

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

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

**Band:** 23 (1966)

**Heft:** 2

  

**Artikel:** Grundsätze der Leistungsförderung in der Jugend

**Autor:** Neumann, Otto

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990966>

### **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:** 15.01.2026

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

# Grundsätze der Leistungsförderung in der Jugend

Von Prof. Dr. Otto Neumann

Es gibt zwar eine Menge von Übungsleitern und Trainern, die auf Grund langjähriger Erfahrungen mit Jugendlichen zu gut fundierten Ansichten, Meinungen oder persönlichen Glaubensbekenntnissen über die Trainingsarbeit mit Jugendlichen gelangt sind. Ein exaktes, allgemeingültiges und nachprüfbares Wissen besitzen wir aber nur in geringem Umfang. Diese Feststellung betrifft nicht nur schwierige Fragen, wie etwa die physiologische Belastbarkeit Jugendlicher, sondern sie bezieht sich auch auf die jugendliche Motorik und vor allem auf die Lehr- und Lernmethoden.

## Unzureichende Sammelbezeichnung

Bereits die Sammelbezeichnung «Jugendlicher» oder «Jugendliche» ist für die Festlegung von Übungsanweisungen und Trainingsregeln unzureichend. Die Jugendzeit setzt gemäss medizinischem und psychologischem Sprachgebrauch ein mit dem Eintritt in die Pubertät. Sie beginnt demnach bei männlichen Jugendlichen mit ungefähr 12 $\frac{1}{2}$  Jahren, bei weiblichen Jugendlichen bereits mit 10 $\frac{1}{2}$  Jahren und endet mit dem achtzehnten Geburtstag. Ein zwölfjähriger «Flegel» und ein achtzehnjähriger «junger Mann», bzw. eine zehnjährige «Göre» und eine siebzehnjährige «Dame» können aber weder im Hinblick auf ihr körperliches Erscheinungsbild noch auf ihre seelisch-geistige Struktur in ein gemeinsames Klischee hineingepresst werden, das mit der Etikette «Jugendliche» genügend gekennzeichnet wäre.

## Mehr auf das biologische Alter achten!

Im Verlaufe der jugendlichen Entwicklung heben sich vielmehr Entwicklungsphasen ab, unter denen jede ihre spezifischen körperlichen und seelisch-geistigen Besonderheiten aufweist. Die sportliche Praxis versucht dieser Tatsache seit jeher Rechnung zu tragen durch die Festlegung von Schüler- bzw. Jugendklassen. Im Hinblick auf die gerade für die Jahrzehnte nach dem Ersten Weltkrieg charakteristische Verfrühung und Beschleunigung der jugendlichen Entwicklung (Akzeleration), der eine nicht minder bedeutungsschwere Entwicklungsverzögerung (Retardierung) bei annähernd einem Drittel aller Jugendlichen entgegensteht, stellt die Zuordnung zu einer Leistungsgruppe lediglich anhand des kalendarischen Alters jedoch ein sehr grobes Verfahren dar. Anstelle des kalendarischen Alters muss vielmehr weitaus stärker, als es bisher geschehen ist, das biologische Alter beachtet werden. Eine Berücksichtigung des jeweiligen biologischen Entwicklungszustandes von Jugendlichen bei deren organisatorischen Zuordnung zu einer bestimmten Startklasse wird sich zwar nur schwer verwirklichen lassen. Für die Zumessung der körperlichen und seelischen Trainingsbelastungen aber ist in erster Linie das biologische Alter entscheidend. Die Zugehörigkeit eines Jugendlichen zu einer solchen biologischen Entwicklungsphase lässt sich leicht anhand der bekannten «sekundären Geschlechtsmerkmale» und anhand der Gestalt bestimmen.

1. Am Anfang der Trainingsarbeit mit Jugendlichen steht die Frage: «Wann darf überhaupt mit der Vermittlung sportlicher Techniken begonnen werden?» Es gilt vor allem in Erzieherkreisen geradezu als ein Verbrechen, den perfekten Bewegungsablauf des Meisters bereits vor Eintritt in die «eigentliche Pubertät», also vor dem 16. Lebensjahr bei männlichen Jugendlichen bzw. vor dem 14. Lebensjahr bei weiblichen Jugend-

