

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 17 (1960)

Heft: [3]

Artikel: Zum Thema Jugendschutz

Autor: Meier, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991329>

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: 16.01.2026

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

Zum Thema Jugendschutz

Marcel Meier

In den vergangenen Jahren wurden fast an allen Delegiertenversammlungen unserer Turn- und Sportverbände Juniorenprobleme behandelt. Im Vordergrund standen meist Einteilung in Altersklassen, Art, Umfang und Schwierigkeit der Disziplinen, Wahl jugendgemässer Strecken und Geräte usw. Bei all den Diskussionen fällt einem auf, wie uneinig sich dabei oft Fachleute — ja sogar Aerzte — sind. Bei der Diskussion spezieller Fragen stehen sich die Meinungen sogar hie und da vollständig diametral gegenüber.

Versucht man den Ursachen dieser Differenzen auf den Grund zu gehen, kommt man zum Schluss, die allgemeine Unsicherheit in vielen speziellen Fragen komme daher, weil selbst die Wissenschaft noch nicht völlig klar sieht. Da in dieser Beziehung die Forschung noch sehr lückenhaft ist, stützen sich die einen Votanten an solchen Versammlungen lediglich auf Beobachtungen und Erfahrungen, wobei ihre Auffassung meist stark von gefühlsmässigen Motiven durchdrungen ist, andere wiederum versuchen die Probleme rein theoretisch zu lösen, wobei sie mit alten Tabellen, Statistiken und Gegenüberstellungen operieren, die durch die stürmische Acceleration meist überholt sind.

Wie schwierig dieser ganze Fragenkomplex ist, zeigt schon die Feststellung von Dr. med. habil. Hoske, dem Vorsitzenden des Ausschusses für Jugendfragen des Deutschen Sportärztebundes. In einer Arbeit «Sport und Wettkampftätigkeit im Jugendalter» schreibt er: «Da unsere Kenntnisse auf dem Gebiete der biologischen, psychischen Jugendkunde unter den verschiedenen Gesichtspunkten unzureichend sind, ist es seit vielen Jahren eine ständige Forderung der Jugend- und Sportärzte, hier eine Aenderung zu schaffen. Dies wird durch die heutigen Entwicklungsabläufe der Jugend noch immer schwieriger. Die bisherigen Grundlagen treffen weitgehend nicht mehr zu. Ueber die Entwicklungs- und Leistungsförderung ist nur sehr wenig für die Praxis verwertbares wissenschaftliches Material vorhanden.

Es wird daher die grundsätzliche Forderung nach einer ausreichend breiten Grundlagenforschung auf dem Gebiete der Jugendgesundheit und des Jugendsportes erhoben.»

Dr. med. Hoske stellt in seiner Arbeit weiter fest, dass für eine gesunde sportliche Betätigung, die nur im Dienste der Entwicklungsförderung für die Jugend stehen darf, es vielfach an ausreichenden Kenntnissen und der Einsicht bei Schulen, Sportvereinen und Jugendorganisationen fehlt. Immer mehr muss man feststellen,

dass es bei der akademischen Ausbildung der Aerzte an der Unterrichtung über Fragen des Jugendalters fehlt,

dass bei der Lehrer- und Sportlehrerausbildung eine Erweiterung der vorhandenen Kenntnisse über diese Entwicklungsperiode sehr notwendig wäre,

dass bei den Jugendorganisationen die Vollständigkeit einer Persönlichkeitserziehung noch fehlt, solange die Erziehung für den Körper hier noch nicht ausreichend erkannt ist, so dass auf die Unterrichtung der vielen ehrenamtlichen Jugendleiter in biologischen Fragen ein besonderes Gewicht gelegt werden muss.»

Auch bei uns in der Schweiz sollte die Ausbildung der Jugendleiter viel umfassender sein, und zwar nicht in technischer, sondern in erzieherischer und biologischer Beziehung. Andernfalls bleiben, wie Hoske

richtig feststellt, alle Bemühungen um die Jugendförderung fruchtlos, wenn die eigentlichen Träger der Jugendarbeit nicht in der Lage sind, solche Erkenntnisse aufzunehmen, in die Tat umzusetzen und in ihrem ganzen Verhalten Vorbild zu sein.

Aber nicht nur der umfassenden Ausbildung ist grösstes Augenmerk zu schenken, sondern bereits der Auswahl der Jugendleiter. Jugendleiter müssen starke Persönlichkeiten sein, die der Jugend als leuchtendes Vorbild dienen können. Nur der Beste im Verein ist für die Jugendgruppe gut genug!

Was ist zum Schutz der Jugend zu unternehmen?

