

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 33 (1976)

Heft: 12

Rubrik: Forschung, Training, Wettkampf : sporttheoretische Beiträge und Mitteilungen = Recherche, entraînement, compétition : complément consacré à la théorie du sport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.11.2024

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

Nach internationalem wissenschaftlichem Brauch erscheinen Publikationen in dieser 8 Seiten umfassenden Beilage in der Originalsprache und werden durch die Redaktion lediglich mit einer anderssprachigen Zusammenfassung ergänzt.

Selon la coutume internationale dans les sciences, les publications de ce complément de 8 pages se font dans leur langue d'origine. La rédaction ajoute uniquement un bref résumé dans l'autre langue.

Die Entwicklung der Motorik in der Pubeszenz

W. Joch

Über die Pubertätsmotorik und ihre Bewertung im Rahmen des jugendlichen Entwicklungsverlaufs bestehen in Theorie und Praxis vielfach gravierende Meinungsunterschiede und erhebliche Unsicherheiten. Auch *Meinel* kann dazu nur feststellen, dass «die Rolle und Bedeutung der Pubertät für die motorische Entwicklung (. . .) zurzeit noch recht verschieden eingeschätzt und dargestellt» wird¹. Vom entwicklungspsychologischen Standort aus erscheint die Pubertät überwiegend als Krise². Es wird der Eindruck einer negativ zu bewertenden Phase der jugendlichen Entwicklung vermittelt. Stärker biologisch orientierte Darstellungen charakterisieren die Pubertät als einen disharmonischen Zustand, der die biologischen Reifungsprozesse im Verlaufe der menschlichen Ontogenese begleitet: «Das Erreichen der biologischen Reife ist beim Menschen nicht nur mit einem letzten Wachstumsschub verbunden, sondern es geht auch mit einer mehr oder weniger starken und mehr oder weniger lang dauernden körperlichen sowie geistig-seelischen Disharmonisierung, der sogenannten Pubertät, einher³.»

Im Schrifttum der Leibeserziehung herrscht offenkundig durch die Vorstellung eines Interdependenzverhältnisses zwischen somatischem und geistig-seelischem Geschehen die Anschauung vor, dass «entwicklungsbedingte Veränderungen im somatischen Bereich (. . .) ihre Entsprechung in analogen Veränderungen des Psychischen haben⁴» – und umgekehrt. Das Postulat von der sogenannten Leib-Seele-Ganzheit beziehungsweise «leibseelische(n) Entwicklung⁵» suggeriert – trotz mancher Einschränkungen – einen Parallelismus zwischen physischem und psychischem Geschehen: «Die Anerkennung der Eigenartigkeit des Leiblichen wie des Seelischen» ist, unter Berufung auf *Zeller*, nach *Neumann* «gekoppelt an die Erkenntnis, dass zwischen Leib und Seele eine ‚Wechselbeziehung‘ besteht, die so intim ist, dass die beiden Seiten des Menschen, die wir aus alter Gewohnheit auseinandernehmen, unlösbar vereint erscheinen⁶.»

Dieses – trotz mancher Einwände – Festhalten am Postulat der leib-seelischen Einheit und an der These von der Entsprechung leiblicher und seelischer Entwicklung bestimmt zwingend das verbreitete Urteil, während der Pubertät sei, analog der in der Entwicklungspsychologie dargestellten Pubertätskrise, auch im somatischen, physischen und motorischen Entwicklungsgeschehen mit einem negativ zu bewertenden Erscheinungsbild zu rechnen.

In dem von *Möckelmann* verwendeten Begriff von der «körperseelische(n) Entwicklung⁷» deutet sich diese vermutete Einheit und der vermeintliche Parallelismus körperlich-seelischen Geschehens an, so dass für ihn die Pubertät undifferenziert zu einer «Auflösungsphase (und) zu einer Krisenzeit» wird: «Gedrücktes Wesen, scheue Unlust an körperlicher Betätigung und Leibesübungen, geradezu unausstehliches Verhal-

ten» seien ihre Begleiterscheinungen⁸. Die Bewegungen würden «zunehmend ungeschickter, unharmonischer», die Leistungen «unausgeglichener und unökonomischer»; die Kräfte «erlahmen und erschlaffen». «Die Ausdauer fehlt⁹.» Für *Möckelmann* sind: «Auflösungserscheinungen in der gesamten Motorik, in der Alltagsbewegung, in Spiel und Leibesübungen, in Schrift und Sprache festzustellen¹⁰.»

Auch *Buytendijk* spricht von einer «stürmischen Desorganisation von Innenleben und Verhalten» während der Pubertät¹¹ sowie von motorischer Dysmetrie der Bewegungsdynamik und Hypermetrie im Bewegungsausmass¹². Wesentlich zurückhaltender als *Möckelmann* aber äussert er sich über das negative Erscheinungsbild (Krise) des motorischen Verhaltens insgesamt: Das starke disproportionale Längenwachstum bewirke, sagt *Buytendijk*, ein verändertes Körperschema; dieses habe aber «nur eine geringe Herabsetzung der Koordination und damit eine gewisse Ungeschicklichkeit» zur Folge, die jedoch «eine starke subjektive und affektive Auswirkung» hätten¹³.

Andere Autoren glauben eine Beeinträchtigung der Motorik als Folge und ausgelöst von der Pubertät überhaupt nicht feststellen zu können¹⁴. *Meinel* hält dagegen «eine qualitative Verschlechterung der Motorik» in der Pubertät bei vielen Jugendlichen für möglich¹⁵.

Der in der Literatur überwiegende Gesamteindruck einer motorischen Destruktion im zeitlichen Umfeld der Pubertät ist jedoch kaum zu vereinbaren mit Erscheinungsformen aus dem spätkindlichen Hochleistungssport, wo – namentlich bei den Mädchen und in bestimmten Sportarten – gerade zwischen dem 13. und 16. Lebensjahr individuelle Höchstleistungen erreicht oder vorbereitet werden. Nach *Feige* liegt der Trainingsbeginn bei der Mehrzahl der Schwimmerinnen zwischen dem 12. und 14. Lebensjahr (68 Prozent); 50 Prozent von ihnen «erzielen die persönliche Bestleistung bis zum Alter von 18 Jahren (. . . und) ungefähr 25 Prozent der Schwimmerinnen (brachten) nach dem 16. Lebensjahr keine Leistungssteigerungen mehr¹⁶.»

