

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	21 (1964)
Heft:	6
 Artikel:	Der Spass darf nicht zu kurz kommen
Autor:	Isberg, Jürgen
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-990760

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: 15.02.2026

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

die Beobachtung macht, dass durch das häufige Training psychisch oder physisch ein Tiefstand erreicht ist, der nicht immer den Zustand des sogenannten Übertrainings darstellt, sondern nur das Verlangen des Körpers nach vorübergehender Ruhe ausdrückt.

Regelmässige sportärztliche Untersuchungen sind mit Beginn eines Trainings unbedingt zu fordern. In der «Umbruchzeit» und «Reifezeit», wenn das Training immer härter gestaltet wird, müssten sie obligatorisch halbjährlich durchgeführt werden.

Die Erfolge einer solchen systematischen Aufbauarbeit sollten sich in der «Zeit der höchsten körperlichen Blüte und des idealistischen Schwungs» einstellen.

Jetzt ist der Schwimmer ein harter Kämpfer geworden und kann die Früchte eines frühzeitig und sinnvoll aufgebauten Trainings auf der Wettkampfbahn ernten. So wird der Schwimmsport für das junge Kind zur Grundlage späterer grossartiger Leistungen.

Darüber hinaus, und das erscheint mir viel wichtiger, wird er zum Ausgangspunkt für einen kräftigen und gesunden Organismus, der allen körperlichen Anforderungen des Lebens gewachsen sein wird.

Abschliessend können die besprochenen Punkte nochmals wie folgt zusammengefasst werden:

1. Das Wachstum des menschlichen Körpers vollzieht sich in gesetzmässigen Schüben, die besonders nach dem 11. Lebensjahr auffallen und zwischen Längen- und Breiten (Organ)-Wachstum abwechseln.

2. Es wird versucht, unter Berücksichtigung des psychischen Verhaltens, die einzelnen Wachstumsperioden zu kennzeichnen. Nach der Zeit des Kleinkindes gegen das 4. bis 6. Lebensjahr zu, können wir folgende Einteilung treffen:

- a) Koordinierungszeit 4.—10. Lebensjahr
- b) Wildlingsalter 10.—12. Lebensjahr
- c) Umbruchzeit 12.—14. Lebensjahr
- d) Reifungszeit 14.—16. Lebensjahr
- e) Zeit der höchsten körperlichen Blüte und des idealistischen Schwungs 17.—18. Lebensjahr

3. Die Einwirkungen des Schwimmsportes auf den Körper wurden dargestellt.

Die für den menschlichen Körper günstigen Faktoren beim Schwimmen und die daraus für den kindlichen Organismus resultierenden Vorteile dürften in erster Linie durch die entspannte horizontale Lage und dem Auftrieb begründet sein. Auf die günstige Wirkung dieser Lage auf Herz- und Kreislauf wurde hingewiesen.

4. Aus den aufgezeigten Faktoren wurde versucht, für das Kind und den Jugendlichen einen ungefährlichen Trainingsaufbau zu gestalten, der sich wie folgt zusammenfassen lässt, ohne die notwendigen Überschneidungen zu berücksichtigen:

- | | |
|--------------------|---|
| Ca. 4. Lebensjahr | — Schwimmenlernen
(Kraulage zuerst) |
| 4.—8. Lebensjahr | — Stilschwimmen |
| 8.—10. Lebensjahr | — Stilschwimmen
Streckenschwimmen
Erste Wettkämpfe |
| 10.—12. Lebensjahr | — Stilschwimmen
Streckenschwimmen
Kraftübungen
Springübungen
Wettkämpfe |
| 12.—14. Lebensjahr | — dazu noch Intervallübungen |
| 14.—16. Lebensjahr | — regelmässig hartes Training
und Wettkämpfe |