In seiner bereits zitierten Arbeit erscheinen Dr. med. Hoske ärztlicherseits folgende Massnahmen als notwendig:

1. Jeder Sporttreibende im Jugendalter sollte im Jahr mindestens einmal einer sportärztlichen Beratung zugeführt werden. Bei bestimmten Sportarten und bei Teilnahme an Wettkämpfen wird dies häufiger sein müssen.
2. Die Zahl der Wettkämpfe an den Schulen ist im allgemeinen gering. An einigen Orten bzw. Schulen ist jedoch eine Ueberlastung von solchen Jugendlichen eingetreten, welche wegen ihrer sportlichen Veranlagung, sowohl zu Vereins- wie zu Schulwettkämpfen herangezogen werden. Deswegen wird aus ärztlichen Gesichtspunkten gefordert, dass Schule und Verein bzw. Verband sich in solchen Fällen in der Zahl und Art von Wettkämpfen miteinander abstimmen.
3. Um Kenntnis von Art, Zahl und dichter Folge der einzelnen Wettkampftätigkeit zu erhalten, wird in Verbindung mit dem Wettkampfpass eine Kontrollmöglichkeit notwendig, die sowohl bei Untersuchungen wie bei Wettkämpfen immer wieder vorgelegt werden muss.
4. Die Wettkampfvorbereitung der Jugendlichen muss dem Leistungszustand entsprechen. Dabei sollte die sportärztliche Betreuung die Regel sein. Entsprechend der Zielsetzung der verschiedenen Jugendschutzgesetze halten wir es für richtig, dass jede sportliche Betätigung (Uebungstage, Wettkämpfe, Vorführungen, Feste) für die Jugend eine abendliche Begrenzung erfahren:

unter 14 Jahren	bis 20 Uhr
14—16 Jahren	bis 21 Uhr
16—18 Jahren	bis 22 Uhr
5. Im Monat muss wenigstens ein wettkampffreies Wochenende gesichert werden.
6. Zulassungen zu Wettkämpfen dürfen nur für die nächsthöhere Alters- bzw. Leistungsklasse (z. B. Skilauf) gegeben werden, wenn
 - a) der Altersunterschied nicht mehr als $\frac{1}{2}$ Jahr beträgt,
 - b) die Einwilligung des Sportarztes, des Jugendwartes und
 - c) die der Erziehungsberechtigten vorliegt.In Mannschaften sollen die Altersunterschiede nicht mehr als zwei Jahre betragen. Diese Regelung gilt nicht für das Aufsteigen in die Senioren- bzw. Erwachsenengruppen.
7. Die Teilnahme Jugendlicher an Wettkämpfen von Erwachsenen kann aus schwerwiegenden ärztlich-erzieherischen Bedenken nicht gestattet werden.

Die Einrichtung von Juniorenklassen (18 bis 21 Jahre), wie sie z. T. im Ausland und auch bei uns besteht, kann nur begrüsst werden.

8. Zur Verringerung der Gesamtbelastung bei Wettkämpfen wird bei den Spielen gefordert:
 - a) eine Verkürzung der Spielzeiten (zum Teil bereits eingeführt),
 - b) Verlängerung der Pausen zwischen den Spielzeiten (zum Teil eingeführt),
 - c) oder Einteilung der Gesamtspielzeit in Drittel: (s. Eishockey), — dieses wäre für Jugendliche biologisch die günstigste Beanspruchung.
9. Bei Wald-, Stern- und Strassenläufen (Grossstaffelläufe) oder Fahrten u.ä. sollte der gleichzeitige Start Jugendlicher mit Erwachsenen unterbleiben.
10. Zur Vermeidung von Ueberlastungen und geistig-seelischen Fehlentwicklungen sollten die:
 - a) Jugend«meister»schaften auf alle Fälle abgelehnt werden. Jugend«besten»kämpfe können sinnvoll sein.
 - b) Meisterschaftsspiele nur bis zur Landesebene,
 - c) Punktspiele nur bis zur Kreis-ebene ausgetragen werden.
11. Vielfach erscheint eine Neuregelung des Jugend-Wettkampfsportes dringend erforderlich, um ihn in Einklang mit den heutigen Gegebenheiten der jugendlichen Entwicklung zu bringen.
12. Die Fülle von Einzelfragen kann hier nicht ange-

schnitten werden. Sie bedürfen einer weiteren eingehenden Klärung, die mit aller wissenschaftlichen Sorgfalt in Zusammenarbeit von Fachverbänden und Deutschem Sportärztebund erfolgen muss.