Tanner spricht, vornehmlich aufgrund von amerikanischen Untersuchungen und quantitativen Analysen, von einem puberalen motorischen Entwicklungsschub, der mit solchen Erscheinungsformen international erfolgreicher Schwimm- und Turnkinder eher als mit den Vorstellungen *Möckelmanns* in Einklang steht: Man darf, schreibt *Tanner*, «in Übereinstimmung mit den vorliegenden Fakten doch wohl eher annehmen, dass sich (zum Beispiel) die Geschicklichkeit der Bewegungen insgesamt parallel mit der Muskelkraft entwickelt, also auch einen puberalen Entwicklungsschub erkennen lässt¹⁷.»

Auch *Jokis* Ergebnisse sprechen gegen die Annahme einer puberalen Krisensituation mit motorischen Verfallserscheinungen. Nach seinem differenzierten Gesamturteil übt «die Pubertät einen grundsätzlich verschiedenen Einfluss auf das Leistungs-

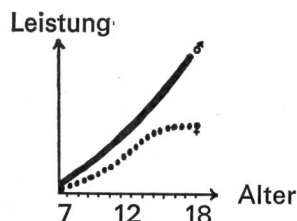
wachstum aus: Bei Jungen ergibt sich eine zusätzliche Beschleunigung, bei Mädchen eine ausgesprochene Verlangsamung», die nicht selten in einen absoluten Leistungsabfall übergehen könne, also bereits das Ende der entwicklungsbedingten Leistungssteigerung markiere¹⁸.

Ein begründetes Urteil über den Einfluss der Pubertät auf die Motorik und die motorische Entwicklung im Jugendalter ist – bei derart kontroversen Positionen – nur aufgrund empirischer Daten möglich. Am Beispiel der drei wichtigsten motorischen Eigenschaften – Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer – sowie der Entwicklung der komplexen sportmotorischen Weitsprungsleistung bei Kindern und Jugendlichen soll im folgenden dazu Material zusammengestellt und damit der Forderung *Meinels* Rechnung getragen werden, dass «grössere Klarheit über den wirklichen Sachverhalt der motorischen Ausprägung der Reifung» nur experimentelle Untersuchungen bringen können¹⁹.

1. Motorische Kraftentwicklung

In einer parameterfreien Darstellung (Abbildung 1) veranschaulicht *Harre*²⁰ die altersabhängigen Veränderungen des Muskelkraftvermögens männlicher und weiblicher Jugendlicher. Bei den Jungen lässt sich dort auch zwischen dem 12. und 16. Lebensjahr, nach allgemeiner Auffassung die puberale Phase²¹, zu keinem Zeitpunkt ein stagnierender oder retardierender Kennlinienverlauf wahrnehmen. Bei den Mädchen flacht die Kraftkurve mit dem 13./14. Lebensjahr allmählich ab, so dass sich danach der Leistungsabstand zu den Jungen ständig vergrössert.

Abbildung 1



Hettinger hat, ausgehend von der Kraft eines 25jährigen Mannes (= 100 Prozent), die Kraftzuwachsdaten von Jugendlichen in Vierjahresintervallen angegeben. Danach verfügen die 10jährigen Jungen wie die Mädchen über 40 Prozent dieses Kraftpotentials. Die 14jährigen Jungen steigern diesen Betrag um 20 Prozent, die Mädchen um rund 10 Prozent. Zwischen dem 14. und 18. Lebensjahr nimmt die Kraft der Jungen um 30 Prozent, diejenige der Mädchen um 10 Prozent zu und erreicht gleichzeitig mit rund 60 Prozent den Endwert. Auch wenn man die 30prozentige Kraftzunahme der 14- bis 18jährigen Jungen als postpuberalen Leistungsschub interpretieren kann, wird doch deutlich, dass bei ihnen vor dem 18. Lebensjahr nicht von einer Leistungsminderung gesprochen werden kann²².

Detaillierte Untersuchungen über die Entwicklung der dynamischen Beinstreckkraft haben ergeben, dass der quantitative Kraftbetrag der Jungen zwischen 12 und 16 Jahren ständig zunimmt (Abbildung 2). Bei den Mädchen verläuft die Kennlinie nach dem 12. Lebensjahr wesentlich uneinheitlicher. Die Merkmalsausprägung der motorischen Kraft erreicht im

14. Lebensjahr den absolut höchsten Stand und sinkt danach etwa auf das Niveau der 12/13jährigen ab. Die Tabelle 1 zeigt die quantitativen Bedingungen im Zusammenhang.

Abbildung 2

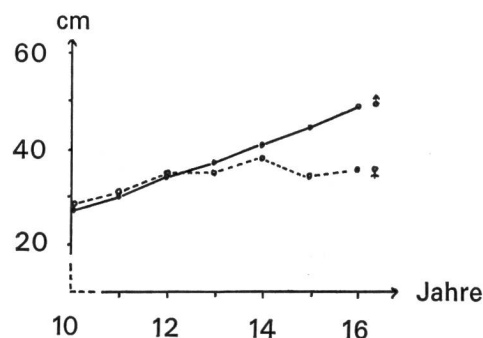


Tabelle 1

Alter	Leistung (in cm)		Diff. (in %)
	männlich	weiblich	
10	27,4	28,3	+ 3,3
11	29,8	30,1	+ 1,0
12	33,8	34,6	+ 2,3
13	37,1	35,3	– 4,8
14	40,7	37,8	– 7,1
15	44,6	34,5	–22,6
16	48,9	35,9	–26,6

Alter	%Zuwachsraten (jährlich)	
	männlich	weiblich
10–11	8,7	6,4
11–12	13,4	13,1
12–13	9,7	2,0
13–14	9,7	7,0
14–15	9,5	–8,7
15–16	9,6	4,0

Alter	%Zuwachs in 4 Jahren	
	männlich	weiblich
10–14	32,7	25,2
11–15	33,2	12,7
12–16	30,9	3,7

Wie die Tabelle verdeutlicht, gibt es – bei nur einer Ausnahme – nirgends im Verlauf der motorischen Entwicklung zwischen 10 und 16 Jahren rückläufige, das heisst negative Phasen. Die Zuwachsraten im Vierjahreszyklus liegen bei den Jungen durchschnittlich über 30 Prozent; zwischen 11 und 15 Jahren sind sie mit 33,2 Prozent am grössten. Der jährliche Kraftzuwachs beträgt bei den Jungen zwischen 12 und 16 Jahren durchschnittlich 9,6 Prozent und ist völlig stabil.

