



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

Manual Talententwicklung

**Ausbildungsinhalte und Trainingsmethodik im
Grundlagentraining kompakt zusammengestellt
Best practice im Training der U16 / TSP-Kader**



Stand: 22.03.2021

Impressum

Hessischer Leichtathletik-Verband
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt

Vorwort

Wir haben alle ein gemeinsames Ziel: Die Nachwuchsathleten langfristig an ihr Leistungsoptimum heranzuführen. Dies können wir nur gemeinsam erreichen!

Dazu gibt es jetzt den nächsten Schritt, die nächste Stufe oder auch die nächste Entwicklung. In diesem Manual Talententwicklung beschäftigen wir uns mit der Talentförderung im Talentstützpunkt (TSP)-Kaderbereich. Wir beschreiben den Schritt von der **Talentfindung beziehungsweise Talenterkennung zum Aufbautraining**, um das Talent zu entwickeln.

Wir haben in Hessen dank des Landessportbundes die Möglichkeit schon 12- und 13-Jährige in Kadern zusammenzuführen. Außerdem haben wir tolle und engagierte Trainer, die sehr wertvolle Arbeit leisten. Im Schulterschluss mit den Lehrer-Trainern und den Vereinstrainern wird hier eine wichtige Arbeit für den Leistungssport gemacht.

Mein ganz besonderer Dank gilt Philipp Schlesinger, unserem Cheftrainer Mehrkampf, der mit seiner Expertise ein absoluter Fachmann im Bereich der Lehre und Trainerentwicklung ist. Philipp wurde erstklassig von unserem BA-Studenten Niklas Richter unterstützt. In vielen Diskussionen und Gesprächen mit den Kolleginnen und Kollegen wurde etwas Hervorragendes geschaffen.

Was wir erreichen wollen, ist ein Leitfaden und eine Orientierung. Die Arbeit wird an der Basis gemacht, das ist uns bewusst und dazu stehen wir auch. Es gilt diesem Personenkreis Mittel, Skills und Ideen an die Hand zu geben. Nicht der kurzfristige Erfolg im Kinder- und Schüleralter sind unser Ziel, sondern der Spaß und die Freude am Leistungssport. Wenn der vorhanden ist und aufkommt, folgt der nächste Schritt automatisch.

Mit dem Manual Talentsichtung und nun dem Manual Talententwicklung sind wir sehr gut aufgestellt und ich rufe allen Heimtrainern zu: Macht mit bei diesem so wichtigen Thema für die Kinder und Schüler in unserer Sportart und bringt Euch in die Diskussion mit ein. Wir haben immer ein offenes Ohr.

Bleibt neugierig, seid kreativ und seid diskussionsfreudig – der Austausch unter den Trainern ist ein enormes Leistungspotential, das wir installieren wollen.

Ich bin sehr stolz mit dem Team Leistungssport im HLV und dem DLV Bundesstützpunkt Frankfurt arbeiten zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen

Martin Rumpf

HLV Vizepräsident Leistungssport

Zielsetzung

Zielsetzung dieses Manuals Talententwicklung ist die Verständigung auf vergleichbare Inhalte in der Ausbildungsphase des Grundlagentrainings. Wir möchten einen Handlungsrahmen für die Talentförderung im TSP-Kader bieten und die Aufgaben für die Ausbildung zwischen der Talenterkennung und dem Aufbautraining klarer aufzeigen. Das Manual soll für Heimtrainer eine Orientierung darstellen, um die Basis für einen langfristigen und nachhaltigen Leistungsaufbau zu legen.

Dabei verstehen wir das Manual als Ergänzung zu den bestehenden Rahmentrainingsplänen, möchten dennoch die Chance ergreifen eine engere Verzahnung zwischen Talentsichtung, Talententwicklung und einem sich anschließenden Leistungstraining in Hessen zu schaffen.

