

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 6

  

**Rubrik:** Forschung, Training, Wettkampf : sporttheoretische Beiträge und Mitteilungen = Recherche, entraînement, compétition : complément consacré à la théorie du sport

### **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:** 01.05.2026

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

Nach internationalem wissenschaftlichem Brauch erscheinen Publikationen in dieser 8 Seiten umfassenden Beilage in der Originalsprache und werden durch die Redaktion lediglich mit einer anderssprachigen Zusammenfassung ergänzt.

Selon la coutume internationale dans les sciences, les publications de ce complément de 8 pages se font dans leur langue d'origine. La rédaction ajoute uniquement un bref résumé dans l'autre langue.

Aus dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (Direktor: Prof. Dr. med. M. Schär)

**Repräsentativstudie zur Sporthygiene bei Männern der Nordschweiz** (Fortsetzung)

K. Biener

**15. Frühere Sporttätigkeit**

Unabhängig davon, ob und welchen Sport die Probanden zurzeit trieben, interessierte uns, welche Sportarten von ihnen früher betrieben und warum dieser Sport wieder aufgegeben wurde. Insgesamt geben genau je ein Drittel der jüngeren und ein Drittel der älteren keine früheren Sportarten an. Es sind meist jene, die auch gegenwärtig am Sport völlig uninteressiert waren. Da verschiedene Probanden mehrere Sportarten nannten, kommen bei den jüngeren von 66 Prozent insgesamt 118 Nennungen und bei den älteren Männern von 66 Prozent insgesamt 109 Nennungen zustande. Als häufigste früher betriebene Sportart imponiert das Turnen mit 20 Nennungen bei den Junioren und 24 bei den Senioren, gefolgt vom Skifahren (14/16) und vom Fussballsport (12/18), dann von der Leichtathletik (19/9), vom Schwimmen (6/8), von Kunstturnen (7/4) und Tennisspiel (6/2). Insgesamt 6 Nennungen erhalten das Schiessen, 5 das Klettern, je 4 das Handballspiel und der Orientierungslauf, je 3 Badminton / Eislauf / Faustballspiel / Judo / Korbball / Rudern / Schwingen / Vorunterricht, je 2 Autosport / Segeln / Stemmen / Waffenlauf, je eine Nennung Boxen / Eishockey / Langlauf / Motorsport / Reiten / Ringen / Segelfliegen / Tischtennis / Radball / Paddeln / Fünfkampf. Es ist an sich erstaunlich, dass das Kunstturnen von so vielen jüngeren Männern wieder aufgegeben wurde; nur 4 Prozent der jüngeren Probanden betreiben den Sport heute noch, 20 Prozent gaben ihn auf.

**16. Sportauszeichnungen und Titel**

Insgesamt 30 Prozent Probanden bei den Junioren und 18 Prozent bei den Senioren erwähnen eine oder mehrere Urkunden, Kränze, Ehrenpokale oder Sporttitel, die sie im Laufe ihres Lebens erworben haben. Dabei verteilen sich die Auszeichnungen bei Mehrfachnennungen wie folgt:

Kränze Junioren 12 / Senioren 11, Pokale 11/8, Becher 2/1, Bestleistung 1/–, Seniorenmeister –/1, Juniorenmeister –/1, Armeemeister –/1, Urkunden 10/4, Kantonaler Meister –/1, Klubmeister –/1, Medaillen 4/–, Bezirksmeister 1/–, Schweizer Meister dritter Rang 1/–, Segelflug Silbermedaille 1/–. Insgesamt 70 Prozent der jüngeren und 82 Prozent der älteren Probanden erwähnen keinerlei eigenen Sportauszeichnungen oder Sporttitel.

**17. Aufgabegründe früherer Sporttätigkeit**

Warum diese frühere Tätigkeit im Sport verlassen wurde, war das Ziel weiterer Untersuchungen. Waren Berufsprobleme, Wohnungswechsel, Gelegenheitsmangel schuld? Sind diese Entschuldigungen zu verstehen oder wirken sie eher wie ein gewisser Selbstbetrug zur Entschuldigung der eigenen Lethargie? Die nachfolgende Tabelle nennt die Gründe, mit 100 Prozent angesetzt.

*Tabelle 12: Gründe für das Aufgeben früherer Sporttätigkeit, 20- bis 65jährige männliche Betriebsangehörige, Repräsentativstudie Nordostschweiz*

Gründe (Mehrfachangaben)	20- bis 42jährige	43- bis 65jährige
Keine Zeit	40%	45%
Wohnwechsel	15%	10%
Heirat	10%	10%
Familiengründe	3%	—
Schichtarbeit	8%	—
Abendstudium	5%	—
Auslandaufenthalt	4%	—
Berufgründe	4%	10%
Unfall	13%	3%
Meniskusschaden	2%	—
Rückenschaden	3%	12%
Invaldität, Sehfehler	—	3%
Zur Unfallverhütung, fürchte Unfälle	1%	4%
Kein Interesse, keine Lust mehr	5%	5%
Bequemlichkeit	5%	2%
Zu dick	—	1%
Zu alt	—	21%

Es ist eindrucksvoll, dass Unfälle bei jüngeren Probanden, Rückenschäden bei älteren relativ häufig zum Verzicht auf eine Sporttätigkeit führen. Bei den jüngeren Männern werden spe-

zifischere Berufsgründe aufgeführt (Schichtarbeit, Auslandsaufenthalt, Abendstudium). Als jede zehnte Begründung wird die Heirat angegeben; dabei sollten gerade junge Ehepartner in gemeinsamer Sporttätigkeit einen Teil ihrer Freizeit verbringen. Dass mit der Eheschliessung Austritte aus Sportklubs und Vereinen parallel gehen, ist bekannt. Hier tut Gesundheitsinformation in der Bevölkerung not. Auffällig ist weiterhin, dass sich einige Gründe für einen Sportverzicht auf die Furcht vor Sportunfällen beziehen, besonders im Hinblick auf das Skifahren. Diese Personen sollten sich des Skilanglaufes befleissigen, der wie das Schwimmen praktisch als unfallfrei gelten kann.

### 18. Monatliche Geldausgaben für Sport

Innerhalb der Altersgruppen geben mit signifikantem Unterschied 41 Prozent der jüngeren und 53 Prozent der älteren Männer keinerlei Geldbeträge für sportliche Zwecke aus. 59 Prozent der Junioren von 20 bis 42 Jahren sowie 47 Prozent der Senioren von 43 bis 65 Jahren verwenden pro Monat von 2 Franken bis 150 Franken für den Sport, und zwar unter anderem für Eintrittsgelder, Vereinsbeiträge, Ausgaben für Sportbekleidung und Sportgeräte, Fahrten zum Sportplatz oder zur Skipiste, Liftabonnements, Hütten- und Übernachtungsgebühren bei Wander- und Bergtouren, Sportliteratur, sportärztliche Untersuchungen, Trainingsgebühren, Sportstättenmiete sowie sonstige detaillierte Ausgaben in Zusammenhang mit der sportlichen Freizeitgestaltung. In Einzelfällen wurden je 200, 250, 300 und sogar 400 Franken an Ausgaben für Sportzwecke pro Monat ausgegeben. Im Mittel geben die jüngeren Sportler Geld besonders für die Spezialausrüstung spezifischer Sportarten aus, die älteren für Eintritts- und Klubgebühren, Wandertouren und Fahrspesen. Im Mittel geben die jüngeren 42,30 Franken, die älteren mit nicht signifikantem Unterschied 44,15 Franken pro Monat für Sportzwecke aus.

