

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

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

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 12

**Artikel:** Akzeleration und sportliche Leistung

**Autor:** Neumann, Otto

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995117>

### **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:** 22.02.2026

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

# Akzeleration und sportliche Leistung

Prof. Otto Neumann

Keine Betrachtung der Entwicklung Jugendlicher kann an dem «Entwicklungswandel» der Jugend vorbeigehen, der im Verlaufe der letzten fünf Jahrzehnte immer stärker in Erscheinung getreten ist. Wie aus zahlreichen Forschungsberichten aus allen zivilisierten Ländern hervorgeht, zeichnet sich nämlich seit der Jahrhundertwende eine stetige Zunahme der durchschnittlichen Körperhöhe der Jugendlichen und eine deutliche Vorverlegung der geschlechtlichen Reife ab. Die heutigen Jugendlichen unterscheiden sich von der Jugendgeneration der dreissiger Jahre durch eine um 8 bis 10 cm grössere Körperhöhe und durch eine Verfrühung des biologischen Reifungsprozesses um etwa zweieinhalb Jahre. Die Ursachen dieses Entwicklungswandels sind noch keineswegs genügend erforscht. Es hat sich jedoch mehr und mehr gezeigt, dass die generelle Gleichsetzung der «Akzelerationserscheinungen» mit einer krankhaften «Treibhausentwicklung» nicht zutrifft. Zwar heben sich manche der akzelerierten Jugendlichen durch einen auffälligen Hoch- und Schlankwuchs, mit dem die sonstigen Reifungsvorgänge nicht Schritt halten, von ihren Altersgenossen ab. Gerade im Hinblick auf dieses übersteigerte Längenwachstum bei gleichzeitigem Zurückbleiben der Breitenentwicklung wurde der Sport von manchen Autoren als Gegenmittel gegen die Akzelerationstendenz der heutigen Jugend angepriesen. Wie die oben genannten Untersuchungen beweisen, trifft diese Meinung jedoch nicht zu. Aus den Befunden geht vielmehr eindeutig hervor, dass die Zahl der «frühreifen» Schüler bei den Sportlern doppelt so hoch liegt wie bei den gleichaltrigen Nichtsportlern. Leibesübungen wirken demnach nicht mässigend auf das Entwicklungstempo ein. Sie vermögen auch nicht der Reifungsverfrühung ausgesprochen «akzelerierter» Jugendlicher entgegenzuwirken.

Die segensreichen Wirkungen regelmässiger, intensiver Leibesübungen liegen nicht in der Mässigung eines harmonischen Entwicklungsverlaufes. Bei den Untersuchungen der Akzelerationserscheinungen hat sich nämlich gezeigt, dass bei annähernd der Hälfte der «frühreifen» Jugendlichen eine deutlich erkennbare Disharmonie (Asynchronie) sowohl zwischen Längen- und Breitenwachstum als auch zwischen körperlichen und seelisch-geistigem Reifungsniveau vorliegt. Im psychischen Bereich äussert sich dieser asynchrone Entwicklungsverlauf vornehmlich in einer erhöhten seelischen Labilität, gestörten affektiven Anpassungsfähigkeit, mimosenhaften Empfindlichkeit, erhöhten Kränkbarkeit, verminderter Kontaktbereit-

schaft und in einem schwachen Leistungswillen. Gerade unter den sportgewohnten akzelerierten Jugendlichen überwiegen jedoch die harmonisch entwickelten, bei denen nicht nur das Längen- und Breitenwachstum, sondern auch die seelisch-geistige Entwicklung synchron verläuft. Bei der mehrfach erwähnten Untersuchung zeigten von 105 akzelerierten Sportlern 87,7 Prozent eine synchrone Reifung aller körperlich-geistigen Teilzüge gegenüber 13,3 Prozent mit disharmonischem (asynchronem) Entwicklungsverlauf. Diese neun Zehntel zwar übergrosser, aber harmonisch entwickelter, leistungstüchtiger akzelerierter jugendlicher Sportler sprechen nicht nur gegen eine vorschnelle Verallgemeinerung der angeblich rein negativen Folgeerscheinungen des Entwicklungswandels, sondern aus ihnen kann gefolgert werden:

1. Regelmässige und intensive sportliche Betätigung begünstigt den beschleunigten Entwicklungsablauf im Sinne einer Synchronie der körperlichen und seelisch-geistigen Reifungsvorgänge.
2. Die sportlichen Jugendlichen scheinen sich leichter den Belastungen der modernen zivilisatorischen Situation anzupassen.

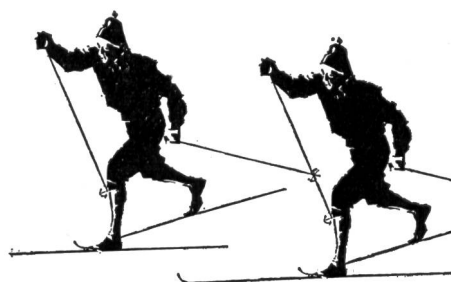
Im Gegensatz hierzu zeigten bei den nichtsportlichen akzelerierten Jugendlichen nur 12,5 Prozent die Merkmale eines synchronen Reifungsverlaufes, gegenüber 87,5 Prozent mit asynchronem Reifungsverlauf. Kann das harmonische Breiten- und Längenwachstum auf die somatischen Wirkungen körperlicher Übungen zurückgeführt werden, so stammt die überlegene Reizbeantwortungs- und Reaktionsbereitschaft der sportlichen Jugendlichen nicht zuletzt aus den erweiterten zwischenmenschlichen Bezügen, die nun einmal dem Spiel und Sport eigen sind. Hinzu tritt in der krisen-trächtigen Zeitspanne vom 16. bis 18. Lebensjahr eine erhöhte Einbeziehung der sporttreibenden Jugendlichen in die Übungsgemeinschaft der Erwachsenen, was die Einordnung in das «Nivellement der sozialen Altersrolle» erleichtert. Diese Feststellungen befreien den Jugendübungsleiter zwar von einer übertriebenen Furcht beim Training mit akzelerierten Jugendlichen, entheben ihn aber nicht der Pflicht, bei der Beurteilung jedes einzelnen Jugendlichen alle in Frage stehenden Teilzüge (Längen- und Breitenwachstum, Konstitutionstyp, Leistungsfähigkeit des Kreislaufs, Sensibilität und geistiges Reifenniveau) heranzuziehen, um so ein sicheres Mass für die individuelle Belastbarkeit zu gewinnen.

Aus: «Die sportliche Leistung im Jugendalter».

Die neue

**TOKO**

Langlaufwachs-Serie ein durchschlagender Erfolg!



Jahrelange praktische Versuche zusammen mit erfahrenen Eliteläufern liessen uns die neue TOKO-Langlaufserie schaffen. Dank dem breiten Temperaturbereich der einzelnen Wachse ist ein Verwachsen praktisch ausgeschlossen. Die TOKO-Langlaufwaxe zeichnen sich durch eine einfache Anwendung, hervorragendes Haftvermögen und erstaunliche Steig- und Gleiteigenschaften aus. Die TOKO-Langlaufwaxe haben sich im vergangenen Winter bei zahlreichen internationalen Veranstaltungen bestens bewährt und werden von der Elite sehr geschätzt.

Bezugsquellennachweis durch TOBLER + CO. AG, 9450 Altstätten (SG)