Arbeitsgruppe

- Benjamin Staff
- Carsten Ebert
- Christian Kupper
- David Corell
- Dominic Ullrich
- Francis Gross
- Georg Lehrer
- Gudrun Rouhi
- Manuel Odey
- Nastia Steinbeck
- Niklas Richter
- Peter Rouhi
- Philipp Schlesinger
- Robert Schieferer
- Sophia Sagonas
- Steffen Reumann

Redaktion/Zusammenstellung/Layout/Video

- Niklas Richter
- Dominic Ullrich
- Philipp Schlesinger

1 Einführung – Grundlagentraining

1.1 Voraussetzungstraining

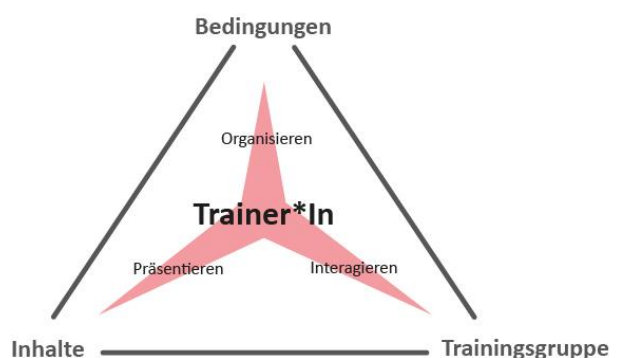
An dieser Stelle gehen wir kurz, aber umso deutlicher auf die Zielstellung beziehungsweise das Rollenverständnis ein, welches das Grundlagentraining einnehmen sollte.

Lehmann hat 2008 sehr einprägsam deutlich gemacht, dass Nachwuchstraining immer perspektivischen Charakter trägt und es nicht vordergründig auf das Erreichen von Spitzenleistungen im Schüleralter ausgerichtet ist. Vielmehr ist die Qualität der Ausbildung die entscheidende Reserve im langfristigen Leistungsaufbau. Dies führt final zur Erkenntnis, dass Grundlagentraining und auch Teile des Aufbautrainings „als systematisches und planmäßig geführtes Voraussetzungstraining“ (Lehmann, 2008, S. 24) zu verstehen sind.

Unzureichend entwickelte Schnelligkeits- und Schnellkraftvoraussetzungen können bis in das Juniorenalter kompensiert werden, anschließend ist es aber faktisch nicht mehr möglich, trotz beispielsweise überdurchschnittlich gut entwickelter Wurf- und Kraftfähigkeiten, bestehende Defizite in den Schnelligkeitsfähigkeiten zu beseitigen. Der Sprung vom erfolgreichen Medaillengewinner bei Junioren Welt- und Europameisterschaften zu internationalen Spitzenleistungen bei den Aktiven gelingt dann nicht mehr. Daher muss im Grundlagentraining eine breite und vielseitige, aber zielgerichtete Ausbildung erfolgen. Dies gilt sowohl für konditionelle Inhalte wie Schnelligkeits- und Schnellkraftfähigkeit, sowie koordinative Inhalte und auch der technischen Ausbildung. Vor allem in den Sprungdisziplinen kann das Körpergewicht in Relation zur Kraftfähigkeit zeitweise zu hoch sein, wodurch technische Fehler begünstigt werden. Fehlerhafte Technikmuster sind nur sehr schwer zu korrigieren, dies spricht für eine vielseitige technische Ausbildung im Nachwuchsbereich.

1.2 Methodisch-Didaktische Vorüberlegungen

Unsere Überlegungen aus methodisch-didaktischer Perspektive müssen als Trainer*innen stets umweltorientiert sein. Aus didaktischer Sicht können wir uns am didaktischen Stern (modifiziert nach Scherler, 2004) orientieren, der Bedingungen, Inhalte und Trainierende über Anleitenden als Zentralfigur in Verbindung setzt.



Die Entwicklung der didaktischen Fragestellungen folgt in der Regel gemäß der Altersentwicklung von offenen, relativ unspezifischen, zu eher geschlossenen, wettkampfspezifischen Übungsformen.

Die vorherrschende Methode im Leistungssportlichen Training ist sicherlich die Methodische Reihe, aber je nachdem welche Ziele ich mit welcher Gruppe verfolge, können auch alternative Lehrformen für die eigene Gruppe eine sinnvolle Alternative bilden. Dies sollte immer nach den methodischen Grundsätzen geschehen:



- **Vom Leichten zum Schweren**
- **Vom Einfachen zum Komplexen**
- **Vom Bekannten zum Unbekannten**

Für die Umsetzung dieser Überlegungen können wir uns an den „Planungshilfen für die Sportpraxis“ (modifiziert nach Schulz, 1996) orientieren.



