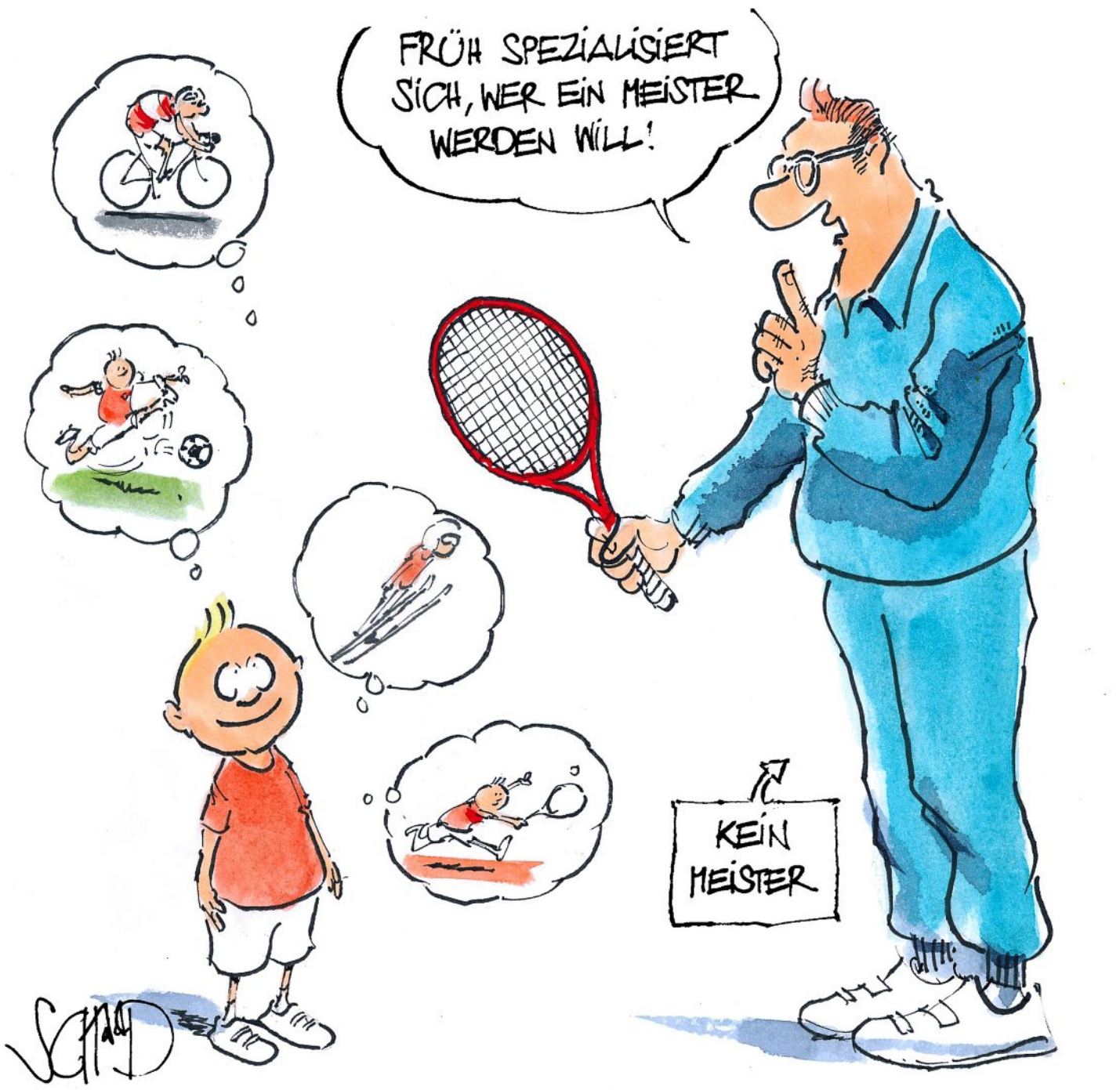
Sport

Rotblau weltweit Salah lässt die Muskeln spielen, und Okafor kanns nicht glauben: So läufts den ehemaligen FCB-Spielern. **31**

Eine neue Studie zeigt: Viele Eltern und Vereine schaden den Kindern

Falsche Talentförderung Sportwissenschaftler Arne Güllich hat untersucht, wie man es zum Champion bringt. Seine Erkenntnisse sollten Sport und Eltern alarmieren.

Christian Brüngger



Sagen wir, ich habe Kinder: Wie werden sie am ehesten die nächsten Roger Federers?
Gerade nicht über eine möglichst frühe Spezialisierung, wie sie viele Verbände oder Clubs forcieren. Die Gemeinsamkeit vieler Weltklasseathleten ist: Sie haben als Kinder lange verschiedene Sportarten betrieben. Damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit auf Erfolg im Erwachsenenalter.