### 19. Einschätzung als gesundeste Sportart

Die Beurteilung der Einzelsportarten im Hinblick auf ihren Gesundheitswert zeigt, dass dem Schwimmen der weitaus höchste, dem Fussballspiel aber der niedrigste gesundheitliche Nutzwert zugeordnet wird. Das Schwimmen ist jedoch bei weitem nicht die am häufigsten durchgeführte Sportart, gleich gar nicht eine, die als Passivsport zum Zuschauen – also als Schausportart – attraktiv ist. Man betreibt also nicht unbedingt den Sport, den man als den gesundesten einschätzt. Immerhin verteidigen viele Sportler ihre ausgeübten spezialisierten Sportarten auch als gesundeste – ausser dem Fussballspielen. Innerhalb dieser Frage war es erlaubt, höchstens drei Sportarten zu nennen, die als die gesundesten eingeschätzt wurden. Dabei ist es für Experten nicht überraschend, dass wie gesagt, das Schwimmen am weitaus häufigsten genannt wird, und zwar sowohl von den jüngeren als auch von den älteren Probanden. An zweiter Stelle folgt das Turnen, dann das Wandern und an vierter Stelle überraschend das Skilanglaufen auch als Beispiel dafür, wie beliebt diese wertvolle Sportart in den letzten Jahren geworden ist.

Es ist auffällig, dass kein älterer Proband das Skiabfahren als gesundeste Sportart erwähnt, dafür mit signifikantem Unterschied 14 Prozent der jüngeren. Die Tatsache, dass viel zu wenig ältere Männer den Wald- und Geländelauf als eine der

**Tabelle 13:** Einschätzung als gesundeste Sportart, 20- bis 65jährige männliche Betriebsangehörige, Repräsentativstudie Nordostschweiz, Mehrfachnennungen

	20- bis 42jährige	43- bis 65jährige
Schwimmen	86%	73%
Turnen	35%	53%
Wandern	32%	39%
Skilanglauf	17%	26%
Radfahren	18%	13%
Bergsteigen	14%	14%
Leichtathletik	10%	14%
Skiabfahrt	14%	— !
Rudern	8%	6%
Geländelauf	7%	1%
Tennis	6%	5%
Waldlauf	5%	2%
Ballspiele	5%	2%
Fussball	4%	11%
Reiten	3%	1%
Eislaufen	2%	—
Sonstiges (Gymnastik, Vitaparcours usw.)	6%	3%
Jeder Sport der nicht übertrieben wird	2%	1%

gesundesten Sportarten einschätzen, bedarf noch intensiver Werbung für diese Ausdauersportarten als eine Domäne des älteren Menschen. Im Skilanglauf scheint dieser Vorteil erkannt zu sein, wie das Prozentverhältnis von 26 Prozent zu 17 Prozent mit Mehrnennungen der älteren Männer beweist. Interessant ist auch, dass das Fussballspiel von den älteren Probanden häufiger als eine der gesundesten Sportarten genannt wird als von den jüngeren; hat man in früheren Jahren eben ungefährlicher gespielt?

### 20. Einschätzung der Olympiade heutzutage

Form und Zukunft der Olympischen Spiele werden immer mehr in den Mittelpunkt der Diskussionen nicht nur der sportlich interessierten Bevölkerung gerückt. Wie wird die Olympiade gegenwärtig eingeschätzt? Wieviel Prozent der Bevölkerung stimmen ihr vorbehaltlos zu, wieviel Prozent kritisieren sie, wieviel lehnen sie ab?

Die in Produktionsbetrieben tätige männliche Bevölkerung hat in beiden Altersgruppen in jedem zehnten Fall eine Antwort auf die Frage «Was halten Sie von der Olympiade heutzutage?» verweigert, in jedem fünften Fall wird vorbehaltlos zugestimmt. Die Hälfte jedoch lehnt sie mit irgendeinem Urteil ab, der Rest äussert sich in helfender, wenn auch oft harter Kritik. Wir haben die Antworten dieser offenen Frage sinngemäss zu bündeln gesucht (Tabelle 14).

**Tabelle 14:** Einschätzung der Olympiade heutzutage, 20- bis 65jährige männliche Betriebsangehörige, Repräsentativstudie Nordschweiz

	20- bis 42jährige	43- bis 65jährige
Antwort verweigert	10%	11%
zustimmend (fantastisch, in Ordnung, interessant, sehr gut, schön, völkerverbindend unter anderem)	21%	21%
kritisierend (spannender Zirkus, Prestigesache der Staaten, man sollte sie auf ursprüngliche Idee bringen, sind keine Amateure mehr, revisionsbedürftig, überspitzt, übertrieben, zuviel Politik unter anderem)	29%	26%
ablehnend (hat mit Sport nichts zu tun, schade ums Geld, abschaffen, Schwindel, Profitangelegenheit, schlechtes Jugendbeispiel, nichts wert, ist überlebt, Menschenverblödung, unnötig, Sportler machen sich kaputt, halte nichts davon, nur Geschäft und Theater unter anderem)	40%	42%

Die Aussagen sind also bei beiden Altersgruppen fast gleich häufig nach Zustimmung, Kritik und Ablehnung verteilt. Man kann also nicht sagen, dass jüngere Männer der Olympiade gegenwärtig häufiger zustimmen oder ablehnend gegenüberstehen als ältere; entsprechende Unterschiede sind nicht signifikant. Bei den älteren Männern ist allenfalls noch ein leichter Trend zu vermehrter Ablehnung zu finden.

## 21. Einschätzung des Frauensportes

Stellt man schliesslich noch die Frage, ob Frauen Sport treiben sollen, so äussern sich jeder dreissigste jüngere Proband (3 Prozent) und jeder zehnte ältere Mann (10 Prozent) dagegen. Als typische Antworten mögen unter anderen genannt sein: «Die gute Hausfrau hat im Haushalt Sport genug» oder «Frauensport ist nicht fraulich». Damit haben also 97 Prozent der jüngeren und 90 Prozent der älteren Männer dem Frauensport zugestimmt. Wir haben von Mädchen von 17 bis 21 Jahren übrigens vergleichsweise von 100 Prozent Zustimmung zum Frauensport erhalten, von gleichaltrigen Burschen jedoch auch nur in 92 Prozent (Biener 1973).

