

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 8 (1951)

**Heft:** 10

  

**Artikel:** Sportliche Betätigung im Pubertätsalter

**Autor:** Knoll, W.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991268>

### **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:** 11.01.2026

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

gar in den fröhlichen Betrieb auf der Piste wagt, ist nicht wirklich und in erster Linie vom Wunsch getrieben, etwas für die Gesundheit, etwas «Nützliches» also, zu tun. Der Sport entspringt vielmehr einem ursprünglichen Spieltrieb, dem unbewussten Bedürfnis nach einer körperlichen Anstrengung, die unser technisiertes Zeitalter nicht mehr im Alltagsleben bietet, der Freude an dieser Anstrengung, der Sehnsucht nach Betätigung in der freien Natur, nach Geruch von Wald und Wiese, nach Sonne und Wind. Es liegt ihm auch der Wunsch nach einem Leistungsvergleich zu Grunde, der Wunsch nach Bewährung und Prüfung, die gerade für den jungen Menschen, dem sein Platz im Leben eine solche Möglichkeit nicht oder noch nicht gibt, so wichtig sind. Der Sport ist sodann weitgehend und immer mehr eine Form der Geselligkeit geworden. Geselligkeit im Klub, im Verein, im Sportzug, an den Ufern unserer Seen und Flüsse, am Winterkurort, in der Klubhütte, auf Wanderwegen, oder auch nur auf der dichtgedrängten Rampe eines Stadions. Die mächtigste Triebfeder für den Sport ist jedoch vielleicht ganz einfach die Sehnsucht nach ein bisschen Freude, ein bisschen Lebensgenuss, ein bisschen Unbeschwertsein. Ja, gerade der Drang, einmal etwas zu tun, das ausserhalb des «Nützlichen» liegt, auf das sonst unser ganzes Leben eingestellt ist.

Materialistisch, wie wir nun einmal sind, versuchen wir — wie übrigens auch die Deutschen, von deren Auffassung über die Leibesübungen wir vieles übernommen haben — dem Sport doch noch ein utilitaristisches Mäntelchen umzuhängen. Und deshalb sind bei uns alle des Beifalls gewiss, die dem «vernünftigen» Sport das Wort reden. Da der Sport aber seinem ganzen Wesen nach nicht in der «Vernunft» im Sinne von Ratio wurzelt, sondern vielmehr «um seiner selbst willen» betrieben wird, kann er von dieser Seite her auch nicht begriffen werden. Einer blossen Frage nach seiner «Vernunft» — anders ausgedrückt — seinem Nützlichkeitszweck, hält der moderne Sportbetrieb und namentlich eine seiner Erscheinungsformen, die uns hier besonders interessiert, der Spitzensport, kaum Stand. Ob er deswegen die oft etwas krämerhafte Ablehnung verdient, welche ihm explicite oder implicite in vielen ernsthaften, um das oft (und falsch!) zitierte «Mens sana in copore sano» gruppierten Reden zuteil wird, wollen wir untersuchen.

\*

Zum Wesen des Sportes als einer «körperlichen Betätigung um ihrer selbst willen» (womit körperliche Arbeit und auch Berufssport ausgeschaltet sind) kommt noch ein weiteres Merkmal hinzu: das Kräftemessen. Das wird bei all den Übungen ohne weiteres klar, welche in irgendeiner Form einen «Gegner» zur Voraussetzung haben, wie etwa die Spiele und sodann Sportarten wie Ringen, Fechten, Boxen. Selbst für den blossen Gesundheitsfussballer ist die Mitwirkung am

Kräftemessen der beiden Mannschaften (nicht aber das Resultat!) das Entscheidende. Er würde sonst mit gleichem Vergnügen allein oder mit einem Kameraden 2 mal 45 Minuten Kopfbälle üben, Volleyabnahmen ausführen, mit dem Ball laufen, Körpertäuschungen trainieren, kurz, all das an Bewegungen machen, was das Fussballspiel mit sich bringt. Der ältere Herr, der den Fechtsaal noch aufsucht, könnte alle Bewegungen des Fechtens ohne Gegner ausführen, wenn es ihm nicht eben gerade, und trotzdem er keinen besondern Ehrgeiz hat, auf das Messen mit diesem ankäme. Ein Tennisspieler könnte sich die Bälle vom Ballbuben oder einer Maschine in allen Variationen zuwerfen lassen und so alle Schläge üben. Er will sich aber, selbst wenn seine Aspirationen nicht hoch sind, mit einem Gegner auseinandersetzen.

