

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 7

**Artikel:** Spitzensport mit Kindern und Jugendlichen

**Autor:** Hanselmann, Erich

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993296>

#### **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:** 12.01.2026

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

*Wer die Förderung des Spitzensportes bejaht, kann vor leistungsorientiertem Kinder- und Jugendtraining die Türen nicht verschliessen.*

*Wer Grosses erreichen will, hat die wertvollen Jahre der Jugendzeit, vereinzelt gar Jahre der Kindheit, sinnvoll und zielgerichtet zu nutzen.*

Erich Hanselmann, Chef Ausbildung ESSM  
Fotos: Daniel Käsermann

Die Verantwortlichen der Institution Jugend+Sport haben eine klare Vorstellung, wie eine solche Förderung von Kindern und Jugendlichen aussehen kann und darf.

## Die Grundhaltung der J+S-Führung als Thesen

# Spitzensport mit Kindern und Jugendlichen

In unseren Ausbildungslehrgängen für angehende J+S-Leiter und Trainer setzen wir uns für die nachfolgenden Thesen ein.

### These 1

**Wer Spitzensport mit Kindern und Jugendlichen fördert und unterstützt, übernimmt damit auch Verantwortung.**

Wer im Hochleistungssport mit jungen Menschen in irgend einer Form tätig ist, übernimmt dafür Verantwortung, mindestens eine Teilverantwortung. Eltern, Trainer, Wettkampfleiter, Klub- und Verbandsfunktionäre und Ärzte sind dabei besonders angesprochen. Jeder kann in seiner Rolle einen Beitrag zu einem qualitativ guten und gegen-

über dem Jugendlichen auch verantwortbaren Hochleistungssport leisten.

Alle, die in einem solchen System wirken, müssen auch den Mut haben, korrigierend einzugreifen, wenn sich Fehlentwicklungen abzeichnen. Diese Korrekturen müssen vielleicht sogar gegenüber ehrgeizigen Eltern angebracht werden, die als Manager ihrer spitzensporttreibenden Kinder «betriebsblind» geworden sind.

Die angestrebte Spitzensportleistung hat sicher einen Preis – es darf dafür aber nicht jeder Preis bezahlt werden. Der Erfolg rechtfertigt nicht alle Mittel. Dies gilt insbesondere beim Kinderhochleistungssport.

### These 2

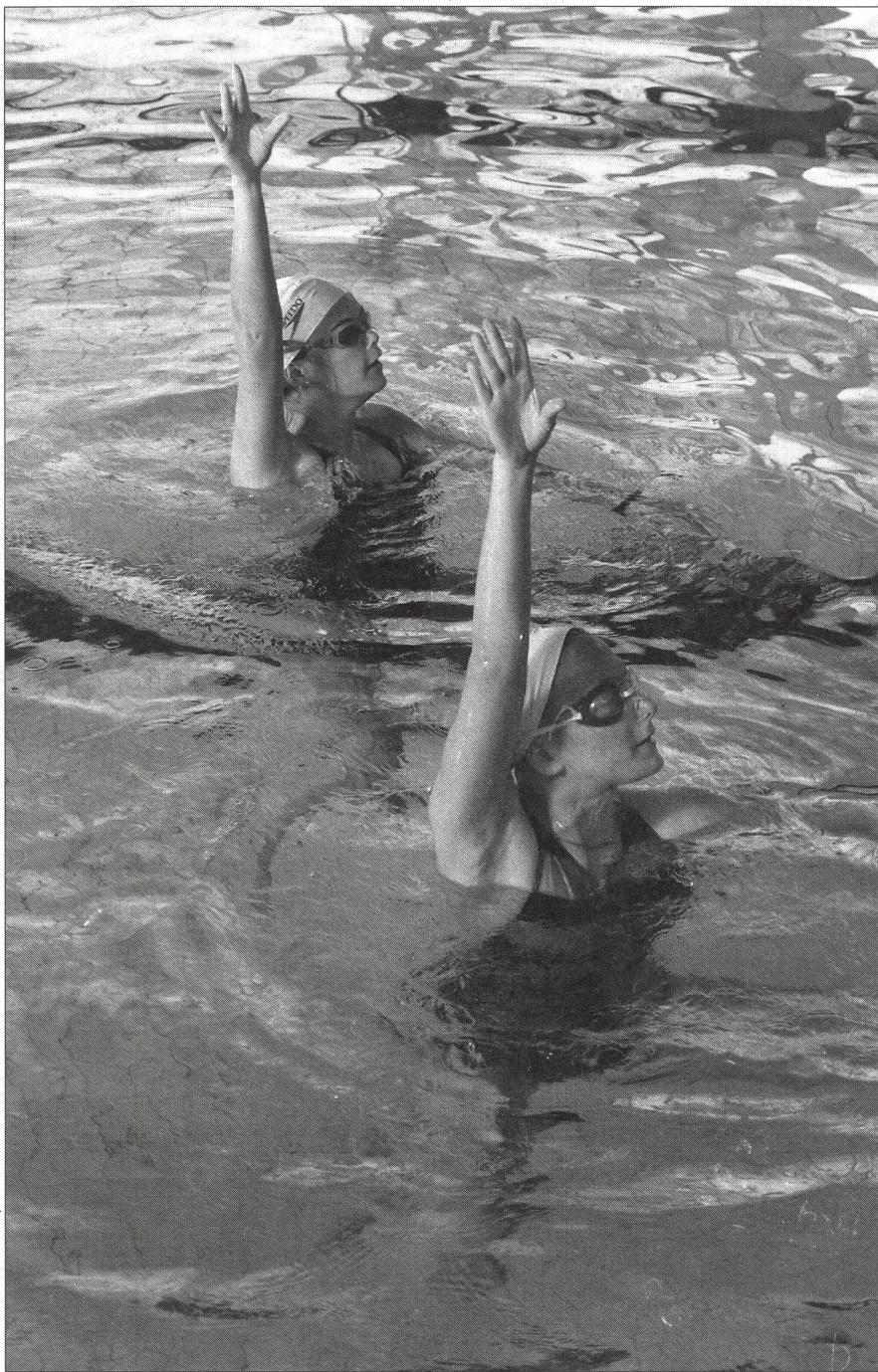
**Eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen ist zu fördern, der Aufbau eines sozialen Beziehungsnetzes soll unterstützt und Freizeitinteressen ausserhalb des Sports sollen geweckt werden.**