lichen, als Leitbild zu setzen. Man verlangt eine Beschränkung auf «natürliche» oder auf «elementare» Bewegungen, wobei eine Übereinstimmung über das, was als natürlich bzw. als elementar gelten kann, bisher noch nicht zuwege gebracht worden ist. Zählt etwa das Crawlschwimmen für einen Bewohner einer wasserarmen Landschaft zu den natürlichen Bewegungen? Muss den Garmischer Buben das Wedeln auf ihren Skiern untersagt werden, weil es sich doch hier wohl kaum noch um eine elementare Bewegungsweise handelt? Nicht zuletzt unter dem Eindruck der bisher nicht für möglich gehaltenen Höchstleistungen 14-jähriger Schwimmerinnen in allen Stilarten beginnt sich allerdings die Abneigung gegen eine frühzeitige Beschäftigung mit sportgerechten Bewegungsformen auch in der Erzieherschaft allmählich zu wandeln. Die präzise Antwort auf die Frage, wann mit dem Vertrautmachen mit sportlichen Techniken begonnen werden kann, lautet: spätestens vor dem körperlichen Umbruch, der mit der Pubertät einsetzt, d. h. spätestens in der vorpuberalen Phase, also noch vor dem 10./11. Lebensjahr bei den Mädels und bis zum 11./12. Lebensjahr bei den Buben. Der Junge nämlich, der mit elf Jahren noch keine enge Beziehung zum Ball hat, wird später kein Spieler von Klasse. Viele unter den besten Tennisspielern der Welt haben bekanntlich bereits als Balljungen begonnen, den Schläger zu schwingen. Die meisten Eiskunstläuferinnen von Format versuchten bereits in früher Kindheit ihre ersten Schritte auf dem Eis. In einigen Schwimmschulen der USA lernen Kleinkinder sogar zuerst schwimmen, bevor sie gehen können.

## Was Hänschen nicht lernt...

Das Kind in der vorpuberalen Phase schliesslich bringt fast alle Vorbedingungen zum Erwerb sportlicher Bewegungsfertigkeiten mit: Ein ausgewogenes Längen- und Breitenwachstum, einen unbändigen Bewegungsdrang, Wissbegier und die Lust am Experimentieren mit den Umgangsqualitäten der sportlichen Umwelt. Diese Experimentierlust gilt es zu nutzen. Der Übungsleiter, der seinem Schützling die Arbeit des selbständigen Erprobens sportlicher Bewegungsabläufe durch fertige Patentlösungen abnimmt, handelt töricht. Denn das Kind ist nur dann mit Leib und Seele bei der Sache, wenn ihm der Weg zur optimalen Bewegungsform in freudebetonter, spielerischer Weise schmackhaft gemacht wird. Diese Tatsache verlangt vom Übungsleiter, dass er seine Anforderungen so an die Vorstellungswelt des reifen Kindesalters anpasst, dass sich der Schüler spontan das aneignet, was er braucht. Für dieses spontane Aneignen von Bewegungsfertigkeiten ist jedoch eine Frist gesetzt. Was nämlich in dieser eigentlichen Lernzeit des Menschen an vielseitiger Bewegungsbildung versäumt wird, ist nur schwer — wenn überhaupt — nachholbar. Die Volksweisheit, «was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr», gilt vornehmlich für die menschliche Bewegungsskala.

2. Nicht weniger bedeutsam ist die Frage: «Von welchem Alter an kann eine Spezialisierung auf eine bestimmte sportliche Disziplin verantwortet werden?» Auch an dieser Frage erhitzen sich gern die Gemüter. Der Haupteinwand gegen eine frühzeitige Spezialisierung stützt sich auf die Erfahrung, dass die Zuwendung zu einer Spezialübung mitunter den späteren Zugang zu anderen Übungen verschüttet. Jeder Schwimmtrainer weiss, wie schwierig es ist, einen

## «Magglinger Stundenbuch»

«Wer auf der ‚Finnenbahn‘ (600-m-Sägemehlbahn rund um den idyllischen Lärchenplatz in Magglingen) läuft, Runde um Runde, wird Einkehr halten. Im Gleichmass der Schritte und der Atmung, mit der steten Anstrengung des Körpers wenden sich die Gedanken nach innen. Neues steigt auf, Unwesentliches versinkt. Trübes klärt sich, flüchtig Geahntes nimmt Gestalt an, eine Idee bekommt Form, ein Gefühl findet seinen Ausdruck.» Auf diese Weise entstand vor acht Jahren das «Magglinger Stundenbuch» von Arnold Kaech.

Heute liegt die 2. Auflage des im Verlag Paul Haupt, Bern, erschienenen Buches vor, das über 60 Aufsätze und Gedankensplitter zum weiten Thema «Sport» enthält.