Bei den Mädchen sind die Bedingungen insgesamt weniger einheitlich. Aber auch hier gibt es zwischen 11 und 12 Jahren mit 13,1 Prozent einen puberalen Leistungsschub. Zwischen 10 und 12 Jahren haben die Mädchen gegenüber den Jungen ohnehin ein leichtes Kraftplus, mit dem 13. Lebensjahr wird jedoch der geschlechtsspezifische Abstand zugunsten der Jungen immer grösser, besonders sprunghaft – um mehr als das Dreifache – im 15. Lebensjahr.

Der Entwicklungsverlauf im Vierjahresrhythmus zeigt ganz einheitlich, dass bei den Mädchen im Umfeld der Pubertät die Entwicklungsbeschleunigung der motorischen Kraft kontinuierlich abgebremst wird. Damit bestätigt sich die Ansicht *Jokls*, dass die Pubertät einen grundsätzlich unterschiedlichen Einfluss auf die männliche und weibliche Motorik ausübt: Bei den Mädchen tritt «eine ausgesprochene Verlangsamung» des Entwicklungstempos ein²³; bei den Jungen haben wir mit jährlichen Zuwachsraten zwischen 9 Prozent und 10 Prozent völlig stabile Verhältnisse.

2. Motorische Schnelligkeitsentwicklung

Die komplexe Laufschnelligkeit setzt sich aus einer Reihe von Faktoren zusammen, unter anderem aus Aktions- und Reaktionsschnelligkeit; es sind aber auch Kraftfaktoren und – beim 100-m-Sprint – bereits Ausdauer-elemente enthalten²⁴. Die nachfolgenden Daten zur Erfassung der motorischen Fortbewegungsschnelligkeit wurden auf einer 10-m-Strecke, nach einem 8-m-Anlauf, mit Hilfe von Lichtschranken ermittelt.

Die Abbildung 3 verdeutlicht, dass die Leistungsfähigkeit der Jungen zwischen dem 12. und 15. Lebensjahr deutlich und stetig ansteigt. Die motorische Schnelligkeitsleistung der Mädchen stagniert dagegen bereits nach dem 12. Lebensjahr. Einen tendentiell ähnlichen Kennlinienverlauf mit dem gegenüber gleichaltrigen Jungen Leistungsübergewicht der 12jährigen Mädchen und der nach dem 13. Lebensjahr einsetzenden Vergrößerung des Abstandes zwischen Jungen- und Mädchenleistungen, haben auch *Fetz*²⁵ und *Harre*²⁶ gefunden. Hinsichtlich des Einflusses der Pubertät auf die motorische Schnelligkeitsleistung geben die Werte der Tabelle 2 im einzelnen Aufschluss.

Abbildung 3

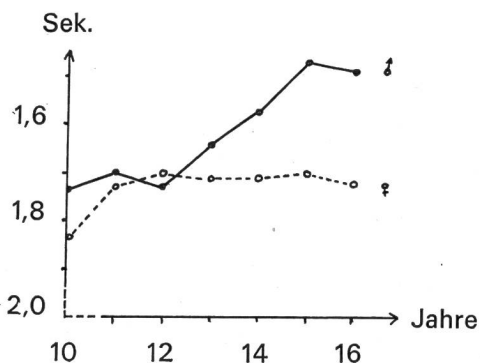


Tabelle 2

Alter	Leistung (in Sek)		Diff. (in %)
	männlich	weiblich	
10	1,74	1,84	— 5,4
11	1,71	1,73	— 1,2
12	1,73	1,70	+ 1,7
13	1,64	1,71	— 4,1
14	1,57	1,71	— 8,2
15	1,47	1,70	—13,5
16	1,49	1,72	—13,4

%Zuwachsraten (jährlich)		
Alter	männlich	weiblich
10–11	+ 1,3	+ 6,0
11–12	—1,1	+ 1,7
12–13	+ 5,2	—0,5
13–14	+ 4,3	+ 0,0
14–15	+ 6,4	+ 0,6
15–16	—1,3	—1,2

%Zuwachs in 4 Jahren		
Alter	männlich	weiblich
10–14	10,8	7,6
11–15	16,3	1,8
12–16	16,1	—1,2

Die Prozentwerte der Schnelligkeitsentwicklung im 4-Jahres-Zeitraum lassen bei den Mädchen den retardierten Entwicklungsverlauf, die Abbremsung des motorischen Entwicklungstempos, deutlich erkennen. Zwischen 12 und 16 Jahren überwiegt bereits der Umschlag in den negativen Bereich der motorischen Entwicklung, der das Ende der jugendlichen Entwicklung – vom Standpunkt der Motorik aus – anzeigt. Bei den Jungen ist dieser Zeitpunkt ebenfalls erkennbar: Am Ende der Pubertät kommt es zwischen dem 15. und 16. Lebensjahr nur noch zu einem negativen (—1,3 Prozent) Wert. Während aber bei den Mädchen die Leistungsentwicklung schon während der Pubertät stagniert, werden bei den Jungen noch zwischen 12 und 15 Jahren Leistungszuwachsraten registriert, die sich mit durchschnittlich —5,3 Prozent deutlich von den Durchschnittswerten davor (10–12: +0,2 Prozent) und danach (15–16: —1,3 Prozent) abheben. Diese Zuwachsraten widerlegen die Vermutung einer mit der Pubertät in Zusammenhang stehenden generellen Leistungsminderung im Schnelligkeitsbereich.

