

# **Nachwuchs Leistungssportkonzept im Deutschen Leichtathletik-Verband**

**2018 – 2024**

## Inhalt

<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>4</b>
<b>1. AUSGANGSSITUATION .....</b>	<b>5</b>
<b>2. DIE LEISTUNGSSPORTLICHEN ZIELSTELLUNGEN DES DLV ZUR TALENTENTWICKLUNG .....</b>	<b>8</b>
<b>3. STRATEGIEANSÄTZE ZUR ZIELERREICHUNG .....</b>	<b>10</b>
<b>4. TALENTBEGRIFF .....</b>	<b>11</b>
4.1 TALENTKRITERIEN.....	14
4.2 SYSTEMATIK DER TALENTSICHTUNG UND TALENTFÖRDERUNG .....	15
<b>5. TESTBESCHREIBUNG FÄHIGKEITSTEST (BEISPIEL LV SACHSEN).....</b>	<b>20</b>
5.1 BUNDESEINHEITLICHER LANDESKADERTEST .....	22
<b>6. ANFORDERUNGSPROFIL SPRINT / HÜRDEN WEIBLICH UND MÄNNLICH.....</b>	<b>34</b>
6.1 DISZIPLINSPEZIFISCHE KRITERIEN DER NK2 BERUFUNG (DLV-KADERTEST) .....	36
6.2 DISZIPLINSPEZIFISCHE KRITERIEN DER NK2 BERUFUNG (DLV-KADERTEST) .....	38
<b>7. ANFORDERUNGSPROFIL LAUF / GEHEN WEIBLICH UND MÄNNLICH.....</b>	<b>40</b>
7.1 DISZIPLINSPEZIFISCHE KRITERIEN DER NK2 BERUFUNG (DLV-KADERTEST) .....	42
7.2 DISZIPLINSPEZIFISCHE KRITERIEN DER NK2 BERUFUNG (DLV-KADERTEST) .....	44
<b>8. ANFORDERUNGSPROFIL SPRUNG WEIBLICH UND MÄNNLICH.....</b>	<b>46</b>
8.1 DISZIPLINSPEZIFISCHE KRITERIEN DER NK2 BERUFUNG (DLV-KADERTEST) .....	49
8.2 DISZIPLINSPEZIFISCHE KRITERIEN DER NK2 BERUFUNG (DLV-KADERTEST) .....	51
<b>9. ANFORDERUNGSPROFIL WURF / STOß WEIBLICH UND MÄNNLICH.....</b>	<b>53</b>
9.1 DISZIPLINSPEZIFISCHE KRITERIEN DER NK2 BERUFUNG (DLV-KADERTEST) .....	57
9.2 DISZIPLINSPEZIFISCHE KRITERIEN DER NK2 BERUFUNG (DLV-KADERTEST) .....	59
<b>10. ANFORDERUNGSPROFIL MEHRKAMPF WEIBLICH UND MÄNNLICH.....</b>	<b>61</b>
10.1 DISZIPLINSPEZIFISCHE KRITERIEN DER NK2 BERUFUNG (DLV-KADERTEST) .....	63
10.2 DISZIPLINSPEZIFISCHE KRITERIEN DER NK2 BERUFUNG (DLV-KADERTEST) .....	65
<b>11. PSYCHOLOGISCHE TESTS IN DEN JEWEILIGEN DISZIPLINGRUPPEN - WIENER TESTSYSTEM.....</b>	<b>68</b>
11.1 FRAGEBOGEN ZU FERTIGKEITEN UND DEFIZITEN IN DER SELBSTREGULATION (VKS).....	69
11.2 FRAGEBOGEN ZUR WETTKAMPFFPERFORMANCE (WPA).....	73
11.3 TRAINEREINSCHÄTZUNG DER WETTKAMPFLEISTUNG ZU AUSGEWÄHLTEN SAISONHÖHEPUNKTEN 2018/2019/2020* .....	74
<b>12. DLV-COMBINE .....</b>	<b>76</b>
<b>13. DISZIPLINSPEZIFISCHE DLV-KADERTESTS DER NK1 BIS PK BERUFUNG .....</b>	<b>78</b>
<b>14. BUNDESEINHEITLICHE KADERRICHTWERTE MÄNNER UND FRAUEN .....</b>	<b>98</b>
<b>15. ÜBERLEGUNGEN ZUM TALENTTRANSFER .....</b>	<b>99</b>
15.1 KOOPERATION MIT DEM BOB- UND SCHLITTEN-VERBAND DEUTSCHLAND (BSD).....	104
<b>16. WETTKAMPFSYSTEM.....</b>	<b>107</b>
<b>17. VEREINE ALS BASIS DER TALENTFÖRDERUNG UND TALENTENTWICKLUNG.....</b>	<b>108</b>
17.1 NACHWUCHSFÖRDERUNG AUF LANDESEBENE .....	111

17.2 FÖRDERMAßNAHMEN IM BEREICH DES NACHWUCHSKADERS 2 .....	113
17.3 NACHWUCHSFÖRDERUNG AUF BUNDESEBENE .....	115
<b>18. LEICHTATHLETIK IM SCHULSPORT .....</b>	<b>118</b>
18.1 KOOPERATION MIT SCHULEN .....	118
18.2 ELITESCHULEN DES SPORTS .....	119
18.3 DUALE LEISTUNGSSPORTKARRIERE .....	121
<b>19. WISSENSTRANSFER UND TRAINERENTWICKLUNG .....</b>	<b>122</b>
<b>20. ABSCHLUSSBEMERKUNG .....</b>	<b>124</b>
<b>21. QUELLENVERZEICHNIS .....</b>	<b>125</b>

## Einleitung

Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) besteht aus 20 Landesverbänden mit ca. 7.700 Vereinen und ca. 820.000 Mitgliedern, die in einem produktiven Kooperationsverbund mit einer Mischung aus hierarchischen und assoziativen Strukturen organisiert sind<sup>1</sup>. Nahezu alle Partner sind in ihrem Handeln autonom, d.h. sie treffen eigene Entscheidungen. Dieser föderale Kooperationsverbund wurde in den vergangenen Jahren im Bereich des Leistungssports durch den DLV-Strukturplan<sup>2</sup> zur Leistungssportförderung, die Strukturpläne der Landesfachverbände und dem Instrument der Regionalkonzepte organisiert. Dem Deutschen Leichtathletik-Verband kommt in diesem Kooperationsverbund die Rolle des Steuermanns zu. Seit dem Jahr 2019 wird im Zusammenhang mit der Spitzensportreform in Deutschland das Instrument der regionalen Zielvereinbarungen zur Steuerung der Zusammenarbeit zur Anwendung gebracht.

Die U18-, U20- und U23-Nationalmannschaften des DLV bilden die wesentliche Grundlage der Formierung der Nationalmannschaft der Männer und Frauen. Sie zählen zu den drei erfolgreichsten Teams in Europa und zu den fünf besten Teams in der Welt. Die Analyse der internationalen Meisterschaften (OS, WM, EM) des Erwachsenenbereiches verdeutlicht, dass die durch den DLV gesteuerte Zusammenarbeit im Kooperationsverbund die Rahmenbedingungen für eine langfristige Entwicklung der besten Nachwuchssportler in die Weltspitze ermöglicht. Erfolge in den Nachwuchsalternsklassen sind positive und wichtige Begleiterscheinungen des langfristig ausgerichteten Talentförderprozesses. Allerdings stellen sie kein primäres Ziel dar. Es gilt kritisch zu überprüfen, ob die Leistungsentwicklungen der Nachwuchssportler auf der Basis, der für die jeweiligen Ausbildungsetappen relevanten Trainingsinhalte erzielt oder Trainingsmittel des Hochleistungsbereiches eingesetzt wurden.

Der Deutsche Leichtathletik-Verband setzt sich mit seinen Partnern seit vielen Jahren intensiv mit dem Talentbegriff, der Talentsichtung und der Talentförderung auseinander.

Als Reaktion auf einen „vermuteten oder tatsächlichen und objektiv bestehenden Verlust an internationaler Konkurrenzfähigkeit“ wurde bereits im Jahr 1965 im Deutschen Leichtathletik-Verband ein Zehn-Punkte-Plan zur Talentfindung und -förderung ausgearbeitet.<sup>3</sup>

Seither erfolgt eine fortlaufende Diskussion der Talentthematik auf sportfachlicher, sportpolitischer und sportwissenschaftlicher Ebene. Im Zusammenhang mit der Komplexität dieser Thematik konnte bisher keine wissenschaftlich begründete Beschreibung von Talentkriterien für die Praxis der Leichtathletik abgeleitet werden. Es erfolgt daher eine kontinuierliche Fortschreibung und Neubewertung der genutzten

---

<sup>1</sup> Emrich & Güllich, 2005, S. 39

<sup>2</sup> DLV Strukturplan Leistungssport, 2017, S. 25

<sup>3</sup> Joch, 2001, S. 15

Talentkriterien. Diese Entwicklung wird von regelmäßigen Anpassungen der Strukturen und der Maßnahmen der Nachwuchsförderung begleitet.

Im Jahr 2015 wurde zur Optimierung der Talentförderung ein Nachwuchsprojekt in Zusammenarbeit mit dem Institut für Angewandte Trainingswissenschaften (IAT) und den Landesverbänden (LV) initiiert. In diesem Kontext erfolgte eine Erweiterung der angewendeten Talentkriterien. Die im Projekt entwickelten Erkenntnisse werden seit dem Jahr 2017 systematisch in der Zusammenarbeit mit den Landesverbänden umgesetzt.

## 1. Ausgangssituation

Unbenommen der vielfältigen Erkenntnisse der vergangenen Jahre und der positiven Entwicklungen im Zusammenhang mit ihrer Umsetzung sind regelmäßige Ausfälle und Leistungsstagnationen in der Entwicklung der Nachwuchsathleten nur bedingt grundsätzlich zu vermeiden.

Als mögliche Ursachen solcher negativen Leistungsverläufe sind vielfältige Faktoren, die teilweise isoliert und teilweise miteinander kombiniert wirksam werden, einzuordnen.

- Kinder und Jugendliche wollen sich entwickeln und ausprobieren und wechseln daher häufig die Sportarten.
- In den Vereinen ist häufig eine nicht ausreichende Anzahl an Nachwuchstrainern zu beobachten. Die Qualifikation entspricht nicht immer den spezifischen Anforderungen des Nachwuchstrainings.
  - trainingsmethodische Fehler - frühzeitige Spezialisierung - Trainingsmonotonie
  - pädagogische Fehler
  - fehlendes Gesundheitsmanagement (Überbelastungssituationen, Verletzungen)
- Teilweise sind negative Umfeldbedingungen (z. B. keine Unterstützung durch die Eltern, fehlende Trainingsbedingungen, keine motivierende Trainingsgruppe, lange Anreisewege zum Training, schulische Probleme) gegeben.
- Die Gestaltung der dualen Leistungssportkarriere ist eine große Herausforderung.
- Nicht selten ergeben sich Motivationsprobleme (Trainingsmonotonie, frühzeitiger Erwartungsdruck) im regelmäßigen Trainingsprozess, sofern sich nicht hinreichende Erfolgsmomente einstellen.
- Die bisherige Fördersystematik orientierte sich primär an Wettkampfleistungen. Für Spätentwickler und Quereinsteiger wurden nur unzureichende Förderoptionen eingebracht.

„Im deutschen Fördersystem wird es als ein wichtiger Meilenstein angesehen, im langfristigen Leistungsaufbau schon im Juniorenbereich Wettkampferfolge zu erzielen.“<sup>4</sup> Entsprechend waren bisher auch in der Leichtathletik die Förderangebote für eine langfristige ausgerichtete Leistungssportkarriere für im Jugend- und Juniorenbereich weniger auffällige Athleten begrenzt. Spitzensport gewinnt gezwungenermaßen aufgrund seines Zeitbedarfes vor allem bei jüngeren Athleten den Charakter einer äußerst rigiden Institution, in der die Privatsphäre teilweise stark zurückgedrängt und teilweise die institutionelle Einheit von Arbeit, Freizeit und Schlaf Alltag wird.<sup>5</sup>

Dies mündet in der fehlerhaften Vorstellung, dass Erfolg nur mit noch häufigerem und intensiverem Training bei gleichzeitigem Verzicht auf qualifizierte Ausbildung und Privatleben möglich wird. Die Leichtathletikvereine verzeichnen auch auf der Basis solcher Bewertungen seit einigen Jahren keine positiven Zuwachsraten im Altersbereich 7-14 sowie 15-18<sup>6</sup>.