Der Sport kann dem jungen Menschen ein hohes Mass an Selbstverwirklichung und Identifikation eröffnen, seinem Leben auch in unstabilen Entwicklungsphasen Sinn geben. Das sportliche Training ist ein ständiger, persönlichkeitsbildender Erziehungsprozess. Er ist ein hervorragendes Übungsfeld für eine ganzheitliche Charakterbildung des jungen Menschen und bietet viele Möglichkeiten des sozialen Lernens. Dabei sollen soziale Kontakte wenn immer möglich auch über die Trainingsgruppe hinaus gefördert und unterstützt werden.

Der jugendliche Athlet muss zu einem verantwortungsvollen, selbständigen, zu einem mündigen Athleten herangebildet werden, der sein Leben selbstverantwortlich gestalten und mit dem Sport auch kritisch umgehen kann.

«Freie Zeit» muss es im Leben des jungen Menschen auch während der Phase des Leistungssportes geben. Er soll dabei lernen, mit dieser Zeit subjektiv sinnvoll umzugehen und nebst dem Sport möglichst auch andere Freizeitbereiche erforschen und kennenlernen können, wie musizieren, lesen, basteln, Kinobesuche, andere Spra-





chen, andere Kulturen oder andere Menschen kennenlernen. In Trainingslagern bieten sich während Erholungs- und Reisezeiten oft ungenutzte Möglichkeiten, solche anders gelagerte Interessen zu wecken und zu fördern.

### **These 3 Bildung und Erziehung haben gegenüber den Ansprüchen des Hochleistungssportes Vorrang.**

Nur wenige Hochleistungssportler schaffen es, ein Leben lang von ihren erreichten Erfolgen zu profitieren. Spitzensport kann eine schlechte Berufsausbildung in den seltensten Fällen kompensieren. Für viele Athleten ist

die Zeit der sportlichen Karriere eine kurze, intensive Lebensphase. Der ganz grosse Durchbruch, der auch zu lebenslanger materieller Sicherheit führt, gelingt nur wenigen. Für viele ist die Spitzensportkarriere höchstens ein Nullsummenspiel ohne materiellen Ertrag.

Die Chancen für eine erfolgreiche «nachsportliche Karriere» eines im Moment jungen Athleten dürfen trotz der zentralen Ausrichtung auf den Spitzensport nicht vergeben werden. Eltern und Trainer tragen dafür eine hohe Verantwortung.

Eine flexible zeitliche Gestaltung von schulischer Ausbildung und sportlichem Training kann ein erträgliches

zeitliches Belastungsmass ermöglichen. In bestimmten Situationen kann durch eine Verlängerung der Schulzeit eine zu hohe zeitliche Beanspruchung durch den Hochleistungssport und Schule sinnvoll aufgefangen werden.