Die jüngeren Männer sind also mit eindeutigen Unterschied häufiger dafür, dass sich Frauen sportlich betätigen. Meist

werden von allen Probanden zusammen als Gründe Gesundheit angegeben, an zweiter Stelle Jugendlichkeit und Jungerhaltung, an dritter Stelle Fitness, an vierter Stelle Beispielsein für die Familie. Als geeignete Sportart für Frauen werden zuerst Schwimmen, dann Turnen und darnach Gymnastik und Wandern vermerkt. Als weitere für Frauen wertvolle Sportarten werden in Doppel- und Einfachnennungen von den Männern unter anderem Handball, Tennis, Ski, Vita-Parcours und auch Judo genannt. Als Frauensport abzulehnen sei in erster Linie das Boxen, an zweiter Stelle das Fussballspiel. Bei der letztgenannten Sportart sind mehr jüngere als ältere Menschen dagegen, dass sie von Frauen betrieben wird. An dritter Stelle wird ganz allgemein der Hochleistungssport genannt, an vierter Stelle der Kraftsport, an fünfter Stelle das Reiten. In Doppel- und Einzelnennungen werden unter anderem Radfahren, Kunstturnen, Motorsport genannt.

## 22. Freizeitgestaltung

Eindrucksvolle Ergebnisse brachten abschliessend die Erhebungen über die Freizeitführung dieser Probanden. Es wurde gefragt, welche Form der Freizeitführung bevorzugt, also welchem Lieblingshobby gefröhnt würde. Es zeigt sich, dass alle als Sport gebündelten Antworten bei den jüngeren knapp ein Drittel ausmachen, bei den älteren aber nur ein Viertel. Hingegen ist damit nicht gesagt, dass die älteren Männer weniger aktiver Freizeitbeschäftigung nachgehen – im Gegenteil. Die sonstigen aktiven Formen ausser Sport machen bei den jüngeren nur reichlich ein Drittel, bei den älteren Probanden dafür über die Hälfte aus. Passive Freizeitgestaltung ist bei den jüngeren häufiger als bei den älteren (Tabelle 15).

**Tabelle 15:** Bevorzugte Freizeitgestaltung, 20- bis 65jährige männliche Betriebsangehörige, Repräsentativstudie Nordschweiz

Freizeitform	20- bis 42jährige	43- bis 65jährige
A. Sport	30%	23%
B. Aktiv (ausser Sport)	38%	52%
C. Passiv	32%	25%

A: Als «Sport» werteten wir unter anderem: Wandern – Ski – Schwimmen – Bergsteigen – Segeln – Tennis – Radfahren – Rudern – Fussball – Ballspiele – Geländelauf – Tischtennis.

B: Als «aktive Freizeitgestaltung» werteten wir unter anderem: Gartenarbeit – Basteln – Musik spielen – Landwirtschaft – Malen – Fischen – Tanzen – Volière pflegen – Kegeln – Aquarium – Modellbau – Viehzucht – Motorradfahren – Ornithologie – Schiessen – Schreinerarbeit – Sauna.

C: Als «passive Freizeitgestaltung» werteten wir unter anderem: Lesen – Fotografieren – Filmen – Fernsehen – Jassen – Musik hören – Briefmarken – Autofahren – Bier trinken – Kreuzworträtsel – Kino – Schach – Tonband – Nichts.

Bemerkenswert ist, dass die älteren Probanden viermal häufiger Gartenarbeit als bevorzugte Freizeitgestaltung gegenüber jüngeren angeben, ebenso fast doppelt so häufig das Wandern. Umgekehrt vermerken jüngere das Lesen fast doppelt so oft wie die älteren.

Unabhängig von den gezielten Antworten, wieviele Stunden pro Woche in Sportvereinen oder klubungebunden Sport getrieben wird (siehe Kapitel 2 und 3), sind also die sportlichen und sonstigen aktiven Freizeitgewohnheiten bei diesen Männern aus den Produktionsbetrieben doch recht häufig. Damit wäre innerhalb dieser Berufsgruppen das Problem eines Bewegungsmangels mit seinen prekären Folgen nach diesen Erhebungen nicht als schwerwiegend zu betrachten; allerdings sind Untersuchungsergebnisse über eine ausreichende Dauer der aktiven Erholung sowie exakte somatische Befunde gegenüberzustellen, die in einer weiteren Studie abgeklärt und beschrieben werden.

## Zusammenfassung

Im Rahmen einer Repräsentativstudie über den Gesundheitszustand bei 20- bis 65jährigen Männern in Betrieben der Nordschweiz wurden je 6,25 Prozent der Belegschaft erfasst und insgesamt 1053 Probanden auf soziale, somatische und psychologische Normkriterien hin überprüft. Von diesen Probanden wurde eine 20-Prozent-Stichprobe hinsichtlich sporthygienischer Parameter erfasst. Gegenwärtig sind jeder dritte 20 bis 42 Jahre alte und jeder fünfte 43 bis 65 Jahre alte männliche Betriebsangehörige Mitglied in einem Sportverein. In der Freizeit treiben unabhängig von einer Sportklubzugehörigkeit 79 Prozent der jüngeren und 43 Prozent der älteren Probanden Sport. Als begehrteste Sportarten werden bei den jüngeren Skifahrern, Tennis und Reiten, bei den älteren Männern Bergsteigen, Wandern und Schwimmen genannt. Die erste Motivation zum Sporttreiben ist meist durch Kameraden erfolgt; ältere Männer sind früher eher durch Turnvereine und weniger durch die Schule zum Sport animiert worden als die jüngeren. An erster Stelle der Begründung für eine Sporttätigkeit steht die Gesunderhaltung; sie wird von fast jedem dritten jüngeren Beantworter und von jedem zweiten älteren Beantworter erwähnt.

Das Sportverhalten als Sozialisierungsform zeigt, dass die Senioren über 42 Jahre doppelt so häufig einzeln Sport treiben als Junioren unter 42 Jahren. Zusammen mit der Familie treibt nur jeder zwölfte jüngere oder ältere Befragte Sport. Als Schwimmer bezeichnen sich 88 Prozent der jüngeren und 73 Prozent der Senioren. Die Mittelwerte der Angaben der Schwimmer belaufen sich auf 1050 m zugemutete Schwimmstrecke, bei den Senioren auf 550 m. 38 Prozent der jüngeren und 51 Prozent der älteren sehen nie bei Sportveranstaltungen zu, ebenso 20 Prozent der jüngeren und 21 Prozent der älteren nie dem Fernsehsport. Insgesamt geben genau je ein Drittel der jüngeren und ein Drittel der älteren Probanden keine frühere Sporttätigkeit an. Eine frühere Sporttätigkeit wird meistens aufgegeben aus Zeitmangel, Wohnwechsel, Heirat oder durch Unfälle. Die monatlichen Geldausgaben für Sport belaufen sich bei den jüngeren im Mittel auf 42,30 Franken, bei den älteren mit nicht signifikantem Unterschied auf 44,15 Franken. Als gesündeste Sportart wird weitaus am häufigsten das Schwimmen vor dem Turnen, dem Wandern und dem Skilanglauf angegeben. Der gegenwärtigen Situation der Olympischen Spiele stehen 21 Prozent zustimmend, 28 Prozent helfend kritisch und 41 Prozent ablehnend gegenüber; 10 Prozent verweigern eine Antwort.