Was kann die Wissenschaft noch sagen?
Dass Weltklasseathleten in ihrer Kindheit typischerweise zwei bis vier Sportarten betrieben – und das bis ins späte Jugendalter. Sie haben im Schnitt über acht Jahre verschiedene Sportarten verfolgt, dabei über sechs Jahre mit Wettkämpfen. Ihr Alter lag beim Einstieg in ihre Hauptsportart zwischen 2 und 26, und sie haben in ihrer Karriere zwischen 3000 und 30'000 Trainingsstunden absolviert. Das variiert stark nach Sportart. Die Weltklasse hat aber insgesamt weniger trainiert als die nationale Klasse.

Warum ist eine frühe Spezialisierung oft hinderlich?
Wenn ein Kind früh viel und spezifisch trainiert, entwickelt sich zwar zunächst seine Leistung rasch. Das bedeutet aber auch: Der Spielraum für zukünftige Fortschritte wird kleiner. Ausserdem hat das Kind weniger Zeit für Schulaufgaben, Freunde und Familie. Die Freude am Sport kann nachlassen, und das Risiko von langfristigen Überlastungen und Verletzungen steigt. Der Mensch ist keine Maschine im Sinne von: je früher und je mehr Input, desto höher der Output. Bitte.

Aber erst einmal steigt die Chance auf Erfolg?
Kurzfristig ja, langfristig nein. Mit ein bisschen mehr speziellem Training wachsen zuerst die Vorteile, also Leistung, Freude am Sport, eine gute Zeit mit Freunden haben. Mit weiter intensiviertem Kindertraining wachsen aber vor allem die langfristigen negativen Folgen. So erklärt sich, dass die Schnittmenge von Kindern in Kadern und erwachsenen Weltklasseathleten weniger als ein Prozent beträgt.

Wirklich?
Ja, das sind nicht dieselben Sportler, sondern weitgehend getrennte Gruppen. Wer als Kind ein sogenanntes Talent ist und gefördert wird, schafft es in den allermeisten Fällen nie an die Spitze. Umgekehrt waren die meisten erfolgreichen Spitzenathleten nicht früh in der Förderung. Wer anhand verschiedener Sportarten herausfindet, welcher Sport am besten zu ihm passt, erhöht seine Chance, herausragend zu werden. Zugleich sind diese Athleten weniger von den negativen Folgen einer Frühförderung betroffen, körperlich und psychisch. Und noch etwas.

Weil sie breiter ausgebildet sind, haben diese Kinder breitere und tiefere Lernerfahrungen, was ihnen später als Spezialisten hilft.
Ich denke da an das langjährige Lernen auf hohem Leistungsniveau. Und da diese Kinder erst später auf ihren künftigen Hauptsport setzen, verzögert sich ihre Leistungsentwicklung im Vergleich mit Kindern, die sich früh spezialisieren.

Was aber tun Sportverbände oder Clubs? Sie fördern sehr oft diejenigen Kinder, die schon früh die Besten sind …
… was absurd ist. Denn sie handeln oft gegen das Interesse der Kinder. Die meisten Kinder wollen verschiedene Sportarten betreiben. Wenn sie es nicht tun, kommt das primär vom Einfluss der Erwachsenen. Viele Eltern glauben, dass frühe Spezialisierung Erfolg bringe. Kein Wunder: Der Sport redet es ihnen ja ein.

Liegt aber falsch.
Zumindest offenbart die aktuelle Forschung, dass es sich um einen Irrglauben handelt. Es braucht darum ein Umdenken und Aufklärung. Wer als Trainer einem Kind ein schlechtes Gewissen einredet, weil es nicht nur Fussball spielen will, handelt einerseits logisch nach der Ideologie des Sportsystems, aber kontraproduktiv für Erfolge im Spitzensport.

Wie meinen Sie das?
Verbände und Clubs hoffen, Talente früh an sich zu binden, also anderen Clubs oder Sportarten vorzuenthalten. Ausserdem rechtfertigen sie auf diese Weise, warum es sie überhaupt gibt und braucht. Und natürlich pflegen Verbände und Clubs beharrlich den Glauben, dass frühe Förderung über die Jahre zu Erfolgen führe.

Bloss wählen sie die falschen Kinder aus?
Sie entscheiden sich überwiegend für die Altersbesten, die sich leistungsmässig früh entwickeln. Das sind oft Frühreife, die schon viel spezielles Training absolviert haben. Und was tun diese «Förderer» dann mit den Kindern?