Deutscher Leichtathletik-Verband Entwicklung der Mitgliederzahlen																		
Jahr	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
bis 6 J. m.	22202	22833	23345	23476	23513	22650	22266	22216	21515	20699	20200	19794	19902	18982	18843	19572	19270	18890
7-14 J. m.	24219	24157	24072	24087	24228	23612	22607	22546	21753	20932	20614	20138	20052	19485	19243	19551	19495	19109
15-18 J. m.	111688	113278	114352	117635	118344	115750	114494	113644	113506	110943	107221	104217	98966	96426	94278	94178	92515	91962
über 19 J. m.	122393	123884	125761	129447	130656	128719	129752	129503	131098	128448	125598	122500	117534	114177	113934	113498	112356	110555
15-18 J. w.	40740	40609	40871	41251	41597	39648	39788	38821	38638	38109	37869	37399	36330	35638	35842	35228	33732	32385
über 19 J. w.	41730	41617	42630	43207	43662	42658	43058	43065	43408	43310	43546	43655	42473	42080	42490	42072	40527	39541
19-26 J. m.	42874	41982	40536	40096	39540	37876	37293	37435	36777	36587	36309	36372	36112	35055	35376	35792	34882	34317
27-40 J. m.	37886	37455	36281	36017	35675	34472	35056	35341	36193	36609	35505	36326	36983	35488	35945	36352	36671	36152
41-60 J. m.	71471	70649	67650	65460	61972	57153	54882	51834	47058	44656	42455	41234	39521	36818	39129	39482	39212	38643
über 60 J. m.	72586	71648	69458	68180	65493	60881	58032	54893	51318	48164	45615	44122	42524	41476	41527	41198	41268	40969
15-18 J. w.	106567	107217	108171	109062	111080	112238	114787	114560	114608	112523	111559	110817	109290	107755	106191	103711	101747	99282
über 19 J. w.	91915	94337	97776	102151	106086	106199	108540	108210	110101	110154	108914	108161	106195	105001	103089	100617	99471	97411
über 60 J. m.	52865	55410	57193	59464	61397	63116	64343	65873	68471	69534	70968	72081	72530	74485	74858	75250	76914	77691
über 60 J. w.	32317	34960	37239	39987	43298	45181	46330	48146	51220	52982	53747	56260	56475	57850	59215	59126	60947	62298
<b>Summe</b>	<b>871453</b>	<b>880036</b>	<b>885335</b>	<b>899520</b>	<b>906541</b>	<b>890153</b>	<b>891228</b>	<b>886087</b>	<b>885664</b>	<b>872650</b>	<b>860120</b>	<b>853076</b>	<b>834887</b>	<b>822716</b>	<b>819960</b>	<b>815627</b>	<b>809007</b>	<b>799205</b>

Abbildung 1: aktuelle DLV Mitgliederbestandserhebung (Stand: 01.01.2019), (Quelle: DLV, 2019)

Kinder und Jugendliche bewerten zudem ihre Entwicklungsmöglichkeiten in der Leichtathletik und orientieren sich folgend teilweise zu anderen Betätigungsfeldern. Sie besitzen aufgrund vieler gesellschaftlicher Veränderungen (z. B. Bewegungsmangel, Ernährungsgewohnheiten etc.) nach der Bewertung der Landes- und Nachwuchsbundestrainer häufig ein konditionell und /oder koordinativ unzureichendes sportliches Ausbildungsniveau. Das Training wird teilweise zu monoton gestaltet, fördert somit die Begeisterung zu wenig und schafft kaum Möglichkeiten für Erfolgserlebnisse. Um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass Talente in einer zunehmend bewegungsärmeren Gesellschaft auffallen, muss ein verändertes Bewusstsein für die Notwendigkeit einer hinreichenden Bewegung schon im Kleinkindesalter bei den Eltern geschärft werden. In diesem Sinne leisten die Leichtathletikvereine einen wichtigen Beitrag. In der Zusammenarbeit mit Kindergärten und Grund- sowie weiterführenden Schulen können sie allgemeine und sportartübergreifende Bewegungsangebote entwickeln.

<sup>4</sup> Hoffmann & Pfützner, 2014, S. 20

<sup>5</sup> Emrich & Güllich, 2005

<sup>6</sup> DLV, 2019

Kontraproduktiv gestaltet sich eine frühe Fixierung auf die Leichtathletik als einzige Sportart. Studien zur Vereins- und Sportartbindung beschreiben die hohe Wahrscheinlichkeit einer frühen Abwendung im Zusammenhang mit einem sehr frühen und spezialisierten Training in einer Sportart. Der Deutschen Leichtathletik-Verband hat sich umfassend mit altersspezifischen Trainingsinhalten auseinandergesetzt. In vielfältigen Veröffentlichungen wurden Orientierungen und Programme für Sportlehrer, Übungsleiter und Trainer beschrieben:

- Schule: Schulsportpläne I & II
- Grundausbildung: Kinderleichtathletik

Neben der demographischen Entwicklung der sporttreibenden Kinder und Jugendlichen in den Vereinen gestaltet sich auch die Situation der Reduzierung der Anzahl der Vereine mit einem leichtathletischen Wettkampfangesbot als eine große Herausforderung. Die leistungssportliche und wettkampforientierte Ausrichtung vieler Sportvereine geht seit einigen Jahren verloren. Hinzu kommt, dass die Angebote in den Sportvereinen mit einer Vielzahl von alternativen Freizeitmöglichkeiten konkurrieren. Im Vergleich zu den zurückliegenden Jahrzehnten treten Kinder früher in Vereine ein. Sie verlassen diese nach einer durchschnittlichen Verweildauer von ca. 7 Jahren<sup>7</sup>. Bei einem Eintrittsalter von ca. 8/9 Jahren erfolgt in dieser Plausibilität der Austritt mit ca. 15 Jahren. Aufgrund des allgemeinen Bewegungsmangels besitzen die Kinder, die in Vereine eintreten, in der durchschnittlichen Betrachtung ein zunehmend unzureichendes konditionelles und bewegungstechnisches Ausbildungsniveau. Dieser Trend kann in Verbindung mit der frühen Orientierung der Teilnahme an Wettkämpfen und regionalen Meisterschaften zu Problemen führen. Aus pädagogischen Gründen ist eine Überbewertung zu früher Erfolge bedenklich, da frühe Erfolge in den Schüler- und Jugendklassen gerade bei akzelerierten Athleten ohne besondere Anstrengungen möglich sind<sup>8</sup>. Mit einer nicht altersgerechter Trainingsmethodik lassen sich Leistungsentwicklungen zusätzlich beschleunigen, die sich später nicht in dieser Weise fortführen lassen<sup>9</sup>. Vergleichbare Entwicklungen sind auch im internationalen Kontext zu beobachten. Dies verdeutlicht der Blick zur Entwicklung des Sprintbereiches der USA, der in der Betrachtung der vergangenen 20 Jahre mit Abstand erfolgreichsten Sprintnation. Kein US- Rekordhalter der Altersklasse 11/12 gewann bisher folgend eine Medaille bei Olympischen Spielen oder Weltmeisterschaften. Die Verweildauer im Wettkampfsystem und die erfolgreich gestalteten Kaderübergänge sollten alternativ zu Erfolgen im Schüler-, Jugend- und Juniorenbereich als wichtige Indikatoren einer langfristig ausgerichteten Talentförderung eingeordnet werden. Eine Vernachlässigung grundlegender Ausbildungsinhalte und ein zu früher Einsatz von speziellen, dem Hochleistungstraining zuzuordnenden Trainingsmitteln sind regelmäßig in der Trainingspraxis zu beobachten. In solchen Situationen wird in frühen Ausbildungsetappen viel Zeit für das spezielle Training eingesetzt. Wichtige grundlegende Leistungsvoraussetzungen werden nicht hinreichend entwickelt. Andererseits darf die für das Grundlagentraining geforderte Vielseitigkeit nicht in Beliebigkeit münden. Das gezielte und altersgerechte

---

<sup>7</sup> Kurz, Sack & Brinkhoff, 1996

<sup>8</sup> Emrich & Güllich, 2005, S. 41

<sup>9</sup> Killing, 2013

Training muss rechtzeitig vorbereitet und eingeleitet werden. Die spezifischen Bewegungstechniken müssen vorbereitet und geschult werden. Es bedarf eines ausgewogenen Verhältnisses aus rechtzeitiger, aber nicht zu frühzeitiger Ausbildung in den jeweiligen Entwicklungsstadien.

Das schulische Umfeld bildet neben der Familie einen wichtigen Rahmen für die Sportentwicklung. Einflussfaktoren wie die Schulart (z. B. Ganztagschule), die Unterrichtsstruktur, die Inhalte des Sportunterrichts, der Ferienkalender und die Kooperationen zwischen Vereinen und Schulen prägen nicht unwesentlich die sportliche Entwicklung. Die Leichtathletik mit den Kernelementen Laufen, Springen und Werfen ist eine Grundsportart mit vielfältigen Einflussfaktoren auf die Gestaltung des Trainings in anderen Sportarten. Der Sportunterricht kann Begeisterung für die Leichtathletik hervorrufen, jedoch auch genau das Gegenteil bewirken. Insofern sind Fortbildungsangebote für Sportlehrer ein wichtiges Handlungsfeld des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Das schulsportliche Wettkampfwesen und der Sportunterricht ermöglichen die Beobachtung von Schülern, die nicht in Leichtathletikvereinen trainieren und sich in anderen Sportarten oder nicht organisiert bewegen. Die skizzierte Situation verdeutlicht, dass es zwar eine einheitliche Zielsetzung, aber keine pauschalen Lösungsansätze der Talentsichtung und der Talentförderung geben kann. Unter Berücksichtigung der vorhandenen Rahmenbedingungen in den jeweiligen Landesverbänden sind individuelle Vorgehensweisen zur Optimierung der Nachwuchsentwicklung erforderlich. Die unterschiedlichen Vorgehensweisen müssen jedoch die gemeinsame Zielstellung der Talentförderung im Sinne der Erhöhung der Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung künftiger Spitzenathleten im Hochleistungsalter berücksichtigen und den grundlegenden Prinzipien der DLV-Talentförderkonzeption entsprechen. Mit der Annahme, dass es einen langfristigen und systematischen Weg der Entwicklung vom begabten Kind zum Spitzenathleten gibt, war es das Ziel der bisherigen Talentsichtung, frühzeitig die Kinder zu entdecken, die in darauffolgenden Ausbildungs- und Erziehungsprozessen zu Spitzenathleten entwickelt werden können. Dieses Vorgehen begründete sich auf der Annahme, dass in frühen Altersbereichen talentierte von weniger talentierten Kindern eindeutig unterschieden werden können. Studien der Karriereverläufe von Spitzenathleten beschreiben jedoch, dass die Leistungsentwicklungen höchst individuell und vielfältig verlaufen. Eindeutige Entwicklungsprognosen lassen sich in der Leichtathletik im Alterskorridor zwischen 8-13 Jahren nur bedingt begründen. Das DLV Talentsichtungs- und Talentförderkonzept berücksichtigt diese Erkenntnisse und wird in einem mehrstufigen Prozess gestaltet.

## **2. Die leistungssportlichen Zielstellungen des DLV zur Talententwicklung**

Der Olympische Leistungssport im Deutschen Leichtathletik-Verband bekennt sich nachdrücklich zu einem glaubwürdigen, dopingfreien und fairen Sport. „Er strebt, auch im Rahmen höchst unterschiedlicher internationaler Konkurrenzbedingungen - unter Beachtung grundlegender ethischer Prinzipien - nach höchsten sportlichen Erfolgen. Eine ausschließliche Bewertung der erbrachten



Leistungen der DLV-Nationalmannschaften nach dem Medaillenspiegel ist unzureichend und entwertet die individuelle Leistungsentwicklung der Athleten.“<sup>10</sup>

Erfolge und Medaillen im Nachwuchs können unter den sich stetig weiterentwickelnden internationalen Wettbewerbsbedingungen mit ca. 70-75 Nationen mit einem Final-Platzierungspotential, 40-45 Nationen mit Medaillenpotential und 20-25 Nationen mit dem Potential der Entwicklung von Weltmeistern und Olympiasiegern nicht der alleinige Maßstab für eine erfolgreiche Entwicklung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes sein. Speziell im Nachwuchsbereich sind Medaillen und Erfolge bei den internationalen Nachwuchsmeisterschaften als eine Momentaufnahme eines langfristigen Entwicklungsprozesses einzuordnen. „Der Deutsche Leichtathletik-Verband ist sich seiner Gesamtverantwortung für die jungen Leichtathleten bewusst, die bereit sind, ungleich höhere Risiken, bezogen auf die Lebens- und Berufsperspektive einzugehen, als andere Gleichaltrige. Eine spitzensportliche Karriere ist eine Karriere auf Zeit und beinhaltet immer auch ein individuelles Risiko, das in einer föderalen Gesellschaftsstruktur nicht völlig eingegrenzt werden kann.“<sup>11</sup>. Die Vereinbarkeit von Schule, Ausbildung und Beruf mit den zeitlichen Anforderungen für die Leistungssportler ist mit allen im Entwicklungsprozess beteiligten Partnern durch ein gezieltes duales Karrieremanagement frühzeitig zu organisieren und zu begleiten. Es gilt, das investive Risiko möglichst gering zu halten. Der Deutsche Leichtathletik-Verband strebt gemeinsam mit seinen Athleten und Trainern individuelle Spitzenleistungen im Hochleistungsbereich bei den internationalen Meisterschaften an. Er bekennt sich eindeutig zur Förderung von Leistungseliten. Das Ziel der Leistungssportförderung ist die Verbesserung der Rahmenbedingungen für den individuellen sportlichen Erfolg unter strikter Beachtung der ethischen Grundprinzipien. Im langfristigen Leistungsaufbau gilt es, die grundlegenden Leistungsvoraussetzungen zu entwickeln, vielfältige Wettkampferfahrungen zu fördern und eine frühzeitige Leistungsausprägung zu vermeiden. Es sollen im Nachwuchsbereich zunächst möglichst viele Athleten an möglichst vielen Standorten entwickelt werden. Die Potenziale der Athleten sollten über einen möglichst langen Zeitraum ausgeweitet und letztendlich im Erwachsenenbereich verwirklicht werden. Es gilt, eine möglichst hohe Anzahl an Athleten mit hohem Entwicklungspotential zu finden und zu fördern. Das individuelle Leistungspotenzial soll durch eine altersgemäße Gestaltung des Trainingsprozesses und das Management der Umfeldbedingungen ausgebaut werden.

Als Kriterium einer erfolgreichen Talentförderung sind insbesondere die realisierten Übergänge vom Landeskader in den Nachwuchskader, vom Landeskader bzw. Nachwuchskader in den Perspektivkader und letztlich vom Nachwuchs- und Perspektivkader in den DLV-Olympiakader einzuordnen.

