Thüringer-Athleten-Verband

Talentsichtungs- und Talentförderkonzept (Stand: Januar 2023)

1. Einleitung - Ist Gewichtheben für Kinder geeignet

Seit Jahrzenten wird davon gesprochen, dass Gewichtheben keine geeignete Sportart für Kinder sei. Eine japanische Studie aus dem Jahr 1972 kam beispielsweise zum Schluss, dass Kinder, die schwere Gewichte heben mussten Wachstumsstörungen hatten und kleinwüchsig blieben. Es ging um Kinder, die nicht die klassische Sportart Gewichtheben ausübten, sondern um jene, die in der Fabrik mit anpacken mussten. Der Mythos, dass Gewichtheben klein macht, beruht unter anderem auch darauf, dass bei den olympischen Spielen lediglich kleine Sportler auftreten und es den Anschein erweckt, dass das Ausüben der Sportart selbst einen Einfluss auf das Körperwachstum hätte. Ein Irrtum ist es auch, wenn manche Eltern behaupten, dass ihre Kinder zum Basketballverein gehen sollen, damit sie schön groß werden. Eine aktuelle Studie, die in der wissenschaftlichen Fachzeitschrift Pediatrics veröffentlicht wurde zeigt auf, dass ein kindgerechtes Training mit Gewichten zu einer positiven körperlichen Entwicklung des Kindes führt. Bei einer Gruppe von Kindern und Jugendlichen zwischen 6 und 18 Jahren wurde festgestellt, dass ein optimales Training zu einem signifikanten Muskelwachstum geführt hat. Dadurch wird das „Risiko an einer Adipositas zu erkranken verringert“, berichten die Wissenschaftler.

Das Training soll auf eine allgemeine Körperausbildung ausgerichtet sein

Bei einer weiteren wissenschaftlichen Arbeit kam der Autor zum Schluss, dass Kinder durchaus von einem Gewichthebertraining profitieren können, jedoch sollte das Training zu Beginn (ab 5-6 Jahren) sehr stark auf eine allgemeine Körperausbildung ausgerichtet sein und soll sich von dem Gewichthebetraining von Leistungssportlern deutlich unterscheiden. Es ist jedoch angebracht, bereits im Alter von 9 Jahren „die Technik des Reißens und Stoßens unter vereinfachten Bedingungen (mit einer speziellen Kinderhantel bzw. mit diversen Holzstangen) zu beginnen, um die komplizierten Bewegungstechniken zu erlernen“ (Ebada, 2003).

Es kommt auf die Art des Trainings an

Wichtig ist an dieser Stelle, dass ein ausgebildeter Trainer dem Kind die optimale Technik zum Stemmen der Gewichte zeigt und trainiert, um Verletzungen vorzubeugen. Die Gewichte müssen

optimal dosiert werden und die Zeitabstände zwischen den Trainingseinheiten sollen den Regenerationsphasen des Kindes entsprechen. Hierdurch vermeidet man unter anderem eine Überlastung (bedingt von zu hohen Gewichten bei guter, aber vor allem schlechter Ausführung) oder ein Übertraining (bedingt durch zu geringe Regenerationszeiten). Es geht also wie in vielen Bereichen des Sports nicht um das „Was“, sondern hauptsächlich um das „Wie“.

2. Leistungsstruktur im olympischen Gewichtheben

Unter einer Leistungsstruktur versteht man den inneren Aufbau der sportlichen Leistung aus bestimmten Faktoren und ihren Wechselbeziehungen. Jede sportliche Leistung wird durch eine Vielzahl von Einflussgrößen bestimmt, die untereinander in bestimmten Beziehungen stehen. Solche Einflussgrößen sind die komplexen Leistungsfaktoren, die sich in weitere Leistungsvoraussetzungen untergliedern. Die sportliche Leistung im Gewichtheben ist das Heben einer maximalen Hantellast in der entsprechenden Wettkampfdisziplin (Reißen oder Stoßen) in einer Gewichtsklasse. Man unterteilt die Leistungsfaktoren in zwei Kategorien. Zu den personalen Leistungsfaktoren zählen die Psyche, die sportliche Technik, Taktik, Kraftfähigkeiten und die Konstitution. Diese inneren Faktoren sind durch Veranlagung und der Umwelt geprägt, sie sind abhängig vom individuellen Sportler und unterliegen keinem externen Einfluss. Basisvoraussetzungen bilden der Körperbau, die Muskelfasern und die Funktionsfähigkeit der Sinne und Nerven. Die zweite Kategorie bilden die apersonalen Leistungsvoraussetzungen, wie materielle Bedingungen der Hantel, der Wettkampfkleidung und der Wettkampfstätte. Aber auch die familiäre Unterstützung stellt einen weiteren wichtigen Aspekt auf die sportliche Leistung dar. Auf diese Leistungsvoraussetzungen hat der Sportler keinen direkten Einfluss. Im Gewichtheben besteht das Leistungsmodell aus fünf Voraussetzungskomplexen. Diese sind der „konditionelle Voraussetzungskomplex“ (Kraftfähigkeiten), der „koordinative Voraussetzungskomplex“ (Bewegungsfertigkeiten), der „konstitutionelle Voraussetzungskomplex“ (Körpermaße, Belastbarkeit, Bindegewebe), der „kognitiv-taktische“ und der „Persönlichkeitskomplex“. Jede sportliche Leistung ist von diesen Leistungsvoraussetzungen abhängig. Von größter Bedeutung im Gewichtheben sind die Maximal- und Schnellkraftfähigkeiten des Sportlers. Wichtig im langfristigen Leistungsaufbau ist die Zunahme der sportartspezifischen Übungen, jedoch niemals die Vernachlässigung von allgemeinen und grundlegenden Trainingsübungen.

3. Leistungsbestimmende Faktoren

Um im Hochleistungsalter eine internationale Spitzenleistung zu erbringen, ist eine entsprechende Leistungssteigerung (Zweikampfleistung) über mehrere Jahre notwendig. Tucholke (1987) sowie Lippmann und Pagels (1993) benennen neben der Psyche und der

Konstitution die sportliche Technik, die Maximalkraft und die Schnellkraft als Hauptleistungsfaktoren in der Leistungsstruktur des Gewichthebens. Neben den genannten leistungsbestimmenden Hauptfaktoren müssen besonders im Nachwuchsbereich weitere sportartgerichtete Leistungsfaktoren wie die Schnelligkeit, die Kraftausdauer, die koordinativen Fähig- und Fertigkeiten, die Beweglichkeit sowie die Belastungsverträglichkeit entwickelt werden (Lippmann & Pagels, 1993). In der langfristigen Trainingsgestaltung müssen diese Faktoren optimal und mit perspektivischem Charakter entwickelt werden, um die Erhöhung der Zweikampfleistung zu sichern (Sandau & Kurch, 2019). Die sportliche Höchstleistung wird durch psychische und physische Fähig- und Fertigkeiten des Sportlers bestimmt. Ziel ist es, diese zu einem bestimmten Zeitpunkt als Einheit im Wettkampf zu entfalten. Die sportliche Leistung ist allgemein durch leistungsbestimmende und leistungsbeeinflussende Faktoren abhängig. Sie wird durch den Ausprägungsgrad der schwächsten Glieder determiniert. Im Gewichtheben wird das Niveau der sportlichen Leistung hauptsächlich durch folgende Faktoren bestimmt: von den Maximalkraftfähigkeiten für das Beschleunigen, Abbremsen und Stabilisieren der Hantel und von den Schnellkraftfähigkeiten, welche die Maximalgeschwindigkeit und die Höhe der Hantel bestimmen. Weiterhin wird die Leistung durch die sportliche Technik der Bewegungsfertigkeiten für das aktive Körpersenken und Umgruppieren der Arme beeinflusst. Durch ein hohes Konzentrations- und Koordinationsvermögen ist der Sportler in der Lage, diese komplexen Faktoren zu steuern und umzusetzen (Baumeister, 1977).

Im Gewichtheben ist die sportliche Technik durch einen geschlossenen Bewegungsablauf gekennzeichnet und unterliegt keinen großen Störgrößen (Zawieja, 2013). Es kommt zu keinem direkten Gegnerkontakt und Wettereinflüsse wie Wind oder Sonne haben keinen Einfluss auf die sportliche Technik. Um die Leistungsstruktur im Gewichtheben zu analysieren, ist es notwendig, zu Beginn die sportliche Leistung zu definieren. „Die sportliche Leistung ist die Einheit von Vollzug und Ergebnis einer sportlichen Handlung bzw. einer komplexen Handlungsfolge, gemessen bzw. bewertet an bestimmten sozial determinierten Normen“ (Schnabel, Harre & Krug, 2014, S. 36). Um die sportliche Leistung zu vollziehen bzw. eine sportliche Aufgabe wie das Heben einer Hantel zu lösen, bedarf es einer Technik. Die sportliche Technik ist nach Schnabel, Harre und Krug (2014) ein „in der Praxis erprobtes, auf Grund der allgemeinen psychophysischen Voraussetzungen des Menschen realisierbares, charakteristisches Lösungsverfahren einer in sportlichen Handlungen erwachsenden Bewegungsaufgabe, das als Bewegungsalgorithmus der jeweiligen Bewegung immanent ist“ (S. 121). So benötigt es für Schnellkraftleistungen, wie sie im Gewichtheben hauptsächlich auftreten, eine hoch effektive sportliche Technik, um den entsprechenden Kraftstoß zu maximieren. Zudem stellt eine Bewegungsausführung, die der sportlichen Technik folgt, eine günstige Beanspruchung des Bewegungsapparates dar. Schädigungen durch Über- und/oder fehlerhafte Beanspruchungen werden vermieden und das Stütz- und Bewegungssystem werden geschont (Schnabel, Harre & Krug, 2014). In den meisten

Sportarten ist die „bestmögliche Lösung“ einer sportlichen Aufgabe durch Technikleitbilder festgehalten. Sie werden von biomechanischen Untersuchungen gestützt und beschreiben somit den effektivsten Bewegungsablauf, an dem sich der Sportler orientieren sollte. Die Biomechanik spielt vor allem im Gewichtheben mit seinen geschlossenen Bewegungsabfolgen eine große Rolle (Neumaier, 1997). Nach Schnabel, Harre und Krug (2014) muss das Leitbild bzw. die daraus abgeleitete Zieltechnik an die individuellen Voraussetzungen des Sportlers angepasst werden. Ziel ist eine „individuelle optimale Lösung“ der Bewegungsaufgabe. Die sportlichen Techniken werden nach Schnabel, Harre und Krug (2014) durch eine Vielzahl an Leistungsvoraussetzungen beeinflusst: konditionelle, koordinative und kognitive Fähigkeiten, motorische Fertigkeiten, konstitutionelle und motivationale Eigenschaften, Handlungskompetenzen sowie Erfahrungen.

3.1 Körperliche Begabungen

Die Leistung im Gewichtheben wird neben den anatomischen Besonderheiten von den Begabungen der Sportler beeinflusst. Die Begabungen können nicht durch Anstrengungen erworben werden, sondern sind angeboren. Diese Eigenschaften können jedoch durch ein regelmäßiges Training verbessert werden. Die bedeutendsten Begabungen für einen Gewichtheber sind die Schnell- und Explosivkraft. Für sportliche Höchstleistungen sind weiterhin der Hormonspiegel, der Skelettaufbau, das Verhältnis von schnell und langsam arbeitenden Muskelfasern sowie die intra- und intermuskuläre Koordination entscheidend. Die Kraft und die Beweglichkeit variieren von Sportler zu Sportler und sind von seiner Genetik abhängig. Weitgehend angeboren ist die Fähigkeit, sich motorische Bewegungsabläufe einzuprägen und diese umzusetzen. Auch die Lerngeschwindigkeit (Lernbegabung) variiert zwischen den einzelnen Sportlern. Durch sportliche Bewegungen kann diese im Kindesalter verbessert werden. Die Bewegungsradien und die Endpositionen der Gelenke sind von der Genetik des Sportlers abhängig. Der Bewegungsradius kann durch Beweglichkeitsübungen ausgebaut werden, aber die Struktur der Gelenke verändert sich nicht. Einige Defizite können durch ein regelmäßiges Beweglichkeitstraining ausgeglichen werden. Die erfolgreichsten Gewichtheber sind jene, die die größte Leistungsbereitschaft und den größten Arbeitseinsatz zeigen sowie die größten natürlichen Begabungen besitzen. Die Stärken des Sportlers werden durch ein kontinuierliches Training ausgebaut und seine Schwächen werden minimiert (Everett, 2017).

