# JUNIOREN- UND SPITZENLEISTUNGEN HABEN GEGENSÄTZLICHE PRÄDIKTOREN

Quelle: Barth et al. Sports Med 2022

*Designed by @YLMSportScience*

71 Studienergebnisse wurden in diese Untersuchung einbezogen, diese berücksichtigen 262 internationale Athleten und 9241 Athleten von der lokalen bis zur olympischen Wettkampfebene und aus verschiedenen Sportarten

## ERGEBNISSE

**1. Kurzfristige sportliche Erfolge im Jugendalter werden begünstigt durch**

- **A.** Einen frühen Start in der Hauptsportart,
- **B.** Einen raschen anfänglichen Fortschritt
- **C.** Ein intensives, spezialisiertes, von einem Trainer geleitetes Training in der Hauptsportart mit wenig oder gar keinem Training in anderen Sportarten.

**2. Langfristiger Erfolg im Erwachsenenalter steht im Zusammenhang mit:**

- **A.** Einer umfangreichen Aktivität in mehreren Sportarten im Kindes- und Jugendalter,
- **B.** Einem relativen späten Start in der Hauptsportart,
- **C.** Einem langsameren anfänglichen Fortschritt,
- **D.** Weniger Training in der Hauptsportart im Kindes- und Jugendalter

**3. Das (unangeleitete) Spielen unter Gleichaltrigen in der Hauptsportart oder in anderen Sportarten hat keine nennenswerten Auswirkungen auf die Leistungen von Junioren und im Spitzenbereich**

## SCHLUSSFOLGERUNGEN

**A** Ein Übermaß an spezialisiertem Training im Kindes- und Jugendalter kann die langfristige Entwicklung von Athlet*innen gefährden. Ursachen können sein: Überlastungsschäden, Burnout, eine suboptimale „Passung“ zwischen Athlet und Sport oder die Begrenzung des langfris-tigen Lernvermögens gefährden.

**B** Im Gegensatz dazu stellt die Multisport-Aktivität mit niedrigeren Umfängen in der Hauptsportart, die Weltklassesportler während ihres Kindes- und Jugendalters zeigten, ein relativ ressourcenschonendes, kostensparendes und risikopufferndes Muster dar, das zu einer größeren langfristigen Nachhaltigkeit und Trainingseffizienz führt.

Images provided by PresenterMedia