Die Aufgabe der Deutschen Sportjugend liegt nach unserer Auffassung in der Heranziehung der noch abseits stehenden Kreise der Jugend. Das ist nur möglich, wenn den Leistungsschwächeren genügende Aufmerksamkeit geschenkt wird und sie unter sportärztlicher Mithilfe durch eine Breitenarbeit mit jeweils persönlichem Ausgleich zur vollen Entwicklung geführt werden. Diese Arbeit muss sich dann dem Ziel der Gesamterziehung einordnen. Das gleiche gilt erst recht von der Wettkampftätigkeit.» Abschliessend möchten wir feststellen:

Obwohl Jugendbestimmungen sehr beweglich gehalten werden müssen, da die biologischen Unterschiede Gleichaltriger zum Teil sehr gross sind, muss die gesunde, harmonische Entwicklung durch entsprechende Schutzmassnahmen und ärztliche Kontrollen geschützt werden. Jugendleiter und Trainer müssen für die speziellen erzieherischen und biologischen Belange des Jugendalters besser und umfassender ausgebildet werden. Der breiten Grundlagenforschung auf dem Gebiete der Jugendgesundheit und des Sports sind die notwendigen Mittel zur Verfügung zu stellen, damit auf Grund der Ergebnisse Jugendschutzbestimmungen aufgestellt werden können, die sich auf genaue wissenschaftliche Untersuchungen und Erkenntnisse stützen.

Aus der Sektion Forschung

Dr. med. M. Rhomberg

Wesen und physiologische Grundlagen des Intervalltrainings

Einleitung*

In den letzten Jahren hat sich auch in der Schweiz eine neue Methode des Trainings für die Mittel- und Langstrecken eingebürgert, die unter dem Namen Intervalltraining bekannt geworden ist und die immer noch im Brennpunkt grosser Diskussionen steht. Vor allem in Deutschland ist diese Methode des Lauftrainings nun ebenfalls von den Sportärzten eingehend wissenschaftlich untersucht worden, so dass heute schon gute Kenntnisse über deren biologische Grundlagen vorhanden sind, wenn auch noch nicht alle Probleme restlos geklärt sind. Wir wollen deshalb im folgenden versuchen, die Ergebnisse dieser sportmedizinischen Untersuchungen und die sich daraus ergebenden Folgerungen für die praktische Anwendung der Intervallmethode allgemeinverständlich darzustellen.

Zur Geschichte des Intervalltrainings

Erstmals führte 1920 der Finne Pikhala eine Art Intervalltraining ein, das wohl entscheidenden Einfluss auf die Erfolge der finnischen Mittel- und Langstreckenläufer zwischen 1920 und 1940 hatte. Ende der 30er Jahre war es der deutsche Trainer Gerschler, der sich dieser Methode bediente und vor allem Rudolf

Harbig zu seinen grossartigen Leistungen über 400 m, 800 m und 1000 m verhalf. Erst der tschechoslowakische Rekordläufer Zatopek vermochte aber durch seine fast unglaublichen Laufleistungen dieser Methode endgültig zum Durchbruch zu verhelfen, so dass sie seither praktisch auf der ganzen Welt als die optimale Trainingsart angesehen wird.

Dies ist auch der Grund dafür, dass in den letzten zehn Jahren die Leistungen auf den mittleren und langen Strecken geradezu sprunghaft in die Höhe gegangen sind.

Bemerkenswert ist, dass es im Laufe der letzten Jahre zu einer wesentlichen Abwandlung in der Methode gekommen ist, insofern als heute für das Training der Ausdauerleistungen nurmehr kurze Strecken, aber wesentlich schnelleres Tempo gewählt werden. Das interessante dabei ist, dass trotz der kurzen Trainingsstrecken die Ausdauerleistungen besser geworden sind, so dass also mit der neuen Methode sowohl Schnelligkeit wie Ausdauer gefördert werden.

Physiologische Grundelemente des Trainings

Begriff des Trainings

Es ist ein Grundgesetz des lebendigen Organismus, sich mit Reizen, die ihn aus der Umwelt treffen, ins Gleichgewicht zu setzen und sich an veränderte Umweltbedingungen anzupassen. Durch dauernd wiederholte Reize ergeben sich Änderungen sowohl der Struktur als auch der Funktion. Wir sprechen also von Anpassung des Organismus an vermehrte Anforderungen, was im besonderen Fall der körperlichen Belastung durch Training zu einer Erweiterung der Leistungsbreite und Verbesserung der Oekonomie führt. Das Oekonomieprinzip wiederum besagt, dass mit dem

* Der vorliegende Beitrag stützt sich vor allem auf die in den letzten Jahren erschienenen Arbeiten von Hollmann, Mies, Nöcker, Reindell und Roskamm.