

## smart competitions

### Optimierung des Wettkampfsystems im

### Nachwuchsleistungssport

Version 1.0

**Dieses Dokument richtet sich an Nachwuchs-, Leistungssport- und Ausbildungsverantwortliche sowie an Sportfunktionär\*innen und Entscheidungsträger\*innen. Es soll die Entwicklung des Wettkampfsystems für den Nachwuchs unterstützen.**

## More Participation, stronger Personality for better future Performance

Schon früh auf dem Athlet\*innenweg (FTEM) nehmen junge Sportler\*innen an organisierten Wettkämpfen teil. Für die Entwicklung der jungen Athleten\*innen spielen die Wettkämpfe daher eine entscheidende Rolle. Diese Zielsetzung hat auf den Stufen Elite und Mastery des FTEM durchaus ihre Berechtigung. In den Schlüsselbereichen Foundation und Talent dagegen sollte das Hauptaugenmerk im Wettkampf auf der langfristigen Entwicklung liegen und somit die im FTEM definierten Kompetenzen fördern. Gerade im Kontext von Wettkämpfen im Nachwuchsbereich sollte dies auf nationaler Ebene optimiert werden. Obwohl mehrere Verbände mit guten Beispielen vorangehen, ist eine systematische und verbandsübergreifende Weiterentwicklung der Wettkämpfe notwendig.

### Die 3Ps – Participation, Personality, Performance – im Wettkampf

Damit Athlet\*innen das Elite-Niveau überhaupt je erreichen, um dort ihr Können zu zeigen, brauchen sie kontinuierlich und während des gesamten FTEM Gelegenheit zur optimalen Entwicklung ihrer Kompetenzen. Hierfür unterstreichen wissenschaftliche Studien die Bedeutung grundlegender Aspekte im Sport: eine erhöhte Teilnahme (Participation) in den ersten Jahren; eine Umgebung, die der positiven Persönlichkeitsentwicklung (Personality) zuträglich ist; ein Kontext, der die sportartspezifischen wichtigen körperlichen, psychischen, technischen und taktischen Kompetenzen (Performance) fördert.

Die drei Aspekte, «Participation, Personality und Performance» (3Ps) müssen langfristig gewährleistet, integriert und gefördert werden.

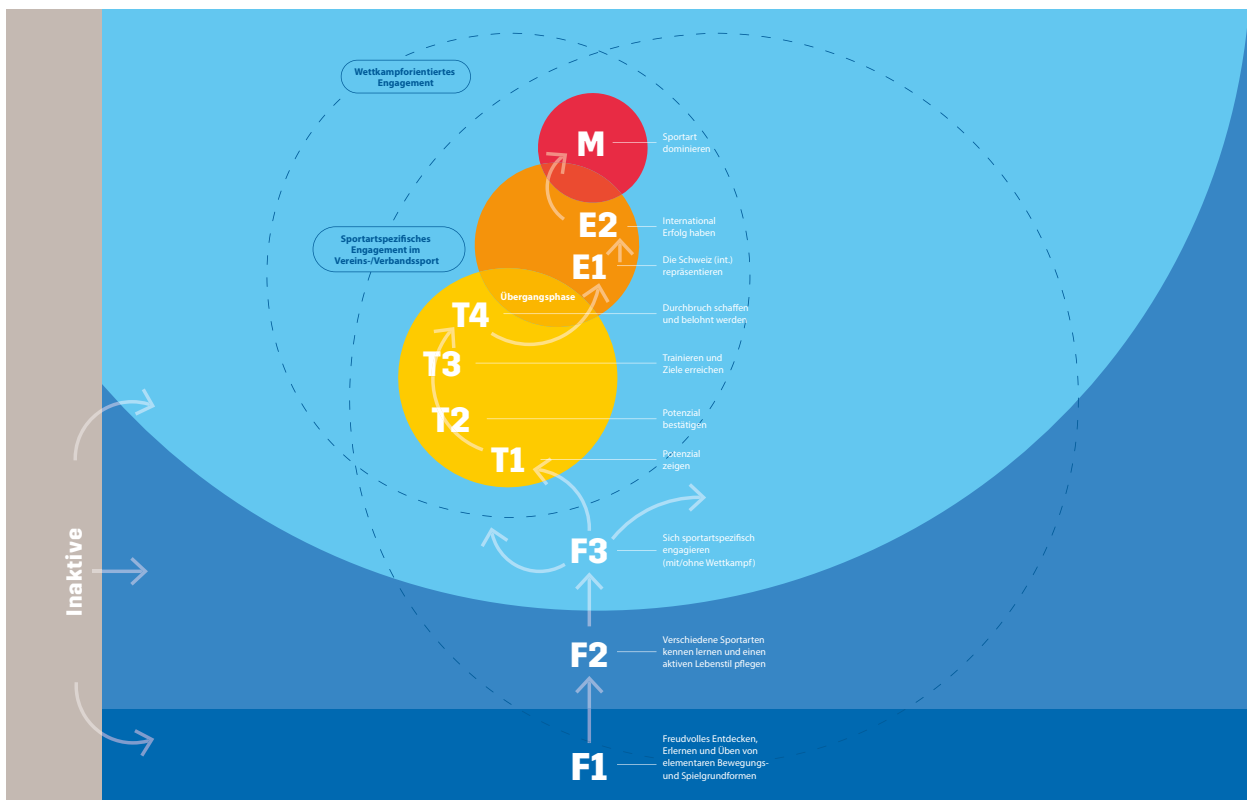
Auf den 3Ps gründet die positive Entwicklung der Athlet\*innen: sowohl im Leistungssport als auch im Breitensport.

