

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	31 (1974)
Heft:	3
Artikel:	Negative Begleiterscheinungen der frühzeitigen Spezialisation im Spitzensport
Autor:	Kubicka, Jiri
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-994929

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](#)

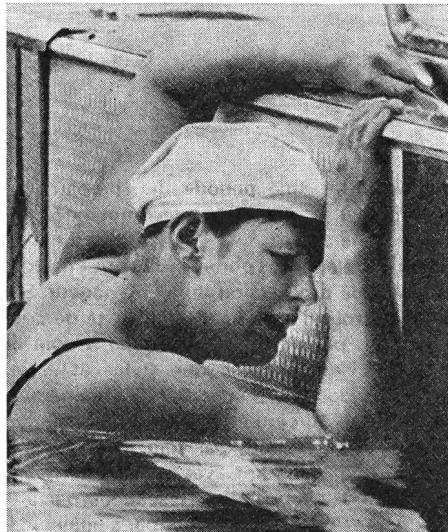
Terms of use

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: 23.02.2026

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

Il est à remarquer que dans les indications relatives à ce test manquent les distances et résultats (ou des extraits) donnant une idée du *degré de l'intensité* de l'entraînement. On pourra toutefois prendre note des excellents résultats réussis récemment par les jeunes soviétiques dans les différentes compétitions pour groupes d'âge.



Les tests en question ont été portés sur les points suivants:

Natation:

Test de vitesse maximale (4×25 m sprint total avec longue pause)

- endurance spéciale (6×50 m avec 10 secondes de pause)
- endurance générale (1000 m) de même que test sur 100 m dans la spécialité du nageur.

Tests physiologiques:

- pouls
- pression artérielle maximale et minimale
- capacité vitale
- capacité de ventilation
- teneur en acide lactique

En conclusion il convient de mentionner un dernier problème qui est celui qui peut découler du fait que les jeunes nageurs de compétition sont encore très dépendant, aussi bien matériellement que psychiquement, de leurs parents. Ceux-ci, s'ils doivent être d'une aide précieuse à leurs enfants peuvent également avoir un effet négatif dans ce sens que bien souvent ils peuvent être soit totalement désintéressés ou alors anxieux au point que cela influence l'enfant, ou ce qui est pire, avoir des ambitions démesurées (peut-être par besoin de compensation) pour les performances de leurs enfants, ce qui rend très difficile le travail patient et à très long terme que doit conduire l'entraîneur pour arriver à des résultats de niveau international.

Adresse de l'auteur:

Anthony Ulrich
Chemin des Pontets 3 bis
1212 Grand-Lancy

Negative Begleiterscheinungen der frühzeitigen Spezialisierung im Spitzensport

von Jiri Kubicka

Die Frühspezialisierung im Leistungssport – bei Wettkämpfen in immer niedrigeren Alterskategorien will man immer bessere Leistungen – bringt viele Unklarheiten und bis heute noch ungelöste Probleme mit sich.

Zum Beispiel: In welchem Alter kann die Talentauswahl für eine konkrete Sportart optimal erfolgen? Wie können Anspruchs- und Leistungsniveau optimal aufeinander abgestimmt werden? Wie löst man die Schwierigkeiten, die sich aus dem Unterschied des biologischen und mentalen Alters bei Jugendlichen ergeben? Wie steht es um die Motivation zur Sporttätigkeit – nicht nur bei jungen Sportlern, sondern auch bei ihren Trainern?

Heute strebt man nach den maximalen sportlichen Leistungen in sehr jungem Alter. Diese Erfolge liegen im Interesse der

erfolgreichen Repräsentierung des Staates und sind deshalb direkt erwünscht. Die Trainer sehen sich so gezwungen, geeignete, disponierte, talentierte Individuen für die konkrete motorische Tätigkeit auszusuchen. Man erfasst heute Alterskategorien, die noch vor kurzem kein anspruchsvolles systematisches Training absolvierten. Die Frühspezialisierung im heutigen Leistungssport ist durch das primäre Streben nach Spitzenleistungen bedingt. Spitzenleistungen sind – wie wir das schon erwähnt haben – gesellschaftlich begründet. Die bisherigen Erfahrungen im Frauenkunstturnen deuten auf die Notwendigkeit hin, mit der zielbewussten Vorbereitung der talentierten Jugend im Alter von etwa zehn Jahren zu beginnen. In diesem Alter eignet sich der talentierte Sportler die motorischen Fähigkeiten schnell an. Kinder sind für das sensomoto-

rische Lernen gut geeignet. Die jungen Turnerinnen haben noch keine Angsthemmungen. Sie reagieren noch sehr emotiv und lassen sich im Training zu Leistungen mit ausserordentlichen Anforderungen in bezug auf psychischen Widerstand provozieren.