---

<sup>10</sup> DLV Strukturplan Leistungssport, 2017, S.8

<sup>11</sup> DLV Strukturplan Leistungssport, 2017, S.8

### 3. Strategieansätze zur Zielerreichung

Der Deutsche Leichtathletik-Verband verfolgt folgende Strategieansätze zur Zielerreichung:

- Die Vereine als Anbieter der Leichtathletik in der Fläche des Bundesgebietes sportfachlich und organisatorisch zu unterstützen und dadurch die Chance für die Entwicklung von Talenten zu erhöhen.
- Die Erhöhung der Anzahl an qualifizierten Trainern (Vereinstrainer, Landestrainer, Stützpunkttrainer) und die Optimierung des Wissenstransfers durch vielfältige Fortbildungsangebote.
- Die Weiterentwicklung der Talentsichtungsmaßnahmen in den Vereinen und Landesfachverbänden durch die konsequente Anwendung und Evaluierung des DLV-Talenttests.
- Die Leichtathletik im Schulsport durch moderne Angebote für Fortbildungen von Sportlehrern präsenter und sichtbarer zu machen.
- Die Kooperationen zwischen Leichtathletikvereinen und Schulen durch Beratungsangebote auszubauen und zu fördern.
- Ausbau der Beratungs- und Unterstützungsmaßnahmen für Leichtathletikvereine auf den Ebenen der Wettkampfangebote der Kinderleichtathletik.
- Die Förderung der Zusammenarbeit zwischen Heimtrainern, Landes- und Nachwuchsbundestrainern durch die Koordination regelmäßiger Fachgespräche und Workshops sowie den Ausbau der Fortbildungsangebote der DLV-Akademie (z. B. auch Online-Angebote).
- Die Optimierung der individuellen Beratungsangebote für die Gestaltung der dualen Leistungssportkarriere durch den Ausbau der Zusammenarbeit des Bundestrainers für duale Karriere mit den Laufbahnberatern der Olympiastützpunkte.
- Optimierung der Zusammenarbeit im Kooperationsverbund der Leichtathletik (Vereine, Landesverbände, Landessportbünde, Olympiastützpunkte, Elite- und Partnerschulen des Sports, Partneruniversitäten des Sportes) an den Bundesstützpunkten durch die Implementierung von Bundesstützpunktleitern.
- Die turnusmäßige Durchführung der Struktur- und Controlling-Gespräche sowie der regionalen Zielvereinbarungen mit den Landesfachverbänden, Landessportbünden und Olympiastützpunkten.

## 4. Talentbegriff

Fehlerhafte Talenteinschätzungen lassen sich aufgrund der bestehenden Prognoseunsicherheit in einem langfristigen Entwicklungsprozesse mit vielfältigen Einflussfaktoren nur bedingt vermeiden. Eine hohe Transparenz in den Entscheidungsprozessen und die Ableitung der Entscheidungen auf der Basis umfassender Abstimmungen in einer Expertenkommission und einer umfassenden Kommunikation sind daher grundlegende Voraussetzungen einer erfolgreichen Zusammenarbeit mit den vielfältigen Partnern des Kooperationsverbundes Leichtathletik. Die Unterscheidung von talentierten und untalentierten Kindern sollte idealerweise zeitlich einordbar sein und sich an bestimmten Entscheidungskriterien messen lassen. „Alle leistungssportlichen Bemühungen führen ohne die entsprechende Begabung, das „Talent“, der Sportler nicht zu sportlichen Höchstleistungen.“<sup>12</sup> „Gewöhnlich versteht man unter einem Talent eine Person mit überdurchschnittlichen Leistungen und Anlagen zu späteren Höchstleistungen“<sup>13</sup>. Zunächst sind gerade überdurchschnittliche Wettkampfleistungen auffällig. Die Praxis verdeutlicht jedoch, dass alleinig dieses Kriterium langfristig nicht ausreichend ist. Eine große Anzahl von Nachwuchsathleten mit altersbezogen überdurchschnittlichen Leistungen kann sich mittelfristig nicht weiterentwickeln. Andere Athleten, mit zunächst geringeren Wettkampfleistungen steigern sich sprunghaft und übertreffen die zunächst als Talente eingeordneten Athleten erheblich. „Talent besitzt oder: ein Talent ist, wer auf der Grundlage von Dispositionen, Leistungsbereitschaft und den Möglichkeiten der realen Lebensumwelt über den Altersdurchschnitt liegende (möglichst im Wettkampf nachgewiesene) entwicklungsfähige Leistungsresultate erzielt, die das Ergebnis eines aktiven, pädagogisch begleiteten und intentional durch Training gesteuerten Veränderungsprozess darstellen, der auf ein später zu erreichendes hohes (sportliches) Leistungsniveau zielstrebig ausgerichtet ist“<sup>14</sup>. Regelmäßig wird in der Leichtathletik die besondere Jugendleistung überschätzt. „Gerade im Umfeld der Pubertät hat der Reifungsvorgang gravierende Auswirkungen auf das Leistungsvermögen: wer sich schneller bzw. früher entwickelt, ist größer, muskulöser und erbringt auch bessere Leistungen. Größe, Kraft, Schnellkraft und Ausdauer sind im Alter von 11- 16 Jahren eng an den Reifegrad gebunden, so dass der Leistungsstärkere in der Regel der Akzelerierte, nicht der Talentierte ist“<sup>15</sup>. Ein spezielles Trainingsprogramm kann die vorzeitige Leistungsausprägung akzelerierter Nachwuchsathleten noch deutlich verstärken.

---

<sup>12</sup> Killing, Chounard, Hess, Jakobs, Mäde & Müller, 2010, S.30

<sup>13</sup> Killing et al., 2010, S.30

<sup>14</sup> Joch, 1992, S.90

<sup>15</sup> Killing, 2013

Bereich	Auswirkungen
Erbliche Komponenten	Schnelle Reizleitung Überdurchschnittliches neuro-muskuläres Zusammenspiel günstige Muskelfaserzusammensetzung
Frühe Pubertät (Reifeunterschiede bis zu 5 J.)	Akzeleration, Vorsprung in Größe, Muskelmasse, Gewicht, höhere Kraft/Schnellkraft, besseres Last-Kraft-Verhältnis
gezieltes Wettkampf-Training (Nutzung spez. Trainingsstätten, - geräte)	Erlernen/Beherrschen der Zieltechniken Ermöglichung wettkampfnahen Trainings Verbesserung der speziellen konditionellen Eigenschaften
Erhöhte Wettkampftätigkeit in der Zieldisziplin	Zusätzlicher Anreiz bzw. Motivation Ausprägung der sportlichen Form
Sportunterstützendes Umfeld	Früher Zugang zum Sport/regelmäßigem Training Verkürzung der Wege/Zeiten, mehr Trainingszeit Überbrückung von Motivationslöchern

Abbildung 2: Faktoren, die überdurchschnittlichen Leistungen im Jugendalter begünstigen (Killing, 2013)

„Talent ist ein außergewöhnlich komplexes, genetisch determiniertes, kompliziert strukturiertes instabiles und stark von Umfeld Bedingungen abhängiges Entwicklungspotential“<sup>16</sup>. „Daher ist Talentsuche und Sichtung der geeignetsten Sportler für das erfolgreiche Absolvieren der nächsthöheren Trainingsetappe Bestandteil des gesamten Nachwuchstrainings“<sup>17</sup>. Nach der Ericsson-Regel ist ein langfristig hoher zeitlicher Aufwand erforderlich, um auf einem speziellen Gebiet Spitzenleistungen zu entwickeln<sup>18</sup>. Entsprechend dieser der Regel und der Einordnung von Joch (1992) bedarf es ca. 10000 Stunden, also ca. 10 Jahre sowie ca. drei bis vier Stunden pro Tag, um ein künftiges Topniveau zu entwickeln. „Neben der Freude an der speziellen Tätigkeit ist eine hohe Motivation, Zielstrebigkeit, Fleiß, Disziplin und Leidenschaft erforderlich, damit der Sportler vieljährig täglich mehrstündig konzentriert und

<sup>16</sup> Rost, o.D. S.7

<sup>17</sup> Rost, o.D. S.6

<sup>18</sup> Ericsson, 1996

zielgerichtet übt bzw. trainiert“<sup>19</sup>. Die altersmäßige Orientierung für den Beginn einer zielführenden Nachwuchsförderung kann sich unter Berücksichtigung dieser Positionen z. B. an folgenden Faktoren orientieren:

- Beginn des Hoch-/Höchstleistungsalters
- Absolutes Leistungsniveau in den Disziplinen
- Komplexität der erforderlichen Trainingsmittel
- Zeitraum für die Entwicklung der erforderlichen biologischen Anpassungen
- Zeitraum für die Entwicklung der erforderlichen mentalen und psychischen Fähigkeiten
- Zeitverlauf der körperlichen Entwicklung
- Umfeldbedingungen

Entsprechend der Erfahrungen erfolgreicher Trainer ergibt sich für den Weg vom leichtathletikbegabten Kind bis zum Hochleistungssportler ein Ausbildungszeitraum von ca. 10-12 Jahren. Mit dem Bezugspunkt der Altersklasse U 23 für den Eintritt in das Hochleistungsalter folgt daraus eine Orientierung für den Beginn der Nachwuchsförderung ab dem Altersbereich 10 - 13.

Dieser lange Zeitraum für die Entwicklung ist erforderlich, da für das Erreichen des internationalen Spitzenniveaus in allen Leichtathletikdisziplinen sehr hohe Leistungsvoraussetzungen ausgeprägt werden müssen. Die physischen, physiologischen, charakterlichen und mentalen Anpassungsprozesse unterliegen biologischen Gesetzmäßigkeiten. Sollen diese Anpassungen sportfachlich und pädagogisch verantwortungsvoll entwickelt werden und einen dauerhaften Charakter besitzen, sind Langfristigkeit und Kontinuität in der Gestaltung des Trainingsprozesses erforderlich. Unter zeitlichen Gesichtspunkten und den in der Entwicklungsfolge nicht abschätzbaren Zufälligkeiten wird die Prognosewahrscheinlichkeit geringer, je weiter der zu beurteilende Entwicklungsabschnitt vom Zeitpunkt, der des Hochleistungsalters entfernt ist. Bei der Talentdefinition und in der Talentsuche ist die Tatsache zu beachten, dass erfolgreiche Leichtathleten häufig bis zum Ende des Jugendalters in mehreren Sportarten an Wettkämpfen teilgenommen haben. In Biografien von Weltklasseathleten ist der Hinweis auf eine zweite Sportart, die wettkampfmäßig betrieben wurde, verstärkt zu finden. In einer Studie der technischen Universität Kaiserslautern im Auftrag des DLV im Rahmen der Deutschen U16 Meisterschaften und der Befragung der Bundeskader und Trainer wird diese Aussage eindrucksvoll untermauert. Aus diesem Grund ist die Talentsuche abweichend zu den bisherigen Talentförderkonzeptionen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes auch im zweiten Abschnitt des Jugendalters (16-19 Jahre) fortzuführen<sup>20</sup>.

---

<sup>19</sup> Killing, 2013

<sup>20</sup> Güllich, 2014/15, S. 34



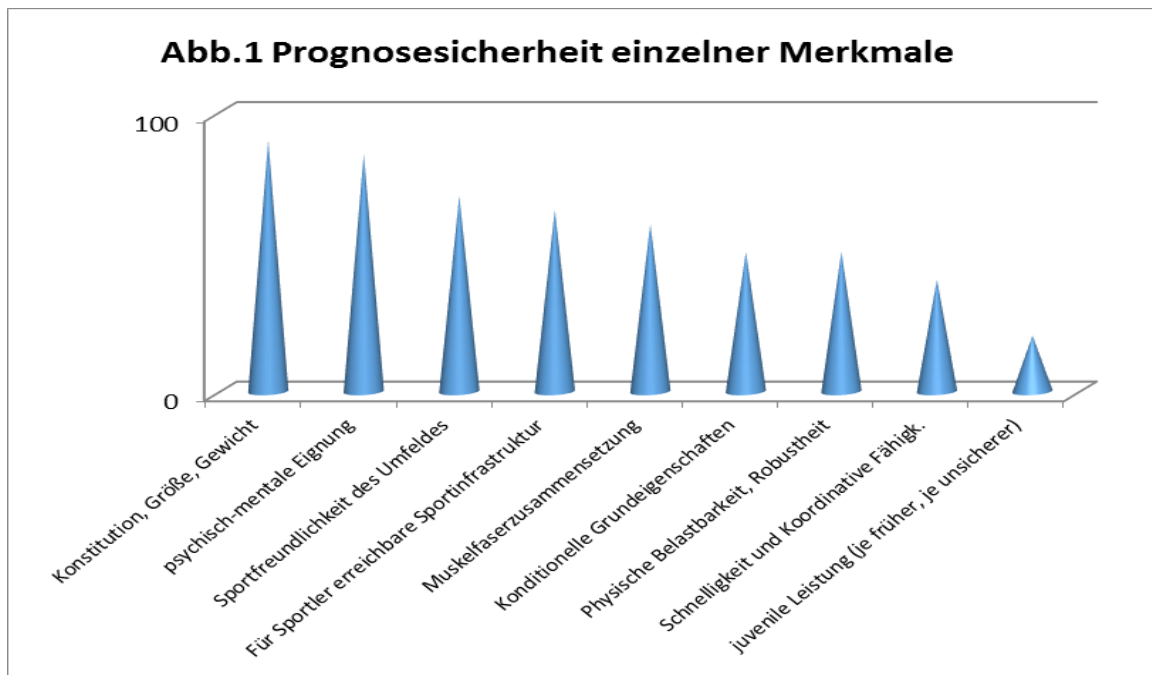


Abbildung 3: Prognosesicherheit einzelner Merkmale (Quelle: Killing, 2013)

## 4.2 Systematik der Talentsichtung und Talentförderung

„In einem 81 Millionen-Volk leben genügend junge Menschen – allerdings unentdeckt –, die die Eignung für leichtathletische Weltklasseleistungen oder gar Weltrekorde mitbringen. Allein, der DLV hat keinen Zugriff auf diese Hochbegabten, weil er bisher nicht konsequent genug daran gearbeitet hat, diese Talente aufzuspüren und für sich zu gewinnen“<sup>21</sup>. Vor dem Aufspüren von Talenten ist also zunächst einmal zu hinterfragen, auf welche Gruppe von Kindern und Jugendlichen der DLV und die Landesfachverbände einen Zugriff haben oder diesen organisieren können. Eine Auswahl kann dann nach angemessener Entwicklungszeit unter denjenigen vorgenommen werden, die den Weg zum Sport und speziell zum Vereinstraining in der Leichtathletik gefunden haben. Die Entwicklung vom Talent zum Spitzensportler wird von vielen begonnen, aber nur von wenigen beendet. Aus dem Pool der Nachwuchsathleten filtern sich schon im Vereinstraining regelmäßig diejenigen selbst heraus, die für sich in der Leichtathletik keine Entwicklungschance sehen. Es scheiden also diejenigen aus, die nicht mehr mitmachen können oder wollen. Allerdings entfernen sich auch Nachwuchsathleten von der Leichtathletik, wenn das Angebot oder die Qualität des Vereinstrainings unzureichend oder nicht hinreichend motivierend sind. Dies verdeutlicht die hohe Bedeutung der Vereine im Prozess der Talententwicklung.