Dieses Prinzip verfolgt auch Jugend+Sport und betont die Auswirkungen der Teilnahme an einer körperlichen Aktivität auf die Persönlichkeit, die Gesundheit, die Integration, die Leistung und ein langfristiges Engagement im Sport.

### Die Bedeutung von «smart competitions»

Ab der Phase F3 des FTEM stellen die Wettkämpfe eine wichtige Komponente dar. Daraufhin trainieren die Athlet\*innen. Die dabei gesammelten Erfahrungen tragen zur Entwicklung und Ausbildung der Athlet\*innen bei. Die 3Ps sind integraler Bestandteil eines jeden Wettkampfs. Sobald die Rahmenbedingungen von Wettkämpfen verändert werden, wirkt sich dies auf die Ausprägung der 3Ps aus.

## Die zehn Phasen nach FTEM



### Ziele von «smart competitions»

1. Langfristige Verbesserung der Entwicklung der Athlet\*innen, indem die aktuellen Nachwuchs-Wettkämpfe optimiert werden
2. Aufzeigen und verstärken der positiven Aspekte der Wettkämpfe
3. Verbesserung der negativen Aspekte der Wettkämpfe durch konkrete Massnahmen
4. Systematisierung des Prozesses auf nationaler Ebene

Nach der Optimierung der Wettkampfsysteme im Nachwuchsbereich werden auch langfristige Vorteile für den Leistungssport in den Bereichen «Participation, Personality und Performance» erwartet:

#### Participation

- eine quantitative Verbesserung des Talent Pools
- eine Reduzierung der Drop-Out-Rate
- eine bessere Integration
- eine bessere physische und psychische Gesundheit
- und letztendlich mehr Spass

#### Personality

- eine besser entwickelte, gestärkte Persönlichkeit
- mehr Eigenständigkeit und Unabhängigkeit der Athlet\*innen
- mehr Gerechtigkeit und Gleichheit im Sport

#### Performance

- eine qualitative Verbesserung des Talent Pools
- ein höheres Kompetenzniveau
- bessere Wettkampfergebnisse

### Praktische Umsetzung

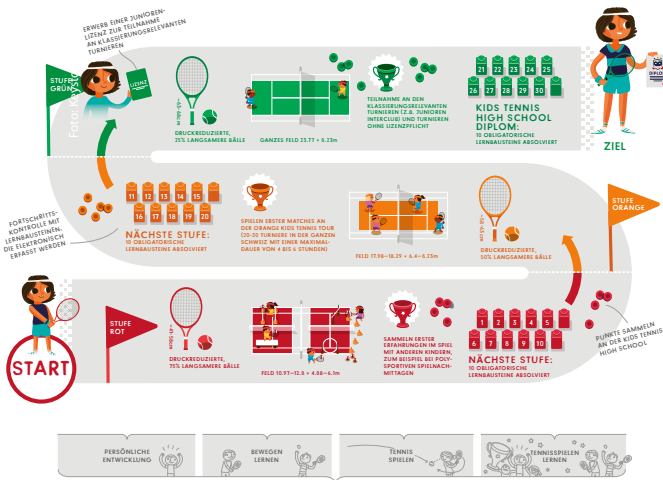
Für die praktische Umsetzung des Projekts «smart competitions» in einer Sportdisziplin braucht es drei Schritte. Swiss Olympic und die EHSM unterstützen die Verbände auf Anfrage.