Auch im Bereich der motorischen Schnelligkeitsentwicklung haben wir also – wie bei der Kraftentwicklung – während der Pubertät stark voneinander abweichende geschlechtsspezifische Bedingungen, die sich in dem zwischen dem 12. und 15. Lebensjahr ständig vergrößernden Leistungsabstand zwischen Jungen und Mädchen ausdrücken. Danach scheint sich die Leistungsdifferenz bei etwa 13 Prozent zu stabilisieren. Gegenüber der Kraftentwicklung kommt der entwicklungsbedingte Leistungszuwachs der Motorik im Schnelligkeitsbereich bei Jungen und Mädchen früher zum Stillstand.

3. Motorische Ausdauerleistungsfähigkeit

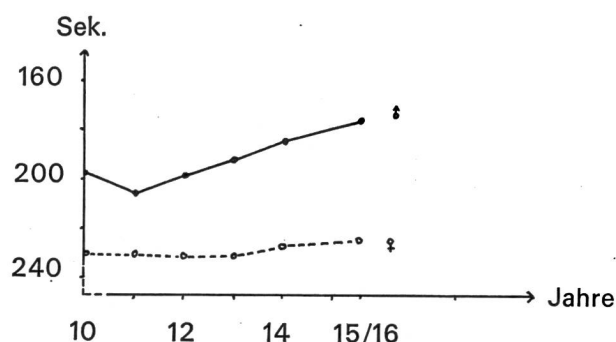
Die puberale Ausdauerleistungsfähigkeit ist bisher überwiegend negativ eingeschätzt worden. Vor allem im Hinblick auf die 11- bis 14jährigen Mädchen hat man von «instabiler Kreislauf-lage» gesprochen; die Pubertät wurde charakterisiert als «Phase verstärkter vegetativer Labilität²⁷». Aus diesem Urteil resultierte die verständliche Scheu – vor allem in der Praxis des Schulsports – vor motorischen Ausdauerbelastungen.

Besonders ausgeprägt kommen auch hier die Vorstellungen vom psycho-physischen Parallelismus zutage. Dies wird etwa an der Behauptung sichtbar, dass sich «neben den psychischen und sensomotorischen Auffälligkeiten im Fliegelalter beziehungsweise zweiten Trotzalter (Pubertät, der Verfasser) nun auch eine vegetative Entsprechung andeutet²⁸».

Die Entwicklung der motorischen Ausdauerleistungsfähigkeit in einem 800-m-Lauf spiegelt, wie die Abbildung 4 zeigt²⁹, eine «instabile Kreislauf-lage» jedoch nicht wider. Bei den Jungen finden wir zwischen 11 und 15/16 Jahren einen stetigen und ununterbrochenen Anstieg der Kennlinie; die Mädchen haben einen auffällig undifferenzierten Entwicklungsverlauf, jedenfalls gibt es zu keinem Zeitpunkt ein gravierendes Absinken oder einen starken Anstieg der motorischen Ausdauerleistungsfähigkeit. Aus der Tabelle 3 gehen die quantitativen Bedingungen im einzelnen hervor. Daraus wird ersichtlich,

dass die prozentualen Leistungszuwachsraten bei den Jungen im Bereich der Pubertät zwischen 11 und 15/16 Jahren mit durchschnittlich +3,9 Prozent Jahreszuwachsrate – bei geringer Streuung – ausserordentlich stabile Verhältnisse anzeigen. Erst nach dem 15./16. Lebensjahr wird der Zuwachs merklich geringer (+1,5 Prozent).

Abbildung 4



Die nur geringfügigen Veränderungen bei den Mädchen lassen zwischen 10 und 12 Jahren leicht abfallende Tendenz erkennen; zwischen 13 und 15/16 Jahren gibt es jedoch nur positive Zuwachsraten, die mit 1,3 Prozent im 13. Lebensjahr den absoluten Höhepunkt erreichen. Der Leistungsabfall (–1,1 Prozent) zwischen 15/16 und 17/18 Jahren zeigt das Ende der entwicklungsbedingten Zuwachsraten an, kaum aber pubertätsbedingte Instabilität.

Da die motorische Ausdauerleistungsfähigkeitsentwicklung auch im 4-Jahres-Zeitraum ausschliesslich positive Werte ausweist, bei den Mädchen, anders als bei der Schnelligkeits- und Kraftentwicklung, sogar mit ansteigender Tendenz³⁰, ist nirgends eine gesicherte Grundlage für die Behauptung zu sehen, dass bei der motorischen Ausdauerleistungsfähigkeit mit puberalen Störungen gerechnet werden müsste.

Auffällig hoch ist der geschlechtsspezifische Abstand der motorischen Ausdauer, der sich nach dem 11. Lebensjahr ständig zugunsten der Jungen vergrössert.

Tabelle 3

Alter	Leistung (in Sek.) x̄		Diff. (in %) m-w
	männlich	weiblich	
10	196,9	230,1	+ 16,8
11	205,9	230,2	+ 11,8
12	197,6	231,7	+ 17,3
13	192,4	230,9	+ 20,0
14	184,2	227,5	+ 23,5
15/16	175,3	226,1	+ 28,9
17/18	172,7	228,5	+ 32,3

Alter	%Zuwachsraten (jährlich)	
	männlich	weiblich
10–11	–4,5	–0,1
11–12	+ 4,0	–0,7
12–13	+ 2,6	+ 0,4
13–14	+ 4,3	+ 1,3
14–15/16	+ 4,8	+ 0,6
15/16– 17/18	+ 1,5	–1,1

Alter	%Zuwachs in 4 Jahren	
	männlich	weiblich
10–14	6,9	1,1
11–15/ 16	17,5	1,8
12–15/ 16	12,7	2,5

