

<b>Zeitschrift:</b>	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	24 (1967)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Über die Bedeutung des biologisch-medizinischen Unterrichtes in der Sportlehrer- und Sportleiterausbildung
<b>Autor:</b>	Weiss, Ursula
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-995029">https://doi.org/10.5169/seals-995029</a>

### 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>**

# Forschung—Training—Wettkampf

LEHRBEILAGE DER ETS-FACHZEITSCHRIFT FÜR DEN WETTKAMPFSPORT

2.1967.3

## Über die Bedeutung des biologisch-medizinischen Unterrichtes in der Sportlehrer- und Sportleiterausbildung

Dr. med. Ursula Weiss

Die dem Thema zu Grunde liegende Fragestellung lautet: «Welche Biologiekenntnisse braucht ein Sportlehrer, um sinnvoll unterrichten zu können?» Die Problematik ist sehr weit, gibt es doch auf der einen Seite zum Thema Sportbiologie einen ganzen Katalog von Fächern, von der Anatomie über die spezielle Trainingslehre bis zu Fragen der 1. Hilfe und Rehabilitation, auf der andern Seite eine nicht minder lange Liste von Sport-Lehrtätigkeiten, vom Hilfsleiter in einem Fussballklub bis zum vollamtlichen Hochschulsportlehrer.

Im Zentrum der Betrachtung steht immer der sporttreibende Mensch. Ein wesentliches Kennzeichen dieses sportreibenden Menschen ist das Phänomen, dass er unter dem Einfluss der verschiedensten Motivationen freiwillig aufgesuchte, natürliche oder künstlich geschaffene Widerstände durch seine Leistung zu überwinden sucht. Die Sportbiologie, als die Lehre vom sporttreibenden Menschen, vermittelt dem Sportlehrer Regeln und Kenntnisse, wie er seine Schüler bei dieser Tätigkeit sinnvoll anleiten und beraten kann. Es sei in diesem Zusammenhang betont, dass die Sportbiologie die physischen Belange, also nur einen Teil des ganzen Menschen behandelt und in diesem Sinne als ein theoretisches Fach neben andern wichtigen Fächern steht.

Welche Fragen stellt nun der Pädagoge an den Biologen?

**1. Wie verhält sich der menschliche Körper in Ruhe und wie passt er sich Belastungen an?**  
Sport ist ohne Belastungen undenkbar. In diesem Sinne ist die sportliche Leistung mit jeder andern Arbeitsleistung vergleichbar, die Sportphysiologie ein Spezialkapitel der Arbeitsphysiologie. Die Frage nach der Anpassungsfähigkeit an Belastungen ist vernünftigerweise nicht beantwortbar ohne Kenntnisse der Ausgangssituation, dem Körper in Ruhe. Die Antworten auf diese Fragen bilden die Grundlage für alle

Überlegungen der Trainings- und Bewegungslehre und können diesem Kapitel integriert oder als Basis vorangestellt werden.

### 2. Nach welchen biologischen Kriterien kann die sportliche Eignung und die aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit beurteilt werden?

Diese Größen zu kennen und ihre Variationen hinsichtlich Alter, Geschlecht und Konstitution abschätzen zu können, bilden die Voraussetzung für die Planung und Durchführung jeden sportlichen Unterrichtes.

Auch auf diese Fragen gibt die Biologie im Rahmen der Trainings- und Bewegungslehre Antwort und vermittelt Methoden zur Messung dieser Größen.

### 3. Welche Mittel können zur Erhaltung und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit eingesetzt werden?

Der Sportler will in Form bleiben, ja er will seine Form verbessern, seine Leistungen steigern. Unter Berücksichtigung der individuellen Eignung und Leistungsfähigkeit wählt z.B. der Lehrer das Gewicht aus, bestimmt das Tempo, mit welchem es gehoben werden soll und gibt die Anzahl Wiederholungen an. Sind diese Anordnungen richtig, so wird der Kraftzuwachs für ein bestimmtes Individuum optimal sein. In der Trainings- und Bewegungslehre vermittelt der Biologe auf Grund physiologischer Kenntnisse Gesetze und Regeln für ein wirksames Training. Weitere Möglichkeiten, die körperlichen Leistungsfähigkeiten zu erhalten, zu steigern und eine Beeinträchtigung zu vermeiden, sind hygienische Massnahmen. Die Biologie formuliert solche Regeln für die richtige Ernährung und Kleidung, die persönliche Sauberkeit u.a.m.

Eine gute körperliche Leistungsfähigkeit spielt nicht nur für die sportliche Leistung eine wichtige Rolle, sondern für das gesunde Bestehen des Alltags schlechthin.

Sport, regelmäßige körperliche Betätigung, mit dem Ziel, den Menschen gesund zu erhalten, werden vom Biologen und Arzt als hygienische Massnahme mit Nachdruck gefordert.