Jeder teilnehmende Verband:

- 1) macht eine Bestandsaufnahme seines aktuellen Wettkampfsystems der Phase F3 bis E.  
**Wie?** Mit Hilfe des Tools «aktuelle Struktur»
- 2) analysiert sein Wettkampfsystem für die Phasen F3 bis T4. Die Analyse stützt sich dabei auf die grundlegenden Aspekte der **3Ps** und die dazugehörigen Indikatoren.  
**Wie?** Mit Hilfe des Tools «Checkliste»
- 3) definiert Massnahmen zur Verbesserung seines Wettkampfsystems und setzt diese um.  
**Wie?** In Zusammenarbeit mit Swiss Olympic und der EHSM

### Good Practices

Die nachfolgenden Beispiele zeigen «Good Practices» auf internationaler und nationaler Ebene. Sie alle setzen sich die Optimierung der Athlet\*innenentwicklung durch die Betonung eines oder mehrerer der **3Ps** in einer bestimmten Phase des FTEM zum Ziel:



## Kids Tennis High School

- Schulung des Tennis-Sports mit kindgerechten Plätzen, Schlägern und Bällen
- Ausrichtung der Wettkämpfe auf den Aspekt «Spielen» und auf die Vielfalt
- Positive Erfahrungen zählen mehr als Resultate
- Verbesserung der Fairness
- Vielfalt der Bewegungserfahrungen
- Betonung liegt auf Erlebnissen im Team



## Norwegischer Sportverband und Olympisches und Paralympisches Komitee

- Kompetenzentwicklung ist wichtiger als Resultate.
- Spass steht im Mittelpunkt. Die extrinsische Motivation ist nicht der Treiber: Preise werden an alle Teilnehmer\*innen übergeben und nicht nur an die Gewinner\*innen.
- Prinzip ist in der Richtlinie «children's rights in sport» festgeschrieben.

Spielform	4 vs. 4 + 7 vs. 7
Anzahl Spieler	8-11      8-11
Feldgrösse	20m x 30m       30m x 50m
Tore	1m x 1.5m       2m x 5m
Spielzeit	
Torspieler	
Schiedsrichter/ Offside	

## play more football

- Erhöhung der effektiven Spielzeit und der Teilnahme aller Spieler\*innen durch die Kombination der Spielformate 4 gegen 4 und 7 gegen 7
- Steigerung der Anzahl Aktionen mit Ball pro Spieler\*in und Spiel
- Erhöhung der Variabilität durch die Kombination der beiden Spielformate

## Die 3Ps in der Übersicht

**Participation:** Sie definiert die Teilnahme der Athlet\*innen an einem Wettkampf, also die Art, wie sie Zugang zu diesem Wettkampf haben, daran teilnehmen können und die effektive Aktivitätszeit während des Wettkampfs. Für eine langfristige Teilnahme müssen die Wettkämpfe die Gesundheit der Athlet\*innen berücksichtigen und in einem förderlichen Lernklima stattfinden. Hindernisse für die Teilnahme müssen identifiziert und abgebaut werden.

**Personality:** Die Teilnahme an Wettkämpfen und die Umgebung, in der sie stattfinden, unterstützen die Athlet\*innen in einer positiven Persönlichkeitsentwicklung. Dabei kann es sich um sportartspezifische Aspekte oder um nützliche, auf den Alltag übertragbare Life Skills handeln. Die Entwicklung der intrinsischen Motivation der Athlet\*innen ist eines der wichtigsten Ziele.

**Performance:** Um Erfolg zu haben und das Elite-Niveau zu erreichen, findet der Lernprozess schrittweise unter Berücksichtigung des Entwicklungstempos der Athlet\*innen statt. Die Performance muss in diesem Kontext als Erwerb und Beherrschung von sportartspezifischen, körperlichen, technischen, taktischen sowie psychischen Kompetenzen verstanden werden.

### Literaturverzeichnis

- Burton, D., et al. (2011). «Competitive engineering: Structural climate modifications to enhance youth athletes' competitive experience.» *International Journal of Sports Science & Coaching* 6<sup>(2)</sup>: 201–217.
- Buszard, T., et al. (2016). «Scaling the equipment and play area in children's sport to improve motor skill acquisition: A systematic review.» *Sports Medicine* 46<sup>(6)</sup>: 829–843.
- Camiré, M. (2015). «Reconciling competition and positive youth development in sport.» *Staps*<sup>(3)</sup>: 25–39.
- Capranica, L. and M. L. Millard-Stafford (2011). «Youth sport specialization: how to manage competition and training.» *Int J Sports Physiol Perform* 6<sup>(4)</sup>: 572–579.
- Côté, J. and M. Vierimaa (2014). «The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization.» *Science & Sports* 29: S. 63–S. 69.
- Dweck, C. S. (2009). «Mindsets: Developing talent through a growth mindset.» *Olympic Coach* 21<sup>(1)</sup>: 4–7.
- Hintermann, M. et al. (2021). «How to improve technical and tactical actions of dominant and non-dominant players in children's football?» *PLoS ONE*, under review.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Ryan, R. M. and E. L. Deci (2000). «Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.» *American Psychologist* 55<sup>(1)</sup>: 68.