3.2 Leistungsfaktor - Kraftfähigkeit

Unter Kraftfähigkeiten versteht man allgemein die Voraussetzung des Sportlers, eine bewusste, zielgerichtete, sportliche Handlung auszuführen. Dabei wird die Bewegungsaufgabe durch die

Entfaltung der Muskelkraft bewältigt. Je nach Bewegungszielstellung äußert sich die Kraft im Gewichtheben in der Maximalgeschwindigkeit, der Treibhöhe, der Bremsstrecke, der Wiederholungsanzahl oder der Leistung. Zawieja (2013) beschreibt die Maximal- und Schnellkraft als die beiden konditionellen Fähigkeiten, die die Leistung im Gewichtheben hauptsächlich beeinflussen. Im Gewichtheben geht es um das Bewältigen immer höherer Lasten. Die Maximalkraft als die Fähigkeit maximaler willentlicher Muskelkontraktionen, um Widerstände entgegenzuwirken oder maximale Lasten bewegen zu können, hat im Vergleich zu den anderen konditionellen Fähigkeiten den mit Abstand größten Einfluss auf die sportliche Leistung (Hartmann, Minow & Senf, 2011). Die Wettkampfleistung ist somit Ausdruck der individuellen Maximalkraft des Sportlers (Schnabel, Harre, Krug & Borde, 2005). Diese bildet die Grundlage für alle anderen Kraftfähigkeiten. Durch die Maximalkraft wird das Abbremsen und Fixieren der Last sowie das Aufstehen aus der Hocke beeinflusst. Weiterhin dient sie als Voraussetzung für die Entwicklung der Schnellkraftfähigkeit in der Beschleunigungsphase. Deshalb spricht man in diesem Sinne von dem „Doppelcharakter“ der Maximalkraftfähigkeiten. Leistungsstärkere Gewichtheber besitzen im Vergleich zu leistungsschwächeren Sportlern höhere Voraussetzungen bzgl. der Maximalkraftfähigkeit. Trainingsübungen, welche eine ähnliche Belastungsstruktur wie die einzelnen Bewegungsphasen der Wettkampfübungen aufweisen, können im Training eingesetzt werden, um die Maximalkraftfähigkeiten zu trainieren. Um die Leistung langfristig zu steigern, müssen die Kraftfähigkeiten gesteigert werden. Die höchsten Kraftzuwachsraten entwickeln sich zwischen dem 15. und 19. Lebensjahr. Die Steigerungsrate verringert sich bis auf ein Zehntel des jährlichen Maximums mit dem Abschluss der biologischen Entwicklung (Baumeister, 1977; Richter, 1982; Lippmann, 1988).

Die Schnellkraftfähigkeit ist neben der Maximalkraft der leistungsbestimmende Hauptfaktor (Zawieja, 2013). Im Gewichtheben geht es jedoch nicht um eine maximale Bewegungsgeschwindigkeit oder darum, einem Sportgerät eine möglichst hohe Endgeschwindigkeit zu verleihen, sondern um eine individuell optimale Geschwindigkeit der Hantel (Tucholke, 1979). Abhängig von der jeweiligen Gewichtsklasse liegt die „individuelle Grenzgeschwindigkeit“, bei ca. 1,4 bis 2,0 m/s. Für eine gültige Hebung im Gewichtheben muss auch bei steigender Last die Hantel genau diese individuelle Geschwindigkeit erreichen. International wird die Entwicklung der Leistung über die Verbesserung der Schnellkraftfähigkeiten realisiert. Durch die Erhöhung der Maximalkraftfähigkeit und durch Übungen mit ähnlichen Bewegungsstrukturen, wie der einzelnen Bewegungsphasen der Wettkampfübungen, verbessert sich die gewichtheberspezifische Schnelligkeitsfähigkeit. Zur Verbesserung der Kraftfähigkeiten müssen die Lasten der spezifischen Trainingsübungen im Bereich der Wettkampfleistung liegen. Neben der Schnellkraftfähigkeit in der Beschleunigungsphase sind die Schnelligkeit des Körpersenkens sowie die Maximalkraftfähigkeit in der Bremsphase entscheidend, um eine maximale Wettkampfleistung zu erreichen. Ziel der Bremsphase ist es, einen stabilen Endzustand herzustellen und diesen zu

halten. Für eine sportliche Höchstleistung ist eine hohe Maximalkraft- bzw. Schnellkraftfähigkeit in den verschiedenen Muskelgruppen und bei unterschiedlichen Körperpositionen entscheidend. Die Wettkampfleistung wird durch Schwächen des Sportlers bzgl. der dominierenden Kraftfähigkeiten verringert. Der Sportler kann seine sportliche Leistung nur im Wettkampf und durch wettkampfnahe Übungen verbessern (Baumeister, 1977; Richter, 1982; Richter & Gleß, 1985; Lippmann, 1988).

3.3 Leistungsfaktor - sportliche Technik

Durch die Wettkampfübungen Reißen und Stoßen ist die sportliche Technik im Gewichtheben charakterisiert. Dabei werden die Techniken als Fertigkeiten verstanden. Diese sind spezifische koordinative Leistungsvoraussetzungen zur Realisierung einer Handlung. Koordinative Leistungsvoraussetzungen (Fähigkeiten) dienen als Grundlage für den Erwerb der Fertigkeiten. Durch konditionelle Faktoren wird die Dauer des Lernprozesses zusätzlich bestimmt. Der Erwerb einer sportlichen Technik ist von den Voraussetzungen der koordinativen Fähigkeiten abhängig. Diese werden im Kindesalter erlernt. Nach Hartmann, Minow und Senf (2011) werden die Differenzierungs-, Orientierungs-, Rhythmisierungs-, Kopplungs-, Reaktions-, Umstellungs- und Gleichgewichtsfähigkeit unterschieden. Sie sind für die Steuerung der Gliederkette verantwortlich und beeinflussen die Ausführung der sportlichen Technik und somit die Leistungserbringung. In der Literatur gibt es keinen Hinweis, welche Fähigkeiten eine besondere Bedeutung für das Gewichtheben haben. Vermuten lässt sich ein hoher Stellenwert für die Differenzierungs-, Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit. Die Differenzierungsfähigkeit macht eine ökonomische und zweckentsprechende Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen möglich und lässt den Sportler zwischen unterschiedlichen Krafteinsätzen unterscheiden. Besonders im Übergangsbereich zwischen dem ersten und zweiten Zug, wenn der Sportler nach einer kontrollierten Parallelverschiebung eine explosive schnellkräftige Ganzkörperstreckung einleiten muss, ist diese Fähigkeit wichtig. Die Kopplungsfähigkeit ermöglicht eine Verbindung einzelner Teilkörperbewegungen, um eine Gesamtbewegung auszuführen und somit ein Handlungsziel zu erreichen. Die Ausführung der Wettkampftechniken zwingt den Sportler dazu, verschiedene Bewegungsphasen zu folgen, diese fließend in eine Gesamtbewegung übergehen zu lassen und zum Teil in entgegengesetzte Bewegungsrichtungen zu arbeiten. In der Umgruppierungsphase muss der Sportler die Hantel nach oben-hinten ziehen und gleichzeitig muss er seinen Körper so schnell und explosiv wie möglich absenken. Die Gleichgewichtsfähigkeit ermöglicht einem Sportler, seinen gesamten Körper während und nach einer Bewegung im Gleichgewicht zu halten bzw. dieses schnellstmöglich wiederherzustellen (Hartmann, Minow & Senf, 2011).
Unter Ausnutzung eines hohen Kraftpotentials sollen die Grundstrukturen der Technik effektiv ausgeführt werden. Gewichtheber in der Weltspitze zeichnen sich durch eine ausgeprägte

Wettkampftechnik aus. Unter Berücksichtigung der individuellen Stärken und Schwächen entsprechen die Bewegungsabläufe der Sportler weitgehend dem Technikleitbild. Leistungsstärkere Sportler zeichnen sich durch eine gut entwickelte Korrekturfähigkeit aus. Technikverbesserungen haben in der Weltspitze ca. ein Zehntel der Bedeutung gegenüber dem Zuwachs der Kraftfähigkeiten. Nach längerer Technikstabilisierung können Phasen mit einer beachtlichen Technikvervollkommnung auftreten. Mit ca. 14 Jahren erreichen die Sportler etwa 80 Prozent ihrer späteren individuellen Technik. Die Bewegungstechnik befindet sich auf einem relativ hohen Niveau mit einer ausbaufähigen, zweckmäßigen Grundstruktur. In diesem Altersbereich wird die Basis für das Niveau der späteren sportlichen Technik gelegt (Richter, 1982; Richter & Gleß, 1985; Lippmann, 1988). Eine individuell gut ausgeprägte sportliche Technik ermöglicht es dem Sportler, die antrainierten Kraftfähigkeiten in optimaler Art und Weise auf die Hantel zu übertragen und somit bestmögliche Leistungen innerhalb des Systems Sportler-Hantel im Zweikampf zu erreichen. Die Erlernung und Stabilisierung der sportlichen Technik der Trainings- und Wettkampfübungen steht innerhalb des Nachwuchsbereiches im Mittelpunkt des Trainingsprozesses. Nur durch eine sicher beherrschte Technik kann ein verletzungsfreier und sicherer Leistungsaufbau im Verlauf der Entwicklungsetappen garantiert werden (Lippmann & Pagels, 1993).

3.4 Leistungsfaktor - Beweglichkeit

Neben der Kraft und der sportlichen Technik spielt die Beweglichkeit als leistungsbestimmender Faktor eine Rolle. Sie ist nicht klar in die Einteilung konditioneller oder koordinativer Fähigkeiten einzuordnen, da sie sowohl von diesen beiden Fähigkeiten als auch von anatomisch-morphologischen Eigenschaften des Sportlers beeinflusst wird (Hartmann, Minow & Senf, 2011). Ihr Einfluss auf die Leistung im Gewichtheben wird im Bewegungsablauf der Wettkampfbewegungen deutlich. Sowohl im Reißen als auch im Stoßen ist eine tiefe Hocke leistungsbestimmend. Diese Position wird von der Beweglichkeit im Sprung- und Hüftgelenk maßgeblich beeinflusst (Tucholke, 1984). Zudem beschreibt Tucholke (1984) die Beweglichkeit der Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenke als leistungsbeeinflussend. Vor allem die Schultergelenke und der Schultergürtel eines Sportlers bestimmen darüber, ob die Hantel in die korrekte „Überkopfposition“ gebracht bzw. dort gehalten werden kann. Bei Beweglichkeitsproblemen in den Gelenken oder des Schultergürtels ist nicht nur schneller mit Verletzungen zu rechnen, sondern die korrekte Hantelposition über dem Kopf ist nur schwer bis gar nicht zu halten. Dies kann dazu führen, dass der Sportler die Last nach vorne oder hinten verliert und abwerfen muss.