4. Sportmotorische Weitsprungleistungen

Relativ exakt lässt sich der Pubertätseinfluss auf die komplexe Weitsprungleistung³¹ aus der Tabelle 4 ablesen:

Tabelle 4

Alter	Leistung (in m) x̄	
	männlich	weiblich
10	2,96	2,54
11	3,14	2,74
12	3,30	2,92
13	3,48	3,08
14	3,69	3,23
15	3,97	3,38
16	4,24	3,43

% - Leistungszuwachs		
Alter	männlich	weiblich
10-11	6,0	7,8
11-12	5,0	6,5
12-13	5,4	5,4
13-14	6,0	4,8
14-15	7,5	4,6
15-16	6,8	1,4

% - Leistungsfähigkeit der Mädchen
(Jungen = 100%)

10	85,8
11	87,3
12	88,5
13	88,5
14	87,5
15	85,1
16	80,9

% - Zuwachs in 4 Jahren

Alter	männlich	weiblich
10-14	19,8	21,4
11-15	20,9	18,9
12-16	22,2	14,9

Die Tabelle zeigt den puberalen Leistungsschub bei den Jungen zwischen 12 und 16 Jahren mit durchschnittlichen Zuwachsraten von 6,6 Prozent und die Abbremsung der Entwicklungsbeschleunigung bei den Mädchen. Die Leistungszuwachsraten im 4-Jahres-Zeitraum belegen diesen unterschiedlichen geschlechtsspezifischen Entwicklungsverlauf gleichfalls.

Soweit also quantitative Ergebnisse vorliegen, ist die frühere Auffassung, die Pubertätsmotorik sei wie der psychische Bereich des heranwachsenden Menschen krisenanfällig und von den psycho-physischen Reifungsvorgängen negativ beeinflusst, nicht bestätigt worden. Die motorische Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauerentwicklung zeigt – wie die Entwicklung der komplexen Weitsprungleistung –, wenn auch im einzelnen sehr differenziert und spezifisch, auch in der Pubeszenz einen deutlich verbesserten Ausprägungsgrad der Motorik. Dabei verhält sich die weibliche Motorik überwiegend grundsätzlich anders als die männliche: hier überwiegt die puberale Entwicklungsbeschleunigung, dort die Abbremsung des Entwicklungstempos.

Verfasseranschrift:

Prof. Dr. Winfried Joch
Friedenstrasse 1
D-1000 Berlin 39

Literatur

- ¹ Meinel, K.: Bewegungslehre. Berlin (Ost), 4. Auflage 1971, S. 311.
- ² Busemann, A.: Krisenjahre im Ablauf der menschlichen Jugend. Ratingen 1953.
- ³ Wurst, F./Hartmann, H./Hartmann, G.: Biologische Grundlagen der Entwicklung und der Erziehung. Wien 1971, S. 182.
- ⁴ Retter, H.: Zum gegenwärtigen Stand der Lehre von den Entwicklungsphasen in der Leibeserziehung, in: Die Leibeserziehung 18 (1969) 1: 4.
- ⁵ Neumann, O.: Die leibseelische Entwicklung im Jugendalter. München 1964.
- ⁶ ebd., S. 18.
- ⁷ Möckelmann, H.: Leibeserziehung und jugendliche Entwicklung. Schorndorf, 5. Auflage 1964, u.a. S. 97.
- ⁸ ebd., S. 100.
- ⁹ ebd., S. 104.
- ¹⁰ ebd., S. 105.
- ¹¹ Buytendijk, F.J.J.: Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung. Berlin – Heidelberg – New York 1972 (1956), S. 306.
- ¹² ebd., S. 315.
- ¹³ ebd., S. 308.
- ¹⁴ Mateef, D.: Über den frühzeitigen Einsatz des Unterrichts in den verschiedenen Sportarten, in: Theorie und Praxis der Körperkultur 4 (1955) 2.
- ¹⁵ Meinel, K. (1971), S. 312.
- ¹⁶ Feige, K.: Vergleichende Studien zur Leistungsentwicklung von Spitzensportlern. Schorndorf 1973, S. 86 und 87.
- ¹⁷ Tanner, J.M.: Wachstum und Reifung des Menschen. Stuttgart 1962, S. 218/19.
- ¹⁸ Jokl, E.: Vergleichende Studien über die Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei Jungen und Mädchen, in: Die Leibeserziehung 1 (1952) 1: 19.
- ¹⁹ Meinel, K.: (1971), S. 311.
- ²⁰ Harre, D. (Gesamtredaktion): Trainingslehre. Berlin (Ost) 1970, S. 58.
- ²¹ Hurlock, E.B.: Die Entwicklung des Kindes. Weinheim, 3. Auflage 1972, S. 107: die Pubertät umfasst bei den Mädchen die Jahre 11 bis 15, bei den Jungen 12 bis 16.
- ²² Hettinger, Th./Müller, E.A.: Wachstumsbedingte Veränderungen der Kraft und Ausdauer der menschlichen Muskeln. – Angaben nach Ungerer, D.: Leistungs- und Belastungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter. Schorndorf 1967, S. 112/13.
- ²³ Jokl, E. (1952), S. 19.
- ²⁴ Fetz, F./Ballreich, R.: Die Schnelligkeit, in: Die sportliche Leistung im Jugendalter, hrsg. von O. Neumann. Frankfurt 1967, S. 63–67.
- ²⁵ Fetz, F.: Geschlechtsspezifische Aspekte des sportmotorischen Eigenschaftsniveaus, in: Signale der Zeit, hrsg. von F. Thaller und H. Recla. Schorndorf 1975, S. 50.
- ²⁶ Harre, D. (1970), S. 58.
- ²⁷ Ungerer, D. (1967), S. 135.
- ²⁸ ebd., S. 136.
- ²⁹ Daten und Abbildung 3 nach Fetz, F. (1975), S. 50.
- ³⁰ Durch die Zusammenfassung von zwei Jahrgängen ergeben sich möglicherweise gewisse Abweichungen in den Prozenten-Angaben.
- ³¹ Grunddaten nach F. Bach: Ergebnisse von Massenuntersuchungen über die sportliche Leistungsfähigkeit und das Wachstum Jugendlicher in Bayern. Frankfurt 1955, S. 10.