Arnold Kaech schreibt im Vorwort zur 2. Auflage u. a.: «Bringt der Sport das notwendige Korrektiv? Vermag er genügend Alte und Junge, Frauen und Männer in ‚Bewegung‘ — in richtige Bewegung der Arme und Beine und der Leiber zu setzen? Ist der Spitzensport ein genügend starker Motor für die Sportbewegung oder hat er eine Eigengesetzlichkeit erlangt, die ihn zu einer ‚Sache an sich‘ macht, ohne Wechselwirkung zu den Leibesübungen der grossen Masse? Erfüllt der Sport in seiner heutigen Form seine hygienische, seine soziale Funktion?

Um einige solche Gedanken ist diese zweite Auflage erweitert.»

Beim Lesen der einzelnen in sich abgeschlossenen Essays spürt man nicht nur das emotionale, das persönliche Erleben, man erkennt vor allem die geistige Durchdringung des Sportes, die den Verfasser zu messerscharfen und äusserst treffend formulierten Überlegungen und Urteilen führt. Arnold Kaech hebt nicht den pädagogischen Zeigefinger. Seine Aufsätze sind das Ergebnis von Vorurteilen ungetrübten, unbestechlichen Beobachtungen. Er geht den Dingen auf den Grund, lotet sie aus. Dort, wo er ironisch ist, wirkt die Ironie warm, verstehend, — menschlich.

Bei der Lektüre hat man stets das Gefühl, es sei alles so leicht verständlich hingeschrieben. Der gewichtige Inhalt verlangt jedoch ein mehrfaches Lesen. Gerade darin liegt der Wert dieser Sammlung von «Gedanken und Aufsätzen über den Sport»: man kann sie immer wieder zur Hand nehmen. Wir finden darin als Sportler und Leibeserzieher nicht nur Sinn- und Leitbilder, das Buch zwingt vor allem auch zum Nachdenken und Überdenken all der angeschnittenen weitschichtigen Probleme des Phänomens Sport.



### Fortsetzung von

### «Grundsätze der Leistungsförderung in der Jugend»

Brustschwimmer, der jahrelang ausschliesslich mit orthodoxem Beinschlag geschwommen ist, auf eine gute Delphintechnik umzustellen. Andererseits wird sich ein Jugendlicher, der sich nicht bereits im 13./14. Lebensjahr intensiv dem Crawl zugewendet hat, wohl kaum noch zu einem erstklassigen Crawler entwickeln.

Aus diesem Dilemma führt uns die naheliegende Überlegung heraus, dass der Jugendliche in einer ganz bestimmten Zeitspanne seiner Entwicklung von sich aus zu einer Spezialübung drängt, nämlich in der ersten puberalen Phase. Das Verhältnis des 13/14jährigen «Flegels» oder des 11/12jährigen «Backfisches» zu ihrer Mitwelt ist dadurch bestimmt, dass sie im Sich-Vergleichen mit ihren Altersgenossen um einen Massstab ihres eigenen Wertes ringen. In der Auseinandersetzung und im Sich-Messen mit Gleichaltrigen entwirft der Erstpuberale ein Bild seiner selbst. Deshalb wird er sich die Beine ausreissen, um sogar seinen besten Freund zu übertreffen. Dabei geht es ihm nicht um die Leistung an sich, sondern nur um das «Besser-Sein». Die Faszination, die der sportliche Triumph auf den Jugendlichen in der ersten puberalen Phase ausübt, treibt ihn naturgemäss zu solchen Übungen, für die er eine besondere Begabung mitbringt. Ob wir es begrüssen oder ablehnen, ist dieser Drang zu einer Lieblingsübung meist so mächtig, dass der Jugendliche eher eine Sportart überhaupt aufgibt, als dass er sich den pädagogischen Erwägungen seines Übungsleiters über die Vorzüge vielseitiger Körperbildung unterwirft.

Trotz dieser Hinwendung zu einer Spezialübung erschwert aber die innere Unruhe und Getriebenheit des Flegels alle Bemühungen, die darauf abzielen, ihm einen sporttechnisch vollkommenen Bewegungsablauf anhand rational begründeter Bewegungsanalysen nahezubringen. Er ordnet sich lieber kurzen eindeutigen Bewegungsanweisungen unter, deren Richtigkeit unmittelbar in einer Leistungsverbesserung sinnfällig zutage tritt.

3. Aus dieser eigentümlichen Konzentrationsschwäche in der erstpuberalen Phase lässt sich bereits die rechte Antwort auf die Frage ablesen: «Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein uneingeschränktes Leistungstraining gekommen?»

Unter medizinischem Aspekt betonen fast alle sachverständigen Ärzte, dass der Jugendliche erst ab der zweiten puberalen Phase nahezu voll belastbar ist. Demnach kann das sportliche Training bei männlichen Jugendlichen mit 16 Jahren und bei weiblichen Jugendlichen frühestens mit 14 Jahren in vollem Ernst beginnen. Dies gilt für alle Elemente der Kondition, für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Gelenkigkeit.

