

Schlüsselwörter: Sportspiel, Training im Kindesalter, Spezialisierung oder Polysportivität?

1 Einleitung & Fragestellung

Trainingsprozesse im Kindesalter werden sowohl in der Sportpraxis, als auch der Sportwissenschaft kontrovers diskutiert: Soll möglichst früh auf eine Sportart spezialisiert oder doch eher polysportiv ausgebildet werden (Côté et al., 2007)? Im Schweizer Fussball ist hinsichtlich dieser Fragestellung das Modell des *Specialised Sampling* als erfolgsversprechend identifiziert worden (d.h. sportartspezifisches Training mit hoher Variationsbreite innerhalb der Sportart; Sieghartsleitner et al., 2018). Aufbauend interessiert die Frage, ob dieser Befund auf das Eishockey übertragbar und somit für eine weitere Spielsportart mit ähnlichen Rahmenbedingungen in der Schweizer Sportlandschaft gültig ist?

2 Methode

Es wurden 95 ehemalige U-Nationalspieler des Schweizer Eishockeyverbandes retrospektiv zu ihrem Sportverhalten bis zwölf Jahre befragt. Die Variablen *Clubtraining* (CT), *Freies Eishockey* (FE), *Weiterer Sport* (WS) (jeweils Trainingsumfänge) sowie das *Eintrittsalter in den Hockey-Club* (EA) wurden einer Clusteranalyse zugeführt. Im Anschluss wurde berechnet, welche Wahrscheinlichkeiten für Profikarrieren in den einzelnen Clustern vorliegen (Angaben in Prozent; vgl. LICUR-Methode; Zibung & Conzelmann, 2013). Über die gesamte Stichprobe hinweg konnten 51.6% der Spieler eine überdauernde Profikarriere erreichen (>80 NLB-Spiele).

3 Resultate

Insgesamt konnten fünf Cluster identifiziert werden. *Späteinsteiger* (hohes Club-Eintrittsalter, 41.7%) und *Hockeyabstinentzler* (früher Einstieg mit geringem Trainingspensum, 48.0%) erreichten mit tendenziell unterdurchschnittlicher Wahrscheinlichkeit eine Profikarriere. Dagegen schafften *Polysportive Spieler* (umfangreiches Pensum im Eishockey, ergänzt durch Aktivitäten in weiteren Sportarten, 55.6%), spezialisierte *Clubspieler* (höchstes Ausmass Clubtraining, 58.3%) und *Hockeyenthusiasten* (höchster Umfang freies Eishockey, 62.5%) tendenziell häufiger den Sprung in den Profibereich.

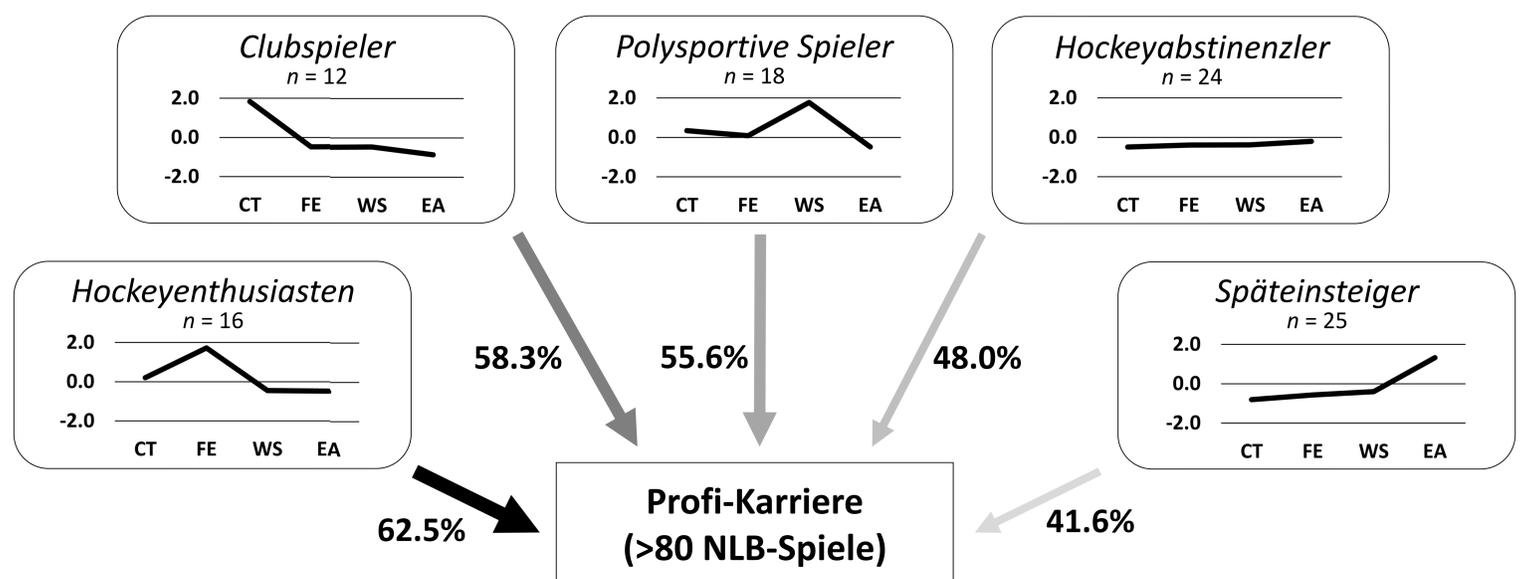
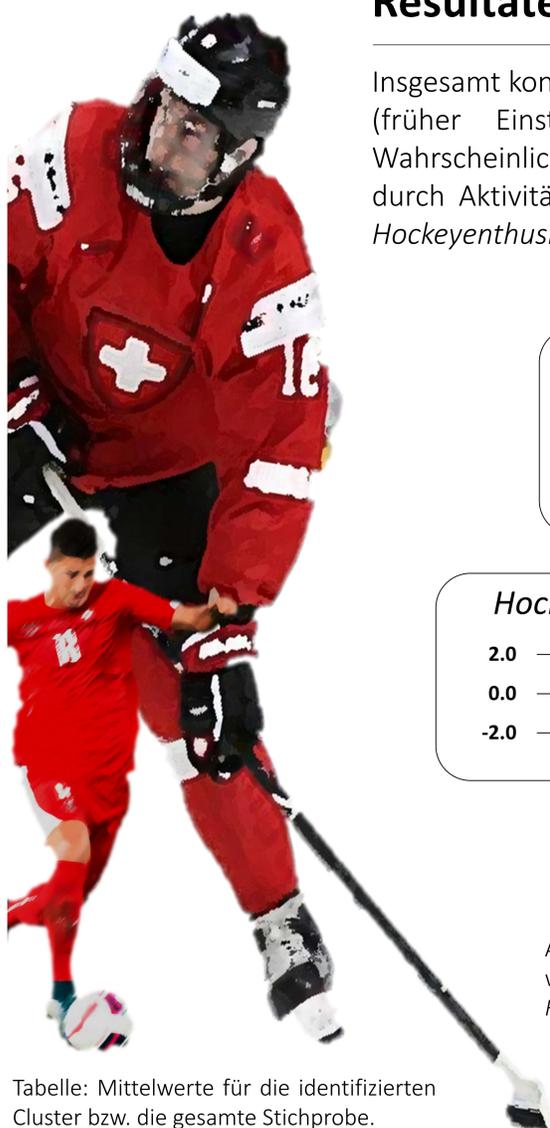


