

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

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

**Band:** 18 (1961)

**Heft:** [2]

**Artikel:** Werte und Gefahren des Muskeltrainings

**Autor:** Meier, Marcel

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990795>

#### **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:** 08.01.2026

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

# Werte und Gefahren des Muskeltrainings

Marcel Meier

Die Leistungen in den leichtathletischen Stoss- und Wurfdisziplinen sind in den letzten zehn Jahren gera-  
dezu sprunghaft in die Höhe geschnellt. Immer wieder hört man daher auch die begreifliche Frage: Wo liegt eigentlich die Grenze, die dem Menschen doch irgendwo gesetzt sein muss? Wie frappant die Leistungen in den letzten Jahren verbessert wurden, zeigen folgende zwei vergleichende Beispiele:

1952, also im Jahre der Olympischen Spiele in Helsinki, warfen drei Athleten den Hammer über die für damalige Begriffe sagenhafte 60-m-Grenze: der Norweger Strandli (61,25 m) sowie Csermak und Nemeth (Ungarn). Im Jahre 1959, also keine zwei Olympiaden später, waren es sage und schreibe bereits 79 Athleten, die das Gerät über die 60-m-Linie hinausschleuderten. 1952 stiessen 5 Athleten die Kugel über 17 m. Jim Fuchs, den wir an den verschiedenen Amerikaner-Meetings als «Superathleten» bestaunten, hielt damals den Weltrekord mit 17,81 m. Mitten in der Saison 1960 (Juli) zählte man auf der ganzen Welt bereits 20 Athleten, welche die  $7\frac{1}{4}$ -kg-Kugel nicht etwa über 17, sondern schon über 18 m brachten; vier davon übertrafen sogar die 19-m-Marke (!). Bill Nieder, der Weltrekordmann aus den Vereinigten Staaten verpasste gar die 20 m nur um einen winzigen Zentimeter.

## «Eisen gibt Kraft!»

stellte der Nestor der deutschen Leichtathletiklehrer, Josef Waitzer, schon in den Zwanzigerjahren fest. Bei uns war es Unisportlehrer Willi Dürr, der schon in den Dreissiger- und Vierzigerjahren immer wieder für das Gewichtstraining eintrat, ganz besonders mit der Scheibenhandel. Er blieb leider zu lange, zusammen mit Silvio Nido, ein Rufer in der Wüste. Man nahm seine temperamentvollen Plädoyers für das Krafttraining zur Kenntnis und dachte im Stillen: persönliche Liebhaberei!

Die Erkenntnis, dass nur am Widerstand die Kraft wachsen kann, ist also nicht neu. Neueren Datums ist lediglich die Arbeitsweise sowie vor allem deren ungeheure Intensität. Die gewaltige Verbesserung der Wurf- und Stoss- sowie übrigens auch der Sprungleistungen ist beinahe nur auf das heute gut durchdachte und konsequent durchgeführte Krafttraining mit Gewichten und Widerständen zurückzuführen. Die besten Stösser und Werfer vollbringen dabei beinahe unglaubliche Leistungen. Dallas Long (Kugel 19,67 m) und Harold Conolly (Hammer 68,68 m) z. B. laden bis zu 260 kg Scheibenhandeln auf ihre Schultern und strecken sich damit aus der Kniebeuge. Der polnische Diskusweltrekordmann Piatkowski (59,91 m) erreichte an den Gewichthebermeisterschaften der Armee im Olympischen Dreikampf (Reissen, Stossen, Drücken) ein Siegesresultat von über 380 kg.

Sie und alle übrigen Weltbesten betonen denn auch immer wieder, dass Kraftübungen die Grundlage ihrer erstaunlichen Erfolge seien.