<sup>21</sup> Schmidt, 2003, S. 11

Eine hohe altersgemäße Trainingsqualität und motivierende Trainingsgruppen sind wichtige Bausteine für die Entwicklung von Talenten. Die Auswahl der Talente erfolgt einerseits als natürlicher Prozess in der Folge der Entscheidung der Nachwuchsathleten in den Vereinen, andererseits als bewusst gesteuerter Prozess durch Talentsichtungsmaßnahmen und die gezielte Rekrutierung für die jeweiligen Landes- und Bundeskader. Eine zu enge Begrenzung in der ersten Phase der Talentauswahl durch eine zu frühe Festlegung auf eine Disziplin muss vermieden werden. Es gilt, das Risiko der vorzeitig negativen Bewertung von möglichen Talenten zu begrenzen und gerade Spärentwicklern eine Entwicklungschance einzuräumen. In Berücksichtigung der Qualitäts-, Kapazitäts- und Effektivitätsaspekte kann jedoch, unbenommen dessen immer nur eine begrenzte Anzahl an Kindern zielführend gefördert werden. Im Kontext der begrenzten Förderressourcen ergeben sich Kapazitätsgrenzen. Talentförderung bedeutet grundsätzlich immer auch eine Trainerförderung. Es kommen daher vielfältig ausgerichtete Fortbildungs- und Mentoring-Programme zur Trainerentwicklung in enger Kooperation mit der DLV-Akademie zur Anwendung.

Die Talentbeurteilung und -förderung in der Leichtathletik ist ein immer wieder neu zu gestaltender Prozess. Er besteht aus sich ergänzenden Elementen:

- Sichtung
- Altersgerechtes Interventionstraining
- Bewertung der individuellen Entwicklungsverläufe
- Anpassung der Fördermaßnahmen und weitere Rekrutierung

Das Training als wichtige Grundlage für die aktive Entwicklung und Entfaltung der Talente ist bewusst so zu gestalten, dass die schon sichtbaren Begabungen weiterentwickelt und noch nicht sichtbare Begabungen gefördert werden. Der Inhalt und die Form der Trainingsgestaltung werden sehr stark durch die Persönlichkeiten und Fachkompetenz der Trainer beeinflusst. „Sportliches Talent und sportliches Training sind untrennbar miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig. Das sportliche Talent entfaltet sich nur im gezielt gestalteten Trainingsprozess, also in der Tätigkeit und umgekehrt: Wer im Verlaufe des Trainings eine für ihn besonders anzustrebende sportliche Leistung erzielen will, muss dafür die erforderliche Fähigkeit besitzen und diese ständig durch Tätigkeit entwickeln.“<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Thiess, 1989



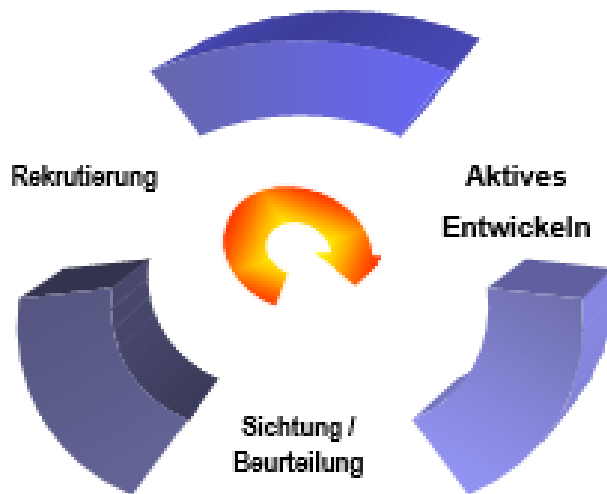


Abbildung 4: Kreisprozess als Wechselspiel von Trainieren, Sichten – Beurteilen und Rekrutieren (Quelle: eigene Darstellung)



Abbildung 5: Stufenmodell zur Talentsuche / Talententwicklung in Kombination mit dem Kreisprozess des Trainers = Entwicklung, Sichtung/Rekrutierung – Beurteilen (Quelle: Rahmentrainingsplan Quelle: eigene Darstellung: in Anlehnung an Deutscher Leichtathletik-Verband, 2008, S. 13)

Die Leistungsentwicklung der Athleten wird von einem Wechsel aus Fortschritten, Stagnationen und auch Rückschritten geprägt, entsprechend des Motos, wenn ich mich nicht so oft verlaufen hätte, wäre ich nicht dort angekommen, wo ich heute bin. Weltspitzenleistungen sind entsprechend der Erfahrungen in der Betreuung von Spitzenathleten und begleitenden Studien in einem mehrstufigen Prozess im Sinne eines langfristigen Leistungsaufbaus zu entwickeln. Das Nachwuchstraining ist als Voraussetzungstraining und nicht als Kopie des Hochleistungstrainings zu gestalten. Die biologischen und persönlichkeitspezifischen Entwicklungsverläufe der Athleten finden in einem komplexen Trainingsmodell ihre Berücksichtigung. Der langfristige Trainingsprozess wird in den Etappen des Grundlagen-, Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungstrainings gestaltet. Die komplexe Leistungsstruktur der Spitzenleistung im Hochleistungstraining bildet die zentrale und langfristige Orientierung in diesem Modell. Die Hinweise zu zielführenden Inhalten und zur Struktur des Trainings für den Nachwuchsbereich sind in den DLV-Rahmentrainingsplänen der Kinderleichtathletik (Grundausbildung), der Schülerleichtathletik (Grundlagentraining) und der Jugendleichtathletik (Basics) beschrieben. Sie münden letztendlich in einer individuellen Trainingsplanung des Anschluss- und Hochleistungsbereiches.

Die Talentsichtung und Talentförderung werden folglich auch phasenmäßig gestaltet:

- Die erste Phase (Talentsichtung) hat das Ziel, möglichst viele bewegungsbegabte Kinder für die Leichtathletik zu begeistern und in das Vereinstraining einzubinden.
- In dieser Phase gilt es, ein umfassendes und disziplingruppenübergreifendes Grundlagentraining (Voraussetzungstraining) und eine fortlaufende Entwicklungsbewertung zu gewährleisten.
- In der nächsten Phase wird die gezielte Talentförderung im Aufbautraining eingeleitet. Die Nachwuchssathleten sollen sich im Trainingsprozess entwickeln. Die Wettkampfkompetenz soll umfassend in einer Disziplingruppe geschult werden.
- In den folgenden Phasen des Aufbau- und Anschlussstrainings gilt es, in einer speziellen Disziplin hochbegabte Jugendliche gezielt zu fördern. Das Training sowie die Talentbewertung werden in einer Spezialdisziplin realisiert.

Zu häufig werden vermeintliche Talente im Zusammenhang mit herausragenden Wettkampfleistungen im Jugendalter in ihrem Entwicklungspotential überschätzt. Gerade unter dem Aspekt des häufigen Trainings in einer zweiten Sportart und der Suche nach Quereinsteigern gilt es, zunächst altersungebunden und fortlaufend zu sichten. Die Sichtsungsmaßnahmen werden gemeinsam durch den Deutschen Leichtathletik-Verband, die Landesfachverbände und Vereine gestaltet. Unter Einordnung der gegebenen Prognoseunsicherheit werden die ersten umfassenden Talentsichtungsmaßnahmen im Altersbereich von 10-13 durchgeführt. Das Ziel ist dabei die Identifikation von Leichtathletiktalenten. Abweichend zum traditionellen Vorgehen werden auch Kriterien zur Bewertung der anthropometrischen Voraussetzungen,

der biologischen Reife, der psychischen Leistungsvoraussetzungen, der Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung, der Belastungsverträglichkeit und der Beweglichkeit berücksichtigt. Die Talenttests werden in der Verantwortung der Landesverbände im Oktober und November durchgeführt. Die Datenerfassung, Auswertung und Bewertung in der Talententwicklung basiert auf den Säulen:

- Wettkampfleistung
- Trainerurteil
- Sportmotorische Tests
- Körperliche Voraussetzungen
- Psychische Voraussetzungen

Anthropometrie Biologische Reife	Körperhöhe, Sitzhöhe, Körpermasse
Grundlagenausdauer	Coopertest
Koordination/Beweglichkeit	Turnen
Rumpfstabilität/Athletik/Beweglichkeit	Aufroller, Einwurf aus Kniestand, Rumpfbeugen
Azyklische Schnelligkeit	Dropjump, Fallhöhe 20cm (Turnbank)
Allgemeine Schnelligkeit	Tapping auf einer Kontaktmatte max. Frequenzorientierung
Zyklische Schnelligkeit	50m Sprint, Teilzeitanalyse 20m Beschleunigung, Teilzeitanalyse 30m fliegender Sprint
	Sprint über 10 Minihürden auf einer 10m-Messtrecke
Psychische Leistungsvoraussetzungen	Fragebogen

## 5. Testbeschreibung Fähigkeitstest (Beispiel LV Sachsen)

### Sportmotorik

- Drop Jump: 2 Versuche von der Turnbank mit Schuhen, besserer Versuch (höhere Effizienz) wird gewertet
- Tapping: 2 Versuche mit Schuhen, besserer Versuch (höhere Frequenz) wird gewertet, zusammen max. 100 Punkte
- 50m-Sprint: 1 Versuch aus dem Hochstart durch die Lichtschranke, 1 Meter vor der Nulllinie ist der Start, max. Sprint durch 3 Lichtschranken, Teilzeiten 20m und 50m werden erfasst
- Minihürden-Sprint: 2 Versuche über 10m-Teststrecke mit 10 Hindernissen (Blocks), Abstand ein Meter, erstes Hindernis bei 50cm, Anlauf max. 10m, alle Hindernisse müssen stehen bleiben, nur bei 2 ungültigen Versuchen gibt es einen 3. Versuch zusammen max. 100 Punkte.
- Cooper Test: 12 Minuten-Lauf auf der 400m-Bahn, Anzahl der Runden plus Meterzahl auf 10m genau, max. 100 Punkte

### Koordination

- Turnübung: Ausgangsstellung Stand, Rolle vorwärts in den Stand, halbe Drehung, Rolle rückwärts in den Stand, Kopfstand (sicher stehen), Abrollen in den Stand, Punkte von 1-5 für jedes Element, plus max. 5 Punkte für den Übungsfluss (Gesamteindruck), max. 20 Punkte x 3,5 Faktor = max. 70 Punkte
- Beweglichkeit: Rumpfbeugen vorwärts stehend auf dem Hocker oder Bank, Beine kreuzen, ohne Schuhe, Punkte zwischen 0 und minus 20cm x 1,5 Faktor = max. 30 Punkte

### Athletik

- Test 1: Aufroller an der schiefen Ebene, Turnbank (4m lang), in die Sprossenwand einhängen (ca. 1,70m Höhe, bzw. 2 Sprosse unter der Lücke in der Sprossenwand), Sportler in der Rückenlage, Ausgangspunkt sind bei jeder Wiederholung gestreckte Beine, ohne Schuhe, Aufrollen bis die Füße die Sprossenwand berühren. Punkte zwischen 1 bis 50 erfolgreiche Aufroller, max. 50 Punkte

Test 2: Einwurf aus dem Kniestand – Schrittstellung, Sportler kniet mit einem Bein auf der Matte, der vordere Fuß steht an der Mattenkannte (Nulllinie), beidarmiger Einwurf über den Kopf mit 1kg Med.-Ball. Maßband aufkleben und die Weite auf 5cm genau ablesen. Punkte zwischen 4,00m und 15,00m, max. 50 Punkte.

### **Anthrometrie**

Messen/Wiegen: Körpergewicht / Körperhöhe / Armspannweite

Fließt nicht in das Testergebnis ein, wird zur Berechnung des biologischen Alters und der Körperfinalhöhe genutzt

Die Auswertung erfolgt anhand eines computerunterstützten Auswertungssystems.

Auf der Grundlage der disziplinübergreifenden Fähigkeitstests in den Landesfachverbänden und der Bewertung der Ergebnisse durch ein Expertengremium (Landestrainer), werden in einigen Landesfachverbänden die Athleten in einen frühen Landeskader (E-Kader) berufen und in speziellen Fördermaßnahmen eingebunden. Diese Fähigkeitstests dienen auch als Grundlage zur Einschulung in die Eliteschulen des Sports in die fünfte und siebente Klasse.

Der vom Deutschen Leichtathletik-Verband publizierte Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining (<https://www.leichtathletik.de/training/rahmentrainingsplaene/grundlagentraining-u12-bis-u16/>) bildet den methodischen Rahmen für diese Fähigkeitstests und die Gestaltung des Trainingsprozesses.

Die eigentliche Talentförderung in den Landesfachverbänden erfolgt in der Phase des Übergangs vom Grundlagen- zum Aufbautraining. Die Berufung der Landeskader wird nach bundeseinheitlichen Kriterien ab einem Alter von 13/14 Jahren realisiert. Die Kriterien werden im vierjährigem Rhythmus (Olympiazyklus) evaluiert und an aktuelle Entwicklungen angepasst. Die Auswahl orientiert sich zunächst an Kaderrichtwerten und der Bewertung von disziplinübergreifenden Tests. Die Landeskader werden in eine Disziplingruppe (Sprint/Hürden, Lauf, Wurf, Sprung, Mehrkampf) berufen. Übergänge der Nachwuchsatleten in andere Disziplingruppen sind fortlaufend möglich und werden im U18 und U20 – Altersbereich regelmäßig umgesetzt. Die Bewertung der Athleten erfolgt in Form einer Zusammenhangsanalyse. Wettkampfleistungen, die Daten der vielfältigen Tests, die Trainingsinhalte und die Anforderungsprofile der Weltspitzenleistung der jeweiligen Disziplinen werden durch das Expertengremium (Landestrainer, Nachwuchsbundestrainer, Sportwissenschaftler) komplex betrachtet und individuell eingeordnet.

