

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 6

Artikel: Alters-Spielraum im sportlichen Bereich

Autor: Dümmler, Bruno

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990998>

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: 17.01.2026

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

Alters-Spielraum im sportlichen Bereich

Bruno Dümmler, Hochschulsportlehrer, Zürich

Wenn hier von einem Spielraum die Rede ist, sei dies keine wissenschaftliche Abhandlung über dieses Thema, sondern lediglich eine kurze, spielerische und freie Zusammenstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit sportlicher «Benjamine und Methusalems». Über den Unsinn der angeführten Beispiele mag sich der Leser selbst vergewissern.

Um eine grobe altersmässige Einteilung zu gewährleisten, unterscheiden wir einmal zwischen dem Jugend- und Seniorenalter. Der Übergang zum Aktiven in der Schweiz liegt im Bereich des 18. und 20. Lebensjahres. Wer über 32 Lenze zählt, gilt als Senior. Eine untere Begrenzung des Juniorenalters ist auf Grund der Verschiedenheit von Wachstums-, bzw. Entwicklungskurven schwerer festzulegen. Jedoch werden Jugendliche in weitere Altersstufen eingeteilt (zum Beispiel Schulturnstufen I bis IV, usw.).

I. Jugendalter

Eine mit Mass und Ziel betriebene sportliche Betätigung (ausser Schulturnen) im Jugendalter ist sicher zu begrüssen und erweist sich als absolut notwendig. Sei es aus innerem stürmischem Drang heraus, sich zu betätigen und etwas zu leisten, oder sei es ein gesuchter Ausgleich gegenüber anstrengender Schul- und Berufsarbeit. Der fördernde Einfluss des Sports in bezug auf Wachstum und Entwicklung der Organe und Extremitäten ist allgemein bekannt. Ein sportlicher Gradmesser, der Wettkampf, vermag überbordende Energie und Triebe des Pubertierenden in gesunde Bahnen zu lenken. Periodische, ärztliche Kontrollen, sorgfältige Berücksichtigung der Alters-, Entwicklungs-, eventuell Leistungsstufen, verhüten bei erhöhten Anforderungen Schäden beim kindlichen Organismus. Vom physiologischen Standpunkt aus, dürfen Mädchen vor der Pubertät ohne weiteres die gleichen Sportarten betreiben und mitkonkurrieren wie die Knaben.

Erstaunliche Leistungen von Kindern sind uns bekannt. So lief ein erst 5jähriges Mädchen die 960 m in etwas über 5 Minuten, ein Knabe gleichen Alters die 1130 m in knappen 6 Minuten.

Jugendliche machen besonders im Hochleistungssport immer wieder von sich reden. Sei es durch das Erringen von höchsten olympischen Ehren, oder Aufstellen von sensationellen Welt- und Europarekorden.

Wo beginnt die sportliche Hochleistung, in welchem Alter?

Sicher sieht die Antwort dieser Frage in jeder Disziplin wieder anders aus: An der Olympiade 1936 in Berlin schwamm Störensen mit 12 Lenzen (!) zur Bronzemedaille (200 m). 1924 gewann Charlton mit 16 Jahren die 1500-m-Freistilstrecke, sein Nachfolger 1932, Kitamura, zählte 15. 1932 waren die Erste im Turmspringen, Poynton, und die Zweite im Kunstspringen, Rawls, 14 Jahre alt. Hveger hatte als 13jähriges Mädchen etwa 48 Weltrekorde im Schwimmen aufgestellt. 13 Junioren und 10 Schwimmerinnen, die 17 und jünger waren, gewannen in Berlin 1936 Medaillen. Als Benjamin überhaupt, siegte Gestring im Alter von 12 Jahren und 11 Monaten im Kunstspringen! Als jüngste Teilnehmer starteten 13jährige Schwimmer, Segler und Rudersteuerleute bei den Herren und 12jährige Schwimmerinnen. Doch auch 16 und 18 Lenze zählende Leichtathletinnen gewannen Medaillen. 1956 sprintete Cuthbert, 18jährig, zu drei Siegen. Laurie (Boxen) erkämpfte sich mit 17 die Bronzene. R. Button, 18, errang 1948 Gold im Eiskunstlauf, Bob Mathias wurde im gleichen Alter «König der Leichtathleten» im Zehnkampf. 1952 startete ein 15jähriger Turner. Sonja Henie begann ihre Eiskarriere 1924 bereits mit 11 Jahren als jüngste Olympiateilnehmerin.