### 4. Welches sind die Folgen von Überbelastungen? Welche Massnahmen sind zu ihrer Verhütung und Behandlung zu ergreifen?

Ohne Belastung keine Leistung und ohne Leistung kein Sport. Ein Individuum kann aus innern oder äußeren Gründen einer bestimmten Belastung nicht gewachsen sein; es kommt zum Sportschaden oder zur Sportverletzung, dem Unfall.

Der Sportlehrer muss die verschiedenen Formen von Überbelastungen kennen, um sie, wenn irgend möglich, zu vermeiden. Ist es aber zu einer Schädigung gekommen, so ist er meist der erste an Ort und Stelle und muss über das weitere Vorgehen entscheiden. Es gehört zu den Aufgaben des Sportbiologen, Lehrer und Leiter mit den wichtigsten Sportschäden und Sportverletzungen bekannt zu machen und vor allem die Grundregeln der ersten Hilfe zu vermitteln.

Die Antworten des Biologen auf alle vier Fragen des Pädagogen lassen sich in drei Hauptkapitel zusammenfassen: **Die Trainings- und Bewegungslehre, Sporthygiene und Erste Hilfe.**

Jede Ausbildung, welche Sportbiologie als theoretisches Fach enthält, wird Ausschnitte aus jedem dieser drei Kapitel enthalten.

Die Auswahl und Darbietung des Stoffes wird aber je nach Vorbildung der Schüler, je nach Ziel und Dauer der Ausbildung anders sein müssen. Als selbstverständlicher Grundsatz sollte dabei gelten, dass jeder Schüler je auf seiner Ausbildungsstufe **Grundlagen für seine besondere Lehrtätigkeit bekommt**, nicht mehr und nicht weniger.

Vom 3–6tägigen Laien-Leiterkurs nimmt nicht nur die Gesamtdauer der

Ausbildung um ein Vielfaches zu, sondern auch der relative Anteil der theoretischen Fächer. Unter Berücksichtigung dieser Tatsache ergeben sich aus dem oben erwähnten Grundsatz folgende **methodischen Konsequenzen für den Biologieunterricht**:

Turn- und Sportleiter in Vereinen, freien Gruppen und aussersportlichen Institutionen brauchen «**Rezepte**», welche sie direkt bei der Vorbereitung und Durchführung ihres Unterrichtes anwenden können. Sie sollten wissen, nach welchen Regeln z.B. das Herz-Kreislaufsystem auf Ausdauer trainiert wird und wie ein Unterschenkelbruch kunstgerecht fixiert werden muss.

Auch Turn- und Sportleiter in höheren Chargen, Trainer und Coaches auf nationaler Ebene sind noch weitgehend auf «Rezepte» für ihr besonderes Tätigkeitsfeld angewiesen. Zusätzlich wird aber eine Vertiefung der Ausbildung durch einfache **Erklärung** der Trainingsregeln und Vorschriften der Hygiene und Ersten Hilfe wünschbar und sinnvoll sein.

Erst auf der Stufe der Berufsausbildung, sei es als Sportwissenschaftler mit Hochschulstudium, Turnlehrer an Schulen und Hochschulen oder als Sportlehrer im freien Beruf wird der Unterricht in Sportbiologie weitergefasst werden müssen. Eine gute Ausbildung in den Grundlagengebieten

sollte diese Studenten befähigen, selber Trainingsregeln zu begründen und zu erklären, Vorschriften der Hygiene und Ersten Hilfe zu beurteilen und gegebenenfalls zu ergänzen (s. Abb.). Zusammengefasst sei noch einmal darauf hingewiesen, dass der medizinisch-biologische Unterricht in der Sportlehrer- und Sportleiterausbildung die Bedürfnisse der Schüler im Hinblick auf ihre spätere Tätigkeit berücksichtigen soll. Sportbiologie sollte auch in diesem Ausbildungsbereich des Hochschulstudiums der Sportwissenschaften nicht Selbstzweck werden, sondern im Dienste eines wohlfundierten Turn- und Sportunterrichtes stehen.

#### Fragen des Pädagogen

#### Antworten des Biologen

#### Zur Methodik des Biologieunterrichtes

1. Wie verhält sich der menschliche Körper in **Ruhe** und wie passt er sich **Belastungen** an?
2. Nach welchen biologischen Kriterien kann die sportliche **Eignung** und die aktuelle **körperliche Leistungsfähigkeit** beurteilt werden?
3. Welche Mittel können zur **Erhaltung** und **Steigerung** der körperlichen Leistungsfähigkeit eingesetzt werden?
4. Welches sind die Folgen von **Überbelastungen**? Welche Massnahmen sind zu ihrer Verhütung und Behandlung zu ergreifen?