## 5.1 Bundeseinheitlicher Landeskadertest

### Landeskadertests Disziplingruppe SPRINT/HÜRDEN Frauen:

Parameter	Landeskader
	14/15jährige
	<b>Sportmotorik</b>
Schnellkraft	3er Hop aus d. Stand beidseitig
Azyklische Schnelligkeit / Schnellkraft	DJ / CMJ
Zyklische Schnelligkeit	60m Sprint (10m; 30m; 30-60m,...) Technikbewertung
Schnelligkeitsausdauer	4x60m P 90"
Zyklische Schnelligkeit	30m Schrittmuster Test 10m Anlauf +20m fliegend (Zeitnahme) mit 10xMinihürde (20cm Höhe) in 1,5m Abstand
Zyklische Schnelligkeit	10er Hopping
	<b>Medizin</b>
Anthropometrie Biologische Reife	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe
	<b>Psychologie</b>
Psychische Leistungsvoraussetzungen	Fragebogen Athleten
	Fragebogen Heimtrainer

Landeskadertests Disziplingruppe SPRINT/HÜRDEN Männer:

Parameter	Landeskader
	14/15jährige
	<b>Sportmotorik</b>
Schnellkraft	3er Hop aus d. Stand beidseitig
Azyklische Schnelligkeit / Schnellkraft	DJ / CMJ
Zyklische Schnelligkeit	60m Sprint (10m; 30m; 30-60m,...) Technikbewertung
Schnelligkeitsausdauer	4x60m P 90"
Zyklische Schnelligkeit	30m Schrittmuster Test 10m Anlauf +20m fliegend (Zeitnahme) mit 10xMinihürde (20cm Höhe) in 1,5m Abstand
Zyklische Schnelligkeit	10er Hopping
	<b>Medizin</b>
Anthropometrie Biologische Reife	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe
	<b>Psychologie</b>
Psychische Leistungsvoraussetzungen	Fragebogen Athleten
	Fragebogen Heimtrainer

Landeskadertests Disziplingruppe LAUF/GEHEN Frauen:

Parameter	Landeskader
	14/15jährige
	<b>Sportmotorik</b>
Azyklische Schnelligkeit	DJ
Zyklische Schnelligkeit	2x60m P '10 Technikbewertung
Grundlagenausdauer	Cooper-Test
Schnelligkeitsausdauer	6x60m P 30"
	<b>Medizin</b>
Anthropometrie Biologische Reife	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe
	<b>Psychologie</b>
Psychische Leistungsvoraussetzungen	Fragebogen Athleten
	Fragebogen Heimtrainer



Landeskadertests Disziplingruppe LAUF/GEHEN Männer:

Parameter	Landeskader
	14/15jährige
	<b>Sportmotorik</b>
Azyklische Schnelligkeit	DJ
Zyklische Schnelligkeit	2x60m P '10 Technikbewertung
Grundlagenausdauer	Cooper-Test
Schnelligkeitsausdauer	6x60m P 30"
	<b>Medizin</b>
Anthropometrie Biologische Reife	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe
	<b>Psychologie</b>
Psychische Leistungsvoraussetzungen	Fragebogen Athleten
	Fragebogen Heimtrainer

Landeskadertests Disziplingruppe SPRUNG Frauen:

Parameter	Landeskader
	14/15jährige
	<b>Sportmotorik</b>
Schnellkraft	5er Sprunglauf (4-6 AS)
Schnellkraft	3er Hop aus dem Stand
Schnellkraft	CMJ
Zyklische Schnelligkeit	10er Hopping
Zyklische Schnelligkeit	60m Sprint (30m; 30-60m,...)
Allgemeine Wurfkraft	Kugelschocken vorw. 3kg
	<b>Medizin</b>
Anthropometrie Biologische Reife	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe
	<b>Psychologie</b>
Psychische Leistungsvoraussetzungen	Fragebogen Athleten
	Fragebogen Heimtrainer

Landeskadertests Disziplingruppe SPRUNG Männer:

Parameter	Landeskader
	14/15jährige
	<b>Sportmotorik</b>
Schnellkraft	5er Sprunglauf (4-6 AS)
Schnellkraft	3er Hop aus dem Stand
Schnellkraft	CMJ
Zyklische Schnelligkeit	10er Hopping
Zyklische Schnelligkeit	60m Sprint (30m; 30-60m,...)
Allgemeine Wurfkraft	Kugelschocken vorw. 4kg
	<b>Medizin</b>
Anthropometrie Biologische Reife	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe
	<b>Psychologie</b>
Psychische Leistungsvoraussetzungen	Fragebogen Athleten
	Fragebogen Heimtrainer

Landeskadertests Disziplingruppe WURF/STOSS Frauen:

Parameter	Landeskader
	14/15jährige
	<b>Sportmotorik</b>
Schnellkraft	Standweitsprung
Azyklische Schnelligkeit	DJ
Zyklische Schnelligkeit	60m Sprint (30m, 30-60m,...)
Beweglichkeit	Turnen*
Grundlagenausdauer	Cooper-Test (Herbst)
Allgemeine Wurfkraft	Medizinballtest**
	<b>Medizin</b>
Anthropometrie Biologische Reife	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe Armspannweite
	<b>Psychologie</b>
Psychische Leistungsvoraussetzungen	Fragebogen Athleten
	Fragebogen Heimtrainer

Landeskadertests Disziplingruppe WURF/STOSS Männer:

Parameter	Landeskader
	14/15jährige
	<b>Sportmotorik</b>
Schnellkraft	Standweitsprung
Azyklische Schnelligkeit	DJ
Zyklische Schnelligkeit	60m Sprint (30m, 30-60m,...)
Beweglichkeit	Turnen*
Grundlagenausdauer	Cooper-Test (Herbst)
Allgemeine Wurfkraft	Medizinballtest**
	<b>Medizin</b>
Anthropometrie Biologische Reife	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe Armspannweite
	<b>Psychologie</b>
Psychische Leistungsvoraussetzungen	Fragebogen Athleten
	Fragebogen Heimtrainer

Landeskadertests Disziplingruppe MEHRKAMPF Frauen:

Parameter	Landeskader
	14/15jährige
	<b>Sportmotorik</b>
Schnellkraft	3er Hopp (oder Standweitsprung)
Beweglichkeit	Turnen*
Zyklische Schnelligkeit	60m Sprint (30m; 30- 60m,...)
Grundlagenausdauer	Cooper-Test
Rumpfkraft	Stabilisations-Tests
Allgemeine Wurfkraft	Kugelschocken 3kg oder Med. ball 2kg
	<b>Medizin</b>
Anthropometrie Biologische Reife	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe Armspannweite
	<b>Psychologie</b>
Psychische Leistungsvoraussetzungen	Fragebogen Athleten
	Fragebogen Heimtrainer

Landeskadertests Disziplingruppe MEHRKAMPF Männer:

Parameter	Landeskader
	14/15jährige
	<b>Sportmotorik</b>
Schnellkraft	3er Hopp (oder Standweitsprung)
Beweglichkeit	Turnen*
Zyklische Schnelligkeit	60m Sprint (30m; 30- 60m,...)
Grundlagenausdauer	Cooper-Test
Rumpfkraft	Stabilisations-Tests
Allgemeine Wurfkraft	Kugelschocken 3kg oder Med. ball 2kg
	<b>Medizin</b>
Anthropometrie Biologische Reife	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe Armspannweite
	<b>Psychologie</b>
Psychische Leistungsvoraussetzungen	Fragebogen Athleten
	Fragebogen Heimtrainer

**Gültig ab 01.10.2016 für den Olympiazzyklus 2016 - 2020!**

**Bundeseinheitliche D - Kaderrichtwerte für die Altersklassen 14 - 18 in den Landesverbänden des DLV**

**weiblich**

weiblich	AK	AK	AK	AK	AK
Disziplin	18	17	16	15	14
	U20	U18	U18	U16	U16
100m	12,15	12,30	12,45	12,75	13,00
200m	24,80	25,30	25,80	ohne	ohne
300/400m	56,50	58,00	59,50	42,50	ohne
80/100mH	14,30	14,30 (B)	14,70	12,00	12,40
300/400mH	62,50	64,50	65,50	47,00	ohne
800m	2:11,00	2:14,00	2:17,00	2:20,00	2:23,00
1.500m	4:35,00	4:44,00	4:50,00		
2.000m/3.000m	9:50,00	10:10,00	10:30,00	6:55,00/11:00,00	7:05,00
5.000m	18:00,00				
1.500/2.000m Hi.	7:10,00	5:20,00	5:30,00		
3.000m G/5.000m G	25:00,00	15:15,00	16:00,00	17:00,00	18:00,00
10.000m G	ohne				
Hoch	1,76	1,73	1,69	1,65	1,60
Stabhoch	3,55	3,30	3,10	2,90	2,70
Weit	5,80	5,65	5,55	5,40	5,20
Drei	12,00	11,60	11,20	10,80	ohne
Kugel	13,60 (4)	14,20 (3)	13,20 (3)	12,50 (3)	11,50 (3)
Diskus	43,00 (1)	40,00 (1)	37,00 (1)	34,00 (1)	30,00 (1)
Hammer	47,00 (4)	47,00 (3)	43,00 (3)	38,00 (3)	33,00 (3)
Speer	46,00 (600)	44,00 (600)	42,00 (600)	38,00 (500)	34,00 (500)
		48,00 (500)	44,00 (500)		
Siebenkampf	4.900	4.800	4.600	3.700	3.500

**männlich**

männlich	AK	AK	AK	AK	AK
Disziplin	18	17	16	15	14
	U20	U18	U18	U16	U16
100m	10,95	11,15	11,40	11,70	12,00
200m	22,20	22,70	23,30	ohne	ohne
300/400m	49,50	50,75	52,00	37,50	ohne
80/110mH	14,50 (U20)	14,50 (U18)	14,90	11,20	11,90
300/400mH	55,00	56,50	58,30	41,30	ohne
800m	1:54,50	1:57,00	1:59,00	2:04,00	2:10,00
1.500m	3:57,00	4:04,00	4:10,00		
3.000m	8:45,00	8:55,00	9:10,00	9:40,00	10:10,00
5.000m	14:50,00				
10.000m	32:45,00	keine Norm!	keine Norm!		
Hindernis	6:10,00	6:20,00	6:30,00		
3.000m G/5.000m G		24:30,00	27:30,00	15:30,00	17:00,00
10km G	51:00,00				
20km G					
Hoch	2,03	1,98	1,93	1,85	1,76
Stabhoch	4,60	4,30	4,10	3,70	3,20
Weit	7,15	6,90	6,60	6,20	5,80
Drei	14,50	14,00	13,50	12,50	ohne
Kugel	16,50 (6)	16,50 (5)	15,70 (5)	15,00 (4)	13,25 (4)
Diskus	48,00 (1,75)	49,00 (1,5)	45,00 (1,5)	46,00 (1)	38,00 (1)
Hammer	60,00 (6)	58,00 (5)	50,00 (5)	46,00 (4)	40,00 (4)
Speer	60,00 (800)	59,00 (700)	55,00 (700)	50,50 (600)	45,00 (600)
Zehn-/ Neunkampf	6.500 (U20)	6.400 (U18)	6.100 (U18)	5.000	4.700

Abbildung 6: Kriterien für die Aufnahme in den D-Kader



In der Etappe des Aufbautrainings werden ergänzend zu den Landeskadern auch Nachwuchskader 2 im Altersbereich von 15 und 16 Jahren nach Abstimmung der leitenden Landestrainer und der Nachwuchsbundestrainer berufen. Dies erfolgt mit dem Ziel, frühzeitig besonders auffällige Nachwuchssportler noch gezielter zu fördern. Die Auswahl baut auf den Überlegungen der Landeskaderberufung auf, ist jedoch etwas spezifischer ausgerichtet. Die Berufung erfolgt disziplinspezifisch. In den Landesverbänden wird unterjährig der DLV-Talent-Test durchgeführt. In den Nominierungsprozess der NK 2 fließen neben dem DLV-Talent-Test die Wettkampfergebnisse und Wettkampfbeobachtungen der Landes- und Nachwuchsbundestrainer im Saisonverlauf ein. Eine besondere Rolle im Rahmen der Wettkampfbeobachtungen haben die DM U16. Die finale Berufung der NK2 erfolgt im Anschluss an den DLV-Talentförderlehrgang, der künftig gegen Ende September bzw. Anfang Oktober durchgeführt wird.

Alle Rahmentrainingspläne der Disziplinblöcke des Deutschen Leichtathletik-Verbandes sind auf der Internetseite <https://www.leichtathletik.de/> verlinkt.

- Sprint (2012) (<https://www.leichtathletik.de/training/rahmentrainingsplaene/jugendleichtathletik-sprint/>),
- Lauf (<https://www.leichtathletik.de/training/rahmentrainingsplaene/jugendleichtathletik-lauf/>),
- Sprung (2008a) (<https://www.leichtathletik.de/training/rahmentrainingsplaene/jugendleichtathletik-sprung/>)
- Wurf (2011) (<https://www.leichtathletik.de/training/rahmentrainingsplaene/jugendleichtathletik-wurf/>)
- Mehrkampf (2015) (<https://www.leichtathletik.de/training/rahmentrainingsplaene/jugendleichtathletik-mehrkampf/>)

Sie bilden den trainingsmethodischen Rahmen für den Übergang vom Grundlagentraining zum Aufbau-/Anschlusstraining

Leistungsstrukturmodelle sind in den Rahmentrainingsplänen der Disziplingruppen (Sprint/Hürden weiblich, Sprint/Hürden männlich, Lauf/Gehen weiblich, Lauf/Gehen männlich, Sprung weiblich, Sprung männlich, Wurf/Stoß weiblich, Wurf/Stoß männlich, Mehrkampf weiblich und Mehrkampf männlich) ab dem U18 Altersbereich beschrieben.