- **Was soll gelernt werden?**
- **Welche kaum veränderbaren Bedingungen sind vorhanden?**
- **Wer lernt hier was?**
- **Auf welche Weise wird das Trainingsziel erreicht?**
- **Woran soll der Lernfortschritt erkannt werden?**

1.3 Allgemeine Hinweise zum Techniktraining

Das Grundlagentraining per se wird regelmäßig mit einem Lerntraining gleichgesetzt. Dies geschieht auch um eine Abgrenzung zu späteren Ausbildungsetappen zu setzen, in denen das Ziel zunehmend in der Leistungsdarstellung liegt.

Darüber hinaus wird mit dieser Zuordnung aber die Bedeutung von Lernen und dem aktiven Auseinandersetzen mit „Bewegungsaufgaben“ betont. Die hierfür notwendigen Rückmeldungen sollten sowohl durch den Trainer, als auch in der Selbstreflektion der Lernenden erfolgen. Offen Fragestellungen, die zum Nachdenken und wiederholtem Erleben animieren, sind hier einzusetzen.

- Wie hat es sich angefühlt?
- Worin bestand der Unterschied zu... ?
- Beschreibe was Du anders gemacht hast.
- ...

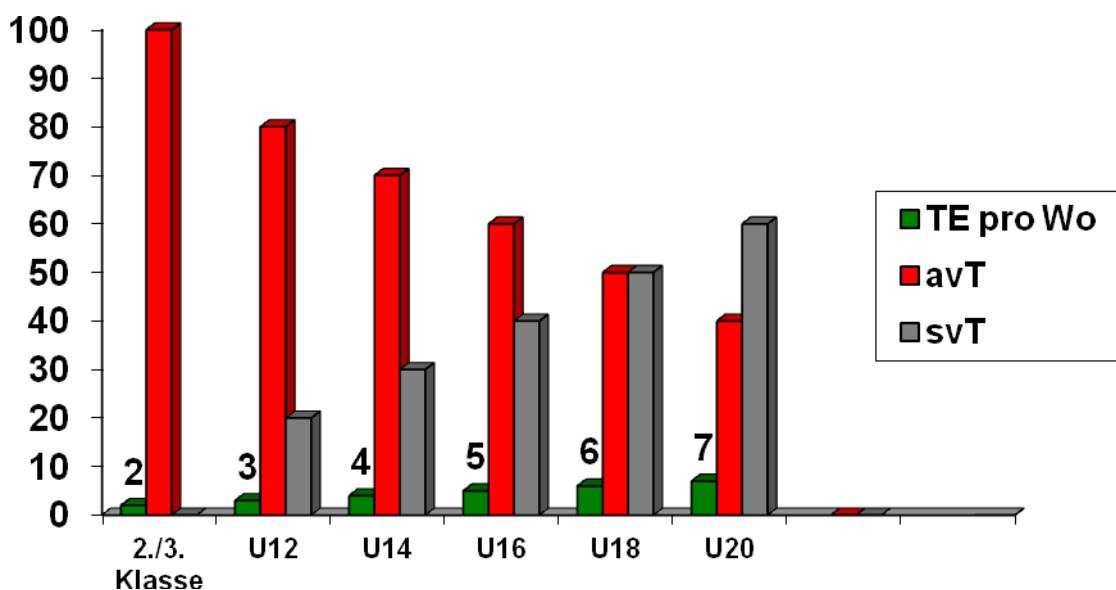
Dabei zeigt sich häufig, dass einige Athleten hierbei besser als andere reflektieren und beschreiben können. Verschiedene Lerntypen lassen sich hierbei schnell differenzieren. Einigen Athleten „reicht“ eine mündliche Erklärung und ein Vormachen des Trainers. Andere benötigen Videosequenzen ihrer eigenen Bewegung für eine adäquate Selbstwahrnehmung, dritte reagieren besonders positiv auf „Zwangssituationen“, in denen ein Übungsaufbau letztlich nur die „richtige“ Bewegung zulässt.

