

Zur Vereinbarkeit von Nachwuchsleistungssport und gelingender Entwicklung



b
UNIVERSITÄT
BERN

Philipp Koch, Bryan Charbonnet, Achim Conzelmann*
Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern

*Unter Mitarbeit der MSc-Studierenden (Dominik Ambühl, Lauren Amor, Manuel Brückel, Ramon Felix, Maurin Franck, Julia Hugo, Julia Mirer, Carole Reichlin, Fabian Rindlisbacher, Shayenne Rohrer, Bianca Schmidli, Serafin Schneider, Carlo Scognamiglio, Giuseppe Serratore, Céline Sidler, Piero Soldini, Simon Studerus, Simone Sturm, Valentin von Bibra, Curdin Wittwen)

Kontakt | koch.philipp@unibe.ch

Keywords: Talentförderung / Trainer:innen / Eltern / optimales Umfeld / Kindesalter

SO!?
WHAT !!

- Sowohl in der Sportwissenschaft als auch in der Sportpraxis stellt sich die Frage, wie gelingende Entwicklung und Nachwuchsleistungssport zu vereinbaren sind.
- 11 Prinzipien zur Begünstigung dieser Vereinbarkeit wurden mithilfe von theoretischen Überlegungen und Interviews mit Sportverbänden aufgestellt.
- Gelingende Entwicklung ist grundsätzlich in allen Sportarten möglich, aufgrund struktureller und kultureller Gegebenheiten aber nicht in allen Sportarten einfach erreichbar.

INTRO
01

Im Nachwuchsleistungssport wird neben der Förderung der Leistungsentwicklung zunehmend Wert darauf gelegt, Kinder (6-12 Jahre) vor Schädigungen zu schützen, um ihre gelingende Entwicklung (biopsychosoziales Wohlbefinden) nicht zu gefährden. In allen Sportarten besteht die Gefahr, dass diese gelingende Entwicklung gefährdet wird. Potenzielle Gefahren können aufgrund der Struktur und/oder Kultur der Sportarten auftreten. Sie werden meist erst zu spät erkannt, wenn es bereits zu Überlastungsverletzung, Essstörung, emotionaler Erschöpfung (Burnout) oder selbstbestimmtem Dropout gekommen ist (Waldron et al. 2020).

FRAGE
02

Welche potentielle Gefahren lassen sich im Nachwuchsleistungssport identifizieren, und welche Lösungsansätze gibt es, um gelingende Entwicklung zu ermöglichen?

METHODE
03

- 🕒 1 bis 2 stündige Interviews
- 👤 Elf Nachwuchsverantwortliche Schweizer Sportverbände und drei Vertreterinnen von Sportmedizin, Sportpsychologie und Swiss Olympic

🗨️ Fragen zur gelingenden Entwicklung und zu potentiellen Gefahren.

💡 45-minütige kritisch-konstruktive Besprechung der Interviewergebnisse im Rahmen eines von Swiss Olympic und der Universität Bern organisierten Symposiums mit 51 Vertretern des Schweizer Sports (Nachwuchsverantwortliche, MSc-Studierende, BASPO, SASP, ISPW, und Swiss Olympic)

RESULTATE
04

Bei Sportarten mit niedrigem Höchstleistungsalter, tradierten Trainingsmethoden, früher Selektion und hohem finanziellen und zeitlichen Investment der Eltern ist der Gefährdungsgrad höher. Sportarten mit vielseitiger, spielbetonter Orientierung oder mit später Spezialisierungsmöglichkeit sind weniger gefährdet.



FAZIT
06

Der Spitzensport kann eine gelingende Entwicklung per se nicht sicherstellen. In einem optimalen Umfeld ist allerdings in allen Sportarten Nachwuchsleistungssport und gelingende Entwicklung möglich. In Sportarten mit höherem Gefährdungspotential muss allerdings ein Kulturwandel stattfinden, der viel Ressourcen in Anspruch nehmen wird und mehrere Generationen dauern kann. Für diesen Prozess wird eine enge Zusammenarbeit zwischen Sportwissenschaft, Sportpraxis und Förderinstanzen nötig sein, um die Trainer:innenausbildung sowie Rahmenbedingungen und Anreize so zu gestalten, dass sportliche Erfolge mit gelingender Entwicklung einhergehen.

PRINZIPIEN
05

- 01 AUTONOMIE**
Gewähre Athlet:innen altersgemäss ein Mitspracherecht und fördere Selbstständigkeit!
- 02 KOMPETENZERLEBEN**
Fördere Lernfähigkeiten, die ein motorisches, technisches, taktisches, emotionales, kognitives und soziales Kompetenzerleben unterstützen!
- 03 SOZIALE EINGEBUNDENHEIT**
Fördere sinnvolle Beziehungen und somit den Gruppenzusammenhalt! Vermeide in sich geschlossene Systeme mit grossem Machtgefälle!
- 04 ENTWICKLUNGSORIENTIERUNG**
Schaffe ein Klima der Ausbildung, in dem die individuelle Verbesserung und Anstrengung im Vordergrund steht!
- 05 TRAININGSUMFANG**
Berücksichtige die Determinanten der individuellen Beanspruchung (z.B. biologischer Entwicklungsstand, bisherige Trainingserfahrung, psychologische Reife)!
- 06 TRAININGSINHALT**
Schaffe Lernmöglichkeiten mit mehr Diversität in Bewegung und Inszenierung und vermeide Monotonie (biomechanisch, psychologisch)!
- 07 GESAMTBELASTUNG**
Dokumentiere die Gesamtbelastung und gib allen in den Trainingsprozess involvierten Personen (Sport, Schule, Familie) Einblick in die Trainingsplanung!
- 08 FÜHRUNGSSTIL**
Fordere, fördere, bestärke, motiviere, und inspiriere die Athlet:innen. Stelle ihre individuellen Bedürfnisse an erste Stelle!
- 09 DRUCK VON UMFELD**
Fördere positives Feedback und eine offene und unterstützende Kommunikation des Umfelds!
- 10 WETTKAMPFORIENTIERUNG**
Lege den Fokus auf die Freude am sich Messen und bewerte nicht nur kurzfristigen Erfolg und die Platzierung!
- 11 UMGANG MIT VERLETZUNGEN**
Vorbeugen ist besser als heilen. Verharmlose keine Verletzungen und ermutige keine "playing hurt" Philosophie (Sport trotz Verletzungen oder Schmerzen)!

Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur:
Biba, B. W. & Rogge, K. E. (2008). Transformational leadership (Second edition). L. Brillmann Associates.
Côté, J., Muris, A. & Martin, L. J. (2022). The personal and social development of children in sport. In P. K. Smith & C. H. Hart (Eds.), The Wiley-Blackwell handbook of childhood social development (S. 309-343). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119762028.ch21>
Duck, L. J., & Ryan, R. M. (1993). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. *Personality and Individual Differences*, 15(2), 131-141. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90057-1](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90057-1)
Kornell, M., Davids, E., Woods, C., Côté, J., Ridd, J., & Stone, J. (2022). Principles to guide talent development practices in sport: the exemplar case of British Rugby League Football. *Journal of Sport Sciences*, 40(1), 28-37. <https://doi.org/10.1080/02643758.2021.2019517>
Waldron, S., DeFreese, J. D., Rogge, K. E., & Barzok, N. (2020). The costs and benefits of early sport specialization: A critical review of literature. *Quest*, 72(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/00140139.2020.1788888>



<https://www.linkedin.com/in/philipp-koch-680726267>



Wir danken Swiss Olympic und unseren Interviewpartner:innen für die Zusammenarbeit