Schwieriger ist nachzuweisen, dass das Kräftemessen auch bei den Sportarten, die an sich ohne Gegenpart möglich sind, ein wesentliches Merkmal ist. Es besteht hier im Feststellen der Leistung anhand objektiver Kriterien wie Meter und Sekunde, oder in ihrem Durchsetzen gegenüber Schwierigkeiten und Mühsal.

Einige Beispiele mögen das verdeutlichen. Für einen Sprinter besteht sein «Sport» darin, eine kurze Strecke möglichst schnell zu laufen. Ein Anreiz ist die Messung seiner Leistung. Ebenso verhält es sich etwa beim Hoch- oder Weitspringer, beim Werfer. Der Skifahrer, der, ohne Wettkämpfer zu sein, den Steilhang meistert, misst seine Kräfte mit den Schwierigkeiten, die Schwerkraft, Schnee und Gelände bieten. Der Läufer, der einsam durch Feld und Wald zieht, erprobt seine Kräfte in der Mühsal des Tempos, der Anstrengung des Aufstieges. Sie alle üben eine sportliche Tätigkeit aus, zu der noch ein weiterer Anreiz hinzukommen kann, wenn das Kräftemessen zu einem Vergleich mit andern, also zu einem sportlichen Wettkampf, führt.

Das Kräftemessen ist keineswegs das einzige Merkmal der sportlichen Betätigung und auch nicht der einzige Anreiz dazu. Wir haben einleitend schon auf andere hingewiesen. Aber es gehört zu ihren eigentlichen Wesenszügen. Wer als Körperübung lediglich den Spaziergang wählt, wer seinen Körper nach einem ausgeklügelten gymnastischen System bearbeitet, das bezüglich des Organismus die Wirkungen sozusagen aller Sportarten in sich vereinigt, wer Musik, Empfindungen, Rhythmus mit seinem Körper ausdrückt, also tanzt, wer nicht schwimmt, sondern «badet», der treibt eben nicht Sport im eigentlichen Wortsinn. Damit ist über den Wert von Übungen dieser Art kein Urteil gefällt. Sie mögen in vielen Fällen dem Alter, der Gesundheit, dem Naturell, dem Geschlecht besser angepasst sein als das, was wir unter sportlicher Tätigkeit verstehen. Wir wollten sie lediglich hier vom Sport unterscheiden, um uns im folgenden nur noch mit diesem zu befassen.

(Fortsetzung folgt)

## Sportliche Betätigung im Pubertätsalter

von Prof. Dr. W. Knoll

Bei jedem Jugendlichen beiderlei Geschlechts kommt einmal eine wichtige Lebensperiode, in der er sich endgültig aus dem zweigeschlechtlichen ursprünglichen Anlagestadium heraus zu einem Mann oder einer Frau entwickelt. Diese Zeit zieht sich über Jahre hin und ist durch eine gewisse seelische Unsicherheit verbunden und mit dem Wunsche ausgezeichnet, aus dem Kind heraus zur Reife zu kommen. Zu Anfang ist aber diese Möglichkeit noch gar nicht

vorhanden, und es kommt zu allerhand Störungen sowohl körperlicher wie vor allem seelischer Art. Auf der einen Seite sind es Minderwertigkeitsgefühle, auf der andern wieder ein weit über das tatsächliche Bedürfnis hinausgehender Geltungsdrang, der dann zu Leistungen und Anforderungen Anlass gibt, die ihrerseits gar nicht ohne gesundheitliche Gefährdung tragbar sind, weil sie schlechterdings von einem Körper verlangt werden, der sie, seiner

ganzen Entwicklung entsprechend, noch gar nicht leisten kann.