Abbildung: Clusterkonstellationen für 95 U-Nationalspieler des Schweizer Eishockeyverbandes. Die Variablen sind jeweils z-standardisiert, wodurch positive Werte einen überdurchschnittlichen Trainingsumfang bzw. ein späteres Einstiegsalter darstellen (CT = Clubtraining, FE = Freies Eishockey, WS = Weiterer Sport, EA = Einstiegsalter Club).

Tabelle: Mittelwerte für die identifizierten Cluster bzw. die gesamte Stichprobe.

Cluster	Clubtraining (h)	Freies Eishockey (h)	Weiterer Sport (h)	Einstieg Club (Alter)
Hockeyenthusiasten	1661	4134	280	4.8
Clubspieler	2964	1190	277	4.1
Polysportive Spieler	1771	1937	2131	4.8
Hockeyabstinentzler	1099	1303	341	5.3
Späteinsteiger	850	1070	320	7.9
Gesamt	1494	1827	656	5.6

4 Schlussfolgerung

Die Relevanz sportartspezifischer Trainingsgestaltung wird bestätigt. Selbst *Polysportive Spieler* absolvieren lediglich ein Drittel der Trainingsstunden abseits des Eishockey. Zudem weisen spezialisierte *Clubspieler* und *Hockeyenthusiasten* tendenziell die höchsten Wahrscheinlichkeiten für Profikarrieren auf. Insbesondere ein *Specialised Sampling-Ansatz*, mit Spezialisierung auf das Eishockey und breitem Sammeln von Erfahrungen durch freie Sportausübung innerhalb dieser Domäne, erscheint zielführend, zumal *Hockeyenthusiasten* am häufigsten eine Profikarriere realisieren. Im Sportsystem Schweiz führen somit in verschiedenen Sportspielen ähnliche sportartspezifische Trainingsprozesse im Kindesalter zum späteren Erfolg.

!! Praxistipp

Eine erfolgreiche Karriere im Sportspiel wird durch einen frühzeitigen Fokus auf die Zielsportart und nicht durch eine polysportive Ausbildung erreicht. Beim sportartspezifischen Training sollte allerdings darauf geachtet werden, dass dieses die gesamte Variationsbreite der Sportart ausnutzt. Auch kleinere Anteile in verwandten Sportarten können im Rahmen dieser Variationsbreite eingesetzt werden!

Literaturverzeichnis

- Côté, J., Baker, J. & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Hrsg.), *Handbook of sport psychology* (3. Aufl., S. 184-202). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Sieghartsleitner, R., Zuber, C., Zibung, M. & Conzelmann, A. (2018). "The Early Specialised Bird Catches the Worm!" – A Specialised Sampling Model in the Development of Football Talents. *Frontiers in Psychology*, 9:188.
- Zibung, M. & Conzelmann, A. (2013). The role of specialization in the promotion of young football talents: A person-oriented study. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 452-460.