3.5 Leistungsfaktor - Psyche

Die Leistung eines Sportlers wird nicht nur durch körperliche Faktoren beeinflusst. Auch die Psyche sorgt für eine mehr oder weniger stabile Leistungserbringung im Wettkampf. Leistungssport bedeutet auch immer eine psychische Belastung. Der Verzicht auf andere Freizeitaktivitäten, das häufige Training, die Trainings- und Wettkampfbelastungen und weitere Faktoren haben einen Einfluss auf die Psyche des Sportlers. Um erfolgreich ein regelmäßiges Training zu beschreiten und damit Bestleistungen bei Wettkämpfen aufzustellen, ist eine gewisse Trainingshärte sowie psychische Eigenschaften, wie beispielsweise ein Mindestgrad an Selbstsicherheit über die eigene Leistungsfähigkeit notwendig (Tucholke, 1984; Zawieja, 2013). Hinzu kommen taktische Fähigkeiten sowie die Kenntnisse und Erfahrungen des Athleten, die sein Handeln und seine Nervosität auf Wettkämpfen und somit seine Leistung beeinflussen (Tucholke, 1984). Nach Lippmann und Pagels (1993) bildet die Psyche einen leistungsbestimmenden Hauptfaktor. Dieser umfasst alle „psychischen Eigenschaften des Sportlers die notwendig sind, um die Anforderungen im Wettkampf und Training erfolgreich zu bewältigen". Aufgrund der zunehmenden Leistungsdichte und dem erreichten Leistungsniveau hat die Psyche in den letzten Jahren deutlich an Bedeutung gewonnen. Nach Lippmann und Pagels (1993) zeichnen sich Spitzensportler durch Eigenschaften wie Siegeswille, Kampfgeist, Überzeugtheit von der eigenen Leistungsfähigkeit, Risikobereitschaft und psychische Mobilisierungsfähigkeit aus. Zur Bewältigung der hohen Trainings- und Wettkampfanforderungen sind Eigenschaften wie Trainingshärte, Zielstrebigkeit und Beharrlichkeit unbedingt erforderlich (Lippmann & Pagels, 1993).

4. Ausgangssituation

Die Annahme, dass Deutschland im Juniorenbereich zu den erfolgreichsten Nationen zählt und danach den Anschluss an die Weltspitze verliert, ist in einer großen Anzahl von Sportarten nicht mehr zutreffend. Deutsche Sportler weisen teilweise bereits in den Etappen des Anschluss- und Aufbautrainings erhebliche Rückstände zur Weltspitze auf, die im Hochleistungsbereich nicht aufzuholen sind. Ursachen hierfür sind unter anderem:

- die fehlende Systematik und sportartübergreifende Koordination der Talentsuche,
- das Kopieren der Trainings- und Wettkampfprogramme aus dem Spitzenbereich,
- einem zu starken Fokus auf kurzfristigen Erfolgen und zu früher Spezialisierung statt auf der Ausbildung perspektivisch bedeutsamer Leistungsvoraussetzungen und vielseitiger motorischer Grundausbildung,

- der Ausweitung des Wettkampfsystems und Einführung zusätzlicher internationaler Wettkampfhöhepunkte im Jugend- und Juniorenbereich,
- der teils zu gering ausgeprägten Belastbarkeit und mangelhaft ausgebildete Leistungsvoraussetzungen beim Übergang aus dem Junioren- in den Spitzenbereich,
- dem Mangel an qualifizierten hauptamtlichen Trainern, die mit unbefristeten oder langfristigen Verträgen ausgestattet sind,
- einer ungenügenden Steuerung des Gesamtprozesses der Nachwuchsleistungssportförderung und Abstimmung von Fördermaßnahmen; fehlende Durchsetzung der Richtlinienkompetenz in vielen Spitzenverbänden,
- der Unterrepräsentation von Talentidentifikation und -entwicklung in bestehenden Konzepten und Strategien und ungenügender Transfer relevanter sportwissenschaftlicher Befunde in die Sportpraxis,
- einer zu starken Ausrichtung des Fördersystems auf frühe Leistungsauffälligkeit und Wettkampferfolge und damit keine Berücksichtigung systematischer Talent-Transfer-Konzepte und alternativer Fördermöglichkeiten für Spät- oder Quereinsteiger,
- den hohen Drop-out-Quoten vor dem Übergang in den Spitzenbereich durch die ungenügende Vereinbarkeit von Leistungssport und schulisch-beruflicher Karriere,
- dem fehlenden Gestaltungswillen sowie Mut zur Durchsetzung innovativer Ideen und Wege.

In der folgenden Abbildung sind die Mitgliederzahlen ausgewählter Gewichthebervereine nach Altersgruppen sortiert. Die Zahlen stammen vom Landessportbund aus dem Jahr 2020.

	0 - 6 Jahre		7 -14 Jahre		15 - 18 Jahre		19 - 26 Jahre		27 - 40 Jahre		41 - 60 Jahre		über 60 Jahre				
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m + w
SV Einheit Altenburg	0	0	0	0	5	0	2	0	3	0	6	0	2	0	**18**	**0**	**18**
GFC Artern	0	0	4	2	12	1	11	2	20	4	14	7	1	0	**62**	**16**	**78**
Breitunger AV	0	0	2	0	3	0	8	1	13	4	7	8	2	4	**35**	**17**	**52**
SG Jgdkr.Crawinkel	0	0	2	1	0	0	1	0	14	6	9	9	10	3	**36**	**19**	**55**
SV 03 Eisfeld	0	0	0	0	0	0	2	1	2	0	0	0	0	0	**4**	**1**	**5**
1. SV Gera	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1	7	1	10	1	**23**	**3**	**26**
SV 90 Gräfenroda	9	1	15	15	7	3	11	4	6	1	11	0	3	0	**62**	**24**	**86**
ASV Herbsleben	2	3	11	4	2	1	2	0	11	7	10	5	6	1	**44**	**21**	**65**
ESV Lok Mühlhausem	0	0	2	0	0	0	2	0	5	0	8	1	5	0	**22**	**1**	**23**
Ohrdrufer SV	0	0	0	0	5	0	5	0	4	0	2	1	1	0	**17**	**1**	**18**
ASV Schleusingen	0	0	8	2	5	0	10	1	10	0	23	2	14	0	**70**	**5**	**75**
SV 1883 Schwarza	0	0	0	0	1	0	3	1	8	1	7	3	1	1	**20**	**6**	**26**
KSV Sömmerda 1910	5	2	8	2	0	0	7	1	5	0	25	11	3	1	**53**	**17**	**70**
AC Suhl	1	1	25	3	12	2	21	3	41	4	20	26	11	11	**131**	**50**	**181**
NSV Erlau	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	1	0	0	**4**	**3**	**7**
	17	**7**	**77**	**29**	**52**	**7**	**85**	**14**	**150**	**30**	**151**	**75**	**69**	**22**	**601**	**184**	**785**
	24		**106**		**59**		**99**		**180**		**226**		**91**		**785**		

Abbildung 1 Mitgliederzahlen Thüringer Gewichthebervereine (LSB, Stand 2020)

5. Langfristiger Leistungsaufbau

Der langfristige Leistungsaufbau im Gewichtheben wird im Modell der Talentidentifikation und -entwicklung in Anlehnung an Gagné, 2010 dargestellt. Die nachfolgenden Positionen werden den im Modell dargestellten „Bausteinen“ Begabungen, Talententwicklung, Spitzenleistung sowie Umfeld und Förderung zugeordnet. Die aktuell diskutierten Ansätze zur Erklärung von Hochbegabung bzw. Talent stimmen darin überein, dass eine Unterscheidung zwischen Begabung (bzw. Potenzial) und Leistung vorzunehmen ist. Begabungen sind der Besitz und die Anwendung außergewöhnlicher, natürlicher Fähigkeiten, welche jedoch nicht unbedingt angeboren sein müssen. Die (Spitzen-)Leistung hingegen kennzeichnet sich durch die hohe Ausprägung personaler Leistungsvoraussetzungen. Die Begabungen stellen gewissermaßen die Rohmaterialien für spätere Spitzenleistungen dar. Das Erbringen von Höchstleistungen im Sport setzt dementsprechend das Vorhandensein überdurchschnittlicher Begabungen voraus. Andererseits wird ohne systematisches Training und Wettkampfpraxis die Begabung niemals in die entsprechende außergewöhnliche Leistung umgesetzt werden. Sowohl die Begabungen wie auch die Leistung sind hoch komplex und stetigen Veränderungen unterworfen. Der Zusammenhang zwischen Begabung und Leistung ist nicht linear und wird wiederum durch eine Vielzahl von Umfeldfaktoren (u.a. Unterstützung durch Eltern, Trainerqualität, Zugang zu Förder-einrichtungen) beeinflusst. Diese Faktoren können den Prozess der Talententwicklung beeinflussen. In Abbildung 2 ist das Modell der Talentidentifikation und -entwicklung dargestellt.

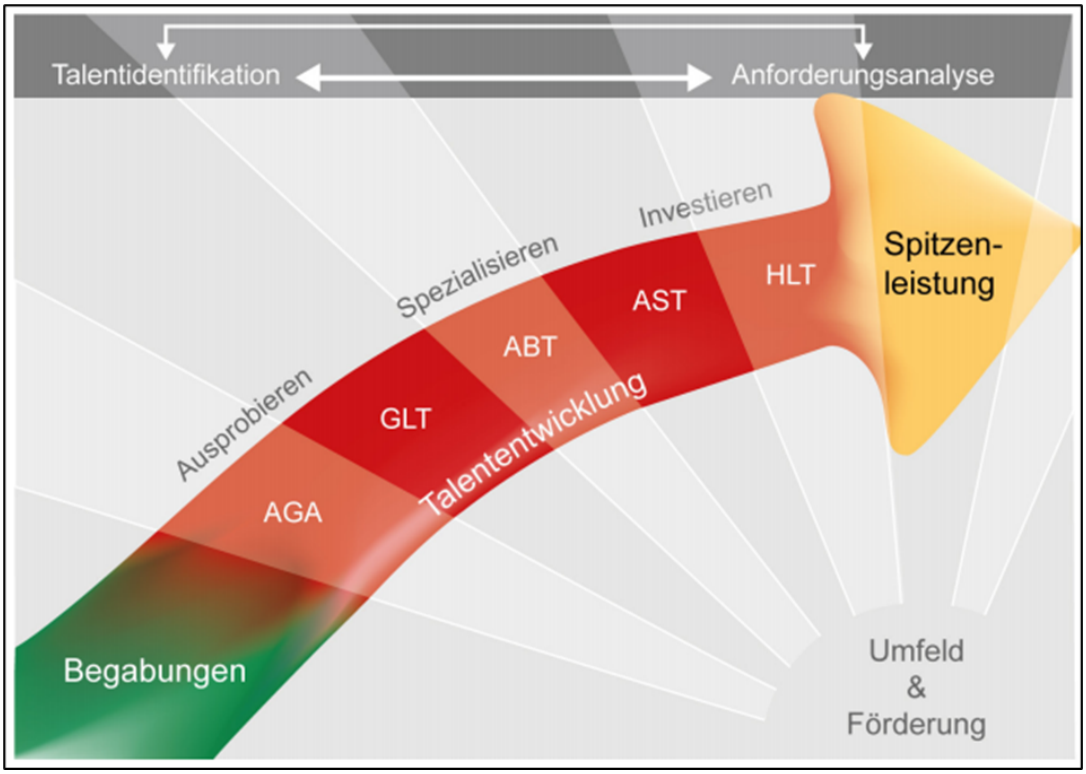

Abbildung 2 Modell der Talentidentifikation und -entwicklung (Gagné, 2010)