Problematisch bei der Frühspezialisation bleibt ganz sicher die Frage der systematischen Talentauswahl für eine spezielle Sporttätigkeit, und zwar nicht nur was die Körperdispositionen und Gelenkvoraussetzungen betrifft, sondern auch im psychischen Bereich. Die Willensfähigkeiten der Persönlichkeit sind für das Erreichen einer bestimmten Leistung entscheidend. Oder anders gesagt: Motorische Talentauswahl genügt nicht, es braucht auch «Fleiss» und Interesse am Sport. Ein Selbstrealisierungsbedürfnis und Ehrgeiz müssen da sein. Sie können unter Umständen als Einstellung von den Eltern, von autoritativen oder sportlichen Vorbildern übernommen werden. Sehr häufig ist das Entstehen des Interesses für die Sporttätigkeit im Schulalter ja vom Streben geleitet, ein bestimmter Sportler zu sein. Für die sportliche Tätigkeit der jungen Athleten ist die Entstehung und die Intensität des Interesses einer der bestimmenden Faktoren der zukünftigen Erfolge. Das Interesse ist bedingt durch den Tätigkeitsbereich, in dem das Einzelwesen die Begabung hat, in dem es seine Fähigkeiten realisieren kann. Das Erreichen der Spitztleistungen in manchen Sportarten liegt bei einzelnen schon im frühen und mittleren Schulalter, zum Beispiel Kunstrturnen, moderne Gymnastik, Eiskunstlaufen, Schwimmen. Das bringt nicht nur Elemente mit sich, die andere Sportler zur Nachfolge ermuntern, sondern es enthält auch negative Aspekte. Junge Sportler zeigen häufig ein gewisses Desinteresse für Spitztleistungen – dies vor allem in der Pubertät!

In der Pubertät kommt es zu bedeutenden morphologischen und funktionellen Entwicklungsdifferenzen zwischen einzelnen Individuen. Diese Entwicklungsunterschiede beschleunigen oder verlangsamen die Entwicklung der sportlichen Leistung. Im Kunstrturnen oder auch in andern Sportarten sind einzelne junge Talente fähig, Leistungen auf dem Niveau der nationalen Spitzenklasse zu vollbringen, ja sogar Weltrekorde zu erreichen. Anderseits sind junge Sportler mit langsamerem und ungleichmässigem Reifen des Körpers gegenüber ihren Gegnern benachteiligt. Mindestens ist das eine vorübergehende Benachteiligung, auch wenn vielleicht gleiche oder bessere potentielle Dispositionen vorhanden sind. Bestimmte Leistungen sind durch die Entwicklung vorübergehend nicht erreichbar. Das einzusehen ist nicht nur für die jungen Sportler, sondern auch für die Trainer häufig sehr schwer. Auch von vielen Trainern wird diese unterschiedliche Leistungsentwicklung zu wenig berücksichtigt. Die Trainer sehen im langsameren Leistungswachstum ihrer Schützlinge oft ein ungenügendes Talent. Die Trainer interessieren sich bei der Leistungsstagnation nicht mehr für ihre Sportler, die Sportler realisieren das sehr schnell und verlieren das Interesse am Sport. Zum Schluss hören sie in vielen Fällen auf eigenen Entschluss oder auf Weisung des Trainers mit der aktiven Sporttätigkeit auf. Die unterschiedlichen Entwicklungsmöglichkeiten der jungen Sportler werden aber nicht nur von den Trainern, sondern auch von den verantwortlichen Organen des Spitzensportes häufig falsch beurteilt. Man richtet sich zu stark nach den Leistungsbesten. Biologisch jüngere Turnerinnen reagieren auf den plötzlichen Leistungsunterschied – wie wir das schon erwähnt haben – mit Desinteresse, ihre Motivation schwächt sich ab. Dabei könnte die feinfühlige Hilfe des verständigen Trainers gerade umgekehrt



zu erhöhtem Trainingseifer führen. Man weiss in der Praxis um die Kraft der Motivation im Sport. Je höher das Ziel, desto anspruchsvoller ist die Motivation. Je entfernter, je unklarer das Ziel, desto kleiner ist die Interesseintensität für eine konkrete Tätigkeit.