So liessen sich die Beispiele sportlicher «Greenhorns» noch vermehren. Allein, es stellt sich die Frage, ob die in ihrem allzu jugendlichen Alter zu Meisterehren gekommenen Hochleistungssportler und -sportlerinnen durch Überforderung nicht einen Schaden irgendwelcher Art erlitten. Sei es eine Gefährdung der charakterlichen Entwicklung oder eine Verausgabung der Kräfte und damit ein vorzeitiges Altern.

II. Seniorenalter

«Sport ist ein Mittel, wie man seine Jugend verlängern kann — vielleicht sogar sein Leben». (Diem)

Auch hier ist eine Einteilung in höhere Altersklassen unumgänglich. (Zum Beispiel Senioren A, B). Die Gefährdung des älteren Sportlers ist allgemein grösser als die eines jungen. Zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr zeigen sich bei einem kleineren Prozentsatz bereits Altersveränderungen, welche zwischen 20 und 30 noch nicht vorliegen. Über dem 40. Altersjahr häufen sich die ausgeprägten Symptome des Alterns. Ein Anstieg bestimmter chronischer Krankheiten ist festzustellen (Durchblutungsstörungen, Arthrosen, Diabetes usw.).

Ist eine sportliche Betätigung im höheren Lebensalter zu unterlassen? Um dies zu beantworten, muss vorerst die Unterscheidung im «Alterssport» zwischen dem sog. Gesundheits- und Leistungssport klar herausgestellt werden. Es ist ein grundlegender Unterschied, ob ich zum Vergnügen, zur körperlichen Ertüchtigung und als Ausgleich des Berufslebens Gesundheitssport betreibe, oder ob ich noch bis ins hohe Alter Wettkämpfe bestreite. Wenn der Gesundheitsturner jegliche Ausübung mit Mass und Ziel betreibt und sich regelmässig sportärztlich untersuchen lässt, geht dies absolut in Ordnung. Höhere Leistungsanforderungen sind der persönlichen physischen Verfassung und den Besonderheiten des Alters anzupassen. Grundsätzlich werden allgemein Dauerleistungen vorgezogen. (Gymnastik, Schwimmen, Wandern, Waldlauf, Skilanglauf, Radfahren, Golf, Segeln, Reiten usw.).

Brüske, schnelle Bewegungen, Reaktionsübungen, kurze Sprints sind dem älteren Organismus nicht zuträglich.

Durch ein geregeltes, sportliches Training scheint sich der Alterungsprozess zu verzögern. Allein, das Alter setzt den Leistungen Schranken! Andererseits ist bekannt, dass viele ältere Sportler im Wettkampfsport noch erhebliches zu leisten im Stande sind.

Eine Auswahl von olympischen und anderen Beispielen: Den olympischen «Dauerrekord» hält Osier — 1912 Zweiter im Degeneinzel. Er schlug seine Klinge bei allen Olympiaden von 1908 bis 1948! Im 50. Lebensjahr empfing Gerevich zu Rom in der ungarischen Säbelmannschaft zum siebenten Male Gold — seine zehnte Medaille seit 1932. Beresford erruderte bei fünf Spielen (1920 bis 1936) drei Gold- und zwei Silbermedaillen. Im Skisprung flog Ruud, der Sieger von 1932 und 1936, noch in St. Moritz (1948) auf den zweiten Platz. Holm lenkte sein Klassenboot im Segeln 1920 und 1932 zum Gold und noch 1948 als 50jähriger zum dritten Platz. Der «ausgemergelte Kajak-Wiking» Friedriksson paddelte in Rom mit 41 Jahren zur 7. und 8. Medaille, seiner sechsten goldenen. St. Cyr, Olympionike der Dressur, ritt von 1936 bis 1960 im Turnier. Jousseume gewann in derselben Disziplin von 1936 bis 1956 5 Preise. In Stockholm zählte er 62 Jahre. Die älteste Teilnehmerin in Rom, die 63jährige Williams, ritt im Vorkampf der grossen Dressur. Schwarzmann, 1936 der Mehrkampfolympionike, schwang 16 Jahre später als 40jähriger seine «Riesen» zu einer Silbermedaille am Reck. Der Barrenbeste von 1948, Reusch