Der Spass darf nicht zu kurz kommen

Genie, sagt Goethe, ist Fleiss, Fleiss und noch einmal Fleiss. Für diese These gibt es ausser dem Urheber selbst in unserer Zeit einen Kronzeugen, der zwar nicht mit dem Kopfe, sondern mit dem Quadrizeps fleissig war, nämlich Emil Zatopek. Seine grossartigen Laufrekorde waren die Ergebnisse eines Trainings, das ihn zuweilen täglich über eine Strecke von 25 bis 30 km geführt hat, die er mit einer eigenen Methode der Intervallarbeit zurücklegte. Nun gut, wird sich mancher Leichtathlet sagen, wenn der Weg zum Ruhm über diese 30 km führt, dann werde ich ihn gehen. Aber er wird dennoch kein Wunderläufer werden, kein Hägg, kein Harbig und kein Nurmi, denn sie alle trugen das Stigma der Genialität, noch ehe der Fleiss sie in eine spartanische Schule nahm.

Nun stehen aber diese Zeichen jungen Sportlern nicht wie Kreuze auf die Stirn geschrieben, so dass sie sich alle in das Rennen um den Ruhm stürzen. Jedoch, sie haben ihr Rennen schon am Start verloren, wenn ihnen das wichtigste Rüstzeug zum Erfolg fehlt, das notwendiger ist als Spikes, Technik und Ausdauer, wenn ihnen die Freude fehlt. Nicht die Freude am Sieg und am Ruhm, sondern die Freude am Lauf, an der Bewegung, das Spielerische ihres Tuns macht sie reif zu grossen Taten. Erst ein Fleiss, dessen Wiege diese Freude ist, macht den Sportler zum Rekordler des Zauberers, der in seinem Hobby liegt.

Aus der Neuen Welt kommt die Kunde von unwahrscheinlichen Trainingspenschen, deren Früchte die Überlegenheit der Yankees in der Leichtathletik sind. Warum übernimmt nun nicht einfach ein europäisches Talent einen amerikanischen Marschplan und steuert unbekümmert auf bis dahin nur geträumte Weltrekorde zu? Wir wollen von dem Mangel an Zeit einmal nicht reden, denn wir wissen zwar, dass manches Talent ungenutzt in der Mühle des Berufslebens zermahlen wird; aber es bleiben doch immer noch einige, mit denen Fortuna oder ein begeisterter Mäzen es gut meint, so dass ihnen die finanziellen Sorgen weitgehend genommen sind und sie Zeit zu einem umfangreichen Training mitbringen.

Nehmen wir einmal an, dieses Glück hätte einen wirklich talentierten jungen Sportler getroffen und nicht einen frühfitten Blender, die es gerade bei uns wie Sand am Meer gibt; nehmen wir zugleich an, der Junge hätte sich in der Atmosphäre einiger schwerer Kämpfe durchgesetzt und zugleich der Gefahr des jungen Ruhmes getrotzt, was sollte dann einem schnellen Aufstieg in die Weltklasse noch im Wege stehen?

Nun, es gibt keine Garantien für Rekorde. Rekorde werden nicht mit der kühlen Mathematik der Stoppuhren ausgelöscht, sondern allein aus läuferischer Freude, aus dem Überschuss des Moments, aus der Intuition des Läufers, der sich plötzlich von aller Schwere gelöst fühlt und weiß, dass seine Stunde gekommen ist. Gewiss, ohne die Schwerarbeit des Trainings wird diese Stunde niemals reifen, aber auch nicht durch sie allein. Fast möchte man wünschen, dass aus der Leichtathletik der Begriff der «Arbeit» ganz verbannt werde, wenn die Leistung in Training und Kampf aus der Freude heraus gespielt wird.

Denn noch an der Grenze der eigenen Leistungsfähigkeit, im wildesten Atemmangel und bei ermattenden Beinen gibt es eine ungemischte Freude, die den Körper überwinden will. Das aber ist die Freude, die Rekorde bricht.

Dr. Jürgen Isberg