## 6. Anforderungsprofil Sprint / Hürden weiblich und männlich

TAB. 10.1 Zubringerleistungen Kurz sprint				
	U18 (w)	U20 (w)	U18 (m)	U20 (m)
100-m-Zielleistung	12,00 s	11,70 s	11,00 s	10,65 s
10 m „fliegend“	1,09 s	1,05 s	0,98 s	0,95 s
30 m a. d. Tiefstart	4,50 s	4,35 s	4,20 s	4,10 s
30 m „fliegend“	3,30 s	3,18 s	2,95 s	2,85 s
60 m a. d. Tiefstart (Hallen-Wettkampf)	7,65 s	7,50 s	7,00 s	6,85 s
150 m	-	17,7 s	-	16,2 s
5er-Sprunglauf a. d. Stand	12,00 m	13,75 m	13,50 m	15,25 m
5er-Hopp mit re. und li. a. d. Stand	11,50 m	12,50 m	13,00 m	14,50 m
10er-Sprunglauf aus 3 Anlaufschritten	26,00 m	28,00 m	30,00 m	33,00 m
Kniebeuge (KG = Körpergewicht)	½ KG	¾ KG	1 KG	1,3 KG
Umsetzen (KG = Körpergewicht)	½ KG	¾ KG	¾ KG	1 KG
Bankdrücken (KG = Körpergewicht)	½ KG	¾ KG	1 KG	1,2 KG
Kugelschocken mit 4 / 3 kg	12,50 m	13,50 m	16,00 m	18,00 m

Abbildung 7: Zubringerleistungen für den Kurz sprint männlich & weiblich U18 & U20 (Quelle: DLV, 2012, S. 256)

TAB. 10.2 Zubringerleistungen Lang sprint				
	U18 (w)	U20 (w)	U18 (m)	U20 (m)
400-m-Zielleistung	56,00 s	54,00 s	48,90 s	47,00 s
30 m „fliegend“	3,35 s	3,20 s	3,05 s	2,95 s
100 m a. d. Tiefstart	12,35 s	12,05 s	11,05 s	10,80 s
200 m	25,00 s	24,40 s	22,20 s	21,60 s
300 m	39,50 s	38,50 s	35,10 s	33,50 s
Laufgeschwindigkeit bei 4 mmol Laktat	3,7 m/s	3,9 m/s	4,0 m/s	4,2 m/s
5er-Sprunglauf a. d. Stand	12,00 m	13,50 m	14,00 m	15,00 m
10er-Sprunglauf aus 3 Anlaufschritten	26,00 m	29,00 m	31,00 m	33,00 m
Kniebeuge (KG = Körpergewicht)	¾ KG	1 KG	1 KG	1,2 KG
Umsetzen (KG = Körpergewicht)	½ KG	¾ KG	¾ KG	1 KG
Bankdrücken (KG = Körpergewicht)	½ KG	¾ KG	¾ KG	1 KG
Kugelschocken mit 4 / 3 kg	12,00 m	13,00 m	15,00 m	17,00 m

Abbildung 8: Zubringerleistungen für den Lang sprint männlich & weiblich U18 & U20 (Quelle: DLV, 2012, S.257)

<b>TAB. 10.3 Zubringerleistungen Kurzhürden (jeweils für A-Jugend-Hürden)</b>				
	<b>U18 (w)</b>	<b>U20 (w)</b>	<b>U18 (m)</b>	<b>U20 (m)</b>
<b>100-m-/110-m-Hürden-Zielleistung</b>	14,00 s	13,60 s	14,30 s	14,00 s
<b>30 m a. d. Tiefstart</b>	4,70 s	4,55 s	4,20 s	4,10 s
<b>30 m „fliegend“</b>	3,30 s	3,25 s	3,10 s	2,95 s
<b>50 m a. d. Tiefstart</b>	6,90 s	6,80 s	6,10 s	6,00 s
<b>100 m a. d. Tiefstart</b>	12,30 s	12,20 s	11,30 s	11,00 s
<b>200 m</b>	25,50 s	25,10 s	23,10 s	22,40 s
<b>60 m Hürden</b>	8,70 s	8,55 s	8,25 s	8,05 s
<b>1. Hürde a. d. Tiefstart</b>	2,76 s	2,76 s	2,75 s	2,68 s
<b>3. Hürde a. d. Tiefstart</b>	4,90 s	4,90 s	5,00 s	4,90 s
<b>3er-Hopp a. d. Stand</b>	7,00 m	8,00 m	-	-
<b>5er-Sprunglauf a. d. Stand</b>	11,50 m	12,50 m	13,00 m	14,00 m
<b>10er-Sprunglauf a. d. Stand</b>	22,50 m	24,50 m	29,00 m	31,00 m
<b>Kniebeuge (KG = Körpergewicht)</b>	¾ KG	1 KG	1 KG	1,2 KG
<b>Umsetzen (KG = Körpergewicht)</b>	1/2 KG	3/4 KG	¾ KG	1 KG
<b>Bankdrücken (KG = Körpergewicht)</b>	1/2 KG	3/4 KG	1 KG	1,2 KG
<b>Kugelschocken mit 3 kg (w) / 4 kg (m)</b>	12,20 m	13,20 m	15,50 m	17,50 m

Abbildung 9: Zubringerleistungen für die Kurzhürden männlich & weiblich U18 & U20 (Quelle: DLV, 2012, S.258)

<b>TAB. 10.4 Zubringerleistungen Langhürden</b>				
	<b>U18 (w)</b>	<b>U20 (w)</b>	<b>U18 (m)</b>	<b>U20 (m)</b>
<b>400-m-Hürden-Zielleistung</b>	60,0 s	58,0 s	55,00 s	52,5 s
<b>30 m „fliegend“</b>	3,35 s	3,20 s	3,10 s	3,00 s
<b>30 m a. d. Tiefstart</b>	4,75 s	4,65 s	4,45 s	4,35 s
<b>100 m a. d. Tiefstart</b>	12,35 s	12,05 s	11,65 s	11,40 s
<b>200 m</b>	25,00 s	24,40 s	23,50 s	22,75 s
<b>300 m</b>	39,50 s	38,50 s	37,90 s	36,50 s
<b>400 m</b>	56,00 s	54,00 s	51,5 s	49,0 s
<b>Laufgeschwindigkeit bei 4 mmol Laktat</b>	3,8 m/s	4,0 m/s	4,1 m/s	4,3 m/s
<b>Hürdenintervall</b>	5,2 s	4,9 s	4,3 s	4,1 s
<b>10er-Sprunglauf aus 3 Anlaufschritten</b>	26,00 m	29,00 m	29,00 m	30,00 m
<b>Kniebeuge (KG = Körpergewicht)</b>	1 KG	1,2 KG	1 KG	1,3 KG
<b>Umsetzen (KG = Körpergewicht)</b>	½ KG	¾ KG	¾ KG	1 KG
<b>Bankdrücken (KG = Körpergewicht)</b>	½ KG	¾ KG	¾ KG	1 KG
<b>Kugelschocken mit 3 kg (w) / 4 kg (m)</b>	12,00 m	13,00 m	14,00 m	16,00 m

Abbildung 10: Zubringerleistungen für die Langhürden männlich & weiblich U18 & U20 (Quelle: DLV, 2012, S.259)



## 6.1 Disziplinspezifische Kriterien der NK2 Berufung (DLV-Kadertest)

DLV-Kadertest Disziplingruppe SPRINT/HÜRDEN Frauen:

Nachwuchskader 2 Sportmotorik	Nachwuchskader 2 Medizin	Nachwuchskader 2 Psychologie
15-16jährige	15-16jährige	15-16jährige
3er Hop aus d. Stand beidseitig	FMS	Wiener Testsystem
DJ / CMJ	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe	Fragebogen Athleten
60m Sprint  (30m; 30-60m,...) Technikbewertung		Fragebogen HT
4x60m P 90°		
30m Schrittmuster Test 10m Anlauf +20m fliegend  (Zeitnahme) mit 10xMinihürde (20cm Höhe) in 1,5m Abstand		
10er Hopping		

# Fairplay Camp 2018, Saarbrücken Sprint weiblich

9.-13.11.2018

Name:	Größe [cm]:	168,7
Vorname:	Gewicht [kg]:	66,4
Alter: 15,1	durchschnittlich entwickelt	
Trainingsalter in der LA [Jahre]:	8	
Disziplin: 100m/200m	PB [m]:	12,3/25,64



Leistungsvoraussetzung	Beschreibung	Leistung	Mittelwert der Gruppe
Sprintschnelligkeit	0-30m [s]	4,06	4,23
	10m fliegend [s]	0,00	1,13
	30m fliegend [s]	3,34	3,46
	60m [s]	7,40	7,68
	30 m Schrittmusterzeit [s]	0,00	2,00
Schnelligkeitsausdauer	MW 4x50m F:00" [s]	7,79	7,94
	Diff. zu 60m Best [s]	-0,39	-0,27
Sprungkraft & reaktive Schnelligkeit	3er Hop Stand [m]	7,48	7,15
	3er Hop li-re Diff. [m]	-0,01	Ziel: -0,3 bis 0,3
	DJ Stütz [ms]	144	152
	DJ Flug [ms]	600	554
	DJ Effizienz	2,50	2,06
	10er Hopping Effizienz	0,00	1,36
	CMJ [cm]	46,4	43,6
Athletik	FMS (Pkt.)	19	18
Drucksituation (WTS)	Anzahl Richtig	478	485
	Anzahl Fehler	67	50
	Anzahl Ausgelassen	30	33
	Reaktionszeit	0,72	0,73

Bewertung				
x				
x				
x				
	x			
			x	
	x			
x				
x				
x				
	x			
			x	
		x		

Punkte Leistungsvoraussetzungen	
Sprintschnelligkeit	5,0
Schnelligk. Ausd.	3,0
Sprungkraft	4,2
Athletik	4,0
Drucksituation	2,3

Anmerkungen Technik Sprintschnitt	
0	

## Anmerkungen & Empfehlungen

- ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Zubringerleistungen und der WK-Leistung ist ein Erfolgsmerkmal > Arbeite an Deinen Schwächen!
- Arbeite im Training weiter an deiner Schnelligkeit, um deine guten Voraussetzungen weiter zu steigern, achte dabei auch auf deine Schnelligkeitsausdauer
- Achte in deinem Training auf ein ausgeglichenes Training beider Körperhälften (auffällig beim 3er Hop, li schwächer als re)
- knieiere im Training immer wieder bewusst Drucksituationen, um dort sicherer zu werden
- baue immer wieder Einheiten zur Verbesserung deiner Rumpfstabilität ein, vor allem für rotatorische Stabilität
- das 10er Hopping wird vom OSP Saarbrücken nachgereicht

Bei Fragen kontaktieren gern Deinen Bundestrainer oder die Mitarbeiter am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft in Leipzig (Uwe.Wenzel@iat.uni-leipzig.de).

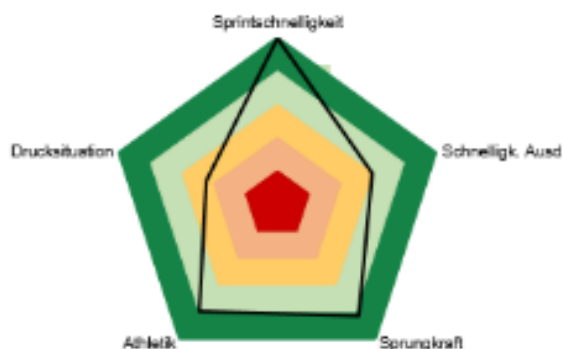


Abbildung 11: IAT Auswertung Sprint weiblich

## 6.2 Disziplinspezifische Kriterien der NK2 Berufung (DLV-Kadertest)

DLV-Kadertest Disziplingruppe SPRINT/HÜRDEN Männer:

Nachwuchskader 2 Sportmotorik	Nachwuchskader 2 Medizin	Nachwuchskader 2 Psychologie
15-16jährige	15-16jährige	15-16jährige
3er Hop aus d. Stand beidseitig	FMS	Wiener Testsystem
DJ / CMJ	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe	Fragebogen Athleten
60m Sprint  (30m; 30-60m,...) Technikbewertung		Fragebogen HT
4x60m P 90°		
30m Schrittmuster Test 10m Anlauf +20m fliegend (Zeitnahme) mit 10xMinihürde (20cm Höhe) in 1,5m Abstand		
10er Hopping		



## 7. Anforderungsprofil Lauf / Gehen weiblich und männlich

TAB. 9.1 Orientierung Läufer (U20-EM Top 8 bzw. U20-WM-Teilnahme)				
Disziplin	800 m	1.500 m	5.000 m	3.000 Hindernis
Zielleistung (in min)	1:48 (2:05)	3:45 (4:22)	14:15 (16:40)	8:55 (10:30)
100 m fliegend (in s)	10,8 (12,0)	11,2 (12,4)	11,9 (12,9)	11,8 (12,8)
400 m (in s)	48,5 (55,8)	51,0 (56,9)	52,5 (58,0)	52,5 (58,0)
400 m Hürden (in s)				56,5 (62,0)
1.000/1.500 m (in min)	2:22 (2:44)		3:48 (4:26)	3:47,5 (4:24)
3./5.000 m flach (in min)		8:10 (9:25)		14:25 (16:55)
vL10/8 (VO <sub>2</sub> max, in m/s)	6,9 (6,0)	6,4 (5,7)	6,0 (5,2)	6,0 (5,3)
vL3 (in m/s)	4,8 (4,3)	5,1 (4,5)	5,4 (4,9)	5,2 (4,6)

Abbildung 13: Richtwerte für U20 Läufer mit Zielstellung U20 EM Top 8 bzw. Teilnahme U20 WM (Quelle: DLV, 2014, S. 276)

TAB. 9.2 Orientierung Läufer (U20-DM Top 6)				
Disziplin	800 m	1.500 m	5.000 m	2.000 Hindernis
Zielleistung (in min)	1:51 (2:08)	3:50 (4:26)	14:45 (17:10)	5:55 (6:58)
100 m fliegend (in s)	10,9 (12,1)	11,8 (12,7)	11,9 (13,0)	11,9 (13,0)
400 m (in s)	49,5 (57,0)	52,5 (58,0)	53,5 (59,5)	53,5 (59,5)
400 m Hürden (in s)				57,5 (62,5)
1.000/1.500 m (in min)	2:26 (2:51)		3:54 (4:30)	3:54 (4:32)
3./5.000 m flach (in min)		8:25 (9:45)		15:00 (17:10)
vL10/8 (VO <sub>2</sub> max, in m/s)	6,5 (5,5)	6,2 (5,4)	6,0 (5,2)	6,0 (5,2)
vL3 (in m/s)	4,6 (4,1)	4,9 (4,3)	5,0 (4,4)	4,9 (4,4)