Die leistungshervorragenden Spitzensportler können im Denken gleichaltriger junger Sportler eine anregende Rolle spielen. Für viele können sie aber auch zu einem abstoßenden Faktor für sportliche Tätigkeit werden, vor allem für jene, die ja sowieso diese Leistungen der Spitzensportler nie erreichen werden. Das führt umgekehrt wieder zu einer unnötigen Unterschätzung der eigenen Möglichkeiten. Sehr häufig resultiert dann daraus wieder die Aufgabe der sportlichen Tätigkeit und das meist noch in einem Alter, wo die volle Entwicklung des Talentes noch gar nicht möglich war. Man könnte aus dem gegenwärtigen Kunstartnern viele konkrete Beispiele anführen.

Auf die Psyche der jungen Spitzensportler wird von verschiedenen Seiten ein mächtiger Druck entwickelt. Nicht nur durch die hervorragenden Leistungen der andern, sondern auch von seiten der Eltern in Form lautstarker kritischer Bemerkungen über die Zweckmässigkeit der sportlichen Tätigkeit, in Form ironischer Bemerkungen über die Stagnation – lass das lieber sein, das hat ja keinen Zweck – du schuftest umsonst – dies holst du niemals ein – oder durch eine Ungeduld beim Erreichen der Erfolge. Die Eltern sind erstaunt über das «Nichtkönnen» ihres Kindes. «Du kannst das noch nicht?» «Du hast Angst?» «Schau die andere, was die kann!»

Die Frühspezialisation ist noch von weiteren Problemen begleitet: Das fünftägige Training des 13jährigen Mädchens löst Interessenkonflikte zwischen den Eltern und der sporttäktisierten Tochter aus. Die Eltern müssen sich zwischen dem Autoausflug, der schönen Zeit im Weekendlager und dem Bedürfnisinteresse ihres Kindes auf das unerlässliche Sporttraining entscheiden. Die Entfernung der Turnhallen von den Wohnorten stellt an die Bereitwilligkeit der Eltern bedeutende Ansprüche, ihre Kinder ins Training und auf dem Heimweg zu begleiten. Bei der Feststellung dieser Schwierigkeiten erlöscht allmählich das Interesse der Eltern und deswegen auch das ihres Kindes an der sportlichen Tätigkeit. Eine störende Rolle spielen vielleicht auch die verschiedenen Bemerkungen der Mitschüler, die das Sportinteresse ihrer Kollegin werten. Auch in andern Bereichen kann es zu Konfliktsituationen kommen. Zum Beispiel Rendez-vous oder Training? Vielfach stört auch der Schulstundenplan den Besuch des Trainings.

Häufig ist ein plötzlicher Erfolg im Frauenkunstartnern durch eine bestimmte Einseitigkeit gekennzeichnet. Die junge Spitzenturnerin kann mit ihrer «teiloriginellen» Leistung die Kampfrichterinnen beeinflussen, weil sie dabei die Grundmängel der allgemeinen Normen der Bewegungsausserung übersehen. Die unüberlegten Entscheidungen und die Bevorzugung einzelner vertieft so den Leistungsunterschied im jungen Alter noch mehr. Die schnelle Leistungsentwicklung überreifer Individuen bringt auch für sie selber negative Begleiterscheinungen mit sich. Auch die überreife Turnerin wird von seelischen und körperlichen puberalen Änderungen nicht verschont. So kann es vorkommen, dass auch bei ihr plötzlich automatisierte Bewegungen fehlerhaft ausgeführt werden. Vielleicht ist die Turnerin auch nur noch mit übermässiger Anstrengung fähig, bestimmte Teile überhaupt zu realisieren. Plötzlich bekommen Turnerinnen in diesem Altersabschnitt Angst vor Unfällen bei anspruchsvollen Tätigkeiten. Die Reaktion des Trainers auf diese Schwierig-

