

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	23 (1966)
<b>Heft:</b>	9
<b>Artikel:</b>	Medizinische Probleme des Trainings Jugendlicher
<b>Autor:</b>	Prokop, Ludwig
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991018">https://doi.org/10.5169/seals-991018</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

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

# Medizinische Probleme des Trainings Jugendlicher

Von Prof. Dr. Ludwig Prokop

Es liegt im Wesen unserer Zeit, dass sich das Leben immer mehr zwischen Extremen abspielt und damit auch je nach Standpunkt des einzelnen und seinen persönlichen Erfahrungen extreme Ansichten vertreten werden. Das führt im Sport — und gerade im Schwimmsport — bei der Beurteilung des Jugendlichen zu sehr entgegengesetzten Ansichten, die zwischen massiver Überschätzung der Möglichkeiten auf der einen Seite und einer ebensolchen Unterschätzung der Leistungsfähigkeit und damit der Beanspruchbarkeit schwanken.

Beide Extreme sind vom ärztlichen Standpunkt aus irgendwie problematisch, wobei es im Einzelfall gar nicht leicht zu sagen ist, welches von beiden das Bedenklichere ist. Die Ursachen für solche extreme persönliche Einstellungen liegen sowohl in mangelhaften theoretischen Kenntnissen als auch in einer effektiv — falschen Beurteilung des gesamten Problems.

So wird der Jugendliche immer wieder als eine kleine Ausgabe des Erwachsenen angesehen, ohne dass man seine besonderen physiologischen und psychologischen Eigenheiten kennt und in Betracht zieht. Das wird dadurch noch problematischer, als der Sport schon für den Erwachsenen dadurch gewisse Probleme mit sich bringt, dass er sich im biologischen Grenzgebiet bewegt. Gerade beim Jugendlichen, der in vieler Hinsicht vorsichtiger beurteilt werden muss, können sich damit recht unangenehme gesundheitliche Folgen ergeben. Man neigt dazu, von extremen Einzelfällen in der Entwicklung und Leistungsfähigkeit Jugendlicher auf das gesamte Kollektiv zu schliessen, und leitet daraus dann sein spezielles System ab. Man neigt dazu, und das ist ein entscheidender Fehler, dass Jugendlicher gleich Jugendlicher, d. h. Mensch gleich Mensch gesetzt wird und vergisst dabei, dass es empfindungs-, leistungs- und belastungsmässig doch extreme Unterschiede in den gleichen Gruppen gibt.

## Beschwerden verheimlicht

Man vergisst, dass es ausgesprochen prädestinierte Leistungstypen, Leistungsmenschen, gibt, die spielerisch mit irgendeiner Trainingsbelastung fertig werden und andere, die konstitutionell «minderwertig» sind, die zu Systemerkrankungen neigen oder bereits durch Krankheiten geschädigt sind. Gerade letztere bringen aber oft rein psychisch gesehnen Ehrgeiz und Einstellung eines Spitzensportlers mit, durch welches Missverhältnis sie zweifellos besonders gefährdet sind. Dazu kommt, dass der Jugendliche, wenn man ihn selbst entscheiden lässt, sich und andere in Schwierigkeiten bringt, weil er dazu neigt, zu dissimulieren, also damit Beschwerden und Schwierigkeiten, die im Training und Wettkampf auftreten, verheimlicht oder bagatellisiert. So wird er aber, ohne dass man rechtzeitig etwas dagegen tun kann, überfordert. Man neigt ausserdem dazu, gewisse äussere Aspekte der Entwicklung und des Trainings, Höchstleistungen wie Versager, zufällig aufgetretene Erkrankungen oder auffallend positive Reaktionen nur zu leicht ursächlich miteinander in Zusammenhang zu bringen und zieht dann weitgehende Schlüsse.

— Man neigt weiter dazu, gewisse anerkannte Prinzipien, positive Werte und Aspekte, die für den Gesundheitssport immer zutreffen, kritiklos auf den extremen Leistungssport des Jugendlichen zu übertragen.

— Man vergisst dabei, dass die Situation dadurch wesentlich anders ist, dass der Jugendliche von seiner vitalen Anpassungskapazität einen gewissen teil auf sein Wachstum und damit seine körperliche und geistige Entwicklung verwenden muss. Wenn man ihn aber zwingt, durch ein hartes Training seine gesamte Kapazität auf dem sportlichen Leistungssektor einzusetzen, dann müssen zwangsläufig andere Sektoren entblösst werden, das heisst, auf anderen biologischen Gebieten mehr oder weniger grosse Ausfälle auftreten.

Dies kann sich zum Beispiel in Richtung der Intelligenz und Persönlichkeitsentwicklung, aber auch in der Form auswirken, dass der Abwehrsektor deutlich geschwächt wird, und damit gesundheitliche Gefahren auftreten. Es ist bekannt, dass Spitzensportler, die nur ihrer Leistung leben, wesentlich empfindlicher und anfälliger für bestimmte Erkrankungen und Infekte sind, als nicht Spitzensport betreibende Jugendliche. Dies wird zum Teil auch dadurch bewiesen, dass bestimmte im Blut vorhandene spezifische Schutzstoffe (Alexine) beim Spitzensportler deutlich verringert sind. Auch andere Reaktionen deuten darauf hin, dass der Spitzensportler weniger «abgehärtet» ist und damit eine gewisse Vorsicht Platz greifen muss.

## Auf die richtige Dosierung kommt es an

Die Schwierigkeit beim Training des Jugendlichen liegt damit einzig und allein in der richtigen Dosierung der Leistungsanforderungen, der richtigen allgemeinen Gesundheitsführung und Anerziehung zweckmässiger Lebensgrundsätze. Wenn man die individuellen Gegebenheiten des Jugendlichen aber nicht richtig einschätzt und ein, auf nur wenige gültiges Schema im Training auf jeden anwendet, dann muss es durch eine gewisse Zweckentfremdung des Organismus zu gesundheitlichen Schwierigkeiten kommen.

## Übertraining oft nicht erkannt

Durch längere Überbelastung kommt es zu einer chronischen Übermüdung, die wie die Managerkrankheit im Beruf zu einer Störung im vegetativen Nervensystem mit einer Überlastung der Leistungsnerven (Sympathikus) führt und die gerade beim Jugendlichen schwerwiegende Folgen haben kann. Leider wird das Übertraining beim Jugendlichen oft nicht erkannt oder vielfach überhaupt nicht für möglich gehalten. Es mag sein, dass manche Jugendschwimmer dem Training gegenüber eine manchmal unglaubliche Resistenz aufweisen, ein Umstand, der Eltern und Trainer jedoch nicht zu dem Trugschluss verleiten darf, dass der Jugendschwimmer durch das Training «überhaupt nicht umzubringen sei». Als Beweis für ihre Ansicht führen sie die sehr guten Leistungen an, die Verbesserung der Leistungsfähigkeit und die scheinbare Beschwerdelosigkeit der Jugendlichen. Sie vergessen dabei, dass durch die relativ hohe Toleranzgruppe und durch den positiven persönlichen Einsatz, den der Jugendliche für gewöhnlich hat, über viele problematische Seiten des Trainings hinweggetäuscht wird.

Auszug aus einem Referat anlässlich einer internationalen Jugendtrainer-Tagung des Deutschen Schwimmverbandes.  
DSB