Abbildung 14: Richtwerte für U20 Läufer mit Zielstellung U20 DM Top 6 (Quelle: DLV, 2014, S.277)



**TAB. 9.3 Orientierung Geher (internationale Zielstellung)**

Disziplin	weiblich		männlich	
Ausrichtung	U18	U20	U18	U20
Disziplin	5.000 m	10.000 m	5.000 m	10.000 m
Zielleistung (in min)	23:30 – 24:45	46:00 – 48:00	21:00 – 22:15	41:00 – 42:45
3 km Gehen (in min)	13:30 – 14:10	12:45 – 13:15	12:20 – 13:00	11:40 – 12:10
5 km Gehen (in min)		22:00 – 23:00		19:45 – 20:45
10/20 km Gehen (in min)	49:00 – 51:00	1:39 – 1:41	44:00 – 46:00	88:00 – 90:00
5 km Lauf (in min)	21:00 – 22:00	20:00 – 21:00	19:00 – 20:00	18:00 – 19:00
10 km Lauf (in min)	44:00 – 46:00	42:00 – 44:00	40:00 – 42:00	38:00 – 40:00
Skilanglauf 10 km (in min)	48:30	44:00	44:00	40:00
Schwimmen 400 m (in min)	10:00	9:40	9:40	9:20
Stufentestprogramm in (m/s)				
4 x 2.000 m	2,8 – 3,4	3,0 – 3,6	3,2 – 3,8	3,4 – 4,0
4 x 3.000 m				
vL2 (in m/s)	2,9	3,2	3,4	3,6
vL3 (in m/s)	3,1	3,4	3,6	3,8

Abbildung 15: Richtwerte für U20 Geher mit internationaler Zielstellung U20 EM (Quelle: DLV, 2014, S. 278)

Bereich	Test/Diagnose	U18/ Talenttest (männlich)					U20 (männlich)					Elite (männlich)					U18/ Talenttest (weiblich)					U20 (weiblich)					Elite (weiblich)				
Gesundheits- und Belastbarkeitsuntersuchung	Trainerurteil Anthropometrie	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5						1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
	Functional Movement Screen	20-21	18-19	16-17	15	<15											20-21	18-19	16-17	15	<15										
	Cooper - Strecke [m]	23800	23600	23400	23200	<23000											23400	23250	23100	22900	<23000										
Ausdauerdiagnostik & Lauftechnik	Cooper - Technik	1	2	3	4	5											1	2	3	4	5										
	Stufentest Gehen - VL3 [m/s]	23,8	23,4	23	22,8	<23	23,9	23,6	23,2	23	<23	24,1	23,8	23,4	23,2	<23,2	23,2	23	22,8	22,4	<23,4	23,5	23,2	22,8	22,6	<23,8	23,7	23,4	23	22,8	<23,8
	Stufentest Lauf - VL3 [m/s]	24,9	24,6	24,3	24	<24,9	25,2	24,9	24,5	24,4	<24,4	25,8	25,4	25	24,7	<24,7	24,3	24,1	23,8	23,4	<23,4	24,6	24,4	24,1	23,3	<23,8	25,1	24,8	24,5	24,2	<24,2
	Stufentest Lauf - Technik						1	2	3	4	5											1	2	3	4	5					
	Mobilisationstest - VO2max [ml/min/kg]						65-80	66-65	<65			70-87	80-70	<80								63-70	53-63	<53	68-79	58-68	<58				
	Mobilisationstest Lauf - vAbbruch [m/s]						7,15-7,5	6,75-7,15	<6,75			7,4-7,75	6,9-7,4	<6,9								8,35-8,75	5,85-6,35	<5,85	6,65-7,25	6,0-6,65	<6,0				
	Tempolauftest - 3000m H VL8 [m/s]						5,9-6,1	5,5-5,9	<5,5			6,1-6,4	5,9-6,1	<6,0								5,1-5,3	4,7-4,1	<4,7	5,3-5,7	5,1-5,3	<5,2				
	Tempolauftest - 5000m/10000m VL8 [m/s]						5,8-6,0	5,3-5,8	<5,3			6,0-6,3	5,8-6,0	<5,7								>5,2	4,7-5,2	<4,7	5,3-5,7	5,1-5,3	<5,0				
	Tempolauftest - 1500m VL10 [m/s]						6,2-6,4	5,8-6,2	<5,8			6,5-6,8	6,2-6,4	<6,1								5,6-5,8	5,2-5,6	<5,2	5,8-6,2	5,6-5,8	<5,7				
	Tempolauftest - 800m VL10 [m/s]						7,0-7,2	6,6-7,0	<6,6			7,2-7,5	7,0-7,2	<6,9								5,9-6,1	5,5-5,9	<5,5	6,2-6,5	5,9-6,1	<5,8				
	Rumpfkraft - Rumpfbeugung [%]						>120	90-120	<90			>120	90-120	<90								>110	80-110	<80	>110	80-110	<80				
Kraftdiagnostik Lauf	Rumpfkraft - Rückenstreckung [%]						>130	100-130	<100			>130	100-130	<100								>115	85-115	<85	>115	85-115	<85				
	Rumpfkraft - Seitneigung [%]						>115	95-115	<95			>115	85-115	<85								>120	90-120	<90	>120	90-120	<90				
	Rumpfkraft - Rotation [%]						>105	75-105	<75			>105	75-105	<75								>95	60-95	<60	>95	60-95	<60				
	Rumpfkraft - Dysbalance [%]						<10	10-15	>15			<10	10-15	>15								<10	10-15	>15	<10	10-15	>15				
	Knie - Mmmt Streckung 60°/s [Nm/kg]						>2,1	1,7-2,1	<1,7			>2,1	1,7-2,1	<1,7								>1,8	1,5-1,8	<1,5	>1,8	1,5-1,8	<1,5				
	Knie - Mmmt Streckung 180°/s [Nm/kg]						>1,8	1,5-1,8	<1,5			>1,8	1,5-1,8	<1,5								>1,5	1,25-1,5	<1,25	>1,5	1,25-1,5	<1,25				
	Knie - Mmmt Beugung 60°/s [Nm/kg]						>1,45	1,15-1,45	<1,15			>1,45	1,15-1,45	<1,15								>1,1	0,95-1,1	<0,95	>1,1	0,95-1,1	<0,95				
	Knie - Mmmt Beugung 180°/s [Nm/kg]						>1,2	0,95-1,2	<0,95			>1,2	0,95-1,2	<0,95								>0,95	0,75-0,95	<0,75	>0,95	0,75-0,95	<0,75				
	Knie - Dysbalance [%]						<10	10-15	>15			<10	10-15	>15								<10	10-15	>15	<10	10-15	>15				
	Knie - Beuger-Strecker-Verhältnis [%]						65-75	75-80/60-65	>80->60			65-75	75-80/60-65	>80->60								65-75	75-80/60-65	>80->60	65-75	75-80/60-65	>80->60				
	Hüfte - Mmmt Streckung 60°/s [Nm/kg]						>2,5	1,9-2,5	<1,9			>2,5	1,9-2,5	<1,9								>2,1	1,7-2,1	<1,7	>2,1	1,7-2,1	<1,7				
	Hüfte - Mmmt Streckung 180°/s [Nm/kg]						>2,4	1,9-2,4	<1,9			>2,4	1,9-2,4	<1,9								>2,1	1,7-2,1	<1,7	>2,1	1,7-2,1	<1,7				
	Hüfte - Mmmt Beugung 60°/s [Nm/kg]						>2,2	1,75-2,2	<1,75			>2,2	1,75-2,2	<1,75								>1,8	1,55-1,8	<1,55	>1,8	1,55-1,8	<1,55				
	Hüfte - Mmmt Beugung 180°/s [Nm/kg]						>2,0	1,7-2,0	<1,7			>2,0	1,7-2,0	<1,7								>1,7	1,4-1,7	<1,4	>1,7	1,4-1,7	<1,4				
	Hüfte - Dysbalance [%]						<10	10-15	>15			<10	10-15	>15								<10	10-15	>15	<10	10-15	>15				
	Hüfte - Beuger-Strecker-Verhältnis [%]						65-65	65-100/60-65	>100->60			65-65	65-100/60-65	>100->60								65-65	65-100/60-65	>100->60	65-65	65-100/60-65	>100->60				
Schnelligkeitsdiagnostik	60-m-Sprint [s]	7,2	7,45	7,85	8,25	>8,25	7,1	7,3	7,7	8,1	>8,1	7,1	7,3	7,7	8,1	>8,1	7,9	8,3	8,7	9,2	>9,2	7,85	8,25	8,65	9,15	>9,15	7,85	8,25	8,65	9,15	>9,15
	30-m-fliegend [s]	3,15	3,3	3,6	3,8	>3,8	3,05	3,2	3,5	3,7	>3,7	3,05	3,2	3,5	3,7	>3,7	3,55	3,75	4	4,2	>4,2	3,45	3,7	3,95	4,2	>4,2	3,45	3,7	3,95	4,2	>4,2
	60/90 60/90-m-Sprint - Zeit [s]	7,55	7,8	8,15	8,4	>8,4	7,45	7,7	8,05	8,3	>8,3	7,45	7,7	8,05	8,3	>8,3	8,5	8,8	9,2	9,5	>9,5	8,3	8,7	9,2	9,5	>9,5	8,3	8,7	9,2	9,5	>9,5
	60/90 60/90-m-Sprint - Differenz [s]	0,2	0,4	0,6	0,8	>0,8	0,2	0,4	0,6	0,8	>0,8	0,2	0,4	0,6	0,8	>0,8	0,2	0,4	0,6	0,8	>0,8	0,2	0,4	0,6	0,8	>0,8	0,2	0,4	0,6	0,8	>0,8
	60/90 60/90-m-Sprint - Technik	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Drop Jump - Effizienz [%]	2,8	2,3	1,8	1,3	<1,3	3	2,5	2	1,5	<1,5	3	2,5	2	1,5	<1,5	2,5	2,1	1,7	1,3	<1,3	2,5	2,1	1,7	1,3	<1,3	2,5	2,1	1,7	1,3	<1,3
	Drop Jump - Stützzeit [ms]	120	140	160	180	>180	120	140	160	180	>180	120	140	160	180	>180	120	140	160	180	>180	120	140	160	180	>180	120	140	160	180	>180
	Counter Movement Jump [cm]	50	45	35	30	<30											40	35	30	25	<25										
	10er Sprunglauf [m]						30	27,5	25	22,5	<22,5	30	27,5	25	22,5	<22,5						28	24	22	20	<20	26	24	22	20	<20
	Wiener Testsystem - Richtige	550	523	440	406	<406	556	523	440	406	<406						556	523	440	406	<406	556	523	440	406	<406					
psychische Eigenschaften	Wiener Testsystem - Ausgelassene	13	21	44	56	>56	13	21	44	56	>56						13	21	44	56	>56										
	Trainerurteil Leistungsbereitschaft	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5						1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
	Trainerurteil	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5						1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					

Abbildung 16: Anforderungsprofil Lauf U18 bis Elite

## 7.1 Disziplinspezifische Kriterien der NK2 Berufung (DLV-Kadertest)

DLV-Kadertest Disziplingruppe LAUF/GEHEN Frauen:

Nachwuchskader 2 Sportmotorik	Nachwuchskader 2 Medizin	Nachwuchskader 2 Psychologie
15-16jährige	15-16jährige	15-16jährige
CMJ	FMS	Wiener Testsystem
DJ	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe	Fragebogen Athleten
2x60m P 10' Technikbewertung		Fragebogen HT
6x60m P 30"		
Cooper-Test		

## Fair Play Camp Saarbrücken 2018



**Name:** [REDACTED] **Geschlecht:** W  
**Alter:** 15,42 **Disziplin:** Hindernis  
**Training/Woche:** 12 h & 45 km **Trainingsalter LA:** 3,00

Leistungs- voraussetzung	Beschreibung	Ergebnis	Ergebnis Camp 2017	Mittelwert Gruppe Fair Play Camp 2018- 2019	Bewertung	Note
Anthropometrie	Körperlänge	174,4				1,0
	Körpermasse	54,6				
	BMI	18,0				
	Sitzhöhe	90,9				
	Finale KH	175,1				
	Reifegrad	durchschnittlich entwickelt				
Psychologie	Leistungsbereitschaft	2,0	1,61		1 2 3 4 5	2,0
	WTS ausgelassen	52	27,5		15 21 44 56 56	4,0
	WTS Richtig	413	488,7		555 523 440 406 406	4,0
Schnelligkeit	60m	8,31	8,47		7,9 8,3 8,7 9,2 9,2	3,0
	30 fliegend	3,81	3,88		3,95 3,75 4 4,2 4,2	3,0
Schnellkraft	DJ Stützdauer	138	165		123 140 160 180 180	2,0
	DJ Effizienz	1,89	1,50		2,5 2,1 1,7 1,3 1,3	3,0
	CMJ	35,00	34,40		40 35 30 25 25	2,0
Ausdauer	8x60m P-30"	8,90	8,94		8,5 8,8 9,2 9,6 9,6	3,0
	Diff. zu 60m Best	0,59	0,50		0,2 0,4 0,6 0,8 0,3	3,0
	Cooper Test	3160	3153		2460 3250 3100 2900 2900	3,0
Technik	Sprint	2,0	2,09		1 2 3 4 5	2,0
	Lauf	2,0	2,59		1 2 3 4 5	2,0
Belastbarkeit	FMS	17,0	17,4		20 18 16 14 14	3,0
Wettkampfleistung	Unterdistanz	02:10,13				3,0
	Hauptstrecke	08:57,88				
	Überdistanz	11:29,89				

### Mittelwerte Leistungsvoraussetzungen

Anthropometrie	1,00
Psychologie	3,33
Schnelligkeit	3,00
Schnellkraft	2,33
Ausdauer	3,00
Technik	2,00
Belastbarkeit	3,00
Wettkampfleistung	3,00



### Hinweise

- Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Leistungsvoraussetzungen und der Wettkampfleistung ist ein Erfolgsmerkmal - Arbeite an Deinen Schwächen!
- Insgesamt ein gutes Gesamtbild. Deine Stärken liegen in der Lauftechnik und Schnellkraft. Auch die Schnelligkeit ist für deinen Disziplinbereich gut ausgeprägt. Arbeite weiter an deiner Ausdauer, achte bei kleinen Sprüngen auf eine explosive Streckung und lass dich von Wettkampfsituationen nicht verunsichern!
- Anmerkung Sprinttechnik: Schrittfrequenz betonen und Schultern nicht verkrampfen (locker bleiben)
- Anmerkung Lauftechnik: Schultern nicht hochziehen und locker bleiben (Armeinsatz aus dem Schultergelenk heraus)
- Ableitungen FMS: Rumpfstabilisation verbessern

Bei Fragen kontaktiere gern Deinen Bundestrainer oder die Mitarbeiter des Institut für Angewandte Trainingswissenschaft Leipzig (Nico.Weller@iat.uni-leipzig.de).