Zusammenfassung

Einleitend werden die divergierenden Ansichten in der sportpädagogischen und sportmedizinischen Literatur dargestellt, wo dem Eindruck einer «motorischen Destruktion» in der Pubertät der spätkindliche Hochleistungssport gegenübersteht. Aufgrund der bei Kindern und Jugendlichen beiderlei Geschlechts gesammelten Daten wird versucht, den Einfluss der Pubertät auf die Motorik zu klären.

1. Motorische Kraftentwicklung: kontinuierlicher Zuwachs von durchschnittlich 9,6 Prozent pro Jahr bei den Knaben zwischen 12 und 16 Jahren. Wachstumsschub auch bei den Mädchen, wo das Entwicklungstempo jedoch zunehmend abgebremsst wird.
2. Motorische Schnelligkeitsentwicklung (10-m-Lauf): deutlicher Anstieg um durchschnittlich 5,3 Prozent bei den Jungen von 12 bis 15 Jahren; Stagnation bei den Mädchen ab dem 12. Altersjahr.
3. Motorische Ausdauerleistungsfähigkeit (800-m-Lauf): recht stabiler Leistungszuwachs (3,9 Prozent) bei Knaben vom 11. bis 16. mit allmählichem Abflachen im 16. bis 18. Altersjahr. Positive Zuwachsrate von 1,3 Prozent zwischen 13 und 16 Jahren bei den Mädchen. Auffällig hoher geschlechtsspezifischer Unterschied.
4. Komplexe motorische Leistung (Weitsprung): puberaler Leistungsschub bei Jungen zwischen 12 und 16 Jahren um durchschnittlich 6,6 Prozent pro Jahr; Abbremsung der Entwicklungsbeschleunigung bei den Mädchen von 7,8 Prozent Zuwachs auf 1,4 Prozent in der gleichen Zeitspanne.

Aus diesen Ergebnissen wird geschlossen, dass die frühere Auffassung von der puberalen «Krisenanfälligkeit» auch der Motorik nicht bestätigt werden kann. Im weiteren wird auf das grundsätzlich verschiedene Verhalten in Abhängigkeit vom Geschlecht hingewiesen.

Le développement de la motricité dans la puberté (résumé)

En introduction, l'auteur expose les opinions divergentes de la littérature pédagogique et de médecine du sport en confrontant la «destruction moteur» de la puberté au sport de performance des adolescents. Les examens faits chez des enfants et des adolescents des deux sexes essayent d'expliquer l'influence de la puberté sur la motricité.

1. Développement moteur de force: augmentation continue, en moyenne de 9,6 pour cent par année, chez les garçons de 12 à 16 ans. Poussée de croissance également chez les filles. La vitesse de la croissance chez ces dernières est cependant graduellement freinée.
2. Développement moteur de vitesse (course de 10 mètres): augmentation remarquable de 5,3 pour cent en moyenne chez les garçons de 12 à 15 ans. Stagnation chez les filles dès l'âge de 12 ans.
3. Endurance moteur (course de 800 mètres): croissance de la performance relativement stable (3,9 pour cent) chez les garçons de 11 à 16 ans et stagnation graduelle de 16 à 18 ans. Augmentation positive de 1,3 pour cent chez les filles entre 13 et 16 ans. Différence frappante entre les deux sexes.
4. Performance moteur complexe (saut en longueur): performance en augmentation chez les garçons entre 12 et 16 ans de 6,6 pour cent par année en moyenne; stagnation de l'accroissement du développement chez les filles de 7,8 pour cent à 1,4 pour cent dans le même laps de temps.

Ces résultats permettent de conclure que, contrairement à ce que l'on croyait autrefois, la «disposition à la crise» de la motricité pendant la puberté n'est pas chose confirmée. En plus, le développement généralement divergent des deux sexes est exposé.

Zum Problem «Flüssigkeitsverlust und -ersatz in Training und Wettkampf»

Dr. med. Ursula Imhof

Puh, ist das eine Hitze, alles an mir ist bahnass und einen Durst habe ich: trinken... trinken... egal was – nur flüssig muss es sein!

Egal? Tee, Coca, Bier, Brunnenwasser oder sonst etwas – ist es wirklich egal?

Wenn wir diese Frage klar beantworten wollen, dann sollten wir uns zuerst die folgenden physiologischen (Physiologie = Lehre von den Lebensvorgängen) Grundlagen aneignen:

In der sportlichen Bewegung unseres Körpers, wenn unsere Muskeln arbeiten, dann braucht es dazu *Energie*; diese wird in winzigen «Kraftwerken» in den Zellen durch «Verbrennung» von Zucker und Fetten bereitgestellt. Wie zum Beispiel bei der Dampfmaschine entsteht aber bei diesem Vorgang als Nebenprodukt viel *Wärme*, welche nicht mechanisch verwertet werden kann (nur 25 Prozent der chemischen Energie kann in mechanische umgewandelt werden, 75 Prozent gehen verloren!). Diese normalerweise überflüssige Wärme muss nun aber aus dem Körper entfernt werden, sonst würde unsere Innentemperatur dauernd ansteigen; dies ist nicht unbegrenzt möglich, denn bei zirka 41 °C droht gar der Tod.

Dieser Wärme-Abfall wird auf mehrere Arten an die Umgebung abgegeben; zunächst wird sie mit dem Blut an die Körperoberfläche transportiert, wobei die Herzschlagfrequenz erhöht und die Hautgefäße erweitert werden (so kann beispielsweise die Hautdurchblutung der Finger um das 600fache gesteigert werden!). Je nach Art der Bekleidung wird von der Haut die Wärme direkt abgestrahlt, weitergeleitet oder durch *Verdunsten von Wasser* vernichtet. Dieser zuletzt genannte Mechanismus ist uns allen bekannt: wir schwitzen.

Nun, was ist eigentlich *Schwitzen*?

