

Medizinische Probleme des Trainings Jugendlicher

Autor(en): **Prokop, Ludwig**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 9

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991018>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 gesehen Ehrgeiz und Einstellung eines Spitzenathleten 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 Spitzenathleten, 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 Spitzenathleten deutlich verringert sind. Auch andere Reaktionen deuten darauf hin, dass der Spitzenathlet 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