Der langfristige Leistungsaufbau im Gewichtheben erfordert ein mehrjähriges, systematisches Training über 10 bis 12 Jahre vom Kindes- bis ins Erwachsenenalter (Sandau & Lippmann, 2015). Für einen erfolgreichen, langfristigen Leistungsaufbau ist das Durchlaufen der einzelnen Entwicklungsabschnitte mit den dazugehörigen Ausbildungsinhalten zwingend notwendig (Lippmann & Pagels, 1993; Sandau & Kurch, 2019). Die Inhalte in den einzelnen Etappen orientieren sich an der biologischen Entwicklung der Sportler und dem Modell der „sensiblen Phasen“ (Martin et al., 1999). In dem Model werden günstige Zeitfenster in der biologischen Reifung zur Ausbildung bestimmter Leistungsfaktoren beschrieben (Ford et al., 2011). Ziel des systematischen Leistungsaufbaus ist das Erreichen höchster sportlicher Leistungen. Ca. 95 Prozent der maximalen Wettkampfleistung werden mit dem 23. Lebensjahr erreicht, weshalb ab diesem Zeitpunkt vom Hochleistungsalter gesprochen wird (Sandau & Grabsch, 2012). Nach Sandau (2017) wird mit ca. 28 Jahren die höchste Leistungsfähigkeit erreicht (Höchstleistungsalter). Im LLA des Gewichthebens werden 5 Etappen unterschieden: die allgemeine Grundausbildung Teil 1 und Teil 2, die Grundausbildung speziell, das Grundlagen-training, das Aufbautraining, das Leistungstraining sowie das Hochleistungstraining. In der sportlichen Praxis sind die Übergänge zwischen den Ausbildungsetappen häufig fließend und somit ist eine strenge Trennung nur theoretischer Natur. Die Zuordnung des Sportlers in die jeweilige Etappe ist abhängig vom Trainingseinstiegsalter ins Gewichtheben. Bei einem späteren Beginn des Trainings sollten die Inhalte der einzelnen Ausbildungsetappen zeitlich gestrafft absolviert werden (Lippmann & Pagels, 1993). In der Abbildung 3 sind die Entwicklungsetappen sowie die dazugehörigen Schwerpunkte (Training, Karriere, Persönlichkeit, Kenntnisse) grafisch dargestellt.

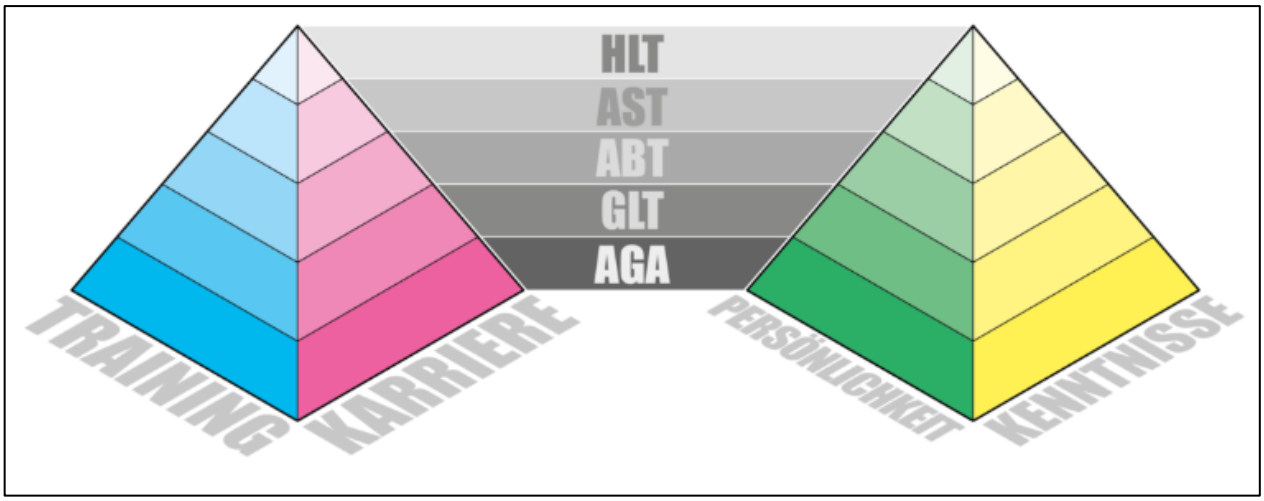

Abbildung 3 Entwicklungsetappen im Gewichtheben

Allgemeine Grundausbildung Teil 1 - Begeisterung für Sport

Die allgemeine Grundausbildung Teil 1 umfasst Kinder im Altersbereich zwischen sieben und zehn Jahren. Im Rahmen des außerschulischen Sports sollten die Kinder ein- bis zweimal in der Woche im Verein trainieren. Die erste Ausbildungsstufe ist durch den Begriff „Talentgewinnung“ charakterisiert und soll sportbegeisterte Kinder mit einem altersangemessenen, freudbetonten, vielfältigen und sportartübergreifenden Training an eine regelmäßige sportliche Betätigung heranführen. Durch die Erweiterung des Bewegungsschatzes und der Bewegungserfahrungen soll die allgemeine Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Die „Grundausbildung allgemein“ bildet einen Einstieg, um Kinder über spielerische Übungsformen für sportliche Bewegungen zu begeistern. (Lippmann & Pagels, 1993).

Die allgemeine Grundausbildung, welche Joch (1992) als „motorisches Basistraining“ bezeichnet, beinhaltet vor allem die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten. Neben der Erlernung von einfachen Bewegungsfertigkeiten und -kombinationen erfolgt die Vervollkommnung der koordinativen Fähigkeiten. Im Alter zwischen sieben und zehn Jahren können die Gleichgewichtsfähigkeit, die Rhythmusfähigkeit, die Reaktionsfähigkeit, die Differenzierungsfähigkeit, die Orientierungsfähigkeit sowie die Schnelligkeitsfähigkeit besonders gut trainiert und entwickelt werden. Zu beachten ist bereits in dieser Trainingsstufe das Prinzip der progressiven Belastung. Durch Zunahme der Bewegungskomplexität, der Steigerung der Bewegungsschnelligkeit und Bewegungspräzision verbessern sich sowohl die koordinative Leistungsfähigkeit als auch die motorische Lernfähigkeit der Kinder. Dies erfolgt durch die Ausbildung einer Vielzahl neuer „Bewegungsschleifen“ (Weineck, 2010).

Für das ausgeprägte Bewegungsbedürfnis der Kinder sowie als Ausgleich für die langen Sitzzeiten in der Schule, muss ein bewegungsfreundliches Umfeld sowohl in der Vereinsgruppe als auch im Elternhaus geschaffen werden. Außerhalb des Vereinssports können sportliche Aktivitäten in der Familie (z. B. Schwimmen, Skilaufen, Rollschuhlaufen, Radfahren, Ballspiele) dazu beitragen, die motorische Entwicklung der Kinder zu fördern. Besonders wichtig ist das eigene Bewegungsentdecken der Kinder und das Sammeln von psychomotorischen Erfahrungen (Körpererfahrung, materiale Erfahrung, soziale Erfahrung). Im frühen Schulkindalter ist somit das tägliche Spielen an der frischen Luft besonders wichtig, wenn Kinder im Training Hallensportarten betreiben. Das Training im Verein dient der Schaffung einer vielseitigen motorischen Lern- und Erfahrungssituation. Durch kleine Spiele mit und ohne Ball, Turnübungen, Geschicklichkeitsaufgaben, Bewegungsfolgen mit akustisch-rhythmisierender Bewegungsführung und interessanten Lauf- und Sprungkombinationen können kindgemäße Übungsstunden gestaltet werden. Ab dem zweiten Schuljahr ist es zunehmend möglich, technische Grundelemente aus verschiedenen Sportarten (z. B. Turnen, Leichtathletik, Schwimmen, Skilaufen) in das Vereinstraining einzubauen. Dabei geht es um die Erlernung vielseitiger, vereinfachter Grund- und Vorübungen

sportlicher Techniken aus unterschiedlichen Sportarten. Diese Grundtechniken bilden eine psychomotorische Erfahrungsbasis für die später einsetzende Technikschulung. Durch vermehrte Kraft- und Gewandtheitsanforderungen im Hindernisturnen wird die Entwicklung von koordinativen und konditionellen Fähigkeiten unterstützt. Vielseitige Übungsaufgaben schulen sowohl die Schnelligkeits- als auch die Reaktionsfähigkeit. Grundlegende Spieltechniken können durch kleine Spiele vermittelt werden. In der allgemeinen Grundausbildung erfolgt somit die Vielseitigkeitsschulung der Kinder (Martin, 1988). In Tabelle 1 sind in Anlehnung an Lippmann (2005) die Schwerpunkte der allgemeinen Grundausbildung Teil 1 im Gewichtheben zusammengefasst.

Tabelle 1 Schwerpunkte: allgemeine Grundausbildung Teil 1 (in Anlehnung an Lippmann, 2005a, S. 1-2)

Schwerpunkt	**Inhalt**	**Belastung**
1. Schaffung einer breiten konditionellen Basis und Entwicklung allgemeiner und spezieller koordinativer Fähigkeiten	- Turnen - Sportspiele - Laufformen - Athletikschule 1	- eigenes Körpergewicht - sehr leichte Zusatzgewichte
2. Vorbereitung der Technikerlernung in den Wettkampf- und Trainingsübungen	- Beweglichkeitsschulung - Erlernen der Wettkampfübungen	- eigenes Körpergewicht - sehr leichte Zusatzgewichte
3. Schnelligkeit	- Sprungformen - Sprints	- eigenes Körpergewicht

Allgemeine Grundausbildung Teil 2 - Technikerwerb

Die allgemeine Grundausbildung Teil 2 umfasst Kinder im Altersbereich zwischen zehn und dreizehn Jahren. Außerhalb des Schulsports sollten die Kinder zwei- bis dreimal in der Woche im Verein trainieren. Die zweite Ausbildungsstufe ist durch den Begriff „Talentsichtung“ charakterisiert und soll interessierte und befähigte Kinder mit einem freudbetonten und vielseitigen Training an die regelmäßige sportliche Betätigung im Training und Wettkampf heranführen. Je nach Talentfähigkeit und Interesse der Kinder soll die sportliche Betätigung in ein leistungsorientiertes Training übergehen.

Das wachsende Sportinteresse in diesem Altersbereich bietet Gelegenheit, Einstellungen und Werthaltungen für ein überdauerndes Sporttreiben zu entwickeln. In der speziellen Grundausbildung beginnt das systematische Training der Kinder im Gewichtheben. Die wichtigste erzieherische Aufgabe des Trainings, ist die Schaffung einer positiven Trainingseinstellung. In diesem Alter sind die Kinder besonders begeisterungsfähig und leistungsbereit. Die grundlegende Zielstellung dieser Entwicklungsstufe ist eine umfassende Schulung der sportlichen Technik der Wettkampf- und Trainingsübungen sowie die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten. Die Basis für das Niveau der späteren sportlichen Technik wird in diesem Altersbereich gelegt. Darüber hinaus soll eine solide Belastungsverträglichkeit und eine Verbesserung konditioneller Fähigkeiten im Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsbereich mit unspezifischen und spezifischen Trainingsmitteln erfolgen. Auch die Beweglichkeitsschulung bildet einen permanenten Trainingsinhalt in dieser Ausbildungsetappe. Durch spezifische und unspezifische Trainingsübungen wird eine Trainingsmonotonie vermieden (Martin, 1988; Kurch et al., 2018). In Tabelle 2 sind die Trainingsschwerpunkte der „Grundausbildung speziell“ zusammengefasst.