Auch von vielen unserer besten Athleten wissen wir, dass sie zu Hause nun ebenfalls eifrig mit Gewichten arbeiten und dank diesem intensiven Gewichtstraining ihre Leistungen sprunghaft verbessern konnten. Denken wir nur an unseren Hammerwerfer Hansruedi Jost, der sich innerhalb relativ kurzer Zeit um rund 10 m verbesserte, oder an unseren 2-m-Springer René Maurer.

Begreiflicherweise wirkt sich dieser Boom der Kraftübungen auch im Jugendunterricht aus. Mehr und mehr wird das Krafttraining in den Turn- und Sport-

unterricht in Schule und Vereinen eingebaut. Am letzten Zentralkurs für die kantonalen Vorunterrichtsleiter in Magglingen beispielsweise wurde das Schwerpunkt der Arbeit ebenfalls auf das Krafttraining gelegt. Die alten, zum Teil in irgend einer Ecke unserer Gerätekämme liegenden verstaubten und verrosteten Hanteln werden plötzlich wieder zu Ehren gezogen und eifrig damit geübt.

## Gefahren des Gewichtstrainings bei Jugendlichen

So wertvoll ein solches Krafttraining auch für Jugendliche ist, so dürfen wir in unserem Eifer die Gefahren nicht übersehen, denen besonders der Jugendliche beim Gewichtstraining ausgesetzt ist. Wir dürfen dabei vor allem eines nie vergessen:

Kinder und Jugendliche sind keine verkleinerten Ausgaben von Erwachsenen.

Kraftübungen dürfen daher nicht einfach proportional der geringeren Kraft des Jugendlichen gegenüber dem Erwachsenen durchgeführt werden. Es müssen bei bestimmten Kraftübungen stets gewisse Entwicklungsstufen des Organismus abgewartet werden.

Prof. Nöcker sagt beispielsweise zur Stufe vom 10. bis 13. Altersjahr: «Zur Unterstützung der in diese Zeit fallenden Breitenentwicklung des Körpers können jetzt auch Kräftigungsübungen in das Programm aufgenommen werden. Schwerathletik (Ringen, Gewichtheben, Boxen) ist in diesem Alter nur unter fachkundiger Kontrolle wünschenswert.»

«In der Reifeentwicklung (Pubertät), die bei den Jungen im allgemeinen in der Zeit vom 12.—15., bei den Mädchen dem 11. und 14. Lebensjahr liegt», so schreibt Toni Nett im neuen Lehrbuch «Kraftübungen zur Konditionsarbeit», «raten die Sportmediziner zur Vorsicht mit dem „Gewichtstraining“. Das Herz sei während der Zeit der Umstellung noch sehr empfindlich gegen Überanstrengungen und vor allem gegen «Pressungen». Kraftübungen wird man wegen der Pressungsgefahr und der noch zu grossen Belastung des Bewegungsapparates an das Ende der Reife hinausschieben (Prof. Thörner).

Ferner hätten Bindegewebe und Knochen noch nicht die endgültige strukturelle Festigkeit erreicht. Der jugendliche Organismus hat zunächst bindegewebig-knorpelig vorgebildete Knochen, die erst später durch Einlagerung von Kalksalzen ihre Festigkeit bekommen (Prof. Thörner). Neben der Gefahr der Pressung ist also auch eine Gefahr für die Wirbelsäule vorhanden. Sie darf bei Jugendlichen noch keiner zu grossen Belastung ausgesetzt werden, weil sie noch nicht gefestigt ist. Jugendliche dürfen auf jeden Fall niemals ohne Aufsicht durch einen erfahrenen Trainer ein «Gewichtstraining» betreiben!

In den Vereinigten Staaten beginnt man im allgemeinen frühestens mit 15 Jahren mit dem «Weight training», auch «Body building» genannt. Erst in neuester Zeit versucht man es auch schon — freiwillig — in der «Junior High School» einzuführen; dies entspricht etwa dem Alter von 13 Jahren bei den Jungen.»

