

J+S / J+S KIDS

FRÜH- ODER SPÄT-SPEZIALISIERUNG?

10'000 Stunden-Regel

Autor: Psychologe **Anders Ericsson**, 90er Jahren

- 10'000 Stunden üben bis zum 20. Lebensjahr
 - Geigenspieler, bis zum 18. Geburtstag = 7'400 Stunden
 - 10'000 Stunden ist willkürlich => Verkaufsargument, runde Zahl
- Hypothese basiert auf das Buch «Outliers: the Story of Success», Autor Malcolm Gladwell
- Überzeugung von Gladwell, dass übermässig erfolgreiche Menschen nicht unbedingt talentierter sind, sondern fleissiger
- These fand anklang, da durch «Disziplin» alles erreicht werden kann
- Eine 2003 durchgeführte Studie über **professionelle Eishockeyspieler** ergab, dass die meisten Profis vor ihrem 20. Lebensjahr 10'000 Stunden oder mehr mit Sport verbracht hatten, davon aber nur **3'000 Stunden mit hockeyspezifischem, bewusstem Üben** (und nur **450 dieser Stunden waren vor dem 12. Lebensjahr**).

J+S / J+S KIDS

FRÜH- ODER SPÄT-SPEZIALISIERUNG?

Früh-Spezialisierung / auf eine Sportart fixieren

Nachteile:

- höhere Verletzungshäufigkeit infolge Überbelastung
- erhöhte Drop-Out-Rate aufgrund
 - sozialer Isolation
 - Übersättigung durch Drillformen
- Burn-Out, Ess-Störungen oder mangelnde Selbstständigkeit
- erhöhter Leistungsdruck

Vorteile:

- kurz- bis mittelfristig hohe Leistungssteigerungen

J+S / J+S KIDS

FRÜH- ODER SPÄT-SPEZIALISIERUNG?

Spät-Spezialisierung / Polysport

Nachteile:

- braucht mehr Zeit bis die individuelle Höchstleistung in der Spezial-Disziplin erreicht wird

Vorteile:

- bessere allgemeine motorische und koordinative Fähigkeiten/Leistungen
- höhere Belastbarkeit durch Vermeidung von Abnutzungserscheinungen
- höhere Motivation
- bessere Fähigkeit sportliche Fertigkeiten auf andere Sportarten zu übertragen (höheres Lerntempo)
- Förderung der Entscheidungsfindung, mehr Kreativität