## Literatur:

Biener K.: Sporthygiene und präventive Sportmedizin, Verlag Hans Huber, Bern 1972

Hanhart D.: Arbeiter in der Freizeit  
Verlag Hans Huber, Bern 1964

Buggel E.: Über die Bedeutung des Sports für Freizeit und Urlaub. Wiss. Zeitschr. Univ. Leipzig **63**, 8 (1963)

Weitere Literatur vom Verfasser

## Anschrift des Verfassers:

PD Dr. Kurt Biener, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Gloriastrasse 32, 8006 Zürich

## Etude représentative de l'hygiène sportive chez des hommes en Suisse septentrionale (résumé)

Dans le cadre d'une étude représentative de l'état de santé de la main-d'œuvre masculine des entreprises de la Suisse septentrionale, main-d'œuvre dont l'âge varie entre 20 et 65 ans, 1053 cas, représentant le 6,5 pour cent du personnel, ont pu être analysés à partir de critères social, somatique et psychologique. Un sondage, portant sur le 20 pour cent des personnes contactées, s'est plus particulièrement fixé d'établir les coordonnées de l'activité sportive. Il en est résulté les données suivantes: un employé sur trois, entre 20 et 42 ans, et un sur cinq, entre 43 et 65 ans, est membre d'une société sportive. A l'exclusion de toute affiliation, le 79 pour cent des plus jeunes et le 43 pour cent des plus âgés font du sport durant leur temps libre. Le premier groupe marque une nette préférence pour le ski, le tennis et l'équitation, alors que, avec l'âge, on se tourne davantage vers l'alpinisme, les excursions et la natation. En général, on va «aux sports» pour se retrouver entre amis, entre camarades; contrairement à ce qui se passe aujourd'hui pour les jeunes, ce sont les sociétés de gymnastique plutôt que l'école qui ont animé, autrefois, les «anciens» à s'adonner à une activité sportive. La conservation de la santé est la préoccupation primordiale (environ 1 sur 3 chez les plus jeunes et 1 sur 2 chez les autres) qui incite à faire du sport. L'évolution sociale de la personnalité est perceptible en sport aussi: après 42 ans, on compte deux fois plus d'«individuels» qu'avant cet âge. Une personne sur douze seulement, de l'ensemble du groupe questionné, fait du sport en famille. Le 88 pour cent des plus jeunes et le 73 pour cent des plus âgés se disent nageurs. Les premiers pensent pouvoir couvrir, à la nage, une distance moyenne de 1050 m et les autres de 550 m. Dans le même ordre d'âge: le 38 pour cent et le 51 pour cent n'assistent jamais, en tant que spectateurs, à une manifestation sportive; le 20 pour cent et le 21 pour cent ne regardent pas les émissions sportives à la télévision. Les raisons invoquées pour motiver l'arrêt de la pratique d'un sport sont, en général, le manque d'argent, le changement de domicile, le mariage ou un accident. Au-dessous de 40 ans, les dépenses moyennes consenties au sport s'élèvent à 42 fr. 30 et, après cet âge, à 44 fr. 15, ce qui constitue une différence minime. A une grande majorité, on cite la natation, la gymnastique, les excursions et le ski de fond comme étant les activités sportives les plus saines. Le 21 pour cent approuvent l'«image» actuelle des Jeux olympiques, le 28 pour cent sont très critiques à son égard et le 41 pour cent la désavouent; les autres (10 pour cent) refusent toute réponse!

# Entwicklungsbedingter und trainingsabhängiger Leistungszuwachs Jugendlicher

W. Joch

Die Entwicklung der Motorik gehört zu den wichtigen und zentralen Problemen einer Bewegungslehre der Leibesübungen<sup>1</sup>. Entwicklung wird dabei nicht rein biologisch als Ontogenese eines endogen gesteuerten Verlaufs anlagebedingter Potenzen begriffen, sondern als Resultat aus endogen (Reifung), exogen (Umwelteinfluss) und sachimmanent determinierten<sup>2</sup> Faktoren in nicht exakt definierbarer Abgrenzung.

Die Ontogenese der menschlichen Motorik lässt hinsichtlich ihres Ausprägungsgrades aufgrund von Ökonomisierungsvorgängen und «Bahnungsprozessen» (Koordination) übungabhängige Differenzierungen erkennen<sup>3</sup>: durch zielgerichtetes und forciertes Üben werden über einen allgemeinen, also ohne wesentlich hemmende Einflussfaktoren sich entwickelnden Standard hinaus erheblich gesteigerte Leistungswerte erzielt. Diese repräsentieren gegenüber jenem entwicklungsbedingten den trainingsabhängigen motorischen Bestand von Individuen. Die folgende Zusammenstellung von Daten berücksichtigt neben diesem entwicklungsbedingten und trainingsabhängigen Bestand auch die relativen Zuwachsraten und die geschlechtsspezifischen Differenzierungen im Laufe der altersmässigen Entwicklung (kalendarisches Alter) von Jugendlichen zwischen dem 14. und 18. Lebensjahr.

Wegen der guten Quantifizierbarkeit sind hier leichtathletische Disziplinen exemplarisch ausgewählt und behandelt worden. Die Daten der trainierten Jugendlichen stellen Mittelwertleistungen dar, die den Jugend-Bestenlisten des Deutschen Leichtathletik-Verbandes über einen Zeitraum von 3 Jahren (1971 bis 1973) entnommen wurden und insofern den gegenwärtigen Leistungsstand jugendlicher Trainierender repräsentieren.

