

Talentförderung im Kindesalter und der Weg zum Erfolg: Polysportivität oder frühzeitige Spezialisierung? **Weder-noch!**

Bryan Charbonnet & Achim Conzelmann*

Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern

*Unter Mitarbeit der MSc-Studierenden Valentin Berra, Manuel Burger, Jasmin Hermann, Julia Hernandez, Nina Kaczmarek, David Kurz, Dario Querciagrossa, Yannik Schürch und Jonas Siegrist

Kontakt | bryan.charbonnet@unibe.ch;

Keywords | Vielseitigkeit, Spezialisierung, Training im Kindesalter

SO WHAT?

- Die polarisierende Diskussion „Polysportivität oder frühzeitige Spezialisierung“ macht keinen Sinn und entspricht nicht der Praxis des Nachwuchsleistungssports!
- Zu fragen ist vielmehr, wie hoch – in Abhängigkeit vom Alter, von der Sportart, von der biopsychosozialen Situation des Kindes und mit Blick auf seine gelingende Entwicklung – Aufgabenspezifität und Leistungsorientierung ausgeprägt sein sollen.
- Als Grundsatz sollte gelten: So früh wie (für den Erfolg im Höchstleistungsalter) nötig, so spät wie möglich (um die gelingende Entwicklung nicht zu gefährden)

#1 Zur Debatte der optimalen Trainingsgestaltung im Kindesalter

Sollten sich Kinder früh auf eine Sportart spezialisieren und in dieser systematisch trainieren...

Frühzeitige Spezialisierung ist notwendig, um im Erwachsenenalter internationale Wettkampftauglichkeit sicherzustellen (Ericsson et al., 1993).

oder



... eher spielerische Erfahrungen in unterschiedlichen Sportarten sammeln

Polysportivität ist mit Blick auf die späteren Erfolgchancen sowie eine gelingende Entwicklung und zur Vermeidung von Verletzungen, Burnout, Dropout notwendig (Côté & Vierimaa, 2014).

Lässt sich aber die Debatte wirklich auf eine Entweder-Oder-Entscheidung reduzieren?

Nein!

#2 Zur Strukturierung der Debatte

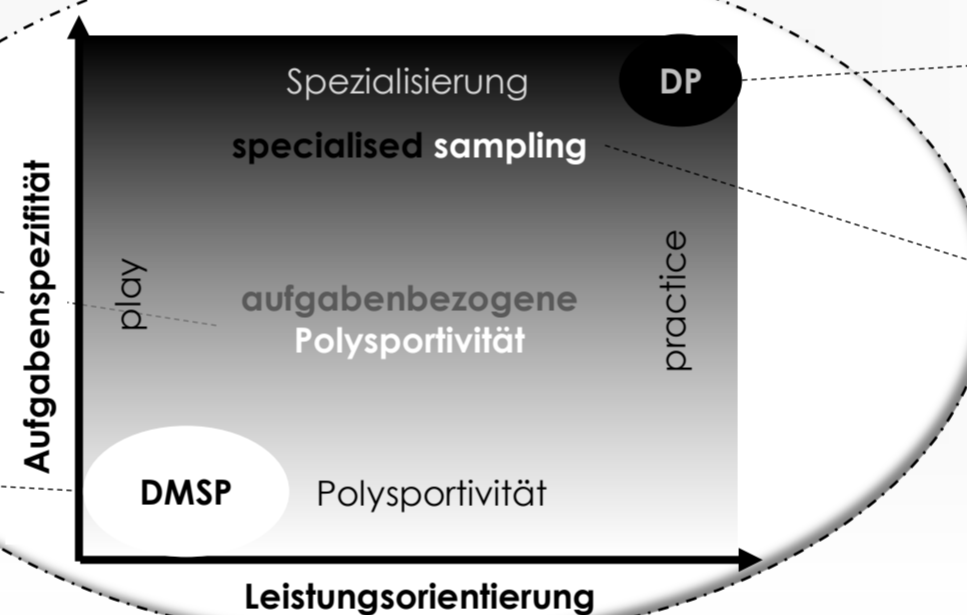
Es stellen sich zwei Fragen:

1. Wie *leistungsorientiert* (play bis deliberate practice) ist das Training?
2. Wie *aufgabenspezifisch* (Polysportivität bis zur Spezialisierung) ist das Training?

Daraus entsteht ein zweidimensionales Modell mit vielen Graustufen des Spezialisierungsgrades (mod. nach Sieghartsleitner et al., 2018).

Polysportive Ausbildung mit besonderem Fokus auf die Aufgabenspezifität (z. B. ballbezogen für Tennis; akrobatikbezogen für Ski Freestyle)

- niedrige Ausprägung von Sportartspezifität
- niedrige Erfolgsorientierung im Trainingsprozess



- hohe Sportartspezifität
- hohe Erfolgsorientierung im Trainingsprozess

Spezialisierung auf eine Sportart, aber innerhalb der Sportart breites Spektrum an unterschiedlichen Settings und Formen

#4 Methodik

- 1 bis 2 stündige Interviews mit elf Nachwuchsverantwortlichen Schweizer Sportverbände zur Frage der optimalen Trainingsgestaltung im Kindesalter
- 45-minütige kritisch-konstruktive Besprechung der Interviewergebnisse mit weiteren Nachwuchsverantwortlichen derselben Sportartengruppe, MSc-Studierenden, sowie Vertreter*innen von BASPO und Swiss Olympic (Expertenworkshops im Rahmen eines von Swiss Olympic und der Universität Bern organisierten Symposiums)

#5 Ergebnisse

Keine Schwarz-Weiss-Perspektive (DP vs. DMSP), sondern verschiedene Zwischenlösungen je nach Alter und Sportart

cgs-Sportarten (Ausnahme Ski Alpin): spätere Spezialisierung möglich

→ besonders dann, wenn die technisch-koordinativen Anforderungen der Sportart nicht so hoch sind!

Spisportarten und **kompositorische Sportarten**: frühe Spezialisierung notwendig, aber...

- *aufgabenbezogene* Polysportivität im frühen Kindesalter mit zunehmender Spezialisierung im Entwicklungsverlauf
- Berücksichtigung der altersbezogenen psychologischen Grundbedürfnisse (Autonomie, soziale Eingebundenheit, Kompetenzerleben) zur Vermeidung negativer Entwicklungsfolgen

