



in Zusammenarbeit mit  
**Dolomiten**

## Tagung zum Thema Vielseitigkeit am 18. Jänner 2019

BOZEN. Am Freitag, den 18. Jänner 2019 organisiert der Verband der Sportvereine Südtirols gemeinsam mit dem Netzwerk für Sportpsychologie und Mentaltrainer ab 16:30 Uhr im Raiffeisen Pavillon von Bozen die Veranstal-

tung „Kinder- und Jugendsportförderung“. Im ersten Teil referiert Prof. Dr. Klaus Bös, den zweiten Abschnitt gestalten die Sportpsychologen Monika Niederstätter, Heike Torggler, Martin Volgger und Markus Gröber.

# „Recht auf vielseitige Sportförderung“

**VIELSEITIGKEIT:** Drei Universitätsprofessoren durchleuchten die vielseitige Bewegungsförderung aus wissenschaftlicher Sicht.

Die Förderung der Vielseitigkeit ist eines der Themen, die sich der VSS für die nächsten Jahre auf die Fahne geschrieben hat. Worin liegen die Vorteile, welche Nachteile gibt es aus wissenschaftlicher Sicht? Wir haben drei Experten gefragt.

© Alle Rechte vorbehalten

„Einerseits engagieren sich viele Kinder und Jugendliche erfolgreich im Sport und erbringen sehr gute sportliche Leistungen, aber andererseits werden von Sportärzten und Sportwissenschaftlern, zunehmend aber auch von Lehrern, Erziehern und Kinderärzten körperliche Leistungsdefizite und motorische Auffälligkeiten unserer Schulkinder beklagt. Die Generation unserer Kinder bewegt sich im Durchschnitt weniger und ist weniger fit als ihre Elterngeneration. Unübersehbar neben einem Mangel an körperlicher Leistungsfähigkeit sind auch die Zunahme von gesundheitlichen Risiken bei Kindern, insbesondere von Übergewicht.

Wo liegen die Ursachen? Was sind die Folgen? Wie kann man erfolgreich entgegenwirken? Was sind die Chancen?

Offensichtlich liegt bei Kindern und Jugendlichen ein Bewegungsparadoxon vor. Zum einen sind 80% im Verlauf von Kindheit und Jugend Mitglied in einem oder sogar mehreren Sportvereinen, zum anderen erreichen weniger als 1/3 die Bewegungsempfehlungen von 1 Stunde Bewegung / Sport pro



Prof. Dr. Klaus Bös

Markus Breig/Markus Breig



Prof. Dr. Gerd Thienes

Harald Wenzel



Prof. Dr. Lukas Zahner

Tag. Täglicher Sportunterricht und tägliche Bewegungszeit in KITA und Grundschule sind alte Forderungen, die heute nichts an Aktualität eingebüßt haben.

Die Studienlage zu täglichen Bewegungszeiten macht deutlich, dass Bewegung nicht nur Trainingswirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit hat, sondern auch in einem erheblichen Maße in einem ganzheitlichen Sinne zu einer „gesunden“ Persönlichkeitsentwicklung beiträgt. Besonders relevant sind Befunde, dass Sporttreiben auch Einfluss auf die kognitive Entwicklung von Kindern und Jugendlichen hat. Neben der Bewegungs- und Sportförderung für alle, gilt es auch diejenigen

Kinder besonders zu fördern, die sportliche Talente sind. Leistungssport für Kinder und Jugendliche ist unverzichtbar, wenn wir auch in Zukunft Erfolge im Sport haben wollen. Gleichzeitig ist es gerade im Leistungssport für Kinder und Jugendliche wichtig, dass pädagogische und ethische Prinzipien nicht vernachlässigt werden.“

**Prof. Dr. Klaus Bös**, *Distinguished Senior Fellow am KIT, Mitbegründer der Kommission Gesundheit in der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, ehemaliger Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft an der Universität Karlsruhe.*

„Die Frage nach der Notwendigkeit, der Gestaltung und dem Stellenwert der Vielseitigkeit im Nachwuchstraining wird seit Jahrzehnten unter verschiedenen Blickwinkeln diskutiert. Als Pädagogisches Postulat ist sie seit Langem mit der Forderung verknüpft, neben der Förderung spezifischer Begabungen alternative Entwicklungspfade offen zu halten und Neu-Orientierungen zu ermöglichen. Vielseitigkeit als Gestaltungsprinzip folgt im Nachwuchstraining weiteren Begründungen. Ein inhaltlich vielseitiges Training sorgt für neue Reize und Aufgaben. Bewegungskoordination, sportliche Technik und Taktik können nur entwickelt werden, wenn die