Abschliessend stellt Toni Nett fest: «Ohne fachmännische Leitung und Kontrolle sollte kein „Gewichtstraining“ vor dem Ende der Reifezeit durchgeführt werden. Ein Massenbetrieb, etwa im Verein (auch Schule) ist bei uns schon deshalb (noch) nicht möglich, weil wir allgemein noch zu wenig auf „Gewichtstraining“ eingestellt sind. In den USA, England, Schweden, UdSSR u. a. gibt es regelrechte Spezialsäle mit vielen

Scheibenhanteln, Kurzhanteln, Wandapparaten usw. Hier haben wir noch einen grossen Rückstand aufzuholen.

Im frühen Jugendalter empfiehlt es sich sowieso, die Kraft gleichzeitig mit der Ausbildung der Bewegungsfertigkeiten, mit Schnelligkeit und Ausdauer zu entwickeln. Dazu dienen Lauf-, Sprung- und Wurfübungen, Uebungen an Turngeräten, Uebungen mit dem Medizinball, dem Sprungseil, Körperschule mit und ohne Gerät. Denn bis zur Reifezeit sollte die allgemei-

ne Entwicklung des Kindes bzw. des Jugendlichen im Vordergrund stehen!»

#### **Vielseitigkeit ist hier oberstes Gebot!**

Erst nach der Reifezeit kann man mit einer begabungsmässig bestimmten Schwerpunktlegung (beginnende Spezialisierung) anfangen. Diese Vielseitigkeit ist bis zur Reife auch jugendgemässer, ihre Pflege macht den Kindern und Jugendlichen auch viel mehr Freude.

## **Aus der Sektion Forschung**

Dr. Rolf Albonico

### **Stiefkind der Sportwissenschaft: Soziologie des Sports**

Nach Philipp Lersch, dem oft zitierten Kronzeugen sportpsychologischer Arbeiten (vergl. z. B. O. Neumann: Sport und Persönlichkeit) kommen dem Sport folgende drei Funktionen zu: die biologische, die pädagogische und die soziale. Wenn nun durch die Sportwissenschaft nur die ersten beiden voll erfasst worden sind, so liegt die Ursache in der ganzen Entwicklung dieses Faches, das sich mit einer starken Verbindung zur Medizin weitgehend als pädagogische Branche betrachtet, wobei dem historischen Element — vor allem hiezulande — stets grosse Bedeutung beigemessen wird. Was aber gefehlt hat und praktisch immer noch fehlt, sind handgreifliche Ergebnisse sportsoziologischer Betrachtungsweise. Das vor uns ausgebreitete Gedankengut ungezählter sportbiologischer Arbeiten müsste vor allem einmal integriert werden in die Praxis von Schulturnen und Vereinssport; die pädagogische Betrachtungsweise — vor allem der sog. Leibeserzieher — ist ohnehin meist ein Treten an Ort; und was den historischen Blickwinkel betrifft, so ist die Geschichte oft gerade recht genug als Vorwand für starres Festhalten an endgültig Ueberholtem.

Aus solcher Situation heraus erging wiederholt der Ruf nach soziologischer Durchdringung des Phänomens Sport. Die Ueberschauung ist deshalb eine freudige, in der Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie (der führenden deutschsprachigen Fachzeitschrift für Soziologie) einer Arbeit zu begegnen über das Thema «Soziologie des Sports» \*. Der Autor, Günther Lüschen aus Bad Godesberg, entstammt — seiner Dissertation nach — der Grazer-Schule, die bekannt ist für unkonventionelles und zukunftsweisendes sportwissenschaftliches Arbeiten. Im folgenden sei den Ausführungen Günther Lüschen's kurze Aufmerksamkeit geschenkt.

Lüschen beginnt seine Arbeit mit einem Wort von Max Scheler: «Kaum eine übernationale Gesamterscheinung der gegenwärtigen Zeit verdient so sehr eine soziologische und psychologische Durchleuchtung als der an Umfang und Wertschätzung unermesslich gewachsene Sport. Und doch ist bisher nur sehr wenig Ernstliches zur Deutung des gewaltigen Phänomens versucht worden». Dies schrieb Scheler 1927.

