

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

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

**Band:** 19 (1962)

**Heft:** [11]

**Rubrik:** Stens Sport-Palette

#### 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:** 18.01.2026

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

ning endlich vollzogen sei, d. h. die Bedeutung der Kondition sei heute unbestritten. Der frühere Langläufer skizzierte in klaren Zügen das Programm der Olympiavorbereitung des Skiverbandes. Im Frühjahr 1963 werde bereits das Olympiakader bestimmt. Im Sommer folgen einige kurze Zusammenzüge mit dem Ziel: Kondition, Kameradschaft und geistige Vorbereitung. Die Selektion an sich dürfe nicht «Endstation Sehnsucht» für die Aktiven sein, wie das bisher vielfach der Fall gewesen sei. Im Januar 1964 folgen dann einige Testrennen und in einem abschliessenden Training im Bündnerland sollen die Fahrerinnen und Fahrer den letzten Schliff für Innsbruck erhalten. Die abschliessende Demonstration von Urs Weber, dem Konditionstrainer des SSV, die er mit 12 Damen und Herren der Skiauswahlmannschaft durchführte, war ein krönender Abschluss dieser wertvollen Tagung. Nicht nur waren Form, Aufbau und Darstellung der Demonstration tadellos, auch was die Burschen und Mädchen zeigten, war sehr beeindruckend. Wenn von verschiedener Seite festgestellt wurde, noch keine Skimannschaft sei körperlich derart gut vorbereitet worden, dann kann man diesen Urteilen nur zustimmen. Die zum Teil sehr jungen Alpinen — die jüngsten waren 16 Jahre alt — hielten das fast zweistündige Nonstopprogramm mit seiner enormen und vielseitigen Belastung glänzend und mit beispiellosem Einsatz durch. Aeusserst wertvoll waren auch die Diskussionen nach den Referaten und Demonstrationen. Ungelöst ist immer noch das Problem der Ernährung und der eventuellen Ernährungszuschüsse für Spitzensportler sowie die hygienische Betreuung. Verschiedene Redner streiften auch das Problem der Talentsuche. Die Wahl des Sportes sei bei uns vielfach rein zufällig, daher bessere Selektion. Aus einem Nurmi könne man auch mit den modernsten Trainingsmethoden keinen Sprinter machen.

Die Tagung, die von Dr. K. Wolf sowie den Herren Fürsprach Bögli und Paul Ruch einwandfrei vorbereitet war und der als Gäste u. a. auch Marcel Henninger und Jean Weymann vom SOC, L. Perrochon, Präsident der ETSK und SLL-Vizepräsident Jean Wildberger bewohnten, war ein Volltreffer. Alle Beteiligten haben auf Grund der Demonstrationsbeispiele gesehen, wie das Konditionstraining in den verschiedensten Sportarten aufgebaut und für die Beteiligten schmackhaft dargeboten werden kann. Obwohl eine Fülle von Uebungen gezeigt wurde, muss sich jeder einzelne auf einige wenige Uebungsgruppen konzentrieren und diese konsequent, in der richtigen Mischung und Dosierung mit seinen Athleten durcharbeiten. Hier das richtige Mass zu finden, das bleibt nach wie vor eine Kunst.

## Stens Sport-Palette

### 5 Stunden Training pro Tag

Jetzt ist es heraus: auch Donald Jackson, Kanadas gefeierter Weltmeister im Eiskunstlaufen, der die bisher beste Kür lief, die man je sah, musste hart an sich arbeiten, um zu solchen Erfolgen zu kommen. «Ich stehe täglich mindestens 5 Stunden auf dem Eis und trainiere», sagte Jackson. Seit 13 Jahren steht der nunmehr 21jährige auf Schlittschuhen.

Jacksons Vater arbeitet in einer kanadischen Automobilfabrik. Sein Lohn ist nicht so hoch, dass er damit alle Trainingsunkosten hätte bestreiten können. Deshalb nahm Donald Jacksons Mutter wieder eine Stelle an, um zusätzlich zu verdienen und damit das Training für den Sohn bezahlen zu können. Man sieht, so stellt «Der Fussball-Trainer» fest, auch in Kanada fallen einem Kunsläufer die Erfolge nicht in den Schoss.

