

SPÄTE SPEZIALISIERUNG

Der Schlüssel zum Erfolg in messbaren Sportarten

Referenz: Moesch et al. SJMSS 2011

Designed by @YLMSSportScience

WAS WURDE UNTERSUCHT?

Daten von 243 dänischen Athlet*innen aus messbaren Sportarten (hauptsächlich aus den Bereichen Schwimmen, Radfahren, Rudern, Segeln und Leichtathletik)



Images provided by PresenterMedia

ERGEBNISSE

Kumulierte sportartspezifische Trainingsstunden



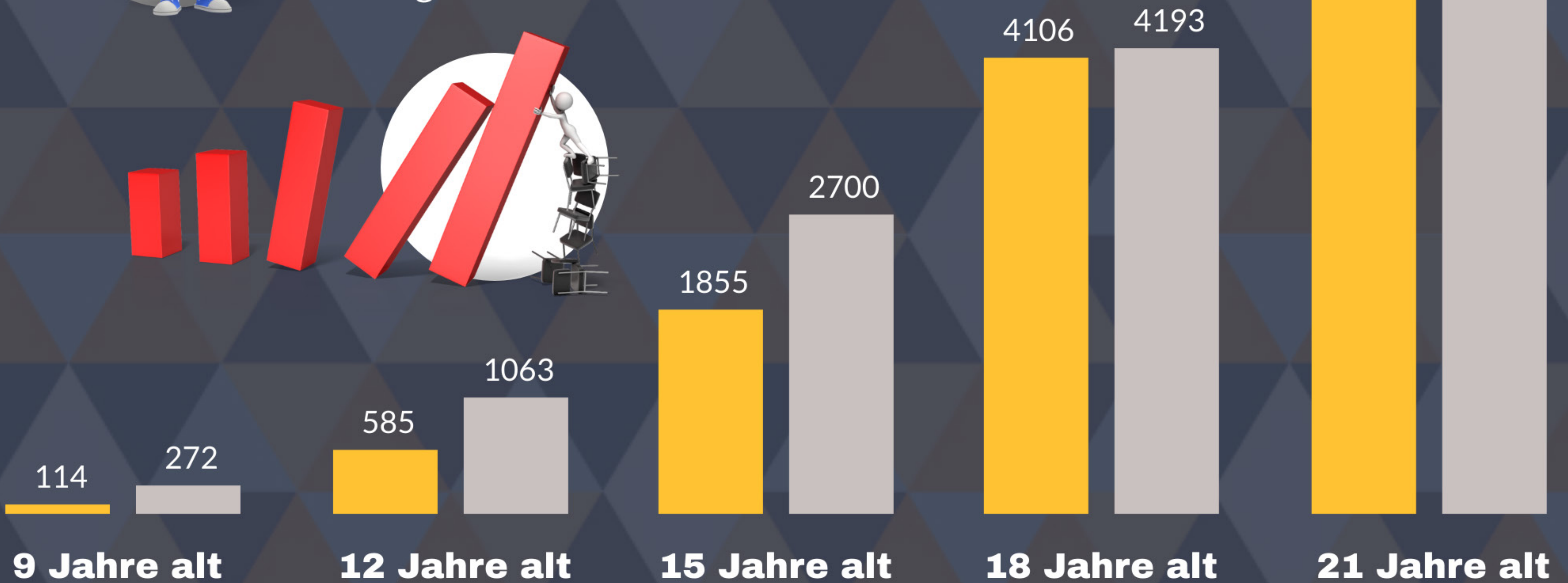
Elite-Kategorie (n=148)

Top 10 bei Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen und/oder Medaillengewinner*innen bei Europameisterschaften auf Seniorenebene



Beinahe-Elite (n=95)

Athlet*innen, die das Potenzial haben, bei internationalen Wettkämpfen Medaillen zu gewinnen, aber nicht die Kriterien der Elite-Kategorie erfüllen



- 1 Elite-Athlet*innen spezialisierten sich in einem späteren Alter und trainierten in der Kindheit weniger
- 2 Es zeigte sich, dass Elite-Athlet*innen ihr Training in der späten Adoleszenz stärker intensivierten als ihre Altersgenossen, die der Beinahe-Elite angehörten
- 3 Das Engagement in anderen Sportarten unterscheidet sich weder zwischen den Gruppen noch sagt es den Erfolg voraus