Lüschen zeigt nun zuerst, dass unterdessen die Situation sich noch mehr zugespitzt hat: einerseits ein nie geahntes Anwachsen des Elementes Sport in unserer modernen Gesellschaft (in Deutschland übertrifft der Gewerkschaftsbund zahlenmäßig die Sportbewegung

nur um ein Geringes und nur, wenn von den Millionen Sporttreibenden ohne Vereinszugehörigkeit abgesehen wird), anderseits nach wie vor ein Beiseitestehen entscheidender soziologischer Bearbeitung: «Mag es inzwischen auch in der Psychologie einige Abhandlungen gegeben haben, eine Soziologie des Sportes zeichnet sich bisher kaum ab.»

«Offenbar fehlt es an einem klaren Bewusstsein für diesen Gegenstand», folgert Lüschen, um dann anhand einiger bezeichnender Beispiele zu zeigen, wie ahnungslos oder hilflos selbst prominente Autoren dem Phänomen Sport gegenüberstehen: Dass Huizinga mit seinem «Homo ludens» nur bedingt klarend gewirkt hat zur Frage «Spiel-Sport» ist schon oft aufgefallen. Weniger notiert dürfte man allgemein die Tatsache haben, dass Alexander Rüstow in seiner berühmten «Ortsbestimmung der Gegenwart» den Sport selbst dann nicht anführt, wenn er auf die «Problematik der Freizeitgestaltung durch die 5-Tage-Woche» zu sprechen kommt. Und so im Prinzip bei vielen anderen Autoren: entweder vollständige Ignorierung des Sportes, oder dann verzerrte Darstellung durch willkürliche In-den-Vordergrundstellen einzelner Teilespektive. So kommt es, dass sich die soziologische Diskussion im allgemeinen bewegt zwischen den beiden Polen: Sport «als die grosse Hoffnung... für die Zukunft» und Sport als «kulturelle Schmarotzererscheinung». Und wenn Lüschen schlussfolgert, dass dabei die kulturkritischen Stimmen überwiegen, für die der Sport in manchen Erscheinungsformen (Zuschauer, Rekord) ein dankbares Objekt sei, um die Entartung der Massengesellschaft zu demonstrieren, so können wir nichts anders als nachdoppeln: auch wir müssen täglich erfahren, dass Ursache und Wirkung verwechselt werden.

Genau hier hat die Soziologie einzusetzen, und dies ist auch die Meinung Lüschen's: «Aber der Sport ist soziologisch keinesfalls so etwas wie eine Gegengesellschaft, sondern er ist ein Teil der Gesellschaft (von uns gesperrt). Er ist nicht besser und nicht schlechter als sie selbst. Man kann sie (die Gesellschaft) nicht bejahen und ihn (den Sport) verneinen. Was dem einen recht ist, ist dem anderen billig. Sie gehören zusammen. Seine Rekordsucht ist ihre Rekordsucht. Man wird ihn nicht ändern, ohne den Mut und die Kraft zu haben, auch sie zu ändern.»

Der Sport soll also nicht länger mehr Prügelknabe sein für eine Gesellschaftsordnung, die aus den Fugen geraten ist, für eine Zivilisation, die zu entarten droht, für eine Kultur, die längst keine mehr ist. Und die Soziologie, die Wissenschaft von den menschlichen Gesellschaften, bzw. vom Zusammenleben derselben, meldet ihre Bereitschaft an, hierin klarend vorzustossen. In der Folge berichtet Lüschen von bisherigen — meist fragmentarischen — Versuchen sportsoziologischer Art: in Oesterreich kultursoziologische und pädagogische Dissertationen der Universität Graz, in Deutschland

\* Günther Lüschen: Prolegomena zu einer Soziologie des Sports. Mit einer Uebersicht über die deutschsprachige Literatur.