Tabelle 2 Schwerpunkte: Grundausbildung speziell (in Anlehnung an Lippmann,2005a, S. 2)

Schwerpunkt	**Inhalt**	**Belastung**
1. allgemeine körperliche Fitnessvoraussetzungen	- AMKT - Laufformen - Sportspiele - Athletikschule 2	- eigenes Körpergewicht - leichte Zusatzgewichte
2. sporttechnische und sportmotorische Voraussetzungen	- Spiele - Turnen - Erlernen der Trainings- und Wettkampfübungen	- eigenes Körpergewicht - leichte Zusatzgewichte
3. Schnelligkeit	- Sprungformen - Wurfformen - Sprint	- eigenes Körpergewicht

Grundlagentraining - Techniktraining

Das Grundlagentraining umfasst Sportler im Altersbereich zwischen 13 und 15 Jahren. Im Schülerbereich sollte ein drei- bis fünfmaliges Training in der Woche stattfinden. Methodisch baut das Grundlagentraining auf der Grundausbildung auf. Der Anteil des speziellen Trainings wird auf

ca. 50 Prozent erhöht. Das allgemeine und vielseitige Training bildet einen festen Bestandteil jeder Trainingseinheit. Durch allgemeine Trainingsmittel ist vor allem die Rumpf- und Stützkraft zu entwickeln. Der Fokus im Altersbereich U15 liegt in der Ausprägung einer hohen Qualität der sportlichen Technik. Dabei werden die Trainings- und Wettkampfübungen stabilisiert und gefestigt. Die hohe Qualität der sportlichen Technik wird durch eine vielfältige Übungsauswahl der Komplexe K1 und K2 erreicht. Der zweite Schwerpunkt liegt in der Ausprägung der Maximalkraftvoraussetzungen in den unteren Extremitäten. Hierfür kommen die Übungen aus dem Komplex K5 (Kniebeuge vorn und hinten) zur Anwendung. Die Kraftentwicklung in den oberen Extremitäten ist durch allgemeine Trainingsübungen zu gestalten, da Übungen aus dem Komplex K6 noch nicht zur Anwendung kommen. Einen weiteren Bestandteil des Trainings zur Entwicklung der Schnelligkeit bilden spielerische Inhalte wie Ballspiele, Zirkeltraining sowie Sprint- und Sprungvariationen. In der Tabelle 3 sind die Trainingsschwerpunkte des Grundlagentrainings zusammengefasst (Lippmann & Pagels, 1993; Kurch et al., 2018).

Tabelle 3 Schwerpunkte: Grundlagentraining (in Anlehnung an Lippmann, 2005a, S. 2)

Schwerpunkt	**Inhalt**	**Belastung**
1. sporttechnische und sportmotorische Voraussetzungen	- Sportspiele - Turnen - Stabilisierung und Festigung der Trainings- und Wettkampfübungen - Athletikschule 3	- eigenes Körpergewicht - individuelle Zusatzgewichte
2. Schnelligkeit	- Sprungformen - Wurfformen - Sprint	- eigenes Körpergewicht
3. allgemeine körperliche Voraussetzungen	- Akrobatik - Laufformen - Sensomotorik	- eigenes Körpergewicht - individuelle Zusatzgewichte

Aufbautraining - Perfektion

Das Aufbautraining umfasst Sportler im Altersbereich zwischen 15 und 17 Jahren. Im Jugendbereich sollte ein fünf- bis siebenmaliges Training in der Woche stattfinden. Der vierten Stufe im langfristigen Leistungsaufbau ist der Begriff der „Talentförderung“ zugeordnet. Die Aufbauphase ist dadurch gekennzeichnet, dass die unspezifischen Inhalte des Trainings

erstmalig den spezifischen Inhalten unterliegen (40:60). In diesem Altersbereich können die Trainingsmethoden aus dem Erwachsenenbereich (Hypertrophie, IK-Training) sukzessiv zur Anwendung kommen. Lediglich die Übungen aus dem Maximalkraftkomplex K4 werden nicht angewendet. Die Gesamtwiederholungen für das spezifische Training steigen auf durchschnittlich 350 Wiederholungen in der Woche. Diese Wochenwiederholungsanzahl gilt als Obergrenze und ist in diesem Trainingsabschnitt am höchsten. Im Aufbautraining wird der Grundstein für die spätere Belastbarkeitsverträglichkeit an der Langhantel gelegt. In der Entwicklungsetappe sollte es dem Sportler möglich sein, das umfangsbetonte spezielle Training durch ein angemessenes allgemeines Training zu ergänzen. Das Training in den Bereichen K8 bis K10 sollte auf die Entwicklung der Kraftfähigkeiten (Rumpfstabilisation) sowie auf den Erhalt der Koordination, der Schnelligkeit und der Beweglichkeit ausgerichtet sein (Kurch et al., 2018). In der Tabelle 4 sind die Trainingsschwerpunkte des Aufbautrainings zusammengefasst.

Tabelle 4 Schwerpunkte: Aufbautraining (in Anlehnung an Lippmann, 2005a, S. 2)

Schwerpunkt	Inhalt	Belastung
1. sporttechnische und sport-motorische Voraussetzungen	- Vervollkommnung der Trainings- und Wettkampfübungen	- Zusatzlasten in Anhängigkeit vom Wettkampfziel
2. Schnellkraft	- Zugübungen - spez. Training über WKÜ und TWKÜ	- Zusatzlasten 55% bis 100% des WKZ
3. Maximalkraft	- Kraftübungen - spez. Training über WKÜ und TWKÜ	- Zusatzlasten 65% bis 110% des WKZ
4. Schnelligkeit	- Sprungformen - Sprint - Spiele	- eigenes Körpergewicht
5. allgemein körperliche Voraussetzungen	- AMKT - Laufformen - Spiele - Turnen	- eigenes Körpergewicht - individuelle Zusatzgewichte

6. Talentsichtungsmaßnahmen

6.1 Innerhalb der Verbandsstrukturen - Wettkämpfe

Wettkämpfe sind ein wesentlicher Bestandteil der Talententwicklung. Sportler und Trainer wollen im Wettkampf erfolgreich sein und trainieren darauf hin. Aus diesem Grund müssen diese die vielseitige Ausbildung von Leistungsvoraussetzungen unterstützen, die perspektivisch bedeutsam sind. Statt Wettkampfanforderungen der Erwachsenen zu kopieren, sollten Wettkampfsysteme und -teilnahmen auf den physischen und psychischen Entwicklungsstand der Sportler und die Ziele der jeweiligen Trainingsetappe ausgerichtet werden. Die weitere Ausdehnung des Wettkampfkalenders im Jugendbereich ist kritisch zu beurteilen, da die Ausrichtung des Trainings auf immer frühere internationale Vergleiche die Systematik des LLA und das Erreichen der Ausbildungsziele der Trainingsetappen erschwert. In der Tabelle 5 sind die Wettkämpfe im Nachwuchsbereich (Kinder, Schüler, Jugend) aufgelistet.

Tabelle 5 Wettkämpfe im Nachwuchsbereich Gewichtheben

Monat	Kinder AK 12 und jünger	Schüler AK 13 bis 15	Jugend AK 16 bis 17
Januar			
Februar	Verbandsjugendspiele AK 11 und jünger	Thüringen-Pokal AK 12 bis AK 17	
März		DGJ-Länderpokal AK 12 bis AK 14	DGJ-Länderpokal AK 15 bis AK 17
April			
Mai	Thüringer Mehrkampfmeisterschaft AK 17 und jünger Ladies Hartdisc Cup ab AK 9 bis Masters		
Juni	Regional-Meisterschaft-West AK 10 bis AK 15 IDJM AK 15 bis AK 17		IDJM AK 15 bis AK 17
	Int. Juniors Battle ab AK 10 bis AK 23		
Juli			
August	Günther Stapfer Gedächtnisturnier AK 10 bis AK 23		
September			
Oktober	Landesmeisterschaft Nachwuchs AK 17 und jünger		
November		DM Schüler AK 13 bis AK 15	DM Jugend AK 16 und AK 17
Dezember	Henneberg Pokal AK 15 und jünger		

6.2 Innerhalb der Verbandsstrukturen - Talentsichtungslehrgänge

Jährlich veranstaltet der Thüringer-Athleten-Verband ein bis zwei Talentsichtungslehrgänge in Thüringen. Hierfür werden vom Landestrainer und Landesstützpunktrainer talentierte Sportler/innen eingeladen. Es besteht auch für die Vereinstrainer die Möglichkeit am Sichtungslehrgang teilzunehmen. Die Lehrgänge zielen darauf ab, die jeweiligen Leistungsvoraussetzungen nach standardisierten Testverfahren zu überprüfen und die Leistungsentwicklungen der Sportler/innen zu vergleichen. Neben der Erfassung von anthropometrischen Daten (Körpergröße und Körpergewicht) werden die Fähig- und Fertigkeiten durch sportmotorische Tests überprüft und es erfolgt eine Technikanalyse im Reißen und Stoßen. Anhand dieser Daten lassen sich Talentprofile der Sportler/innen erstellen. In der folgenden Tabelle sind die einzelnen Stationen und die dazugehörigen Übungen zusammengefasst.

Tabelle 6 Stationen beim Techniklehrgang

Station	Übungen
Station 1 - Sprünge	- Schlussweitsprung / Schlussdreisprung
Station 2 - Wurf	- Schocken / Druckwurf
Station 3 - Schnelligkeit	- Sprint 25 m Hochstart / Sternlauf
Station 4 - Kraft	- Anristen / Klimmzüge / Liegestütze 30 sec. - Zug liegend / Bankdrücken
Station 5 - Koordination	- Pedalo 20 m
Station 6 - Seilspringen	- Seilspringen 60 sec.
Station 7 - Kletterstange	- Kletterstange
Station 8a - Beweglichkeitsmessung	- Fingerspitzen-Boden-Abstand - Armstreckfähigkeit - Fußgelenksbeweglichkeit
Station 8b - Anthropometrische Messungen	- Körpergröße und Körpergewicht - finale Körperhöhe / biologisches Alter
Station 9 - Bodenturnen	- Rolle vorwärts und rückwärts - Standwaage - Kopfstand / Handstand
Station 10 - Parcours	- Hamburger Parcours
Station 11 - Schwimmen	- 25 Meter / 200 Meter Brustschwimmen - 15 Meter Streckentauchen - Kopfsprung
Station 12 - Technikanalyse	- Reißen / Stoßen

Station 10 - Hamburger Parcours

Zielstellung:

Ziel ist, mithilfe eines Testverfahrens verlässliche Aussagen über den motorischen Entwicklungsstand von Kindern zu machen, um ihnen eine individuell angepasste motorische Förderung (im Sportunterricht, in außerunterrichtlichen Angeboten etc.) anzubieten. Dies gilt für sportlich talentierte Kinder ebenso wie für Kinder mit Förderbedarf für den Bereich der motorischen Entwicklung.

Entwicklung des Hamburger Parcours:

Die Hauptaufgabe des Parcours besteht darin, die motorischen Fähigkeiten, also die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Kinder zu erfassen und zu bewerten. Unter den motorischen Fähigkeiten ist die Gesamtheit aller Strukturen und Funktionen gemeint, die für den Erwerb und das Zustandekommen von Bewegungshandlungen verantwortlich sind (Bös, 2003). Innerhalb des Parcours werden die Fähigkeiten der Kinder bezüglich der Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination untersucht.
Der Parcours soll in seiner Anwendung höchst effektiv und bezüglich des Aufbaus unkompliziert und einfach strukturiert sein. Diesen Anforderungen wird der Parcours gerecht, indem zur standardisierten Durchführung lediglich Materialien und Räumlichkeiten einer normalen Sportanlage nötig sind.
Durch die Entwicklung des Hamburger Parcours ist ein Verfahren zur Überprüfung motorischer Fähigkeiten für eine hohe Anzahl an Kindern entstanden.

Dazu wurden die wesentlichen Anforderungen an den Parcours definiert:

1. Der Hamburger Parcours soll in erster Linie die motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination) der Kinder prüfen.

2. Der Hamburger Parcours ist ein komplexer Zeittest, bei dem Bewegungsaufgaben mit unterschiedlichen Informationsanforderungen (akustisch, visuell, vestibulär, kinästhetisch, taktil) und Druckbedingungen (Zeit, Präzision, Komplexität, Situation, Belastung) nacheinander, schnell und präzise durch die Kinder zu lösen sind.

