Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 2

Artikel: Und die Mauerblümchen?

Autor: Meier, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994089

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: 16.07.2025

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

Und die Mauerblümchen?

Es wird heute sehr viel von Haltungszerfall, Haltungsstörungen und bereits fixierten Haltungsschäden bei Kindern und Jugendlichen gesprochen. Ärzte sowie Turn- und Sportpädagogen fordern seit langem umfassende Gegenmassnahmen. Glücklicherweise werden heute vielerorts grosse Anstrengungen unternommen, denken wir nur an die Massnahmen, die in vielen Schulen von verantwortungsbewussten Turnlehrern ergriffen worden sind, aber auch an den Aus- und Umbau des jetzigen Vorunterrichtes.

Vom Spiel zum Sport

Mit fortschreitendem Können stösst das körperlich normal begabte Kind mehr und mehr in die Bereiche des Sports, das heisst des sportlichen Leistungstrainings vor. Wo hört das Spiel auf und wo beginnt der Sport? Wann soll ich das Kind einem geregelten sportlichen Training teilnehmen lassen? Diese und ähnliche Fragen stellen sich vielen Eltern.

Der Übergang vom kindlichen Spiel zum Sport mit seinen höheren Anforderungen beginnt unmerklich schon auf der Strasse beim improvisierten Fussballspiel. Da wird gelaufen, da kann man seine Kräfte an der Geschwindigkeit und Vehemenz des Balles messen, da werden Präzision und Reaktionsfähigkeit erprobt. Mit fortschreitendem Alter und mit zunehmender körperlicher Leistungsfähigkeit wachsen, so stellte der Sportarzt Dr. R. Eykhoff kürzlich fest, die Anforderungen an die sportlichen Leistungen kontinuierlich. Das ist richtig und gut so, solange es sich im Rahmen des altersgemäss und individuell Erreichbaren hält. Bedenklich wäre es jedoch, bereits von halbwüchsigen Sportlern Höchstleistungen verlangen zu wollen. Auch einen kräftigen jugendlichen Organismus wird man keinesfalls mit dem eines vergleichbaren Erwachsenen wetteifern lassen können. Die Gefahr liegt dabei darin, dass das noch nicht ganz ausgewachsene Herz im Laufe der Zeit überfordert wird und noch vor Erreichung des Erwachsenenalters einen Schaden davonträgt. Das wissen natürlich die Trainer der Sportvereine sehr genau, und sie sind auch bemüht, danach zu handeln. Die grösste Gefahr droht von seiten der Jugendlichen selbst, die in falsch verstandenem Ehrgeiz mehr leisten wollen, als sie leisten können. Diesen Ehrgeiz gilt es zu bremsen und in die richtigen Bahnen zu lenken.

Und die Mauerblümchen?

Was aber soll man von jenen Kindern halten, die nicht geneigt sind, mit ihren Alterskameraden zusammen Sport zu treiben? Abgesehen von Körperfehlern und anderen Krankheiten (oder deren Folgen), ist eine solche Zurückhaltung fast immer psychologisch bedingt. Wenn Kinder und Jugendliche in Spiel und Sport vor allem Selbstbetätigung suchen, so fehlt dieser Anreiz, sobald das Kind erkennt, dass seine Leistung hinter dem Durchschnitt der Gruppe zurückbleibt. Es wird daraufhin den Wettkampf scheuen und immer weiter zurückbleiben. Wie überall, so kommt auch hier der Führung durch die Eltern entscheidende Bedeutung zu. Warum soll man es nicht einmal mit einer Art «Nachhilfeunterricht» versuchen? (Wenn es beim Rechnen nicht klappt, dann kommt dieser Gedanke viel schneller.) Aber er muss individuell gestaltet werden und darf niemals in den Versuch ausarten, einen künftigen Olympiasieger heranzuzüchten. Sinn solcher Turnstunden soll es vor allem sein, das Selbstbewusstsein des Kindes auf sportlichem Gebiet zu festigen, ihm die Angst vor dem Versagen zu nehmen. Es ist psychologisch schon viel gewonnen, wenn die Leistungen wenigstens in einer Sportart (zum Beispiel Schwimmen) den Durchschnitt erreichen oder gar übersteigen. Überhaupt spielt die Wahl der Sportart eine wichtige Rolle. Nicht jedes Kind, das begeistert Fussball spielt, muss deswegen auch eine «Wasserratte» sein. Das kann von Körperbau und Konstitution abhängen. Gelegentlich muss deswegen der Sportarzt um Rat gefragt werden. Er kann im Zweifelsfall entscheiden, ob man ein Kind zum Sport ermuntern oder ob man zunächst seine weitere Entwicklung abwarten soll. Erstaunlicherweise lehrt nämlich die Erfahrung, dass so mancher «Spätzünder» als Erwachsener plötzlich ein begeisterter und gar nicht schlechter Amateursportler geworden ist. Im übrigen wird mancher Vater, dem die Unsportlichkeit seines Sohnes schlaflose Nächte bereiten will, sich fragen müssen, ob er ihm selbst mit gutem Beispiel vorangegangen ist.

Ohne seriöses Training gibt es keine Spitzenleistungen. Es wird aber heute allgemein anerkannt, dass eine regelmässige Massage und Körperpflege entscheidend zur Leistungssteigerung beiträgt.

Sportler aus aller Welt erzielen Höchstleistungen mit der einzigartigen

DUL-X Embrocation

DUL-X das biologisch wirksame Massagemittel fördert die Hautdurchblutung, entschlackt die Muskeln und macht sie geschmeidig. DUL-X verjagt Müdigkeit und Muskelkater.

Alleinvertrieb für die Schweiz: BIOKOSMA AG, Ebnat-Kappel