### **These 4 Lebensfreude und Wohlbefinden müssen den Traings- und Wettkampftag der Kinder und Jugendlichen prägen.**

Trainings- und Wettkampfzeit ist Lebenszeit – dies gilt sowohl für die Kinder und Jugendlichen als auch für die Trainerinnen und Trainer. Wenn immer wieder behauptet wird, Kinder und Jugendliche würden durch das leistungsorientierte Training um ihre Kindheit respektive um ihre Jugendzeit betrogen, dann können wir diesem Vorwurf vor allem entgegentreten, indem wir jugendgerechte Lebensqualität in jedes Training einfließen lassen. Fröhlichkeit, Lachen, soziales Wohlbefinden müssen den oft vorherrschenden tierischen Ernst verdrängen. Die jungen Menschen müssen in Training und Wettkampf sich selber sein dürfen und

### **Thesen für Hochleistungssport mit Kindern und Jugendlichen**

1. Wer Spitzensport mit Kindern und Jugendlichen fördert und unterstützt, übernimmt damit auch Verantwortung.
2. Eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen ist zu fördern, der Aufbau eines sozialen Beziehungsnetzes soll unterstützt und Freizeitinteressen ausserhalb des Sports sollen geweckt werden.
3. Bildung und Erziehung haben gegenüber den Ansprüchen des Hochleistungssportes Vorrang.
4. Lebensfreude und Wohlbefinden müssen den Traings- und Wettkampftag der Kinder und Jugendlichen prägen.
5. Leistungsorientiertes Training darf kein Spiel mit der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sein.
6. Optimale Leistungsentwicklung fordert ein breit angelegtes Grundlagentraining im Kindesalter und keine zu frühe Spezialisierung.
7. Wettkampfsysteme müssen ein kinder- und jugendgerechtes Training unterstützen und einer frühen Spezialisierung entgegenwirken.
8. Mit der Trainings- und Wettkampfzeit der Kinder ist sparsam umzugehen. Trainings sollen intelligent geplant werden und dürfen keinen zu grossen zeitlichen Umfang beanspruchen.
9. Trainerin oder Trainer sind oft ganzheitliche Bezugspersonen für den jungen Menschen und haben Vorbildwirkung.

haben ein Recht auf die Gestaltung ihrer eigenen Biographie. Sie dürfen nicht manipuliert und dem Erfolgshunger von Trainern, Funktionären oder gar Eltern ausgesetzt werden.

**These 5**  
**Leistungsorientiertes Training darf kein Spiel mit der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen sein.**

Die Belastbarkeit des Organismus muss ganzheitlich gesehen werden. Sie darf nur so hoch sein, dass der noch junge Organismus keine gesundheitlichen Störungen oder Schädigungen erleidet. Besonders zu beachten sind Belastbarkeitsstörungen des Stütz- und Bewegungsapparates, die als Ergebnis hoher mechanischer Belastung auftreten können. Dies ist besonders in kompositorischen Sportarten der Fall. Im wesentlichen sind hier Strukturen des reifenden Knochens und der Wachstumsknorpel betroffen.

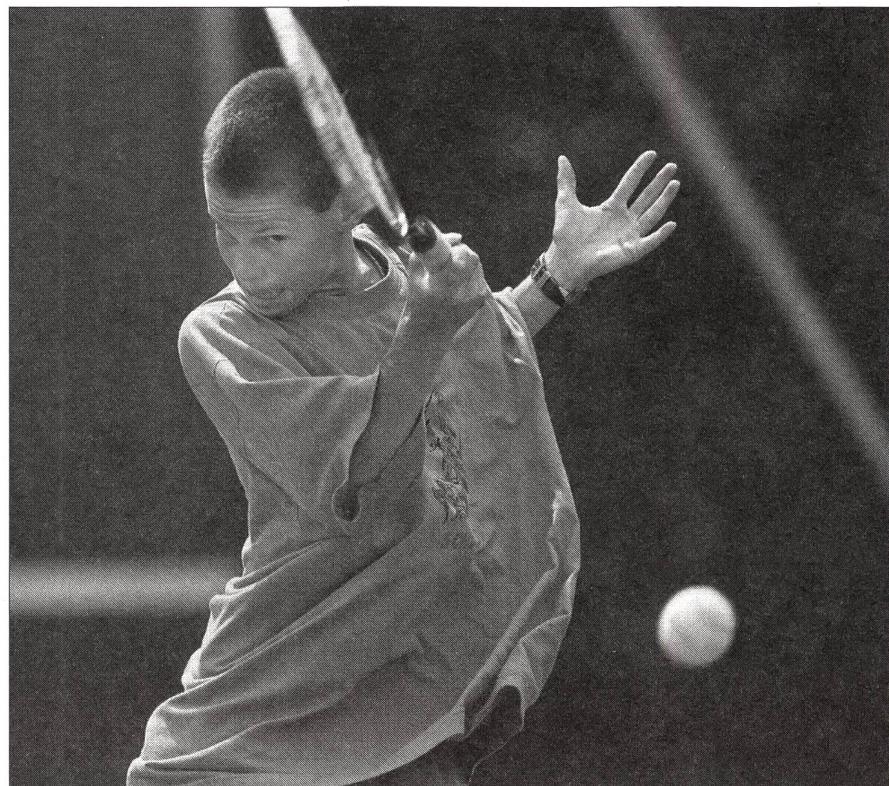
Die Belastbarkeit steht in direktem Zusammenhang mit der körperlichen Entwicklung des jungen Athleten und muss sehr sorgfältig im Auge behalten werden. Dabei ist das biologische Alter die wesentliche Steuergröße.