Über den ganzen Körper verteilt finden sich Schweißdrüsen in der Haut, an einigen Stellen mehr als an anderen (Achselhöhlen!), welche in wechselnden Mengen und Zusammensetzungen eine Flüssigkeit aus Wasser und Salz (vor allem Kochsalz = Natriumchlorid, 0,2 bis 4 g/l Schweiß, und Kaliumsalze) absondern. Beim Verdunsten von jedem Liter dieser Flüssigkeit (eben dem Schweiß) werden 570 Kal Wärme aus dem Körper entfernt (Kal = Kalorien ist die Messeinheit für Wärmeenergie). Und wenn wir uns nun überlegen, dass bei mittlerer körperlicher Arbeit unter normalen Bedingungen 600 bis 1200 Kal/h überschüssige Wärme entstehen, dann ist leicht verständlich, dass je nach Arbeitsintensität und Aussentemperatur enorme Flüssigkeitsmengen verloren gehen können. Als Beispiel: bei einer Aussentemperatur von +10 °C verliert ein Gesundheitssportler auf dem Fitness-Parcours zirka ½ Liter Schweiß, bei etwas über 20 °C dagegen schon 1 Liter pro Stunde. Für den Spitzenläufer betragen die entsprechenden Werte gar 1,2 bis 1,8 l/h beziehungsweise 2,0 bis 2,8 l/h. Unter extremen Bedingungen hat man schon maximal 4 l Schweißproduktion pro Stunde gemessen. Zusätzlich verlieren wir auch Kochsalz – bis 4 g/l Schweiß –, ganz abgesehen vom Zuckerverbrauch bei der «Verbrennung».

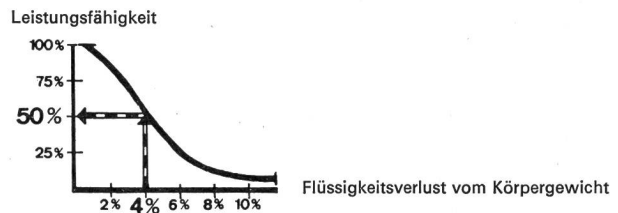
Was passiert nun aber, wenn wir alle diese Verluste über längere Zeit hin nicht ersetzen?

Den sogenannten «Hungerast» kennt wohl jeder – das flaue Gefühl im Magen, Konzentrationsmängel, man kann einfach nicht mehr.

Das ist teilweise auf den Zustand der Hypoglycaemie (= Unterzuckerung des Blutes) zurückzuführen, andererseits aber auch ein Zeichen der kritischen Verminderung des Körperwassers.

Es kommt in der Folge zu allgemeiner Müdigkeit mit Pulsanstieg, später Übelkeit und Erbrechen, Schwindel oder gar Ohnmacht; in letzter Konsequenz zum Kreislaufversagen und Tod. Man spricht dann auch von Erschöpfung, Kollaps usw.

Wenn wir also mit Freude und Erfolg unseren Sport betreiben wollen, dann sollten wir solche Störungen, die ja immer – und schon ganz am Anfang – eine Leistungsminderung bedeuten, vermeiden.



Wie? Diese Frage scheint leicht zu beantworten: Indem man alles ersetzt, was verloren gegangen ist. *Was?* Auch hier eine logische Antwort: Wasser und Salz (= Verlust durch den Schweiß) und Zucker (= Abbau zur Energiebereitstellung), auf den besonders das Gehirn angewiesen ist, weil Nervenzellen kein Fett verbrennen können. *Wann? und Wieviel?* Bei der Beantwortung dieser Fragen wollen wir uns auf die Zeit *während* der Leistung (Training und Wettkampf) konzentrieren. Obwohl hier von Sportart zu Sportart andere Verhältnisse zu berücksichtigen sind, gilt doch als Grundregel:

Fortlaufender Ersatz der verlorenen Flüssigkeit und Stoffe in kleinen Portionen unter mehreren Malen – in Wettkampf und Training!

Das heisst etwa ½ bis 2 dl alle 15 bis 20 Minuten, je nach Aussentemperatur; dabei sollte das zugeführte Getränk selbst eine Temperatur von 25 bis 27 ° haben.

Wie man sich *vor* der Leistung ernährt ist ziemlich individuell, allerdings gibt es auch hier einige spezielle Theorien (Eiweiss-Hunger-Zucker-Diät vor einem grossen Lauf usw.); für die Zeit *nach* der Anstrengung gilt es lediglich zu beachten, dass der in erster Linie notwendige Nachschub von Flüssigkeit in richtiger Art und Weise erfolgt (man denke an die Folgen von eiskaltem Most oder literweise Milch...). Es scheint nämlich, dass ein ideal zusammengesetztes und temperiertes Getränk den Magen auf die spätere Aufnahme fester Nahrung (= Kalorienersatz) besser vorbereitet.

Also, jetzt wissen wir eigentlich so ziemlich alles, wir nehmen einfach Wasser, werfen pro Liter etwas Kochsalz hinein und versüssen uns die ganze Sache mit genügend Zucker – fertig! Nein, so einfach ist das nicht: Salzlösungen allein schmecken bekanntlich nicht sehr gut, ja sie wirken in gewissen Konzentrationen geradezu als Brechmittel! Andererseits dürfen wir auch nicht unbeschränkt versüssen, weil zu hohe Zuckerkonzentrationen wiederum andere Probleme aufwerfen:

Ein stark zuckerhaltiges Getränk bleibt lange im Magen liegen, wirkt belastend und kommt nicht rasch genug an den Ort der Resorption (= Übertritt der Stoffe vom Verdauungskanal ins Blut), nämlich in den Darm. Weiterhin führt eine starke Zuckeresorption zu einer überschüssigen Gegenregulation des Körpers (Insulinausschüttung) mit reaktiver kurzdauernder Hypoglycaemie.