Was?
Sie forcieren noch mehr spezifisches Training, womit die negativen Auswirkungen die positiven zusehends überlagern – Stichwort Zeitstress, emotionale Ermattung, psychische Probleme, Verletzungen. Ich sage es einmal salopp: Talentprogramme probieren viele Kinder aus, entlassen die meisten bald wieder und probieren neue Kinder aus. Die Beanspruchung im Sport nimmt den Kindern Zeit für Schule, Freunde, Familie, übrigens auch Schlaf. Die Kosten der Talentförderung tragen also die Kinder mit ihrem Körper und ihrer Zeit. Die heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse legen eine moderate Trainingsintensität und spätere Selektion nahe.

Gerade die grossen, beliebten Sportarten engagieren doch Heerscharen von Wissenschaftlern. Warum handeln sie gegen jedes Wissen?
Weil es für sie und das Sportsystem gut ist. Bis heute fehlte eine klare Synthese über die gesamte Forschung. Man konnte sich immer die Studie herauspicken, die der eigenen Ideologie entsprach.

Wird der Sport nun neu denken?
Viele Trainer wohl schon. Was die Vereine oder Verbände betrifft, bin ich skeptischer. Zurzeit kann ein Fussballclub mit der aktuellen Art der «Talentförderung» sagen: Seht her, wir kümmern uns um die Kinder. Das ist gut für das Image des Clubs und rechtfertigt sein Nachwuchsprogramm. Ob die Wahrscheinlichkeit für späteren Erfolg der Kinder erhöht wird, ist für einen Verein sekundär.

Das hat jetzt Sprengkraft. Sie sagen: Die Kinder sind primär Mittel zum Zweck?
Teilweise ja. Ich mache Ihnen ein Beispiel: Die Betriebskosten für ein Jugendteam im Fussball sind relativ gering. Sind wir grosszügig und sagen: ein paar Zehntausend Franken pro Jahr. Das ist für den Profiverein wenig Geld. Wenn dann nur alle zehn Jahre ein sogenanntes Eigengewächs für viele Millionen verkauft wird, hat sich das ausbezahlt. Nur: Auf diesen Spieler kommen 10'000 andere, die es nicht schaffen, aber alle dieselben Lasten tragen. Das belastet aber die Rechnung des Vereins nicht – die Kosten tragen ja die Kinder.

Viele Trainer oder Funktionäre würden Ihnen nun heftig widersprechen: Es gehe Ihnen primär ums Kindeswohl.
Genau. Deshalb haben viele Jugendtrainer in diesen Talentprogrammen mit chronischen Gewissensbissen zu kämpfen. Reden und Handeln fallen auseinander. Man propagiert eine langfristige Talentförderung, während man faktisch unzählige Kinder ausprobiert und wieder entlässt. In den «Youth Academies» werden jährlich 29 Prozent und bei nationalen Jugendkadern jedes Jahr 44 Prozent der Sportler ausgetauscht.

Bedeuten Ihre Erkenntnisse auch: Es würden mehr Cristiano Ronaldos oder Roger Federers existieren, bloss hat sie der Sport nie entdeckt?
Ja.

Zurück zur Frage, wann spezialisiert werden muss. Die Kunstturn-Trainerin würde sagen: so früh wie nur möglich! Wer mit zwölf Jahren beginnt, hat keine Chance auf eine Topkarriere.
Kunstturnen zählt zu den künstlerisch-kompositorischen Sportarten – wie Sportgymnastik, Eiskunstlauf oder Wasserspringen. In diesen Sportarten werden enorme Leistungen schon im Jugendalter erzielt. Aber auch bei diesen Sportarten gilt, allerdings in den Jahren vorgezogen: Die Weltklasseathleten begannen später und betrieben mehr andere Sportarten.

Könnte die Spezialisierung im Kunstturnen später beginnen?
In jüngeren Jahren sind einige Voraussetzungen besser. Denken Sie etwa an die Beweglichkeit oder den Körperbau: Mit der Pubertät schiessen Jungen in die Höhe, bei Mädchen nimmt der Fettanteil im Verhältnis zum Muskelanteil zu. Das ist fürs Kunstturnen ungünstig.

Sie sind dann keine Kinder mehr, sondern Frauen.
Genau. Allerdings zu glauben, Kunstturnerinnen jenseits der 20 könnten sich nicht mehr verbessern, ist ein Mythos. Man täte in der Praxis gut daran, offen zu sein und die Wege breiter zu halten, wie man an die Spitze gelangt.

Arne Güllich

Der 56-Jährige ist Professor für Sportwissenschaft an der Technischen Universität Kaiserslautern. Der Titel seiner neusten Arbeit, die er mit Brooke N. Macnamara und David Z. Hambrick verfasste, lautet: «What Makes a Champion? Early Multidisciplinary Practice, Not Early Specialization, Predicts World-Class Performance.» Zu den Schwerpunkten Güllichs zählen: Kinder- und Jugendsport, Talententwicklung, Spitzensport, Sportorganisationen und Evaluationsforschung. *(cb)*