Nachhaltiges Lernen erfolgt in der Regel, wenn Interesse oder eine „Neuigkeit“ zur Aufgabe bestehen. Die Neuigkeit wird durch eine gezielte Variation der Aufgabe ausgelöst und führt

zu einer Dopaminausschüttung, welche für den Lernerfolg maßgeblich ist. Es hat sich hier bewährt, mit einer bekannten, gekonnten Bewegung-/ Bewegungssequenz zu beginnen und nachfolgend die Komplexität zu erhöhen. Hierdurch findet sich leichter ein Einstieg in das neue Gebiet und Erfolgserlebnisse sind wahrscheinlicher.

Methodische Reihen in der Didaktik ermöglichen einen systematischen Ansatz mit einer Hinführung zur Zielbewegung und einer bewussten Reduktion der Komplexität der Aufgabe. Trotz dieser engen Aufgabenstellung ist es sinnvoll gezielt Variationen mit einzubauen und die Athleten verstärkt in das Reflektieren der motorischen Aufgabe einzubeziehen.

1.4 Allgemeine Hinweise zur Trainings- und Wettkampfplanung



Verhältnis von allgemeinen (avT) und speziellen Trainingsanteilen (svT) im Mehrjahresverlauf

Planungs- und Steuerungsmodelle mit einer gezielten Abfolge der Steuerungsgrößen *Umfang*, *Intensität* und *Dichte* sollten dem Aufbautraining und darüber hinaus vorbehalten sein. Die Periodisierung, beziehungsweise der gezielte Einsatz von Trainingsmitteln, orientiert sich im Schüleralter insbesondere am Alter und dem Entwicklungsstand der Athleten.

In der Kinderleichtathletik ist das Training reiner Selbstzweck, die Freude an der Bewegung und die sozial-emotionale Entwicklung der Kinder steht im Vordergrund. Ähnlich wird im anschließenden Grundlagentraining verfahren. Die Planung des Trainings orientiert sich weiterhin stärker an äußeren Rahmenbedingungen. Zum Beispiel dienen Ferien als Phasen alternativer Belastung und Erholung. In den Trainingsphasen zwischen den Ferien entwickelt sich häufig eine höhere Leistungsfähigkeit, die zur Vorbereitung auf die anstehenden Wettkampfhöhepunkte genutzt wird. Diese ist allerdings vielmehr das Ergebnis einer

Schwerpunktsetzung auf bestimmte Disziplinen. Zur Formentwicklung dienen Wettkämpfe: Diese sollten über Aufbauwettkämpfe hin zu höherwertigen Meisterschaften im Block-, Mehrkampf und in Einzeldisziplinen eingesetzt werden.

Eine ausgeprägte Modulation von Intensität, Umfang und Dichte sind hier nicht angebracht und häufig auch nicht zielführend. Zum einen besitzen Schüler ein noch so geringes Leistungsniveau, dass dieses über sämtliche Trainingsmittel positiv beeinflusst werden kann. Zudem besitzen diese Trainingsanpassungen eine hohe Übertragbarkeit auf weitere Funktionssysteme. Des Weiteren lässt sich auf Grund der sprunghaften körperlichen Entwicklung eine eigentliche Planung und Steuerung nicht vollziehen. Die körperliche Entwicklung und Reifung bedingt eine Leistungsentwicklung per se, ist aber nicht planbar. Eine bewusste Formentwicklung durch eine Belastungssteuerung ist in ihrer Vorhersage daher stark begrenzt.

1.5 Pädagogische Aspekte

Im Techniktraining müssen die pädagogischen Aspekte immer folgender Leitfrage folgen:

„Wie konsequent können die Leistungsentwicklung einerseits und die Persönlichkeitsentfaltung andererseits durch pädagogisches Handeln und Wirken verantwortungsvoll gefördert werden?“ (Hotz, 2011).

Denn auch wenn wir Trainer*innen unsere Hauptkompetenzen in der Trainingsarbeit und in der Technikvermittlung sehen, darf keinesfalls vergessen werden, dass unser Handeln auf unsere Trainingsgruppen reflektiert und wir gewollt oder nicht, die Persönlichkeitsentwicklung immer prägen. Somit werden wir Trainer*innen automatisch zu Pädagogen. Dieser Aspekt darf auch im „neutralen“ Techniktraining nicht vergessen werden.