Anforderungen variieren und neue Möglichkeiten eröffnen. Der Wechsel von Belastungen beugt Einseitigkeiten mit Überlastungsfolgen vor. Auch methodisch ist ein vielseitiges Training angezeigt, da dauerhaft wenig variable Methoden ihre Wirksamkeit einbüßen. Methodenwechsel sind damit eine Voraussetzung für längerfristige Leistungsentwicklungen. Vielseitiges Training darf jedoch nicht mit möglichst großer Vielfalt verwechselt werden. Kinder- und Jugendtraining sollte intentionaler Vielseitigkeit folgen, d.h. inhaltlich systematisch und methodisch strukturiert angelegt sein. Ohne diese inhaltliche wie methodische Richtschnur kann

Vielseitigkeit zu Orientierungslosigkeit und Desinteresse führen. Vielseitige Förderung im Kinder- und Jugendtraining ist daher zuallererst auf vielseitig und fachlich (aus-) gebildete Nachwuchstrainerinnen und -trainer angewiesen.“

**Prof. Dr. Gerd Thienes**, *geschäftsf. Direktor des Instituts für Sportwissenschaften Universität Göttingen, Leiter des Arbeitsbereiches Trainings- und Bewegungswissenschaft*

Den Kindern gehört die Welt - dies stimmt mindestens im Bewegungsbereich nicht mehr. Leider haben wir und das zeigt die Forschung, einen zu hohen Teil an Kindern mit Bewegungsmangel, Übergewicht oder psychischem Stress. Dem gilt es Stirn zu bieten. Bewegung ist die beste Medizin und so müssen wir Erwachsenen uns für eine vielseitige Bewegungsförderung bei Kindern einsetzen. Je früher Kinder im Sportverein integriert werden, umso besser, was jedoch nicht geschehen darf, das ist eine frühzeitige Spezialisierung auf nur eine Sportart, Kinder haben ein Anrecht auf eine vielseitige Sportförderung, damit sind spätere Erfolge im Spitzensport in beinahe allen Sportarten noch wahrscheinlicher.

**Prof. Dr. Lukas Zahner**, *Mitglied der Departementsleitung, Bereichsleiter Bewegungs- und Trainingswissenschaft Universität Basel.*

© Alle Rechte vorbehalten

## „Vielseitig und spezialisiert“

**PRAXIS:** Mattias Schnitzer, Koordinator des VSS-Lehrgangs für Sportinstructoren

Die Vielseitigkeit stellt bei Kindern eine unverzichtbare Notwendigkeit dar, mit dem Ziel eine breite Bewegungsbasis zu schaffen. Kinder sollen ihren Bewegungsdrang, ihre Neugier und ihr Bedürfnis nach Abwechslung ausleben können. Daran besteht kein Zweifel, zahlreiche pädagogische, medizinische und psychologische Studien belegen diese These.

In einer langfristigen Leistungsentwicklung steht Vielseitigkeit der Spezialisierung gegenüber und wird sehr kontrovers diskutiert. Die Vielseitigkeit wird gerne als Allerheilmittel verkauft und die Spezialisierung schlecht gemacht. Aus meiner Sicht zu Unrecht, denn ein Zuviel an



Mattias Schnitzer

Vielseitigkeit kann sich ähnlich kontraproduktiv auswirken wie auch eine zu frühe Spezialisierung. Es braucht beides in der richtigen Dosierung. Die Frage lautet für mich nicht ob, sondern wann und wieviel Spezialisie-

rung notwendig ist. Für den Leistungssport ist eine rechtzeitige Spezialisierung unerlässlich. Das Ziel sollte es sein, Kindern jene Fähigkeiten und Fertigkeiten mitzugeben damit die Tür zu einer gegebenenfalls höheren Laufbahn offen bleibt. Wie die bestmögliche Nachwuchsarbeit geleistet werden kann, hängt dabei stark von den jeweiligen Ambitionen sowie der jeweiligen Sportart ab. Vielseitigkeit und Spezialisierung müssen nicht zwingend in Konkurrenz zueinander stehen. Ein guter Trainer kann und soll beides vereinen. Ein Training soll spaßorientiert und strukturiert, motivierend, abwechslungsreich und zielgerichtet sein.