### Erkenntnisse übertragbar

Das geistig-seelische Entwicklungsniveau deutet jedoch darauf hin, dass die im Training mit erwachsenen Leistungssportlern gewonnenen Erkenntnisse gestrotzt auf das Training Jugendlicher in der zweiten puberalen Phase übertragen werden dürfen. Das für diese Zeitspanne charakteristische Suchen des Jugendlichen nach absolut gültigen Massstäben für alle Werte in der Welt, bewegt ihn dazu, sich auch in der Auseinandersetzung mit der Bewegung an den hier gegebenen Massstäben, nämlich an Höhen, Weiten und Schwierigkeitsgraden zu orientieren. So strebt er nach der Bewältigung der höchsten Höhen, der weitesten Weiten, der schnellsten Schnelligkeit, des schwersten Gewichts. Zäh und verbissen arbeitet er an der Erreichung seiner hochgesteckten Ziele. In keiner anderen Phase seines Lebens ist deshalb der Mensch mit gleicher Rückhaltlosigkeit bereit, sich den Anstren-

gungen und Anforderungen eines intensiven Leistungstrainings zu unterwerfen. Die dabei erwachsenen Trainingspflichten nimmt er mit einer geradezu ethischen Rigorosität ernst.

Hinzu kommt, dass der Jugendliche nunmehr befähigt ist für das geistige Erfassen kausaler Begründungen von Trainingsvorschriften. Er begnügt sich jetzt nicht mehr mit dem blossen Befolgen von Anweisungen, sondern fragt nach dem «Weshalb» solcher Hinweise.

4. Ein viertes Problem fordert noch zu einer grundsätzlichen Stellungnahme heraus, nämlich die im Verlaufe der letzten Jahrzehnte immer stärker hervortretenden Akzelerationserscheinungen. Mit dem Begriff «Akzeleration» fasst man die Tatsache

- a) der Verfrühung des Starts der geschlechtlichen Reifung
- b) der Beschleunigung des biologischen Reifungsprozesses
- c) des verstärkten Längenwachstums der heutigen Jugend zusammen.

Obgleich wir über die Ursachen der Akzeleration nur wenig wissen, wird sie überwiegend als eine Fehlentwicklung gekennzeichnet, was jedoch zweifellos eine unzulässige Verallgemeinerung darstellt. Unter den Akzelerierten befinden sich zwar viele Jugendliche, die ein abnormes Längenwachstum bei gleichzeitigem unterentwickelten Breitenwachstum aufweisen. Häufig steht auch deren vorgeschrittene körperliche Reifung in einem offenkundigen Missverhältnis zu ihrer nachhinkenden geistigen Reife. Gerade die akzelerierten Jugendlichen, mit denen wir es im Leistungssport zu tun haben, zeigen jedoch in weitaus überwiegender Zahl ein ausgewogenes Längen- und Breitenwachstum und eine unverkennbare Synchronie der körperlichen und seelisch-geistigen Reifungszüge. Solche harmonisch akzelerierte Jugendliche können im Training ohne Vorbehalte so angefasst werden, wie es ihrem biologischen Reifezustand entspricht, und auch dann, wenn ihr kalendarisches Alter auf eine geringere Belastungsfähigkeit verweisen würde.

In Erzieherkreisen wird der Ernst, mit dem man sich in den Organisationen des Deutschen Sportbundes um die sportliche Leistungsförderung der Jugendlichen bemüht, gern als übertrieben angeprangert. Gerade die an den Schulen und Hochschulen für die Erziehung Verantwortlichen sollten jedoch bedenken, dass das Leistungsstreben wesentlich zur Seinsverfassung des menschlichen Daseins überhaupt gehört. Ein jugendlicher aber, der sich den harten Anforderungen eines Leistungstrainings unterzieht, erlangt nicht nur schnellere Beine, kräftigere Arme oder ein leistungsfähigeres Herz, sondern er wird zugleich in seiner geistigen Haltung und Lebenseinstellung geformt. Es bedeutet daher keineswegs eine Überheblichkeit, wenn wir vom Leistungssport jugendlicher behaupten, dass er einen hervorragenden, aber leider noch nicht genügend gewürdigten Weg zur Persönlichkeitsbildung darstellt.

Auszug: Aus einem Referat anlässlich der Jahrestagung des Bundesausschusses zur Förderung des Leistungssports in Duisburg-Wedau.