(Schweiz) war 36. Ullmann feuerte von 1936 bis 1956 die Pistole ins Schwarze ab — auch ins Goldene und Bronzene. Mit weit über 50 Jahren ist er in Rom vierter geworden. Der olympische Veteran, O. Swahn, wurde im Schiessen auf den «laufenden Hirsch» 1900, 1908 und 1912 mehrfacher Einzel- und Mannschaftssieger, er erkämpfte als ältester einen Sieg mit 65 Jahren. Als 73jähriger errang er noch zwei Silberpreise in Antwerpen!

Leichtathletik

Läufe: Finlay schlägt nach 23 Jahren Training den Weltbesten Attlesey im Hürdenlauf und startete noch 1948 mit über 40 Jahren. Stenroos lief 1924 als Erster ins Marathon-Ziel, die Last von fast 40 Jahren nicht achtend. 48 Jahre alt, lief Richards 1948 über die härteste, längste Strecke zum Silbergewinn hinter dem 32jährigen Cabrera. Der dreifache Zweite im Langstreckenlauf (1948 bis 1952), Mimoun, kämpfte sich mit 35 in Melbourne die 42,195 km hindurch zum Sieg. Neben einer Silbermedaille 1936, eroberte sich Schwab (Schweiz) noch als 52jähriger im 10-km-Gehen 1948 eine Bronzene. Die gleiche Auszeichnung holte sich Johnson in London über 50 km mit 48 Jahren. De Mar (USA-Meister im Marathon 1926 bis 1928) lief mit 65 noch den Bostoner Marathonlauf in 3 Stunden 58 Minuten, 34 Sekunden und klassierte sich als 33. Auch Hocking zählte über 60 Lenze bei einem Geherlauf über 156 km, die er in 19 Stunden und 16 Minuten bewältigte!

Würfe: Consolini warf 1948 als «gereifter» Mann den Diskus zum Rekord, in Helsinki zum Silber und errang mit 38 Jahren noch den 2. Rang an den Europameisterschaften. Storch stand mit 41 Jahren im Hammerwerfen noch immer als deutscher Meister auf dem Siegerpodest, vor Hein, der mit 47 norddeutscher Meister wurde. Die 1960 38 Jahre alte Zatopkova schleuderte in Rom den Speer — acht Jahre nach ihrem Sieg — noch zum zweiten Preis.

Sprünge: Odam-Tyler (Silber 1936, 1948) übersprang von 1936 bis 1956 die Hochsprunglatte. Osborn, zweifacher Olympiasieger und Weltrekordler im Hochsprung, sprang mit 45 immer noch 193 cm. Boneder, mit gleichem Alter deutscher Meister, sprang mit 50 180 cm und mit 60 Jahren noch über 160 cm! Warmerdam figurierte mit 36 in der 10-Bestenliste der Welt im Stabhochsprung.

Zu obigen Beispielen sind einige Bemerkungen unumgänglich. Die angeführten hohen Leistungen älterer Semester entsprechen den Ausnahmefällen und dürfen nicht auf die Allgemeinheit übertragen werden. Bei den Aufgezählten handelt es sich durchwegs um Spezialisten ihres Faches. Nur durch regelmässiges Training ohne Unterbruch von Jugend auf und zweckmässiger, beinahe asketischer Lebensführung, arbeiteten sich diese Athleten bis zur Spitzenklasse vor. Ein leistungsfähiger Organismus, physiologische Veranlagung (vor allem leptosome Typen) und die psychische Einstellung sind Grundbedingungen. Es sind durchwegs Leistungen, die Kraft, Technik und Ausdauer verlangen — Fähigkeiten des Seniorenalters. —