© Alle Rechte vorbehalten

## „Das Recht kein Sieger zu sein“

**SPORTVERBAND:** VSS-Obmann Günther Andergassen zum Thema

Eine vielseitige und ganzheitliche Bewegungsförderung im Kindes- und Jugendalter fördert besser als eine zu frühe Spezialisierung. Sie unterstützt die ganzheitliche - physische, psychische und soziale - Entwicklung eines jungen Menschen, vermindert das Verletzungsrisiko und beugt dem auch bei uns feststellbaren Trend vor, dass Kinder bereits im Jugendalter das Interesse an Sport verlieren. Ein vielseitig gefördertes zehn oder elf Jahre altes Kind holt innerhalb kürzester Zeit die eventuell vorhandenen sportspezifischen Lücken auf, die es gegenüber einem bereits früher spezialisierten hat. Dabei hat der vielseitig Geförderte allerdings den großen Vorteil, über ei-



Günther Andergassen

ne breit gefächerte Bewegungserfahrung zu verfügen und aus einem reichen Bewegungsschatz schöpfen zu können. Eine frühzeitige Spezialisierung ist für eine volle Entfaltung der „Sportpersönlichkeit“ nicht in dem erhofften Maße förderlich und sollte möglichst unter dem Aspekt der

Vielseitigkeit zum individuell und sportartenspezifisch richtigen Zeitpunkt erfolgen. Eine sinnvolle Kombination aus einem sportartenspezifischen Training und einer vielseitigen Bewegungsförderung führt - wie internationale Studien zeigen - zu optimalen Lerneffekten und ist auch die Basis für eine erfolgreiche sportliche Karriere. Ich bin überzeugt, dass dieser Weg einem kinder- und jugendfreundlichen Sport gerechter wird. Einem Sport, der den Kindern nach der „Charta der Rechte des Kindes im Sport“ „das Recht, kein Sieger zu sein ...doch auch das Recht, einer zu sein!“ zugeht und dem sich der VSS verpflichtet fühlt.

© Alle Rechte vorbehalten

## „Spielerische Komponente“

**REFERENT:** Sportwissenschaftler Kurt Jakomet

„Bis zum Teenageralter sollten Kinder mehrere Sportarten kennen lernen und sich eine breite Basis an motorischen Fähigkeiten aneignen. Idealerweise wird das Training vielfältig gestaltet und ist der kindlichen Entwicklung angepasst. Sprich, keine einseitigen Übungsprogramme, sondern differenzierte, dem Alter und der Wachstumsphase angepasste Einheiten. Eltern können die Vielseitigkeit ihrer Kids fördern, indem sie ihnen früh das Kennenlernen mehrerer Sportarten ermöglichen. Trainer steigern Motivation und fördern konstante Leistungen innerhalb einer Sportart, durch



Kurt Jakomet

Hannes Niederkofler

das immer wieder gepflegte, auch spielerische Vermitteln und Anwenden möglichst verschiedener unterschiedlicher Bewegungsmuster“, so Sportwissenschaftler und VSS-Referent Kurt Jakomet

© Alle Rechte vorbehalten

## „Kindgerechter Ansatz“

**PSYCHOLOGIE:** Dr. Monika Niederstätter

„Viele Kinder betreiben schon in jungen Jahren Leistungssport: sie trainieren mehrmals in der Woche und bestreiten Wettkämpfe. Dabei geht es in erster Linie um gute Platzierungen. Außerdem findet sehr früh eine Spezialisierung in einer Sportart fest. Diesen Umstand finde ich schade und kontraproduktiv. Ein Kind sollte die Möglichkeit haben, verschiedene Sportarten mit verschiedenen Bewegungsabläufen kennenzulernen. Ganz wichtig ist dabei eine spielerische, kindgerechte Komponente. Kinder brauchen Abwechslung und Wahlmöglichkeiten. Es ist nicht verwunderlich, dass ein



Monika Niederstätter

Kind, das seit seinem 6. Lebensjahr eine Sportart intensiv ausgeübt hat, irgendwann keine Lust mehr dazu hat“, findet die Sportpsychologin und ehemalige Olympionikin Monika Niederstätter.

© Alle Rechte vorbehalten

## „Krankheiten reduzieren“

**COACH:** Volleyballtrainer Martin Pöder

„Vor allem in den ersten Jahren sollten wir den natürlichen Bewegungsdrang ausnutzen, um eine lebenslange Begeisterung für Bewegung und Sport zu ermöglichen. Wichtig ist es, den Kindern positive Erfahrungen mit unterschiedlichen Bewegungsformen und Sportarten zu ermöglichen. Ziel sollte eine ganzheitliche Förderung durch vielseitige Bewegungserfahrungen sein. Mit Vielseitigkeit schaffen wir ein breites Bewegungsspektrum und erleichtern den Erwerb von koordinativen Fähigkeiten. Die Kinder erlangen mehr Sicherheit und Stabilität in ihren Bewegungen und können



Martin Pöder

Leistungsbarrieren in Zukunft leichter meistern. Haltungsfehler und Ursachen für chronische Krankheiten können damit reduziert werden“, so Sportwissenschaftler und Volleyballcoach Martin Pöder.

© Alle Rechte vorbehalten