keiten ist oft gereizt, ohne richtigen Zutritt zu den jungen Sportlern. So kann zusammen mit den objektiven Schwierigkeiten das Interesse für weitere Sporttätigkeit absinken. Junge Turnerinnen, die vor kurzem als grosse Talente angepriesen wurden, die als Beispiel für eine erfolgreiche Trainertätigkeit genannt wurden, stagnieren dann plötzlich selbst und geben oft ihre Wettkampftätigkeit unerwartet in jungem Alter auf. Auch hier wäre es möglich konkrete Fälle zu nennen, Turnerinnen der nahen Vergangenheit oder der Gegenwart.

Die immer höhere Zeitanforderung für die Vorbereitung der Turnerinnen bringt auch dem Berufstrainer eine grosse Belastung. Die ehrenamtlichen Trainer werden oft so beansprucht, dass sie über keine Freizeit mehr verfügen. Die «Amateurtrainer» fühlen sich sowieso gegenüber den Berufstrainern in einer schlechteren Situation. So verlieren sie sehr häufig ihre Motivation zur Trainingsarbeit und hören im Spitzensport auf. Die Trainer im modernen Spitzensport werden ja zeitlich immer mehr beansprucht. Dies trifft besonders in Sportarten zu, wo eine ununterbrochene Kontrolle und eine enge Zusammenarbeit zwischen dem Trainer und dem Sportler nötig ist. Weil im Schulalter die Möglichkeiten des direkten Kontaktes im Training auf einen bestimmten Tagesabschnitt begrenzt sind, und weil ein Trainer gleichzeitig nur eine kleine Zahl von Sportlern betreuen kann, werden die Trainingsgruppen immer nur sehr klein sein. In der Praxis erweist sich diese Notwendigkeit der kleinen Trainingsgruppen auch als negative Begleiterscheinung der Spezialisierung. Es werden nur sehr wenige Spezialisten ausgebildet, oder anders gesagt: Je mehr Druck bei der Vorbereitung auf dem Trainer und den Athleten lastet, umso mehr verkleinert sich die Zahl der aktiv sporttreibenden Jugendlichen. Selbstverständlich verlieren die Trainer heute auch das Interesse, mit Jugendlichen von nur durchschnittlichem Leistungsniveau zu arbeiten. Für die niedrigen Leistungsklassen im Frauenkunstartnern sind ja auch keine Turnhallerräume vorhanden.

Das Ende der Karriere einer jungen Kunstrturnerin erfolgt in vielen Fällen leider vor dem Alter, in dem eine starke Bindung zur Sportdisziplin entstanden ist. Ein 17jähriges Mädchen zum Beispiel ist sicher noch nicht in der Lage, seine praktische Erfahrung in theoretische und pädagogische Arbeit umzusetzen und zum Beispiel als Trainingsleiterin zu wirken. Der Sport verliert so sehr viele Leute, die einen unwiederbringlichen Investitionsverlust darstellen.

Das allgemeine, verständliche und nötige Streben zur Erreichung von Spitztleistungen im jungen Alter schmälert aber nicht nur die Zahl der aktiv Sporttreibenden, es erhöht die Zuschauerzahlen. Aber diese Zuschauer sehnen sich nur nach attraktiven Leistungen. Die Zahl der fähigen Organisatoren und der pädagogischen Trainingsleiter verringert sich leider. Zum Schluss dieses Diskussionsbeitrages halte ich es für nötig zu betonen, dass es nicht mein Ziel war, noch mehr Unklarheiten zu verbreiten oder den Wert der Arbeit mit den jungen Talenten zu erniedrigen. Ich wollte auch die Vorbereitung Jugendlicher auf Spitztleistungen nicht in Frage stellen, aber ich wollte auf negative Symptome, die die Frühspezialisierung begleiten, zum Beispiel in Sportarten, zu denen das Frauenkunstartnern gehört, hinweisen.

Adresse des Autors:

Jiri Kubicka
FTVS, Ujezd 450, Prag 1, CSSR