Es hängt also (fast) alles von den richtigen Proportionen ab. Heute gibt es im Handel bereits eine ganze Anzahl von Pro-

dukten, die nach diesen Gesichtspunkten zusammengesetzt sind. Als Beispiel möge eines der bekanntesten Getränke dienen, GATORADE¹:

auf einen Liter Wasser kommen 54 g auflösendes Pulver, welches Traubenzucker (48 g), Natriumsalz (2 g), Kaliumsalz (2 g) und Zitronen zur Geschmackskorrektur enthält.

Das gibt dann ein angenehm, leicht süsslich schmeckendes Getränk mit Zitronengout, das nicht klebt und keinen bitteren Nachgeschmack hat.

GATORADE wurde unter den unterschiedlichsten Bedingungen bezüglich Wetter, Sportart und Trainingszustand getestet – lassen wir die Athleten zu Wort kommen:

a) *Langläufer*: während des Wettkampfes, wo wir optimalerweise etwa alle 5 bis 8 km eine Zwischenverpflegung einnehmen sollten, aber eben auch schon im Training brauchen wir Energiespender, Flüssigkeit und Salz, bei deren Einnahme – in vollem Lauf! – wir kleine, gut zu schluckende Mengen wollen, die «es» in sich haben, mit gutem Geschmack und nicht belastend.

GATORADE erfüllt diese Anforderungen; wir haben es auch im harten Sommer-Berg-Training mit Zufriedenheit verwendet.

b) *Tennispielerin*: in der Sommersaison finden unsere Turniere öfters in grosser Hitze statt und wir wissen nie, wie lange so ein Match dauert – wir müssen also auf alles gefasst sein! Der Umstand, dass nach je 2 Games Platz gewechselt wird, verschafft uns aber die Gelegenheit, in relativ kurzen Abständen Verlorenes zu ersetzen: «wenig aber oft», so heisst unsere Devise. Der Versuch mit GATORADE hat uns gezeigt: schon ein kleiner Schluck erfrischt ohne den Magen zu belasten, die verheerenden Konzentrationsmängel treten seltener und später auf.

c) *Bergsteiger und Wanderer* erbringen grosse, aber nicht messbare und darum oft unterschätzte Leistungen. Auch das langsam-kontinuierliche Klettern setzt die besprochenen physiologischen Mechanismen in Gang. Einer erzählte: ich habe eine Gipfelbesteigung etwas forciert und bin 3 Stunden ohne rechte Pause gestiegen – oben hatte ich keine Lust zum Essen oder Trinken – es war kühl. Ich staunte in die Gegend, müde und zufrieden. Im Abstieg plötzlich passierte es, ich konnte einfach nicht weiter: trockener Mund, müde Beine, etwas verwirrt – diese Alarmzeichen kannte ich! Es mag Zufall sein, dass ich gerade GATORADE bei mir hatte, aber in diesem Moment empfand ich es wie ein Lebenselixier: einige Schlucke brachten mich wieder etwas auf die Füsse und weitere 2 Becher später konnte ich meine Tour unbeschadet beenden.

d) *Fitness-Parcourler*: als Gesundheitssportler kommt es zwar nicht auf Sekunden und Zentimeter an, aber wenn ich so richtig mit Elan losziehe, dann schwitze ich ganz ordentlich und komme mit einem Riesendurst unter der Dusche

hervor. Klar, ich könnte mich einfach an den Wasserhahn hängen, aber schliesslich weiss ich, dass man beim Schwitzen auch Salz verliert. Und wenn man nur das Wasser nachfüllt, dann kommt es zu den gefürchteten Muskelkrämpfen (auch Hitzekrämpfe genannt), weil die Muskelleiweisse nur in konstanten Wasser-Salz-Verhältnissen sich richtig an- und entspannen können. Wir haben zwar gesagt bekommen, dass der Salzverlust durch die tägliche Nahrung hinreichend gedeckt würde – aber in meinem Alter geht's schliesslich auch um die Linie... Daher lösche ich meinen gesunden «Brand» mit GATORADE und verzichte auf das Nachtrinken – warum sollen die Ergebnisse der sportphysiologischen Forschung nicht auch uns «Sportli»-Leuten zugute kommen?

Das sind die persönlichen Erfahrungen einiger Tester, andere meinen ähnliches, wenige sind der Ansicht, das Getränk sollte süsser, saurer oder überhaupt nicht schmecken – alle aber waren sie sich einig, ein ideal zusammengesetztes und daher optimal zu verwertendes Getränk getestet zu haben.

Über all dem Positiven wollen wir aber doch eines nicht vergessen:

All die heute erhältlichen Produkte ersetzen zwar gut, was wir durch unsere körperliche Leistung verlieren, aber sie ersetzen niemals ein geregeltes, vernünftig aufgebautes Training. Fitness kann man nicht einmassieren, nicht sich anlesen oder im Schlaf gewinnen, man kann sie auch nicht trinken – fit wird man nur durch eigenes Tun, durch Turnen und Bewegen.

Perte et remplacement de liquide dans l'entraînement et en compétition (résumé)

Il existe un grand nombre de boissons dont la composition est plus ou moins celle que les physiologues exigent. Pour éviter les troubles de concentration, les faiblesses redoutées, bref, tous ces symptômes qui sont la conséquence de l'abondante transpiration pendant les efforts physiques sévères, on suit la règle: remettre régulièrement et petit à petit tout ce qui a été perdu. En d'autres termes:

- de l'eau (pendant l'effort on transpire en moyenne 1 à 2 litres par heure, mais, selon la température, quelquefois jusqu'à 4 litres par heure)
- des minéraux (la sueur contient 4 g de NaCl par litre)
- du sucre (= les calories brûlées)

Un produit qui répond aux exigences émises et qui a été testé par des athlètes de différentes disciplines sportives, c'est GATORADE. Pour 1 litre d'eau il y a 54 grammes de poudre contenant 48 grammes de sucre de raisin, 2 grammes de sel, 2 grammes de potassium et un peu d'arôme citron.

Malgré les bonnes expériences faites par les sportifs, il ne faut pas oublier qu'aucune boisson, quelle que soit sa nature et quels que soient ses ingrédients, ne peut remplacer un entraînement régulier.

¹ Generalvertretung: Sportis, 8833 Samstagern