## 1. Sprint

Tabelle 1: 100-m-Lauf – Trainierte

Alter	Männlich Leistung	%-Steig.	Weiblich Leistung	%-Steig.	Männl./Weibl. Differenz (%)
14	11,55		12,49		8,13
16	10,99	4,85	12,09	3,41	10,00
18	10,65	2,98	11,90	1,58	11,73

Tabelle 2: 100-m-Lauf (männlich) und 75-m-Lauf (weiblich) – Untrainierte (Daten nach F. Bach)

Alter	Männlich Leistung	%-Steig.	Weiblich Leistung	%-Steig.
14	15,68		(12,63)	
16	14,48	7,66	(12,39)	1,91
18	13,75	5,05	(12,38)	0,09

Den jüngeren Jahrgängen sind gegenüber älteren die jeweils geringeren Leistungen zuzuordnen. Die relative Zuwachsrate reduziert sich jedoch mit zunehmendem Alter. Die grösste Leistungssteigerung erfolgt bei Trainierten und Untrainierten zwischen dem 14. und 16. Lebensjahr, und zwar bei den Trainierten um 4,8 Prozent (männlich) beziehungsweise 3,2 Prozent (weiblich), bei den Untrainierten um 7,6 Prozent (männlich) beziehungsweise 1,91 Prozent (weiblich): die Mädchen

haben also gegenüber den Jungen generell die geringeren Zuwachsraten. Diese vermindern sich vom 16. zum 18. Lebensjahr geschlechtsunspezifisch<sup>4</sup> um rund 2 Prozent auf 2,9 Prozent (männlich) beziehungsweise 1,5 Prozent (weiblich) bei den Trainierten und auf 5 Prozent (männlich) beziehungsweise 0,1 Prozent (weiblich) bei den Untrainierten. Dabei ist jedoch zu berücksichtigen, dass von den untrainierten Mädchen nur Daten des 75-m-Laufes vorliegen<sup>5</sup>; deshalb bleibt bei der Interpretation ein entsprechender Vorbehalt.

Bei den untrainierten Jungen liegen die Zuwachsraten über denjenigen der trainierten: diese verbessern also ihren Ausgangswert ohne systematisches Training jeweils relativ stärker als die Trainierenden. Der entwicklungsbedingte Leistungszuwachs der untrainierten Jungen ist demnach grösser als die durch Training erreichte Leistungssteigerung gleichaltriger Jungen mit trainingsbedingt-höherem Ausgangsniveau.

Im Gegensatz dazu sind bei den Mädchen die Zuwachsraten der Untrainierten niedriger als diejenigen der Trainierten. Ausserdem kommt nach dem 16. Lebensjahr der entwicklungsbedingte Leistungszuwachs beinahe zum Stillstand<sup>6</sup>.

Die Leistungsdifferenz zwischen Jungen und Mädchen erhöht sich mit zunehmendem Alter. Bei den 14jährigen beträgt sie rund 8 Prozent, bei den 18jährigen etwa 11 Prozent. Dieser Wert gibt bereits die offensichtlich absolute Leistungsdifferenz zwischen Männern und Frauen im Sprint an: die derzeitige Weltrekordleistung der Frauen ist um rund 11 Prozent schwächer als diejenige der Männer. Der Leistungsabstand zwischen untrainierten und trainierten Jungen beträgt im 100-m-Lauf zwischen 30 und 36 Prozent (wenn die Leistungsfähigkeit der trainierten Jungen mit jeweils 100 Prozent angesetzt wird).

Die genauen Zahlen: 14 Jahre: 64,2 Prozent; 16 Jahre: 68,2 Prozent; 18 Jahre: 70,2 Prozent.

## 2. Mittelstrecken

Tabelle 3: 800-m-Lauf – Trainierte

Alter	Männlich Leistung	%-Steig.	Weiblich Leistung	%-Steig.	Männl./Weibl. Differenz (%)
14			2:21,15		
16	1:58,86		2:16,73	3,12	15,06
18	1:54,13	3,96	2:13,33	2,19	16,82

Tabelle 4: 1000-m- und 1500-m-Lauf – Trainierte

Alter	Männl. 1000 m Leistung	%- Steig.	Männl. 1500 m Leistung	%- Steig.	Weibl. Leistung	%- Steig.	Männl./ Weibl. Diff. (%)
14	2:44,91		—				
16	2:36,56	5,10	—		4:51,61		
18	2:28,91	4,96	3:57,58	—	4:43,40	2,82	19,32

Über die Leistungsfähigkeit von Untrainierten im Mittelstreckenbereich liegen für unseren Zusammenhang systematisch ausgewertete Ergebnisse leider nicht vor. Bei den Trainierten gilt, dass – wie beim 100-m-Lauf – die Jüngeren leistungsschwächer als die Älteren sind, und die Leistungsprogression mit zunehmendem Alter – offenkundig geschlechtsunspeci-

fisch – um etwa 0,5 Prozent abnimmt. Es kommt auch hier nach dem 16. Lebensjahr bei den Mädchen noch zu keiner Stagnation der Leistungsentwicklung, die Zuwachsraten liegen sogar um rund 1 Prozent über denjenigen beim Sprint.

Die Progressionen sind bei den Mädchen jeweils geringer als bei den Jungen, und der Leistungsabstand zwischen Jungen und Mädchen vergrößert sich mit zunehmendem Alter.

Mit wachsender Streckenlänge wird bei den 18jährigen der geschlechtsspezifische Leistungsabstand immer grösser; er beträgt für den 100-m-Lauf 11 Prozent, den 800-m-Lauf 16 Prozent und den 1500-m-Lauf 19 Prozent. Da die absolute Differenz bei den Erwachsenen (Weltrekord) 13 Prozent beträgt (800-m- und 1500-m-Lauf), lässt sich die These formulieren, dass während der jugendlichen Entwicklung trainierende Mädchen gegenüber trainierenden Jungen relativ schlechtere Voraussetzungen für Mittelstreckenläufe besitzen als erwachsene Frauen gegenüber Männern.

### 3. Sprungdisziplinen

**Tabelle 5:** Weitsprung – Trainierte

Alter	Männlich Leistung	%-Steig.	Weiblich Leistung	%-Steig.	Männl./Weibl. Differenz (%)
14	6,11		5,39		11,79
16	6,74	10,30	5,73	6,30	14,99
18	7,09	5,19	5,91	3,10	16,65

**Tabelle 6:** Weitsprung – Untrainierte (Daten nach F. Bach)

Alter	Männlich Leistung	%-Steig.	Weiblich Leistung	%-Steig.	Männl./Weibl. Differenz (%)
14	3,69		3,23		12,47
16	4,24	14,90	3,43	6,20	19,11
18	4,61	8,70	3,48	1,40	24,52

**Tabelle 7:** Hochsprung – Trainierte

Alter	Männlich Leistung	%-Steig.	Weiblich Leistung	%-Steig.	Männl./Weibl. Differenz (%)
14	1,76		1,60		9,10
16	1,93	9,60	1,67	4,30	13,48
18	1,99	3,10	1,70	1,70	14,58

**Tabelle 8:** Hochsprung – Untrainierte

Alter	Männlich Leistung	%-Steig.	Weiblich Leistung	%-Steig.	Männl./Weibl. Differenz (%)
14	1,13		1,02		9,74
16	1,26	10,32	1,09	6,43	13,50
18	1,33	5,27	1,13	3,54	15,04

Für die Entwicklung der Hoch- und Weitsprungleistungen gelten Bedingungen, die auch für die Laufdisziplinen charakteristisch waren: Jüngere sind grundsätzlich leistungsschwächer als Ältere; mit zunehmendem Alter verringert sich bei

allen, Trainierten und Untrainierten, die Leistungsprogression; Mädchen haben gegenüber Jungen generell die geringeren Zuwachsraten; die geschlechtsspezifischen Leistungsunterschieden werden mit zunehmendem Alter grösser; im Hochsprung ist der derzeitige absolute Leistungsabstand der Erwachsenen (15,7 Prozent) beinahe, im Weitsprung (23 Prozent) bei den 18jährigen noch längst nicht erreicht.