So kommt es dann zu mitunter schweren Konflikten, an denen der Jugendliche sogar zerbrechen kann, wenn er nicht durch irgend jemand, zu dem er Vertrauen hat, auf den rechten Weg geführt wird. In dieser Beziehung wird derjenige, der die sportliche Betreuung der Jugend unter sich hat, den allergrössten Einfluss ausüben können, wenn er einerseits dem natürlichen Wunsche, etwas zu leisten, sich hervorzutun, sich selbst und andern zu zeigen, dass er ein angehender Mann oder eine angehende weibliche Persönlichkeit ist, entgegenkommt, andererseits dagegen dem Zuviel einen sicheren Riegel vorschiebt. In der Regel werden es ältere Kameraden sein, denen sich der jüngere anschliesst und da besteht nur die Gefahr, dass diese Älteren die Leistungsmöglichkeit des Jungen nach ihrer eigenen Möglichkeit einschätzen und damit eben überschätzen. Der erfahrene Sportlehrer wird dagegen seine Leute nach dem biologischen Alter einteilen und von denen, die eben noch nicht so weit sind, um alles mitzumachen, weniger verlangen. Die alte, besonders von ärztlicher Seite, so auch seit Jahren von uns vertretene Auffassung, dass vor allem im Turnunterricht eine Einteilung nach dem biologischen und nicht nach dem zahlenmässig errechneten Alter eintreten sollte, ist zweifellos richtig und erstreckt sich in ihren letzten Schlussfolgerungen auch auf die andern in der Schule verlangten Leistungen. Wir sehen ja immer wieder in der Sprechstunde junge Menschen, deren Eltern über die plötzlich einsetzende Verminderung der Schulleistungen besorgt sind, die man aber meist damit beruhigen kann, dass es sich um Verschiedenheiten in der schubweisen Entwicklung handelt, die sowohl auf körperlichem wie auch auf geistigem, wie endlich auf seelischem Gebiet möglich sind. Neben solchen, die ihre Pubertät reibungslos und verhältnismässig bald überwinden, finden wir durchaus noch innerhalb der Norm solche, die länger damit zu tun haben, die mitunter noch nicht einmal reif sind, wenn sie die Reifeprüfung, die «Maturität», die doch so heisst, weil sie eine Reife darstellen soll, schon hinter sich haben. Auf der einen Seite steht das «Wunderkind» aller Arten, wobei es auch körperliche Wunderkinder gibt (Artistenkinder u. a.), auf der andern die «Spätvollendeten», die noch Jahre später zu Entwicklungen gelangen, die ihnen vorher nicht zur Verfügung standen. Auf die körperliche, also vor allem die sportliche Betätigung angewandt, kommen wir so zu einer viel stärker persönlich ausgestalteten Ausbildung. Andererseits ist es doch klar, dass die grosse Masse aller Jugendlichen trotz der Pubertät mit ihren so verschiedenen gearteten Auswirkungen, sich in den allgemeinen Rahmen der Erziehung einfügt, ohne dadurch Schaden zu leiden. Gerade während dieser Periode starker seelischer Erschütterungen, die bei besonders Veranlagten sogar zu wirklichen Seelenstörungen mit schweren Folgen führen können, ist die Arbeit in der Gemeinschaft, wie wir sie im heutigen Sportbetrieb doch in hohem Masse zur Verfügung haben, ein wirklicher Segen. Sie führt den Jugendlichen aus einer egozentrischen Einstellung zur Erkenntnis, dass auch er in einer kleineren oder grösseren Gemeinschaft steht und nicht als Einzelmensch gewertet und damit überwertet werden darf.

Es ist erstaunlich, dass sich die wenigsten Menschen später völlig darüber Rechenschaft geben können, wie sie sich während der Pubertät gegenüber dem Leben verhalten haben. Der Ausgleich lässt die Erinnerung meist verschwinden, weil das Leben als Vollerwachsener alle seelischen und auch körperlichen sowie geistigen Möglichkeiten beansprucht.