Materialien:

- Stoppuhr
- Bandmaß
- Klebeband (zur Markierung von Start und Ziel)
- 1 Weichbodenmatte
- 7 kleine Matten
- 11 Hütchen (6 für den Slalom, 4 als Wendepunkte, 1 auf der Sprintstrecke)
- 2 Kastenteile
- 2 Bänke, jeweils 4m lang
- 6 Bananenkisten
- 1 kleiner Kasten
- 1 Medizinball

Parcoursaufgaben:

An der Startmarkierung wartet die Testperson auf das Startsignal. Die Testperson hat die Aufgabe, den Parcours möglichst schnell und möglichst fehlerfrei zu bewältigen. Die Startposition ist auf dem Bauch liegend auf der Weichbodenmatte. Auf ein Kommando fängt die Testperson an, sich um die Körperlängsachse zu drehen, bis das Ende der Weichbodenmatte erreicht ist. Es wird aufgestanden und im Slalom um die Hütchen gelaufen. Am Ende der Bahn wird um die Wendemarkierung gelaufen und unter dem folgenden Kastenteil hindurch gekrochen. Die Bananenkartons werden übersprungen und des nächste Kastenteil durchkrochen. Nun folgt das Balancieren auf einer umgekippten Bank und die zweite Wendemarke ist erreicht. Es folgt ein Sprint über 18 Meter, bei dem auf halber Strecke um ein Hütchen gelaufen wird. Die nächste Wendemarke wird umlaufen und ein Hürdenlauf über die Bananenkartons absolviert. Bei der letzten Station soll die Testperson den im Kasten liegenden Ball nehmen und auf der Bank einmal hin und wieder zurück rollen, dabei wird die Bank von der Testperson umlaufen. Der Ball wird wieder in den Kasten gelegt und die Testperson läuft in das Ziel, um dort die Markierung abzuschlagen. Messwert ist die Zeit in Sekunden, die die Testperson für das Absolvieren des Parcours benötigt (Genauigkeit: 0,1 Sekunden). Die gemachten Fehler werden ggf. gezählt und notiert. Messwert ist der beste Versuch aus zwei Durchgängen.

Der Aufbau erfolgt so, wie er auf der Abbildung dargestellt ist. Die Gesamtlänge des Aufbaus beträgt ca. 18 Meter + Start-/Zielzone und passt in ein Volleyballfeld. In Abbildung 4 ist der Hamburger Parcours dargestellt.

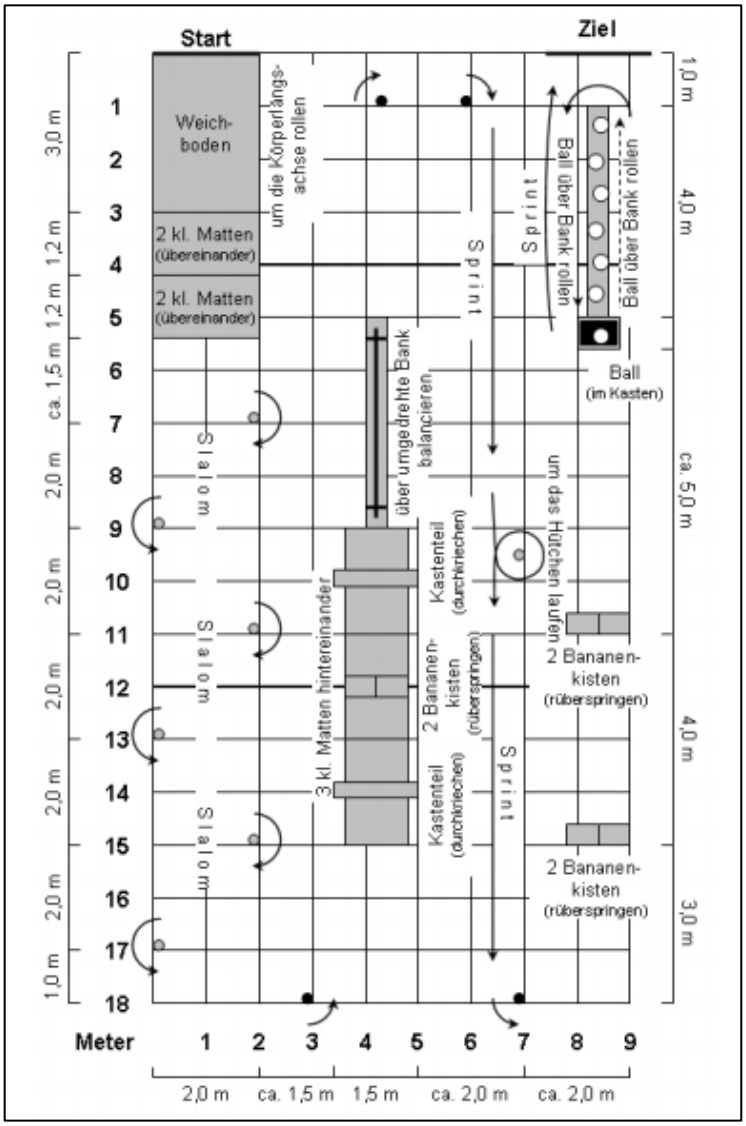

Abbildung 4 Aufbau Hamburger Parcours

<u>Die Parcoursaufgaben im Überblick:</u>

1. Aufgabe: um die Körperlängsachse rollen (Kind liegt an der Startmarkierung in Bauchlage auf der Weichbodenmatte), Aufstehen auf den kleinen Matten.
2. Aufgabe: Slalom laufen um die Hütchen
3. Aufgabe: durch ein Kastenteil kriechen, über eine Hürde aus Bananenkisten springen, durch ein Kastenteil kriechen
4. Aufgabe: über eine umgedrehte Bank balancieren
5. Aufgabe: 18m Sprint, auf halber Strecke um ein großes Hütchen laufen

6. Aufgabe: Hürdenlauf (Bananenkisten)
7. Aufgabe: Ball aus den kleinen Kasten nehmen, links oder rechts den Ball bis ans Ende der Bank und wieder zurück rollen, den Ball dann in den Kasten legen und ins Ziel sprinten

In der Tabelle 7 sind die Anforderungen des Hamburger Parcours zusammengefasst.

Tabelle 7 Anforderungen Hamburger Parcours

Station Bewegungsaufgabe	Informations-anforderung	Druckbedingungen	Motorische Fähigkeiten
1. Rollen um die Körperlängsachse	Taktil Kinästhetisch Vestibulär Optisch akustisch	Komplexitätsdruck	Komplexe akustische Reaktion Bewegungskopplung Kinästhetische Differenzierung Räumliche Orientierung
2. Slalomlaufen	Optisch Kinästhetisch	Komplexitätsdruck	Zyklische Schnelligkeit Räumliche Orientierung
3. Überwinden von Kastenteilen – Kriechen und Springen	Optisch Kinästhetisch Taktil	Situationsdruck	Beweglichkeit Sprungkraft
4. Balancieren auf einer Bank	Optisch Kinästhetisch Vestibulär	Präzisionsdruck	Gleichgewicht
5. Sprint mit Tempowechsel	Optisch Kinästhetisch	Belastungsdruck	Zyklische Schnelligkeit Kinästhetische Differenzierung
6. Rhythmisches Überlaufen von Hindernissen	Optisch Kinästhetisch	Belastungsdruck	Rhythmisierung Zyklische Schnelligkeit Schnellkraft
7. Medizinball auf einer Bank rollen und nebenher laufen	Optisch Kinästhetisch	Belastungsdruck Situationsdruck	Bewegungskopplung

6.3 Innerhalb der Verbandsstrukturen - Trainingslager

Weiterhin veranstaltet der Thüringer-Athleten-Verband zweimal im Jahr ein Trainingslager in Bad Blankenburg. Das Trainingslager dient zur Sichtung der Kinder und Jugendlichen und gleichzeitig der Teamstärkung innerhalb des Verbandes. Neben dem Gewichthebertraining erfolgen athletische Übungen und Spiele. Gemeinsame Aktivitäten (u.a. Schwimmhalle, Wandern) auch außerhalb der Trainingshalle bilden einen festen Bestandteil der Trainingslager. In Zukunft wäre ein Trainingslager auch in Erfurt am OSP anzustreben. Im Jahr 2022 führte der Thüringer-Athleten-Verband gemeinsam mit der Deutschen Gewichtheberjugend ein Persönlichkeits- und Teamentwicklungscamp durch. In Zukunft wäre es schön, wenn jährlich eine DGJ-Maßnahme in Zusammenarbeit mit dem Thüringer-Athleten-Verband stattfinden würde. In der folgenden Abbildung ist ein möglicher Ablaufplan eines solchen Camps dargestellt.

<table>
<tr><th>Zeit</th><th>10.02.2020</th><th>11.02.2020</th><th>12.02.2020</th><th>13.02.2020</th></tr>
<tr><td>7:30</td><td rowspan="4"></td><td>Frühstück</td><td>Frühstück</td><td>Frühstück</td></tr>
<tr><td>8:30</td><td rowspan="4">Gewichtheben
Athletik
Spiele
PuT</td><td rowspan="4">Gewichtheben
Athletik
Spiele
PuT</td><td rowspan="3">Gewichtheben
Athletik
Spiele</td></tr>
<tr><td>9:00</td></tr>
<tr><td>10:00</td></tr>
<tr><td>12:15</td><td>Anreise der Teilnehmer/innen bis 11:00 Uhr</td><td>Auswertung / Feedback</td></tr>
<tr><td>12:30</td><td>Mittag</td><td>Mittag</td><td>Mittag</td><td>Mittag</td></tr>
<tr><td>13:00</td><td>Kennenlernen und Teambuilding in der Sportschule</td><td>Freizeit</td><td rowspan="3">Wanderung auf die Burg Greifenstein</td><td>Abreise der Teilnehmer/innen 12:30 Uhr</td></tr>
<tr><td>14:00</td><td rowspan="4">Techniktraining
Athletik
Spiele
PuT</td><td rowspan="4">Techniktraining
Athletik
Spiele
PuT</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>15:00</td><td rowspan="3">Gewichtheben</td></tr>
<tr><td>16:00</td></tr>
<tr><td>17:45</td></tr>
<tr><td>18:00</td><td>Abendessen</td><td>Abendessen</td><td>Abendessen</td></tr>
<tr><td>19:00</td><td>Freizeit</td><td rowspan="3">PuT-Maßnahme</td><td rowspan="3">Saalemaxx Rudolstadt</td></tr>
<tr><td>19:30</td><td rowspan="2">PuT Workshop
Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung</td></tr>
<tr><td>20:30</td></tr>
<tr><td>22:00</td><td>Nachtruhe</td><td>Nachtruhe</td><td>Nachtruhe</td></tr>
</table>

Abbildung 5 Ablaufplan Trainingslager

6.4 Außerhalb der Verbandsstrukturen - Schule

Die Bedeutung der Talentgewinnung und Talentsichtung außerhalb der Strukturen des Thüringer-Athleten-Verbandes nimmt stetig zu. Kinder und Jugendliche kommen nur in Ausnahmefällen von sich aus in Kontakt mit der Sportart Gewichtheben. Somit ist eine gezielte Talentgewinnung im schulischen Umfeld unumgänglich. Diese Aufgabe ist wesentlich für die Vereine und Landesverbände. Im Rahmen von Talentsichtungsveranstaltungen in Grundschulen oder bei sportartübergreifenden Talentveranstaltungen des Landessportbundes sollen zunächst

sportartübergreifende Bewegungs- und Koordinations-Checks durchgeführt werden, um einen ersten Eindruck über die motorischen Fähigkeiten der Kinder zu erlangen. In älteren Jahrgängen werden anspruchsvollere, sportartspezifischere, aber dennoch allgemeine Talenttests durchgeführt. Hier findet eine Erstauswahl von möglicherweise talentierten Kindern und Jugendlichen statt.