Die Zuwachsraten der untrainierten Mädchen liegen im Weitsprung unterhalb derjenigen Werte, die für die trainierten registriert wurden. Diese Bedingung fanden wir ausserdem nur noch im 100-m-Lauf.

Der Abstand zwischen Trainierten und Untrainierten ist im Weitsprung der Jungen geringer als bei den Mädchen, er schwankt zwischen 23 und 30 Prozent bei den Jungen und zwischen 40 und 42 Prozent bei den Mädchen. Im Hochsprung sind diesbezüglich geschlechtsspezifische Unterschiede nicht feststellbar: die Werte streuen zwischen 33 und 36 Prozent bei Jungen und Mädchen.

### 4. Wurf- und Stosdisziplinen

**Tabelle 9:** Speerwerfen – Trainierte

Alter	Männlich Leistung	%-Steig.	Weiblich Leistung	%-Steig.	Männl./Weibl. Differenz (%)
14	47,99		33,38		30,40
16	58,90	22,70	37,82	13,30	35,80
18	(61,09)		41,56	9,80	

**Tabelle 10:** Diskus – Trainierte

Alter	Männlich Leistung	Weiblich Leistung	%-Steig.	Männl./Weibl. Differenz (%)
14	43,21	30,84		28,60
16	(44,25)	35,52	15,10	
18	(46,69)	39,52	11,20	

**Tabelle 11:** Kugelstossen

Alter	Männlich Untrainierte Leistung	%-Steig.	Weiblich Trainierte Leistung	%-Steig.
14	—		—	
16	7,40		11,38	
18	8,51	14,80	12,35	8,5

Bei den Wurf- und Stosdisziplinen sind die Vergleichsmöglichkeiten stark eingeschränkt, weil in den einzelnen Altersstufen häufig unterschiedlich schwere Geräte verwendet werden. Soweit gleiche Voraussetzungen vorliegen, lassen sich die folgenden Zusammenhänge ablesen: Wie bei den bisher behandelten Disziplinen nimmt auch hier die Leistungsprogression mit zunehmendem Alter ab; auch die Zuwachsraten liegen bei den Jungen grundsätzlich höher als bei den Mädchen, die Werte der Lauf- und Sprungdisziplinen werden jedoch überall übertroffen.

Die Leistungsabstände zwischen Jungen und Mädchen sind hier am grössten, sie werden – wie beim Speerwerfen kontrollierbar – mit zunehmendem Alter grösser und betragen bei den 14jährigen schon 28 Prozent (Diskus) beziehungsweise 30 Prozent (Speer), bei den 16jährigen 35 Prozent (Speer). Auch in den Wurf- und Stossdisziplinen sind die Älteren jeweils leistungsstärker als die Jüngeren. Bei allen Disziplinen zeigt sich aber, dass – wie bei den Trainierten durch die Analyse der «Bestenlisten» leicht feststellbar ist – mit zunehmendem Alter die Chancen der Jüngeren grösser werden, den Leistungsstand der Älteren zu erreichen. Diese Tendenz ist insgesamt bei den Mädchen etwas ausgeprägter als bei den Jungen.

Anschrift des Verfassers:

Prof. Dr. Winfried Joch, 1 Berlin 39, Friedenstrasse 39

#### Literatur

- <sup>1</sup> Kurt Meinel: Bewegungslehre. Berlin 1971<sup>4</sup>.
- <sup>2</sup> Rolf Oerter: Moderne Entwicklungspsychologie. Donauwörth 1973<sup>12</sup>.
- <sup>3</sup> Elizabeth B. Hurlock: Die Entwicklung des Kindes. Weinheim 1970.
- <sup>4</sup> Peter Pöttinger: Die Abhängigkeit sportlicher Leistungen von den Körpermassen bei Jugendlichen. München 1969.
- <sup>5</sup> Fritz Bach: Ergebnisse von Massenuntersuchungen über die sportliche Leistungsfähigkeit und das Wachstum Jugendlicher in Bayern. Frankfurt 1955.
- <sup>6</sup> Gelegentlich wird festgestellt, dass die Mädchen vom 15. Lebensjahr an keine Leistungssteigerungen mehr aufzuweisen haben. Vergl. dazu C. Schiötz: Massenuntersuchungen über die sportliche Leistungsfähigkeit von Knaben und Mädchen der höheren Schulen. Berlin 1925.

## Zusammenfassung

1. Innerhalb des Entwicklungsabschnitts vom 14. bis 18. Lebensjahr sind jüngere Jugendliche leistungsschwächer als ältere; mit zunehmendem Alter wird diese Position etwas relativiert.
2. Der Leistungszuwachs verringert sich mit zunehmendem Alter, ohne jedoch bis zum 18. Lebensjahr völlig zum Stillstand zu kommen.
3. Die Zuwachsraten sind bei den Jungen grösser als bei den Mädchen; sie sind in den Wurf- und Stossdisziplinen am grössten.
4. Der entwicklungsbedingte Leistungszuwachs (Untrainierte) liegt bei den Jungen in allen behandelten Disziplinen über den Zuwachsraten der Trainierten; bei den Mädchen ist das bis auf den Hochsprung umgekehrt.
5. Der geschlechtsspezifische Leistungsabstand wird mit zunehmendem Alter grösser. Da die Werte der Untrainierten diejenigen der Trainierten übertreffen, ist belegt, dass sich durch Training die geschlechtsspezifischen Leistungsunterschiede bei Kindern und Jugendlichen verringern.

## Le développement de la performance chez les adolescents en fonction de l'âge et de l'état d'entraînement (résumé)

1. Pendant l'adolescence, entre l'âge de 14 et 18 ans, les adolescents plus jeunes ont une plus faible performance que leurs camarades plus âgés, alors qu'en prenant de l'âge, la différence devient moins accentuée.
2. Le développement de la performance devient plus faible en vieillissant, sans pour autant s'arrêter complètement jusqu'à l'âge de 18 ans.
3. Le pourcentage d'amélioration est plus important chez les garçons que chez les filles. Le meilleur développement est à noter dans les disciplines de lancer.
4. Le développement de la performance, dû à l'avancement de l'âge, chez les garçons sans entraînement, est au-dessus du développement des garçons entraînés, et ceci dans toutes les disciplines, alors que chez les filles, le contraire est valable, exception faite pour le saut en hauteur.
5. La différence de performance entre les deux sexes devient plus importante, plus les jeunes personnes prennent de l'âge. Les valeurs des sujets non entraînés étant supérieures à celles des sujets entraînés, il est prouvé que l'entraînement provoque une diminution de la différence de performance entre les deux sexes chez les enfants et chez les adolescents.