Eine richtige Führung in dieser Zeit kann nicht nur dem Jugendlichen über viele schwere Probleme hinweghelfen, sondern gibt ihm in weitem Masse jene Sicherheit, die er später als Erwachsener nötig hat, wenn er sich im Leben durchsetzen will. Da kann eine gutgeführte körperliche Ausbildung gerade in der Pubertät wichtige Dienste leisten, indem sie Minderwertigkeitsideen auf ihr natürliches Mass zurückführt und das überbordende Selbstbewusstsein, das sich im krassen Geltungsbedürfnis ausdrückt, ebenfalls ausgleicht. Viele Jugendstreichs, viele Fehlhandlungen Jugendlicher auf den verschiedensten Gebieten gehen auf Kosten falsch geleiteter Pubertätserscheinungen. Es ist darum im Interesse der geistig-seelischen und der körperlichen Gesundheit unserer heranwachsenden jungen Leute nötig, diese Zeit sinngemäss zu nützen, denn sie kommt nicht wieder. Von der körperlichen Seite gesehen, müssen wir uns vor allem vor Ueberanstrengung hüten, denn — wie schon gesagt — der jugendliche Ehrgeiz, eben das Geltungsbedürfnis, geht in dieser Zeit oft weit über die körperlichen Möglichkeiten hinaus. Die Bänder und Sehnen sind noch verhältnismässig weich, die Knochen noch im Wachstum begriffen und darum an bestimmten Stellen für starke Einwirkungen von aussen noch nicht fest genug. Die Muskeln sind wohl in der Regel noch elastisch — ebenso das Herz und die Atmungsmuskulatur ganz allgemein — und das Nervensystem reagiert rasch und sicher, aber bei Dauerbeanspruchung kommt es doch viel früher zu Ermüdungserscheinungen, die nur zu oft durch eine Willenshaltung ausgeschaltet werden, die wiederum vom Geltungsbedürfnis diktiert ist. Die Einsicht in die obere Grenze des Erreichbaren fehlt noch meist in dieser Entwicklungsperiode und es braucht eine feste, aber im Vertrauen des Jungen verankerte Führung, um Schäden zu vermeiden. Am wenigsten wird es vertragen, wenn man solche Menschen seelisch bedrückt und ihnen ihre obere Grenze zu stark herabsetzt. Dann erreichen wir bei einigermaßen willensstarken jungen Leuten genau das Gegenteil dessen, was wir wollen, nämlich keinen Ausgleich der Unsicherheit, sondern im Gegenteil eine Steigerung aller Schwierigkeiten. Das eigene Beispiel, angepasst an die Verhältnisse der Jungen, ist auch hier das beste Mittel zur Führung. Darum wird es wichtig sein, dass besonders die Jugendgruppenführer über diese Verhältnisse im Bilde sind, bevor ihnen die Verantwortung für ihre jüngeren Kameraden überbunden wird, dass sie auch selbst, wenigstens in grossen Zügen, über ihre eigene Pubertät hinaus sind, da sie ja sonst gleichermassen zu den Geführten und nicht zu den Führenden gehören.

Diese paar Gedanken werden vielleicht dem und jenem, der sich solchen Aufgaben widmet, nützlich sein können, denn die Aufgabe ist nicht einfach, kann aber unter Berücksichtigung aller einschlägigen Umstände durchaus richtig gelöst werden. Viele Schwierigkeiten seelischer Art bei Jugendlichen bis weit über das 20. Jahr hinaus sind durch eine falsche Führung während der Pubertät zu erklären, die auch für viele Verirrungen Jugendlicher bis in die kriminellen Gebiete hinein mitverantwortlich gemacht werden muss.

Die Pubertät ist darum vielleicht die allerwichtigste Periode der Entwicklung zum Menschen, deren Auswirkungen während des ganzen Lebens im guten wie im ungünstigen Sinne weiter gehen. Der Jugenderzieher irgend einer Form und irgend eines Alters muss sich darüber klar sein und seine Massnahmen vor allem auch auf körperlichem Gebiete darnach richten. Sieht er die ganze Fragestellung richtig und von einem grossen Gesichtspunkt aus, so wird er Erfolg haben, sieht er sie falsch, so wird der Erfolg ausbleiben und seine Schützlinge haben den Schaden davon.