Jackson ist der erste Läufer der Welt, der den drei-

fachen Lutz gesprungen hat. «Ein Jahr lang habe ich daran gearbeitet, bis er mir gelungen ist», sagte Jackson. In Prag gab es den verdienten Lohn: siebenmal eine Sechs, eine Wertung, die bisher noch keinem Läufer der Welt gegeben wurde.

### 5 000 Pfund lockten

ssk. Ein 5 000-Pfund-Vertrag mit der Zusicherung, dass er die Höchstgage erhalten werde, waren für den englischen Europameister 1958 und Europarekordinhaber im Kugelstossen, Arthur Rowe, ausschlaggebend, einen Vertrag als Profispieler bei dem englischen Rugbyklub Oldham RC anzunehmen und auf einen Start bei den diesjährigen Leichtathletik-Europameisterschaften zu verzichten.

Der 25 Jahre alte Arthur Rowe, Schmied in einem Kohlenbergwerk, entschloss sich zu diesem Schritt, um seine wirtschaftliche Lage zu verbessern. Er lebte zusammen mit seiner jungen Frau Betty (23) bei einem Einkommen von 135 Franken in der Woche in sehr bescheidenen Verhältnissen.

«In meiner Arbeit hatte ich keine Aussicht, viel weiter zu kommen. Jetzt werde ich in der Lage sein, ein kleines Häuschen zu beziehen und mir ein neues Auto zu kaufen», mit diesen Worten erläuterte Arthur Rowe seinen Entschluss. Rowe hat aber bereits wieder genug vom Rugby!

### Neue «Rekorde»

«Die Hochkonjunktur, der sich unser Land seit dem Zweiten Weltkrieg in noch immer steigendem Masse erfreut, hat ohne Zweifel viele soziale und kulturelle Fortschritte ermöglicht, die sonst Jahrzehnte erfordert hätten... Dass sie daneben grosse Schattenseiten aufweist, darauf hat auch der Bundesrat wiederholt hingewiesen. Als eine von ihnen tritt immer deutlicher eine Verschärfung der Alkoholgefahr zutage.»

Wir entnehmen diese Feststellung der Einleitung zum Jahresbericht 1961 der Schweizerischen Zentralstelle zur Bekämpfung des Alkoholismus (Lausanne). Als Belege für diese Hochkonjunktur des Alkohols führt der Bericht an:

«Der Absatz von Sprit für Trinkzwecke hat eine beängstigende Höhe erreicht. Die Einfuhr von Gin und Whisky hat um das Zwei- bis Dreifache zugenommen — innerhalb eines Jahrfünftes.» (Nationalrätslicher Kommissionspräsident).

«Auch der Konsum von Wein und Bier verzeichnet Rekordhöhen. Nachdem der Weinkonsum zwei Jahrzehnte lang auf dem Niveau von ca. 160 Millionen Liter geblieben war, ist er in den letzten 2 bis 3 Jahren auf ca. 200 Millionen Liter angestiegen. Der Bierkonsum, der vor dem Krieg rund 250 Millionen Liter betragen hatte, nähert sich der Riesenmenge von 370 Millionen Liter.»

In der Dezembersession 1961 des Nationalrates stellte der bundesrätliche Sprecher fest, «dass auch die Damen Geschmack an den Schnäpsen gefunden hätten und ein grosser Teil der Zunahme auf die Rechnung des Konsums durch Frauen und Töchter zu setzen sei.» Die Schweizerische Zentralstelle zur Bekämpfung des Alkoholismus, die eine grosse vorsorgende Tätigkeit entfaltet — durch Filme, Zeitschriften, Broschüren, Flugblätter, Schulwandbilder, Vorträge, Auskunfts-erteilung, Eingaben an die Behörden usw. usw. — hat im Berichtsjahr eine farbige Illustrierte «Gesundes Volk» in 700 000 Exemplaren verbreitet. Im Geleitwort dazu hielt Bundesrat Tschudi fest: «Zu Bedenken gibt die Tatsache Anlass, dass der Alkoholkonsum pro Kopf der Bevölkerung in unserem Lande denjenigen der meisten anderen Staaten übersteigt.» Die Sicherheit im Strassenverkehr, das moderne Arbeitstempo, die heutigen Anforderungen an die Qualität der Arbeitsprodukte verlangen eine entgegengesetzte Entwicklung!