Der Bewegungscheck „Bewegte Kinder – Gesündere Kinder“, welcher seit dem Jahr 2022 verpflichtend für alle 3. Klassenstufen in Thüringen ist, bietet gute Möglichkeiten Kinder für die Sportart Gewichtheben zu sichten. A. Pfeufer und P. Schreck unterstützen seit dem Jahr 2021 die Lehrer/innen bei der Umsetzung des Bewegungscheck im Rahmen des Sportunterrichts. Koordiniert wird dies durch die einzelnen Kreissportbünde.

Die Bindung an die Sportart Gewichtheben und eine Überführung in Vereine ist Kernaufgabe der Landesverbände und ihrer Vereine. Ziel muss es sein, Kooperationen mit Schulen (Grundschulen, Gesamtschulen, Regelschulen und Gymnasium) zu schließen um aktiv Kinder und Jugendliche für die Sportart Gewichtheben zu gewinnen und langfristig zu binden. In der folgenden Tabelle sind die aktuellen Kooperationen mit den Gewichthebervereinen in Thüringen aufgelistet.

Tabelle 8 Kooperationsvereinbarungen mit Gewichthebervereinen

Gewichtheberverein	Kooperation	Zeitraum
SJ Jugendkraft Crawinkel (Großverein)	- Grundschule „Adolf von Trützschler“ - Kindergarten „Kienbergspatzen“	jeweils das aktuelle Schuljahr
ASV 1932 Schleusingen	- Kindergartenverein (Kinder-turnen)	jeweils das aktuelle Schuljahr
SV 90 Gräfenroda	- Kindergarten „Zwergenland“ - Grundschule „An der Bruglehne“	jeweils das aktuelle Schuljahr
KSV Sömmerda 1910	- Grundschule „Lindenschule“	jeweils das aktuelle Schuljahr

Ziel muss es sein in den nächsten Jahren die Kooperationen mit den Schulen und Kindergärten weiter auszubauen.

Sowohl der Landestrainer Herr Philipp Schreck, als auch der Landesstützpunkttrainer Herr Andre Pfeufer unterstützen die Thüringer Vereine hinsichtlich neuer Kooperationen und unterstützen die Heimtrainer in der täglichen Nachwuchsarbeit.

6.5 Außerhalb der Verbandsstrukturen - Talenttransfer und Quereinstieg

Erfahrungswerte aus dem Ausland und auch aus anderen Sportarten zeigen, dass Talenttransfer und Quereinstieg Potenziale für Spitzenleistungen eröffnen und als Ergänzung zum langfristigen Leistungsaufbau dienen können. Talenttransfers und Quereinsteiger im Gewichtheben benötigen personelle Ressourcen und individuelle Fördersysteme, da die Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus verkürzt oder abgewandelt werden müssen. Diese Fördermöglichkeiten sind derzeit in erster Linie an den Bundesstützpunkten durch hauptamtliche Trainer gegeben. Daher streben wir an Talenttransferkonzepte für alle Bundesstützpunkte nach den individuellen Gegebenheiten vor Ort zu entwickeln und zeitnah umzusetzen. Dabei sind vor allem die vor Ort an den Olympiastützpunkten ansässigen weiteren Sportarten zu berücksichtigen, Kooperationsvereinbarungen zu schließen und Trainernetzwerke aufzubauen. Die gemeinsame Durchführung von sportartübergreifenden Talentsichtungsmaßnahmen soll ebenfalls aus den Kooperationen hervorgehen.

Seit einigen Jahren boomt weltweit CrossFit als Hybridsportart, die aus verschiedenen Sportarten wie Turnen, Gewichtheben, Leichtathletik, Schwimmen etc. einen ganzheitlichen und vielschichtigen Ansatz für Kraft- und Fitnesstraining verfolgt und dabei mit einer äußerst attraktiven und effektiven Marketingstrategie Mitglieder gewinnt. Die Anzahl an CrossFit Boxen in Deutschland steigen stetig an und mittlerweile etablieren sich auch professionalisierte CrossFit Wettkämpfe. Gewichtheben ist als Teildisziplin von CrossFit äußerst beliebt. CrossFit bietet aufgrund der offenen Strukturen, einer hohen Affinität zu Kraftsport und einem direkten Bezug zu Gewichtheben ein enormes Potenzial für Talenttransfer und Quereinstieg. Am Vorbild USA zeigt sich, dass durch gezielte Kooperationen mit CrossFit wie bspw. Sichtungsmaßnahmen bei CrossFit Wettkämpfen, Talente für den Leistungssport Gewichtheben gewonnen werden können. Vor allem CrossFit-Athletinnen konnten in den vergangenen Jahren erfolgreich vom CrossFit zum Gewichtheben transferiert werden oder haben zeitweise beide Sportarten parallel ausgeübt (z.B. Mattie Rodgers, Morghan King, Tia-Clair Toomey). Die Atmosphäre im CrossFit zeichnet sich oftmals durch einen hochleistungssportorientierten Charakter aus. Die Netzwerke zu CrossFit-Trainern und Einrichtungen, werden bereits durch die Möglichkeit einer außerordentlichen Mitgliedschaft im BVDG und der Teilnahme an Aus- und Weiterbildungsangeboten eröffnet. Die Netzwerkbildung und Einladung von für den Leistungssport interessanten Athletinnen und Athleten zu Talentsichtungsmaßnahmen soll intensiviert werden. Eine offene Herangehensweise und Anpassung an die im CrossFit vorherrschenden lockeren Strukturen ist bei der Talentsichtung in diesem Bereich unausweichlich.

Aktuell besteht eine Koopertion mit der Crossfitbox Leipzig und dem SV 90 Gräfenroda. Weitere Kooperationen mit Crossfit-Boxen sowie mit dem Hochschulsport in Erfurt sind anzustreben, um potenzielle Talente zu sichten und diese weiter zu fördern.

Folgende Ziele bestehen:

1. Kooperation mit der CrossFit Boxen u.a. Erfurt
2. Kooperation mit dem Hochschulsport u.a. Erfurt
3. CrossFit Kids Trainingsgruppe

In der folgenden Tabelle sind Maßnahmen zur Talentsuche im Verein vs. Schule zusammengefasst.

Tabelle 9 Maßnahmen zur Talentsuche

Verein	Schule / Kooperation mit Schule
Schnupperkurse in den Vereinen	im Sportunterricht
Projekt: Bewegte Kinder - Gesündere Kinder	in Schulsport-AGs
Vereinswettkämpfe / Verbandswettkämpfe zur Talentsichtung	bei Schulsportfesten
Präsentationsveranstaltungen	bei „Jugend trainiert für Olympia“
Ferienfreizeiten	bei Bundesjugendspielen

Die Abbildung 6 illustriert die Häufigkeiten ausgewählter Maßnahmen zur Talentsuche in den Vereinen/Abteilungen und im Schulsport.

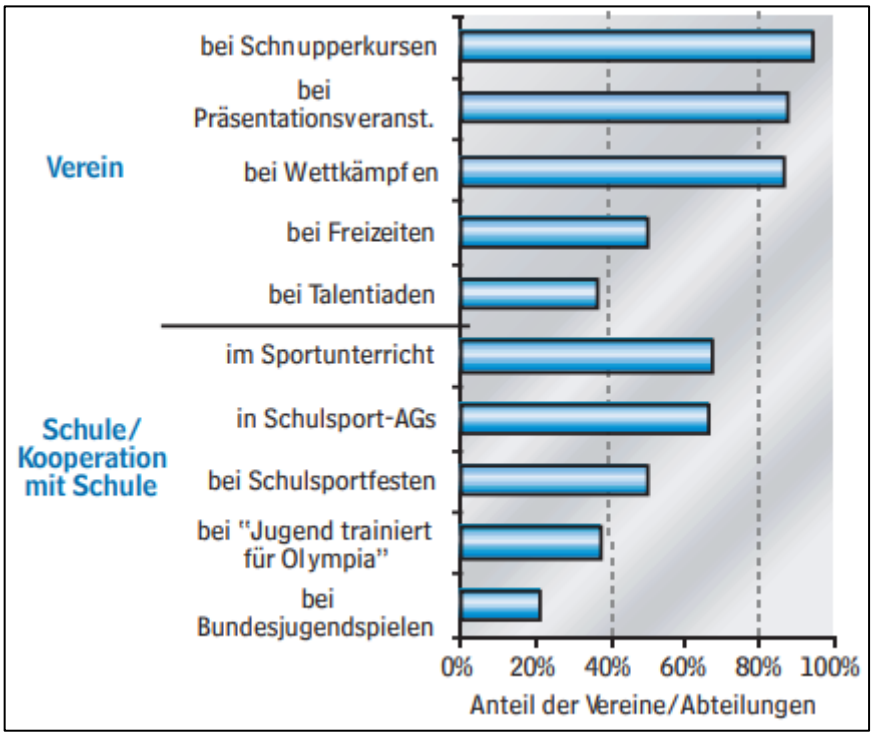

Abbildung 6 Maßnahmen zur Talentsuche

7. Maßnahmen zur Talentförderung

Eine erfolgreiche Talententwicklung erfordert ein leistungssportfreundliches Umfeld und ein transparentes Fördersystem mit klaren Zielvorgaben. Die Förderung muss systematisch und koordiniert erfolgen. Das deutsche Fördersystem ist bislang sehr stark auf den langfristigen Leistungsaufbau in einer Sportart mit dem Durchlaufen aller Trainingsetappen ausgerichtet. Erfolgreiche Sportnationen beschreiten jedoch neue Wege. Sie etablieren ergänzend zu traditionellen Sichtungs- und Fördermaßnahmen Rekrutierungsprogramme, die systematisch den Talenttransfer oder einen späten Einstieg in die Sportart fördern. Um die langfristigen Zielstellungen als Topnation zu sichern, müssen wir unser Fördersystem ebenfalls flexibilisieren und erweitern. Trainings- und Fördermaßnahmen müssen so angelegt sein, dass die Athleten ab dem Anschlusstraining die international erforderliche Wettkampferfahrung und -härte sammeln können. Eine weitere Aufgabe besteht darin, die Persönlichkeitsentwicklung der Sportler zu fördern. Um mündige Athleten auszubilden, müssen wir die Heranwachsenden zielgerichtet vor Herausforderungen stellen, die sie aus ihrer „Komfortzone“ bringen, statt sie dauerhaft „in Watte zu packen“. Nur so können wir dazu beitragen, dass die jungen Sportler eigene Bewältigungsstrategien entwickeln, die sie später in kritischen Wettkampfsituationen eigenständig einsetzen. Die Konzentration in leistungsstarken Gruppen und auch zentrale Lehrgangsmaßnahmen müssen im Entwicklungsverlauf zunehmen. Der tägliche Wettbewerb erleichtert es, höhere Leistungs- und Trainingsmaßstäbe durchzusetzen und wirkt motivationsfördernd. Nachwuchsleistungssport bedeutet oftmals allein durch Training und Wettkampf mehr als eine 20-h-Woche. Um talentierten Nachwuchsathleten einen Bildungsabschluss bzw. eine Berufsausbildung zu ermöglichen, müssen diese frühzeitig in der dualen Karriereplanung unterstützt werden und es muss ihnen ein Zugang zu flexiblen (Aus-)Bildungsangeboten ermöglicht werden. Das deutsche Leistungssportsystem bietet entsprechende Möglichkeiten, die aktuell weiter ausgebaut werden. Die Förderplätze bei Bundeswehr, Zoll oder auch Bundes- und Landespolizei ermöglichen eine sehr gute Vereinbarkeit mit dem Leistungssport. Da eine Behördenlaufbahn aber nicht für alle Athleten attraktiv ist, muss zukünftig eine stärkere Flexibilität sowie größere Vielfalt der unterstützten Bildungswege angestrebt werden. Ab dem Bereich des Anschlusstrainings müssen die Athleten in vielen Sportarten teils höchste Trainings- und Wettkampfbelastungen absolvieren, um den Anschluss an die Weltspitze zu erreichen. Hierfür ist teilweise bereits im Juniorenbereich eine phasenweise Konzentration auf den Leistungssport erforderlich. Es sollte möglich sein, die schulische und berufliche Ausbildung zu flexibilisieren, zu strecken oder sogar auf die Zeit nach dem Ende der leistungssportlichen Karriere bzw. karrierebestimmenden Teiletappen mit hoher Belastung (z. B. Olympiavorbereitung, mehrmonatige Trainingscamps nach Talenttransfer) zu verlagern.