## Die Leistung im Jugendsport

Marcel Meier

Wenn im folgenden von Turnen und Sport die Rede ist, möchte ich darunter lediglich die «Leibesübungen» verstanden wissen. Was wir im Jugendsport und auch im Schulturnen betreiben, ist Leibeserziehung. Und Leibeserziehung ist Gesamterziehung vom Körper her, das heisst, der Körper ist Angriffspunkt des erziehe-

rischen Handelns; die Entfaltung der Gesamtpersönlichkeit als psychophysische Einheit ist das Ziel. (Groll)

Trotz der prinzipiellen Bejahung, darf die Leistung nicht einfach bedenkenlos in den Mittelpunkt des Schulturnens und des Jugendsportes — resp. der Leibesübungen — gestellt werden.

Dies gilt nicht nur für die biologische Seite, sondern ebenso sehr für die pädagogische.

«Die Leistung», so schreibt der bekannte Wiener Pädagoge Prof. Deschka, «steht im Mittelpunkt unseres Schulturnens. Vielfach wird jedoch von Turnfachleuten und Ärzten so eindringlich vor den körperlichen und seelischen Gefahren übertriebener Leistungsanforderungen und vor Wettkämpfen gewarnt, dass viele Lehrer in Unkenntnis der Grenzen zwischen optimaler und überspitzter Leistung den Wert der hohen Leistung bezweifeln. Sie setzen dann, aus Angst der Gesundheit der Schüler zu schaden, oder manchmal auch, weil eine solche Anschauung ihrer Bequemlichkeit entgegenkommt, das Leistungsziel weit unter die optimale Grenze und ihr vorsichtiges Turnen ohne Wettkämpfe, ihr harmloses Spiel bleibt weit unter der notwendigen starken Reizentfaltung.

Jedes gesunde Kind, jeder nichtangekrankelte Jugendliche strebt anfangs triebhaft, später bewusst nach Leistungssteigerung und dem sich daraus entwickelnden Wunsch nach Leistungsvergleich. Dieses Streben erfüllt mehr oder weniger stark sein Seelenleben. Will der Lehrer dieses verstehen, muss er selbst praktisch die systematischen Wege einer Leistungssteigerung kennengelernt und das aufwühlende Ereignis eines Wettkampfes erlebt haben.

Ein solcher Lehrer hat auch selbst die Charakterbildung, die durch ein willenskraftförderndes, entbehrungsreiches Leistungsstreben erzogen wird, erfüllt, er wird es als wertvolle Erziehungshilfe anerkennen und eventuell entstehende Gefahren leicht abstellen können.»

Leibesübungen sind also ein durch nichts zu ersetzendes Mittel der Erziehung und Charakterbildung, weil sie «Lebensbejahung und Lebensfreude, Kraftbewusstsein, Selbstsicherheit, Mut, Entschlossenheit, Selbständigkeit und Freiheit im Handeln, den Willen zum Ertragen von körperlichen Anstrengungen und Schmerzen ebenso vermitteln und schulen können, wie Hilfsbereitschaft, Opferbereitschaft und freie Einordnung in die Gemeinschaft». (Winter)

Für das sittliche Leben der Jugend ist es nur wertvoll, wenn der Wille zur Selbstüberwindung, zur körperlichen Reinheit und darüber hinaus zur Wahrhaftigkeit und Ritterlichkeit, zu taktvollem Benehmen, zum Anstand in der Gemeinschaft auch durch die Leibeserziehung geweckt und gefördert wird. (Groll)

Carl Diem sieht die tragende Bedeutung des Sportes für das Jugendleben in drei Aufgaben lebendig: «1. In der Mithilfe an der Selbstwerdung der Persönlichkeit; 2. in der Lehre des rechten Handelns (Tatschulung) und 3. im Beitrag zur Idealbildung. Dabei entdeckt er für den Weg der Erziehung über die körperliche Bewegung die drei wichtigsten Stationen: das Erlebnis von Erfolg und Misserfolg im Spiel — das Erlebnis erster Konflikte mit Umwelt und Mitmenschen — das Erlebnis der Pflicht. Dabei benennt er als Kern der Aufgabe aller Leibeserziehung den Willen, ja, die Leidenschaft, die Selbstvollendung zu wecken und zu härten.»

Zum Thema der Charakterschulung durch den Sport schreibt Prof. Möckelmann: «Die vom ‚common sense‘ geleiteten englischen und amerikanischen Pädagogen haben für die praktische Erziehung auf dem Sportplatz weit mehr Verständnis als wir. Sie wissen, dass Jungens, die es von Jugend auf gelernt haben, nach den Spielregeln des fairen, sportlichen Kampfes zu