnens.
20. Die Sportfunktionäre auf diesem Gebiet auszubilden und fortzubilden, ist die Grundlage jeder gesunden Leistungssteigerung.

Diese ausgezeichneten Leitsätze fanden wir im Organ des Arbeiterbundes für Sport und Körperkultur in Oesterreich ASKÖ.

## Der sportliche Lebensstil

Felix Stückelberger

Als Junge war Paavo Nurmi mein Sportidol. Nurmi war der beste Läufer seiner Zeit, wer wollte es ihm nicht gleichtun? Buben müssen Vorbilder besitzen, denen sie nacheifern können, die sie durch ihre Persönlichkeit zum Training und zu einer guten Leistung anstacheln. Ich stellte mir immer vor, wie Nurmi trainierte. Irgendwo hatte ich gelesen, dass er täglich morgens und abends zu seinem Arbeitsplatz hin- und herlaufe und dabei täglich zweimal 5 km zurücklege. — Heute sagen wir, Nurmi habe täglich zweimal trainiert und damit die Grundlage zum heutigen Supertraining gelegt. Im Grunde genommen stimmt dies, ganz parallel laufen jedoch die Fäden nicht. Nurmi musste doch glücklich sein, sein tägliches Doppelprogramm absolvieren und daneben auch seine berufliche Arbeit erfüllen zu können.

Von jeher war es mir in meiner Haut am wohlsten, wenn ich als Ausgleich zur geistigen Arbeit Sport treiben konnte. So ist es auch heute noch, doch habe ich im Laufe der Jahre erkennen müssen, dass es beim sportlichen Lebensstil um weit mehr geht als nur um den Wechsel zwischen Berufstätigkeit und sportlicher Aktivität.

Wem der Sport bis in das gesetzte Alter hinein Erlebnis bleiben kann, wer den Sport als Bereicherung des seelischen Lebens verspürt, der kann recht eigentlich behaupten, einen sportlichen Lebensstil zu führen. Er wirkt dann vertieft auf die ganze Persönlichkeit und haftet nicht nur an der Oberfläche, tritt nicht nur bei der effektiven Sportausübung zutage. Der sportliche Lebensstil ist eine Frage der Lebenshaltung im allgemeinen und im besondern. Im besondern, indem sich daraus eine Lebensauffassung ergibt, zu deren Gunsten aus dem Sport heraus ins eigene Leben übernommen wird, was der einzelne als wertvoll zu übernehmen erkannt hat. Es dreht sich dabei nicht allein um die Enthaltsamkeit in Sachen Nikotin und Alkohol, um seriöses Training, die in diesem Zusammenhang doch immer an erster Stelle genannt werden. Der sportliche Lebensstil adaptiert vielmehr alle positiven Eigenschaften, die der Sport der persönlichen Lebensauffassung als wichtig und unumschränkelt gültig zu geben vermag.

Der Sport lehrt uns z.B. unsern Körper zu pflegen, seine Fähigkeiten zu schulen, doch weder zu über- noch zu unterschätzen. Er macht sich die Beherrschung des Körpers zum Ziel. Er schult die Reaktion und viele andere körperliche Fähigkeiten, die an sich verkümmern könnten, uns jedoch in manchen Lebenslagen von grossem Nutzen sind. Er macht uns unsern Körper zum bewussten Instrument (viele Menschen verfügen nicht über ein Körperbewusstsein in diesem Sinne). Weil wir

dessen Möglichkeiten kennen, vermögen wir sie im täglichen Leben günstig einzusetzen. Dies ist mehr die äussere Seite.

Das Training und der Wettkampf verlangen auch geistige Disziplin. Der Sport ist kein Gebiet geistiger Anarchie! Die Gesetze der Kameradschaft und der Fairness werden hochgehalten. Wie ist es für einen Sportsmann doch manchmal bemüht zu sehen, wie wenig diesen Grundregeln im Leben alle Tage nachgeehert wird. Die Begriffe wie Fairness, Fairplay, das Einhalten von Regeln etc. haben sich im Lebenskampf nicht derart bewährt, dass der Sport nicht immer wieder wichtige Einflussnahme ausüben könnte.

Der Sportsmann ist gewohnt, seine Leistungen klaren Entscheidungen unterworfen zu sehen. Kompromisse oder Fehlentscheide kommen zwar in Spielen und in schätzbaren Sportarten vor. Doch spekuliert der Lebensstil derer, die solche Sportarten ausüben, nicht mit den möglichen Irrungen anderer Menschen, denn zu hart ist ihre Tätigkeit in ihrem Wesen, als dass sie aus der Unzulänglichkeit anderer Profit ziehen könnten und diese Tatsache gar auf ihr Leben übertrügen.

Der Sport sagt uns auch: bis dahin und nicht weiter! beim Stabwechsel Zone überlaufen! beim Weitsprung übertreten! Latte geworfen! Puck über die Torlinie passieren lassen! Offside gestanden! Sieger, Besiegter! Vor diese Kompromisslosigkeit werden wir doch ständig gestellt und lernen durch den Sport, wie wir uns ihr gegenüber im Leben einzustellen haben.

Wir gewöhnen uns, Entscheide zu treffen. Als Schiedsrichter sind wir am laufenden Band zu solchen verpflichtet, als Gegner ständig vor die Frage gestellt: soll ich angreifen, verteidigen, mich absetzen usf.? Der Sport ist oft ein gedrängter Übungsplatz für solche Dispositionen, die ausgeführt nicht mehr geändert werden können, die uns anderseits wieder in neue, manchmal äusserst rasch wechselnde Situationen hineinmanövrieren, wo neue Entscheidungen getroffen werden müssen.

Das so gewonnene geistige Verhältnis zum Sport scheint mir ebenso wichtig wie das körperliche. Besonders auch deshalb, weil der physische Teil mit fortschreitendem Alter an Wichtigkeit abnimmt, der geistige beim reifenden Menschen jedoch von grossem Einfluss sein kann. Deshalb kann man den Lebensstil eines Menschen, den man sportlich nennen will, nicht allein an seinem körperlichen Einsatz ermes- sen, sondern gerade so sehr an seiner geistigen Haltung.

(Aus: Schweizer Sport-Korrespondenz, Schanzweg 64, Muttentz b. Basel.)