20 Literatur- und Medienhinweise

Literaturliste und Buchempfehlungen

- Bauersfeld, K.-H., & Schröter, G. (2016). *Grundlagen der Leichtathletik: Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis* (6., aktualisierte Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Bös, K. (2003). Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen.
- Büsch, D. (2017). Krafttraining im Kindes- und Jugendalter : Bedeutung, Wirkung und Handlungsempfehlungen. *Swiss sports & exercise medicine*, 65(3), 34–42.
- Faigenbaum, A. D., & Westcott, W. L. (2009). *Youth Strength Training: Programs for Health, Fitness and Sport (2nd Edition)* (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics. Retrieved from <http://gbv.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=3011914>
- Fröhlich, M., Gießing, J., & Strack, A. (2009). *Kraft und Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen - Schwerpunkt apparatives Krafttraining: Theoretische Hintergründe, praktische Übungsauswahl, differenzierte Trainingspläne*. Marburg: Tectum-Verl.
- Güllich, A., & Müller, F. (Eds.) (2004). *Mediathek Leichtathletik. Schüler-Leichtathletik: Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für das Grundlagentraining*. Münster: Philippka-Sportverl.
- Haberkorn, C., & Plaß, R. (1992). *Sprung, Wurf, Stoß* (1. Aufl.). *Spezielle Didaktik der Sportarten: / Christian Haberkorn; Rainer Plaß ; Bd. 2*. Frankfurt am Main: Diesterweg.
- Hotz, A. (2011). Der Trainer als Pädagoge. *Leichtathletiktraining*, 22(2/3), 41–45.
- Killing, W. (Ed.) (2010). *Basics. Jugendleichtathletik: Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die disziplinenübergreifenden Grundlagen im Aufbautraining*. Münster: Philippka-Sportverl.
- Killing, W. (Ed.) (2011). *Jugendleichtathletik: Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Wurfdisziplinen im Aufbautraining ; [Wurf]*. Münster: Philippka-Sportverl.
- Killing, W. (Ed.) (2012). *Jugendleichtathletik: Sprint] ; offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Sprintdisziplinen im Aufbautraining*. Münster: Philippka.
- Killing, W. (Ed.) (2014). *Mediathek Leichtathletik. Jugendleichtathletik: Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Lauf- und Gehdisziplinen im Aufbautraining ; [Lauf]*. Münster: Philippka Sportverl.
- Killing, W. (2015). *Jugend-Leichtathletik: Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Mehrkampfdisziplinen im Aufbautraining*. Münster: Philippka Sportverlag.
- Killing, W., Bartschat, E., & Czingon, H. (Eds.) (2008). *Jugendleichtathletik: Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Sprungdisziplinen im Aufbautraining*. Münster: Philippka-Sportverl.
- Lehmann, F. (2008). Leistung langfristig entwickeln. *Leichtathletiktraining*, 19(9 10), 22–27.
- Lehrer, G. (2019). Hindernislaufen vorbereiten - vom Hürden-ABC zum Grabentraining, DLV & HLV Weiterbildungsangebot.
- Oltmanns, K. (2012). *Kleine Warm-up-Fibel: Aufwärmprogramme für jede Gelegenheit* (2. Auflage). *Philippka-Training: Vol. 1*. Münster: Philippka-Sportverlag.