Talententwicklung bedarf kompetenter und für die Anforderungen in den Ausbildungsetappen qualifizierter Trainer. Die Trainerproblematik, genannt seien hier nur die Themenfelder Berufsbild, Anerkennung des Diplom-Trainer-Studiums der Trainerakademie als Bachelorabschluss sowie Anstellung und Vergütung, sind mit dem Beginn der Traineroffensive des DOSB im Jahr 2005 nochmals verstärkt thematisiert worden. Die Forderungen sind allen Beteiligten bekannt, der Handlungsbedarf ist jedoch unverändert groß. Hervorzuheben ist jedoch, dass die Trainerqualität in Bezug auf Fachwissen, methodisch-pädagogische und soziale Kompetenzen eine zentrale Voraussetzung für eine erfolgreiche Talententwicklung darstellt. Die Anforderungen an Kompetenzen und Verhaltensweisen von Trainern in den jeweiligen Trainingsetappen sind sehr unterschiedlich. Sie verschieben sich vom Sportpädagogen und Motivator hin zum trainingsmethodischen Experten und sportfachlichen Berater. Eine optimale Entwicklung der Sportler setzt voraus, dass die Kompetenzen des Trainers dem Entwicklungsstadium und den Bedürfnissen des Sportlers entsprechen.

Die sportmedizinische Tauglichkeitsuntersuchung stellt eine wichtige Basis für die Belastbarkeitsdiagnostik und damit für die Abklärung essenzieller Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchsleistungssport dar. Mit den lizenzierten Untersuchungszentren des DOSB und den ergänzenden regionalen Programmen existiert ein wirksames System für die sportmedizinischen Grunduntersuchungen der Athleten. Allerdings ist die Untersuchungsquote, vor allem im Nachwuchsbereich, nicht zufriedenstellend. Hier sind Trainer im Nachwuchsleistungssport in der Verantwortung, ihre Sportler für die Bedeutung der medizinischen Betreuung zu sensibilisieren und sie dabei zu unterstützen, diese Angebote wahrzunehmen.

Wie vorangehend geschildert, haben führende Sportnationen ihre Anstrengungen verstärkt, mit wissenschaftlicher Unterstützung systematische Programme zur Sichtung und Förderung von Talenten zu entwickeln. Der Bedarf an anwendungsorientierter wissenschaftlicher Forschung für den deutschen Nachwuchsleistungssport ist ebenfalls groß. Bislang gelingt es in wissenschaftlichen Projekten nicht zufriedenstellend, Erkenntnisse zu gewinnen, die durch die Sportpraxis wirksam genutzt werden können. Um den komplexen Anforderungen im Nachwuchsleistungssport und der Verantwortung für die Heranwachsenden gerecht zu werden und langfristig Spitzenleistungen zu entwickeln, benötigen wir zudem eine wirksame sportmedizinische, sportpsychologische und sportpädagogische Unterstützung des Nachwuchsleistungssports.

<u>Nutzung konzeptioneller Grundlagen:</u>

Existenz eines leistungssportlichen Konzepts im Verein, Ausrichtung der Talentförderung an verbandlichen Förderkonzeptionen und Rahmentrainingsplänen

Nutzung spezieller Förderprogramme für Verbandskader:
Verbandliche athletenbezogene Fördermaßnahmen, die in Ergänzung zur vereinsinternen Nachwuchsarbeit genutzt werden, wie z. B. ein zusätzliches Kadertraining und/oder Stützpunkttraining sowie auf Vereins- bzw. Verbandsebene durchgeführte Trainingslager

Trainer- und Übungsleitersituation im Verein:
Anzahl und Qualifikation der mitwirkenden Trainer und Übungsleiter in der Talentförderung

Zusammenarbeit mit übergeordneten Förderinstanzen:
Zusammenarbeit mit Landesfachverbänden, Spitzenverbänden, dem Landesausschuss für Leistungssport etc. sowie eine Kooperation mit Betreuungseinrichtungen wie z. B. den Olympiastützpunkten

Zusätzliche Förderung benannter Kadersportler im Nachwuchsbereich:
Ergänzende Fördermaßnahmen zugunsten der im Verein organisierten Kaderathleten, u.a. pauschale finanzielle Zuwendungen in Form von Prämien o. ä., Aufwandsentschädigungen für trainings- und wettkampfbezogene Kosten, Bereitstellung von Trainings- und Wettkampfgeräten etc.

Soziale und pädagogische Maßnahmen:
Entlastung/Unterstützung in Kooperation mit der Schule, Pflege des Kontakts zu den Eltern, Unterstützung sozial schwacher Familien.

In Tabelle 10 sind Maßnahmen zur Talentförderung im Verein, Verband sowie in der Schule zusammengefasst.

Tabelle 10 Maßnahmen zur Talentförderung

Verein	Verband/Betreuungseinrichtungen im Sport	Schule/Kooperation pädagogische Betreuungseinrichtungen
Trainingslager	Kadertraining	Eliteschulen des Sports
Equipment	Stützpunkttraining	Hausaufgabenbetreuung
Aufwandsentschädigung	Trainingslager	Voll-/ Teilzeitinternat
Vermittlung Ausbildung / Studienplatz	SpoMed Grunduntersuchung	
Finanzielle Pauschale	OSP SpoMed	
	OSP LD und LBB	

Die Abbildung 7 illustriert die Häufigkeiten ausgewählter Maßnahmen zur Talentförderung in den Vereinen, Verbänden und Schulen.

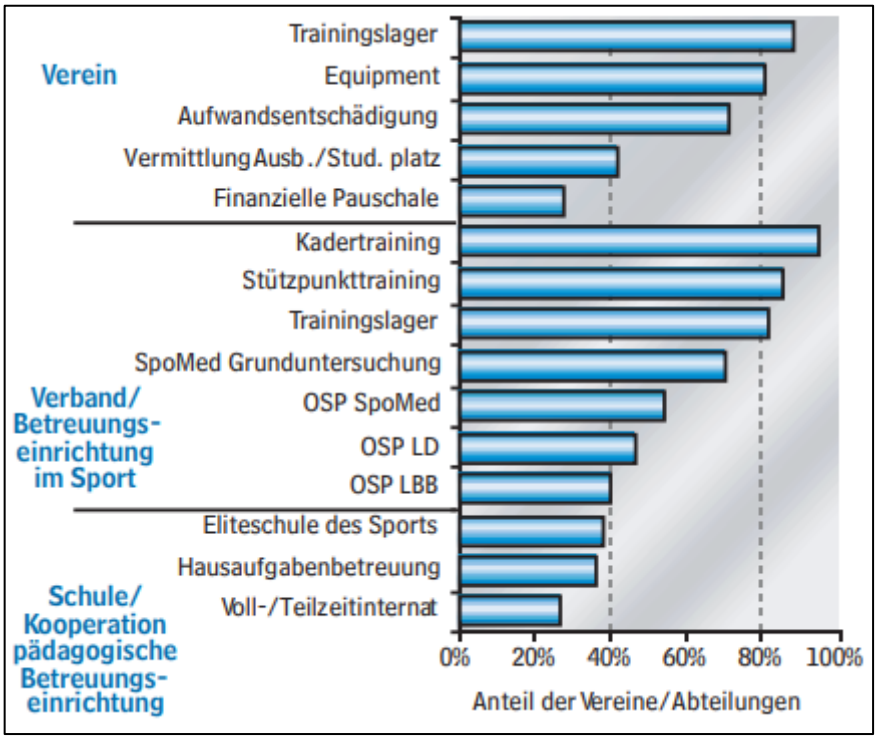

Abbildung 7 Maßnahmen zur Talentförderung

8. Kaderathleten in Thüringen

Aktuell hat der Thüringer-Athleten-Verband einen NK1 und zwei NK2 Sportler. Diese sind in der Tabelle 11 aufgelistet.

Tabelle 11 Thüringer NK1- und NK2-Athleten/innen

Name	Verein	Jahrgang	Gewichts-klasse	Kader
Pfeiffer, Marc	SV 90 Gräfenroda	2007	-67	NK1
Kleinfeld, Raphael	SV 90 Gräfenroda	2006	-73	NK2
Gürth, Nils	SV 90 Gräfenroda	2007	-73	NK2

Im Jahr 2023 hat der Thüringer-Athleten-Verband 10 Landeskader. In der Abbildung 8 sind die Thüringer Landeskader zusammengefasst.

	Name, Vorname	Verein	Jahrg.	AK	m/w	Gew-kl.	Kö-g.	Reißen	Stoßen	Zweik.	Schocken	S3S	Sternlauf
1	Nüchter,Aaron	SV 90 Gräfenroda	2008	15	m	-81	80,9	67	76	143	10,50	8,40	11,8
2	Matzollek,Chris	SV 90 Gräfenroda	2006	17	m	-61	60,7	72	83	155	10,50	8,30	11,4
3	Magomadov,Said Selim	SV 90 Gräfenroda	2008	15	m	-67	65,5	61	70	131	12,91	8,70	12,2
4	Kurbanova,Iman	SV 90 Gräfenroda	2007	16	w	-55	53,0	46	51	97	7,94	6,53	12,9
5	Frank,Lotta	SV 90 Gräfenroda	2009	14	w	-45	44,1	30	39	69	8,37	6,60	13,5
6	Heinzmann,Nele	SV 90 Gräfenroda	2009	14	w	-59	56,1	43	52	95	8,72	6,45	13,1
7	Mühlbach, Melvin	ASV Herbsleben	2009	14	m	-61	59,5	57	75	132	10,69	7,46	12,1
8	Wichmann, Lucas	ASV Herbsleben	2009	14	m	-40	39,5	34	44	78	6,15	6,67	13,4
9	Bräuning, Ive	AC Suhl	2009	14	m	-55	50,7	57	65	122	11,39	7,77	12,2
10	Kühnhold, William	ASV Schleusingen	2009	14	m	-67	64,4	55	75	130	9,35	6,72	13,5

Abbildung 8 Landeskader Thüringen im Jahr 2023

Ziel ist es, in den kommenden Jahren aus dem Pool der Landeskader jährlich 2-3 NK2 und 1-2 NK1 Sportler/innen zu entwickeln, durch den Ausbau der Kooperationen, Sichtungslehrgänge sowie durch Sichtungsmaßnahmen der einzelnen Vereine. Dabei sollen die ehrenamtlichen Trainer durch den Landestrainer, Herrn Philipp Schreck und dem Landesstützpunkttrainer Andre Pfeufer in ihrer Arbeit unterstützt werden. Für die erfolgreichsten Sportler/innen aus Thüringen soll das Stützpunkttraining vor Hauptwettkämpfen eingeführt werden. Ziel ist die Schaffung einer starken Nachwuchsgruppe in Thüringen.

9. Beispiele für Flyer - Talentsuche

Abbildung 8 Flyer Athletiktraining

Abbildung 9 Flyer Langhantel-Training