Zum Schluss sei als allgemeine Richtlinie eine tabellarische Zusammenstellung aufgeführt, in bezug auf das Höchstleistungsalter in den leichtathletischen Disziplinen:

100-m-Lauf	Durchschnittsalter 22,1 Jahre
1500-m-Lauf	25,5
Marathonlauf	32,7
Hochsprung	22,8
Stabhochsprung	25,4
Weitsprung	23,5
Kugelstoss	26,8
Hammerwurf	29,8
Zehnkampf	25,5

Die Beispiele wurden entnommen aus:

- «Beiträge zur Lehre und Forschung der Leibes-
erziehung» (Band 17/18)
- «Schweiz. Zeitschrift für Sportmedizin»

Methodische Grundsätze

Zusammenfassung eines Referates am kantonalen Leiterkurs in Schaffhausen

Wir verstehen darunter die Lehrweise der Grundschulung (Gehen, Laufen, Werfen, Springen, Klettern usw.), d. h. die Art und Weise wie der Lehrstoff den Vorunterrichtsschülern beigebracht wird. Wenn der Weg, den wir gehen, taugt, ist die Methodik richtig.

1. Unterrichte stets frisch und froh. Fröhlicher Mut hilft durch; was Fröhliche tun, gerät gut.
Ein froher Leiter gewinnt die Herzen seiner Schüler und erreicht am besten ein ungezwungenes und erfolgreiches Arbeiten.
2. Wähle den Übungsstoff aus dem Lebens- und Interessenkreis des Schülers. Keine gekünstelten Einführungen, die dem Reiz der Lebendigkeit der Hauptübung Abbruch tun. Die lebensvollen Hauptformen sprechen an. Ein Hauptspiel mit einfachen Regeln ist viel besser als ein ausgeklügelter Betrieb von vorbereitenden Formen.
3. Gewöhne den Schüler ans Gerät, an das Gelände, ans Wasser...
Nicht mit der Tür ins Haus rennen. Mache den Schüler zuerst mit den Gegebenheiten vertraut.
4. Versuche dem Schüler, soweit dies seinem Verständnis entspricht, den Wert des Vorunterrichtes zu erschliessen. Unsere Arbeit ist auch ein Stück Gesundheitserziehung.
5. Sorge für Abwechslung.
Der Jugendliche erträgt die Eintönigkeit nicht. Bring Altes im neuen Gewand. Knüpfe an Bekanntes an. Benütze die Geräte. Lerne, mit angewandten Übungen, das Gelände kennen. Auch bei beissender Kälte ist es draussen schön.

6. Deine Leitertätigkeit wird um so besser, je anschaulicher und verständlicher sie ist.
«Es gibt keinen bessern Lehrmeister als Bruder Beispiel!» Arbeiten, nicht die Zeit verplaudern.
7. Korrigiere immer ermutigend, ohne zu verletzen. Allgemeine Fehler zuerst feststellen, erst dann die persönlichen. Sei freigiebig mit Lob, das hebt den Arbeitsgeist. Korrigiere durch Üben. Denk daran: Die Schwachen brauchen viel Hilfe; ein unbedachtes Wort kann viel zerstören.
8. Nütze die Zeit.
Ohne gründliche Vorbereitung und Zielsetzung erreicht man nichts. Material bei Zeiten bereitstellen, pünktlicher Beginn; Ordnung äussert sich nicht durch starre Formen, sondern durch Aufmerksamkeit.
9. Sei umsichtig.
Mit Überwachen musst Du Unfällen und Krankheiten vorbeugen. Passe das Mass der Anstrengungen den Kräften der Schüler an. Bilde für anstrengende Übungen Leistungsklassen. Hilf den Schwachen.
10. Benimm Dich vorbildlich.
Lieber Leiter, Dein Vorbild ist entscheidend. Sei nicht nur im Vorunterricht ein gutes Beispiel, sondern auch als Mensch. Meide als Vorunterrichtsleiter Alkohol und Nikotin.

Denk daran: Nichtstun lähmt
Gebrauch erhält
Anstrengung fördert
Überanstrengung schadet!» (Ke)