## Abenteuer Helfen – Tödliches Risiko

Lic. rer. pol. Heinrich Schneider, Redaktor der «Schweiz. Ärztezeitung», Bern

Im Fernen Osten ist ein Schweizer Arzt Opfer eines Flugzeugabsturzes geworden. In diesem kriegs- und krisengeschüttelten Teil der Erde wirkte er im Auftrag des Schweizerischen Roten Kreuzes. Dr. med. J. Sturzenegger, der als Chefarzt des SRK für medizinische Missionen im Ausland seit 1972 in Luang Prabang (Laos) tätig war, ist nicht das erste Opfer, das seine Bereitschaft für solche Aufträge mit dem eigenen Leben bezahlt hat. Um nur ein Beispiel zu nennen: In Biafra ist während des Bürgerkrieges ein Flugzeug des IKRK beim nächtlichen Landeanflug zerschellt. Die drei Besatzungsmitglieder fanden den Tod.

### Wofür und wozu?

Vor wenigen Monaten erschien der Erlebnisbericht eines anderen Schweizer Arztes, der ähnliche Missionen in aller Welt ausführte. Der Titel des Buches heisst: «Abenteuer Helfen.» Das Abenteuer Helfen kann ein tödliches Risiko sein. Es wäre aber falsch und bestimmt nicht im Sinne dieser Helfer, zu Helden gemacht zu werden. Ihnen ging und geht es um die Sache, nicht um die eigene Person. Besser ist es deshalb, bei allem Schmerz über das unnötige, aber nicht unnütze Opfer wieder einmal zu überlegen, wofür sich diese Ärzte, Schwestern, Pfleger, Techniker und anderen Helfer überhaupt einsetzen, was sie solche Risiken in Kauf nehmen lässt, welche Ziele das Schweizerische Rote Kreuz oder das Internationale Komitee vom Roten Kreuz mit ihrer Hilfe anstreben.

Tschad, Bangla Desh, Kambodscha – Krieg, Katastrophen, Seuchen. Wer Namen und Orte der Geisseln unserer Zeit aufzählt, nennt damit auch die Plätze, wo SRK, IKRK und andere Organisationen Hilfe zu leisten versuchen. Für den Mann auf der Strasse heisst das jeweils: Presseberichte, Aufrufe, Einzahlungsscheine, Abzeichen kaufen, kritisieren. Für die Hilfswerke heisst das: Planung, Beschaffung, Transport und Einsatz in kurzer Frist und unter schweren Bedingungen, verhandeln, kritisiert werden und Selbstkritik üben. Für die Leute an den Einsatzorten heisst das: Schwierigkeiten, Anstrengungen, Zermürbungsrückschläge, Enttäuschungen. Aus der Nähe besehen, ist das Abenteuer Helfen vor allem harte Alltagsarbeit.

### Helfer sind nicht Abenteurer

In der Regel geht es um medizinische Hilfe. Ausgelöst wird eine solche Aktion durch ein plötzlich eingetretenes Ereignis, eine Naturkatastrophe, eine Seuche, einen Krieg. Hat die Hilfsaktion dann während einiger Zeit gedauert, kann sie allmählich ihren Charakter ändern. Sie wird zur eigentlichen langfristigen Entwicklungshilfe. Am Anfang steht die Erste Hilfe, später rückt das Heilen in den Vordergrund, am Schluss die Hilfe und Anleitung zum Gesundbleiben. Dazu gehört auch die Ausbildung von Schwestern und weiterem Personal sowie der Ausbau der technischen Einrichtungen in Krankenhäusern. Was die Hilfswerke einsetzen können, genügt meistens nicht. Immer wieder muss neues Lehrgeld bezahlt werden. Medizin und Technik haben bei solchen Einsätzen ganz andere Vorzeichen als in der Schweiz mit ihrer sehr guten medizinischen Versorgung. Medizin heisst dann plötzlich Massenmedizin, Behandlung ganzer Bevölkerungsgruppen. Eine Medizin für jeden einzelnen wie bei uns ist dort nicht möglich. Der einzelne

Kranke, mag sein Fall noch so tragisch sein, kommt notwendigerweise zu kurz, weil Personal und Einrichtungen fehlen. Das Umdenken von der Individualmedizin auf Massenmedizin ist für Ärzte aus unserem Lande nicht einfach. Ebensovienig befasst sich die medizinische Technik mit hochspezialisierten Apparaten, sondern vorerst mit Einrichtungen, deren Vorhandensein bei uns meist vergessen wird, weil sie so selbstverständlich funktionieren: Wasserversorgung, Heizung, Kanalisation, Elektrizität. Ähnliches gilt für die Ausbildung des einheimischen Personals.

Das Abenteuer Helfen birgt viele Risiken und keine Chancen für grossen Gewinn. Die Helfer dürfen keine Abenteurer sein. Ihnen warten Arbeit und Opfer. Gewinner sind die Patienten in den fernen Ländern – und daneben vielleicht auch unser Gewissen und Gesicht vor der Welt. SAEI

### Zusammenfassung

Die Nachricht gelangt zu uns, dass im Fernen Osten ein Schweizer Arzt Opfer eines Flugzeugabsturzes geworden ist. Weitere ähnliche Botschaften von freiwilligen Helfern, die dem Krieg, der Krankheit oder sonstigen Katastrophen zum Opfer fallen, dringen laufend zu uns vor. Es wird uns vor Augen geführt, wofür sich diese Helfer überhaupt einsetzen, wenn sie ihr Leben aufs Spiel setzen: um zu helfen.

Helfer sind keine Abenteurer. Ausgelöst wird eine Hilfeaktion meistens durch ein plötzlich eingetretenes Ereignis, eine Naturkatastrophe, eine Seuche, einen Krieg. Die anfängliche Erste Hilfe einer solchen Aktion ändert allmählich ihren Charakter und wird zur langfristigen Entwicklungshilfe. Meistens muss mit den allereinfachsten Mitteln und ohne die banalsten Einrichtungen gearbeitet werden, wobei allzu oft der einzelne Kranke zu kurz kommt; die Individualmedizin wird zur Massenmedizin. Die Risiken im Abenteuer Helfen sind gross – die Chancen für grossen Gewinn nicht vorhanden.

### L'aventure nommée secours - un risque mortel (résumé)

Un médecin suisse a été tué dans un accident d'avion en Extrême Orient. Des nouvelles telles que celle-ci nous parviennent presque journellement, nous apprenant que des personnes ont succombé à la suite d'une guerre, de maladies ou d'autres catastrophes. Ces volontaires qui risquent leur vie ont un but très simple et bien précis: secourir.