- Oltmanns, K. (2012). *Sprungkraft systematisch aufbauen: 40 abwechslungsreiche Übungsformen plus Variationen* (2. Auflage). Philippka-Training: Vol. 16. Münster: Philippka-Sportverlag.
- Pöhlitz, L., & Valentin, J. (2015). *Trainingspraxis Laufen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Pöhlitz, L., & Valentin, J. (2016). *Trainingspraxis Laufen II: Beiträge zum Schüler- und Nachwuchsleistungstraining*. Aachen: Meyer & Meyer. Retrieved from <http://gbv.eblib.com/patron/FullRecord.aspx?p=4742554>
- Schröter, G., Hempel, K.-J., & Lohmann, W. (1992). *Leichtathletik Trainingsprogramme - Sprung: Der Weg zur exzellenten Technik* (1. Aufl.). Berlin: Sportverl.
- Schröter, G., & Lenz, G. (Eds.). *Leichtathletik* (1. Aufl.).
- Schulz, W. (1996). *Anstiftung zum didaktischen Denken: Unterricht - Didaktik - Bildung. Beltz grüne Reihe*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Weineck, J. (2019). *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (17., neu überarbeitete Auflage). Balingen: Spitta GmbH.
- Zawieja, M., & Oltmanns, K. (2016). *Kinder lernen Krafttraining* (2., durchgesehene Auflage). Münster: Philippka Sportverlag.
- Zeuner, A., Hofmann, S., & Leske, R. (2011). *Gerätturnen* (1. Aufl.). *Sportiv Schulmethodik*. Leipzig: Klett.

Podcasts



Pacey Performance Podcast
Strength of Science

<https://www.strengthofscience.com/pacey-performance-podcast/pacey-performance-podcast-281-james-baker/>



Pacey Performance Podcast
Strength of Science

<https://www.strengthofscience.com/pacey-performance-podcast/pacey-performance-podcast-270-jeremy-frisch/>

Web Pages



Myoreflextherapie
Vesalius GmbH

<http://www.myoreflex.de/uebersichtsseite-myoreflextherapie/kraft-in-der-dehnung-ki-d>



Leichtathletik-Talentstützpunkte in Hessen
Hessischer Leichtathletik-Verband

<https://www.hlv.de/leistungssport/talentstuetzpunkte>



Ansprechpartner und Trainer im Hessischen Leichtathletik-Verband

Hessischer Leichtathletik-Verband

<https://www.hlv.de/leistungssport/kader/trainer>



Artikel und Neuigkeiten rund um das Training in der Leichtathletik

Leistungssportmagazin des Hessischen Leichtathletik-Verbandes

<https://magazin.hlv.de/home>



Infos zum Landesprogramm Talentsuche-Talentförderung

Verein zur Förderung sportlicher Talente in hessischen Schulen e.V.

<http://talentfoerderung.info/wir-ueber-uns/konzept/>



Ergebnisse der Fachtagungen 2016 „Mehrperspektivisch Sichten – Talente Finden und Fördern“ und 2018 „Sportartspezifisch Fördern – mehrperspektivisch Sichten“

Verein zur Förderung sportlicher Talente in hessischen Schulen e.V.

<http://talentfoerderung.info/service/downloads/dokumentationarchiv/>



Vielfältige herausfordernde Trainingsideen als Videos

YouTube-Kanal Dominic Ullrich (Eliteschule des Sports Frankfurt/M)

<https://www.youtube.com/user/dominicullrich>



Neuausrichtung des Leistungssports im SPORTLAND HESSEN

Leistungssportkonzept Hessen

https://www.landessportbund-hessen.de/fileadmin/media/bereich_leistungssport/Hessischer_Weg/Konzept_Neuausrichtung_des_Leistungssports.pdf



Veröffentlichungen suchen und finden

Trainingswissenschaftliche Literaturdatenbank IAT-Leipzig

https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/sponet/Search/Results?filter%5B%5D=topic_facet%3A%22track+and+field%22



Infos zu den DLV-Rahmentrainingsplänen

Deutscher Leichtathletik-Verband

<https://www.leichtathletik.de/training/rahmentrainingsplaene>



Sehr große Spiel- und Übungssammlung zur Leichtathletik

Deutscher Leichtathletik-Verband

<https://www.leichtathletik.de/jugend/praxis-fuer-schule-verein>



DLV-Broschüre „Strategien zur Verbesserung der Nachwuchsentwicklung im DLV“

Deutscher Leichtathletik-Verband

https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/ImportedAttachments/Trafomat3/2008/19293_u1227171221_dlv_strategien_nachwuchs_2008.pdf



Lehrvideos zu diversen Turnfertigkeiten

Mobilesport.ch / Bundesamt für Sport BASPO

<https://www.mobilesport.ch/gerateturnen/turnengerateturnen-xxx/>