Das Verletzungsrisiko muss mit allen Mitteln minimiert werden. Es darf nicht einfach hingenommen werden, dass «man» sich verletzt, dass dieses Verletzungsrisiko eben dazugehört. Die Jugendlichen selber müssen lernen, mit ihrem Körper sorgfältig umzugehen. Eine sportärztliche Betreuung, Überwachung und Kontrolle ist in einem Hochleistungstraining mit Kindern und Jugendlichen ein absolutes Muss.

Ein Raubbau an der gesundheitlichen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen darf in keiner Weise hingenommen werden. Hochleistungssport muss nicht gesundheitsschädigend sein!

**These 6**  
**Optimale Leistungsentwicklung fordert ein breit angelegtes Grundlagentraining im Kindesalter und keine zu frühe Spezialisierung.**

Vielseitigkeit ist ein inhaltlich zentrales Orientierungsprinzip für den Sport mit Kindern. Ein breit angelegtes Grundlagentraining führt zu wichtigen Funktionsentwicklungen, die im Kindes- und Jugendalter gut prägbar sind und fördert damit eine spätere optimale Leistungsentwicklung. In Spielsportarten soll vorerst die individuelle Spielfähigkeit entwickelt und ein breitge-



fächertes technisch-taktisches Handlungsrepertoire aufgebaut werden. Eine zu frühe positionsbezogene Spezialisierung ist zu vermeiden.

**These 7**  
**Wettkampfsysteme müssen ein kinder- und jugendgerechtes Training unterstützen und einer frühen Spezialisierung entgegenwirken.**

Wettkämpfe im Kindes- und Jugendalter haben eine Aufbaufunktion und sollen die Etappen des Aufbaustrainings gezielt unterstützen und einer zu frühen Spezialisierung entgegenwirken. Wettkämpfe sollen vor allem die technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen entwickeln. Eine Anpassung an die Alters- und Leistungsstufen ist absolute Voraussetzung.

**These 8**  
**Mit der Trainings- und Wettkampfzeit der Kinder ist sparsam umzugehen. Trainings sollen intelligent geplant werden und dürfen keinen zu grossen zeitlichen Umfang beanspruchen.**

Jugendliche Spitzensportler sind objektiv gesehen enormen zeitlichen Mehrfachbelastungen ausgesetzt, die erschrecken müssen. Diese werden vom jungen Menschen selber subjektiv oft weniger negativ wahrgenommen und erlebt. Die Doppelbelastung Schule – Training führt zu einem er-

drückenden Wochenplan. Wir dürfen das nicht einfach hinnehmen. Im Zeithaushalt der Kinder und Jugendlichen muss Platz frei bleiben für aussersportliche Freizeitaktivitäten. Untersuchungen haben mehrfach gezeigt, dass in den Wochenprogrammen der Jugendlichen «Leerlaufzeiten» gefunden werden, die sinnvoller genutzt werden könnten. Ein Trainer darf nicht davon ausgehen, dass die «nichtschulische» Zeit des Kindes einfach für das Training verplant werden darf. Auch mit der Zeit der Kinder ist sorgfältig umzugehen!

**These 9**  
**Trainerin oder Trainer sind oft ganzheitliche Bezugspersonen für den jungen Menschen und haben Vorbildwirkung.**

Untersuchungen zeigen, dass der Jugendtrainer für viele junge Menschen weit mehr als nur ein Spezialist des sportlichen Trainings ist. Er begleitet seine Schützlinge auf dem beschwerlichen Weg ins Erwachsenenalter und wird oft zum persönlichen Berater, zur Vertrauensperson, die für verschiedenste Lebensbereiche beigezogen und um Rat und Hilfe angegangen wird. Persönliche Meinungen und Einstellungen von Trainerinnen und Trainern, ihre Überzeugungen und ihr Verhalten haben Vorbildwirkung! Der Trainer übernimmt damit für die Entwicklung seiner jungen Athletinnen und Athleten eine nicht zu unterschätzende Mitverantwortung ■