Il n'est pas question de vouloir être aventurier quand on met sa personne à la disposition d'un pays qui en a besoin. Une action de secours est généralement déclenchée par un événement qui arrive subitement, une catastrophe naturelle, une épidémie, une guerre. La nature de Premier Secours qu'a une telle action au début se transforme au fur et à mesure qu'elle dure pour prendre le caractère d'assistance de développement à longue échéance. Le travail est pénible, doit très souvent se dérouler avec les moyens les plus primitifs et sans l'équipement le plus banal. Bien trop souvent, le malade individuel ne peut pas être traité, en faveur de l'ensemble de la misère. La médecine individuelle devient médecine de masse. Les risques de l'aventure secours sont immenses, les chances de gain inexistantes.

# Après la pyramide de la forme, voici le test de la forme

Walter Wehrle (Zurich), président du Comité de contact de la Commission de l'ANEP «Sport pour tous»

Comme elle l'avait laissé entendre en automne 1974, la Commission «Sport pour tous» présente, dès le début de la période d'activité qui s'étendra de 1975 à 1980, un nouveau document destiné à remplacer la «pyramide de la forme» (dont 100 cases, représentant l'endurance, la mobilité et la force, devaient être remplies) distribuée, à ce jour, à plus de deux millions trois cent mille exemplaires. Il s'agit du «test de la forme», grâce auquel chacun a la possibilité de mesurer, en se référant à un barème approprié, le niveau de sa condition physique, et d'en surveiller l'état en permanence. Le test de la forme est simple et son application poursuit des buts très variés: il peut servir, par exemple, à comparer la capacité de performance des membres d'un groupe de sportifs, d'une famille, d'une école, de la section sportive d'une entreprise, etc. Celui qui désire se soumettre au test peut demander à un partenaire de prendre note du temps et des distances qu'il a obtenues, mais il peut aussi se contrôler lui-même et reporter ses propres résultats sur la carte prévue à cet usage.

La carte de contrôle et l'échelle des points figurent dans le numéro 10 de la série «Fit-Parade» intitulé: «Test de la forme.» Dès cette semaine, il est possible de l'obtenir dans tous les magasins de sport, dans toutes les drogueries et au siège des agences des compagnies d'assurances VITA et ZURICH. Grâce à une planification judicieuse, les promoteurs des parcours VITA ont pourvu, dès ce printemps déjà, quelques-uns de ceux-ci d'une installation complémentaire réservée au test de la forme. Ces Parcours VITA «super», dont le nombre ira sans cesse en augmentant ces prochains mois, se reconnaîtront à l'adjonction du signe +: «Parcours VITA +.»

## Les actions «Sport pour tous» sont-elles vouées au succès ?

Les questions qui peuvent se poser à ce sujet sont justifiées: l'immense travail que déploie l'ANEP et les fédérations qui y sont affiliées en faveur du mouvement «Sport pour tous» est-il vraiment rentable? Peut-on prétendre que des résultats positifs ont été enregistrés depuis sa création, en mai 1971? La Commission de l'ANEP affirme que c'est bien le cas.

En premier lieu, il a été possible de sensibiliser la population, presque dans son ensemble, sur les problèmes de la condition physique et de lui faire prendre conscience de leur importance. La participation grandissante à toutes les manifestations sportives de caractère populaire, aux leçons de gymnastique pour tous, de même que la fréquentation accrue des Parcours VITA en sont une preuve évidente.

Enfin, l'orientation de la demande, dans les magasins de sport et aux offices de tourisme, porte de plus en plus en direction des loisirs et des vacances à caractère sportif.

Certes, cette observation n'est pas le résultat d'un sondage d'opinion fait par un Institut spécialisé; elle découle de différents contrôles exercés dans les commerces et auprès des Agences de voyages. Il ne fait aucun doute, pourtant, que la «masse» démontre, à ce sujet, une tendance et un intérêt absolument nouveaux et inconnus jusque-là.

## Test de la forme et Olympiades populaires

Comme l'écoulement des produits du commerce et de l'industrie est lié à une action publicitaire constante, de même la réalité des joies et des bienfaits du jeu et du sport pour chacun d'entre nous, jeunes et moins jeunes, dépend de l'éclairage qu'une propagande saine et efficace parvient à lui donner. «Sportli», par exemple, créé par Franco Barberis, tient à merveille son rôle de messenger. Mais les belles paroles, les bons conseils et les avertissements de toute sorte, même s'ils sont épicés d'exemples amusants, ne suffisent pas à la longue. Il faut les accompagner d'actions dynamiques et multiplier les possibilités de choix. C'est dans ce sens que le «test de la forme» et les «Olympiades populaires», qui tiennent lieu de coup d'envoi de toute une série d'initiatives semblables prévues pour ces cinq prochaines années, doivent être compris.

Grâce à ces deux actions, la Commission de l'ANEP «Sport pour tous» aimerait redonner vie à l'«insigne sportif» (encore bien connu des anciens) en proposant à la population suisse toute entière de se soumettre à un examen unifié, mais offrant un large éventail de possibilités, pour tester son endurance, sa force et sa mobilité (ou sa souplesse articulaire et musculaire).

Les expériences qui découleront de ces exercices permettront d'y apporter progressivement les modifications nécessaires et de les présenter sous une forme améliorée. Mais un point est clair, maintenant déjà, dans l'esprit des promoteurs: les exercices du programme donnant droit à l'insigne sportif devront pouvoir tous se faire en l'espace de deux heures environ. Les responsables de l'ANEP pensent, dans leur ensemble, que les Olympiades populaires, qui se dérouleront du 5 au 14 septembre avec, pour devise, «du sport, des jeux et du plaisir pour tous», vont fortement contribuer à élargir le mouvement «Sport pour tous» au sein des fédérations, des clubs et des municipalités. Grâce à un secrétariat permanent situé à la Maison des Sports de l'ANEP et assuré par Lina Buchmüller, maîtresse d'éducation physique, grâce aux contacts établis très tôt déjà avec les sociétés sportives et autres groupements organisateurs, grâce enfin à une propagande efficace et à l'assurance d'une gestion financière saine, cette grande manifestation devrait aller au-devant d'un succès considérable. La réaction extrêmement positive de tous les milieux intéressés laisse, de fait, supposer qu'il en sera ainsi.

Mais, parallèlement à cette action, «Sport pour tous» poursuit son activité habituelle au niveau de sa Commission générale (président: Peter Kasper), de son Comité technique (Marcel Meier), de son Comité de contact (Walter Wehrle) et de sa Commission jeunesse (Arnold Gautschi), de même qu'à celui de son secrétariat (Jörg Stäubli). Entre 1975 et 1980, Sport pour tous s'est fixé pour but de convaincre au moins le 40 pour cent des adultes du bien-fondé de ce mouvement et de les gagner à la pratique régulière d'une activité physique. Ce projet ambitieux, mais non pas utopique, ne se réalisera toutefois qu'avec la collaboration des fédérations. 33 d'entre elles ont d'ailleurs déjà créé un département «Sport pour tous» et désigné une personne responsable à titre définitif ou provisoire.