Abbildung 17: IAT Auswertung Hindernis

## 7.2 Disziplinspezifische Kriterien der NK2 Berufung (DLV-Kadertest)

DLV-Kadertest Disziplingruppe LAUF/GEHEN Männer:

Nachwuchskader 2 Sportmotorik	Nachwuchskader 2 Medizin	Nachwuchskader 2 Psychologie
15-16jährige	15-16jährige	15-16jährige
CMJ	FMS	Wiener Testsystem
DJ	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe	Fragebogen Athleten
2x60m P 10' Technikbewertung		Fragebogen HT
6x60m P 30"		
Cooper-Test		



## Fair Play Camp Saarbrücken 2018



**Name:** [REDACTED] **Geschlecht:** m  
**Alter:** 15,79 **Disziplin:** Mittelstrecke  
**Training/Woche:** 6 h & 20 km **Trainingsalter LA:** 10,00

Leistungs- voraussetzung	Beschreibung	Ergebnis	Ergebnis Camp 2017	Mittelwert Gruppe Fair Play Camp 2018- 2019	Bewertung	Note
Anthropometrie	Körperhöhe	178,0				3,0
	Körpermasse	61,4				
	BMI	19,4				
	Stützhöhe	92,1				
	Finale KH	181,8				
	Reifegrad	durchschnittlich entwickelt				
Psychologie	Leistungsbereitschaft	3,0	1,78		1 2 3 4 5	3,0
	WTS ausgelassen	32	29,7		13 21 44 56 56	3,0
	WTS Richtige	522	479,6		595 623 440 406 406	3,0
Schnelligkeit	60m	7,36	7,80		7,2 7,45 7,86 8,28 8,25	2,0
	30 fliegend	3,23	3,56		3,15 3,3 3,4 3,8 3,8	2,0
Schnellkraft	DJ Stützdauer	147	154		123 140 160 180 180	3,0
	DJ Effizienz	1,85	1,82		2,8 2,3 1,8 1,3 1,3	3,0
	CMJ	43,10	41,50		50 45 35 30 35	3,0
Ausdauer	6x60m P. 30"	7,01	8,20		7,55 7,8 8,15 8,4 8,4	3,0
	Diff. Zu 60m Best	0,55	0,37		0,2 0,4 0,6 0,8 0,8	
	Cooper Test	2890	3519		3800 3690 3400 3200 3200	5,0
Technik	Sprint	3,0	2,07		1 2 3 4 5	3,0
	Lauf	4,0	2,71		1 2 3 4 5	4,0
Belastbarkeit	FMS	15,0	15,5		20 18 16 15 15	4,0
Wettkampfleistung	Unterdistanz	02:27				2,0
	Hauptstrecke	02:02,81				
	Überdistanz	04:28,99				

### Mittelwerte Leistungsvoraussetzungen

Anthropometrie	3,00
Psychologie	3,00
Schnelligkeit	2,00
Schnellkraft	3,00
Ausdauer	4,00
Technik	3,50
Belastbarkeit	4,00
Wettkampfleistung	2,00



### Hinweise

- Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen den Leistungsvoraussetzungen und der Wettkampfleistung ist ein Erfolgsmerkmal - Arbeite an Deinen Schwächen!
- Deine Stärke liegt in der Schnelligkeit. Auch wenn du diese Stärke unbedingt beibehalten musst, solltest du an deiner Ausdauer und reaktiven Schnellkraft (kleine Sprünge) arbeiten und die Technik und Belastbarkeit nicht vernachlässigen.
- Anmerkung Sprinttechnik: auf einen geradlinigen Armeinsatz achten (Armbewegung zu gestreckt und zu quer)
- Anmerkung Lauftechnik: Abdruck mehr nach vorn richten ("springendes" Laufen vermeiden)
- Ableitungen FMS: Rumpfstabil im Stand; Dehnung Oberschenkelrückseite

Bei Fragen kontaktiere gern Deinen Bundestrainer oder die Mitarbeiter des Institut für Angewandte Trainingswissenschaft Leipzig

Abbildung 18: IAT Auswertung Mittelstrecke



## 8. Anforderungsprofil Sprung weiblich und männlich

TAB. 9.2 Testübungen und Orientierungswerte für Weitspringer				
	W17	W19	M17	M19
Bestleistung (m)	5,70	6,00	6,60	7,30
Weitsprung im Training (m)	5,30	5,75	6,20	6,95
Weitsprung aus 9 AS (m)	5,00	5,25	5,90	6,40
Weitsprung mit dem anderen Bein (m)	5,20	5,40	6,00	6,60
5er-Sprunglauf mit 5 m Anlauf (m)	15,00	16,50	17,50	19,00
10 m Sprint „fliegend“ (s)	1,13	1,10	1,00	0,95
30 m Sprint a. d. Stand (s)	4,35	4,25	3,95	3,85
30 m Sprint „fliegend“ (s)	3,35	3,25	3,00	2,90
100 m Sprint a. d. Stand (s)	12,50	12,30	11,60	11,20
Kugelschocken (w 3kg, m 4kg) (m)	13,50	14,50	15,00	18,50
Reißen (kg)		30		45
Kniebeuge (kg)		40		65

Abbildung 19: Testübungen und Orientierungswerte für Weitspringer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2008a, S.232).

TAB. 9.3 Testübungen und Orientierungswerte für Dreispringer				
	W17	W19	M17	M19
Bestleistung (m)	12,20	13,00	14,00	15,30
Dreisprung im Training (m)	11,50	12,20	13,00	14,20
Weitsprung aus 9 AS (m)	5,10	5,40	6,20	6,60
Weitsprung mit dem anderen Bein (m)	4,90	5,20	5,90	6,20
5er-Sprunglauf mit 10 m Anlauf (m)	16,50	17,60	18,50	20,00
5er-Hop links mit 5 m Anlauf (m)		15,50		18,50
5er-Hop rechts mit 5 m Anlauf (m)		15,40		18,30
100 m Sprunglauf a. d. Stand	38,00	35,00	33,00	31,00
10 m Sprint „fliegend“ (s)	1,16	1,13	1,05	1,00
40 m Sprint a. d. Stand (s)	5,60	5,45	5,20	5,00
30 m „fliegend“ (s)	3,35	3,25	3,00	2,95
100 m Sprint a. d. Stand (s)	13,00	12,60	11,90	11,35
Kugelschocken (w 3kg, m 4kg) (m)	13,00	15,00	16,00	20,00
Reißen (kg)		35		55
Kniebeuge (kg)		40		65

Abbildung 20: Testübungen und Orientierungswerte für Dreispringer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2008a, S. 233).

**TAB. 9.1 Testübungen und Orientierungswerte für Hochspringer**

	W17	W19	M17	M19
<b>Bestleistung (m)</b>	1,65	1,80	1,90	2,10
<b>Flop im Training (m)</b>	1,53	1,65	1,75	1,95
<b>Schersprung (m)</b>	1,35	1,50	1,65	1,75
<b>Hochsprung-Fünfkampf (m)</b>	6,00	6,75	7,50	8,00
<b>Weitsprung aus 9 AS (m)</b>	5,00	5,30	6,20	6,60
<b>5er-Sprunglauf mit 5 m Anlauf (m)</b>	10,50	11,50	13,00	14,50
<b>Standflop 2 Teile-Kasten (m)</b>	1,55	1,75	1,85	2,00
<b>20 m Sprint „fliegend“ (s)</b>	2,35	2,30	2,25	2,15
<b>30 m Sprint a. d. Stand (s)</b>	4,40	4,35	4,05	3,95
<b>Medizinballtest 6 Üb. (w 2kg, m 3kg)</b>	55,00 m	65,00 m	65,00 m	80,00 m
<b>Reißen (kg)</b>		30		45
<b>Kniebeuge (kg)</b>		40		65

Abbildung 21: Testübungen und Orientierungswerte für Hochspringer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2008a, S. 234).

<b>TAB. 9.4 Testübungen und Orientierungswerte für Stabochspringer</b>				
	<b>W17</b>	<b>W19</b>	<b>M17</b>	<b>M19</b>
<b>Bestleistung</b>	3,80	4,20	4,80	5,20
<b>Relative Griffhöhe (Bezug: Reichhöhe)</b>	1,9	2,0	2,0	2,1
<b>Relative Stabhöhe (Bezug: kg, 430er-Stab)</b>	5,0	10,0	6,0	12,0
<b>Überhöhung (cm)</b>	0	30	50	80
<b>20 m Sprint „fliegend“ (s)</b>	2,45	2,38	2,30	2,10
<b>Differenzsprung (cm)</b>	45,00	50,00	50,00	55,00
<b>Standweitsprung (m)</b>	2,55	2,75	2,80	3,00
<b>Weitsprung aus 6 AS (m)</b>	4,80	5,00	5,20	5,60
<b>Weitsprung WK-Anlauf (m)</b>	5,40	5,60	6,00	6,40
<b>Zehnersprunglauf aus dem Stand (m)</b>	24,00	26,00	26,00	28,00
<b>Aufroller „lang“ 60 s (n)</b>	18	21	18	21
<b>Klimmzug max. (n)</b>	10	15	12	18
<b>Bankdrücken (% zum KG)</b>	80	100	90	120
<b>Reißen (% zum KG)</b>	60	80	60	80
<b>Kugelschocken (w 3kg, m 4kg) (m)</b>	12,50	14,00	16,00	19,00
<b>Beherrschen von Turnübungen:</b>				
<b>Reck: Stütz-Handstand</b>	X	X	X	X
<b>Reck: Felgaufschwung-Handstand</b>	X	X	X	X
<b>Reck: Schwebekippe-Handstand</b>			X	X
<b>Reck: Riesenfelge</b>			X	X
<b>Boden: Handstandüberschlag</b>	X	X	X	X
<b>Boden: Salto vorwärts</b>	X	X	X	X
<b>Boden: Flickflack</b>			X	X
<b>Boden: Salto rückwärts</b>			X	X
<b>Boden: Verbindungen</b>			X	X

Abbildung 22: Testübungen und Orientierungswerte für Stabhochspringer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2008a, S. 233).



## 8.1 Disziplinspezifische Kriterien der NK2 Berufung (DLV-Kadertest)

DLV-Kadertest Disziplingruppe SPRUNG Frauen:

Nachwuchskader 2 Sportmotorik	Nachwuchskader 2 Medizin	Nachwuchskader 2 Psychologie
15-16jährige	15-16jährige	15-16jährige
CMJ	FMS	Wiener Testsystem
DJ	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe	Fragebogen Athleten
60m Sprint (30m; 30-60m,...)		Fragebogen HT
5er Hop a. Anlauf (4-6 AS)		
5er Sprunglauf (4-6 AS)		
Kugelschocken vorw. 3kg		

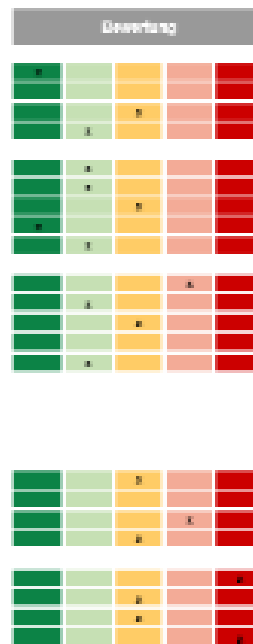
# DLV-Talenttest 2018 - Auswertung Sprung weiblich

08.-10.11.2018

Name:	Größe (cm):	170,3
Vorname:	Gewicht (kg):	51,8
Alter: 15,3	durchschnittlich entwickelt	
Trainingsalter in der LA (Jahre):	5	
Disziplin: Dreisprung	FB (m):	11,73



Leistungswertung	Beschreibung	Leistung	Referenzwert der Gruppe
Sprint-schritzfähigkeit	0-30m (s)	4,19	4,27
	30m Fliegend (s)	4,00	3,95
	30m Fliegend (s)	3,54	3,50
	30m (s)	7,73	7,83
horizontale Sprünge	Techniknote der SL	2,3	
	Spr. SL (m)	16,31	16,53
	Spr. SL Effizienz	1,76	1,72
	Reaktor für Hop	16,80	14,88
	Spr. Hop / Inkonsistenz GH (m)	9,65	Ziel: -0,5 bis 0,5
vertikale Sprünge	DJ Gato (cm)	168	165
	DJ Flug (cm)	555	555
	DJ Effizienz	2,14	2,03
	10er Hopping Effizienz	9,00	1,52
	CMJ (cm)	45,0	43,0
körperbauliche Voraussetzungen	Gm (a) (cm)	139,3	173
	-Wachstumsschritt (cm)	1,3	0,8
	IM	13,80	16,38
Athletik	Schrittlänge bei 30g (m)	11,58	11,53
	Schrittlänge bei 30g (m)	9,89	12,56
	Auflauf (Anzahl)	12,5	13
	FBZ (Hz)	17	17
Drucksituation (ATI)	Anzahl Richtig	455	500
	Anzahl Fehler	45	50
	Anzahl Ausgewichen	25	30
	Reaktionszeit	0,84	0,73



Punkte Leistungs voraussetzungen	
Sprint-schritzfähigkeit	4,0
horiz. Sprünge	4,0
vert. Sprünge	3,3
Körperbau	3,7
Athletik	2,7
Drucksituation	2,0

Anmerkungen Technik Hochsprünge	
- SL: 1. Sprung zu hoch, wartet zu lang mit Bewegung zum Boden > keine Hürde	
- gute Position des Hüftgelenks, Antrittsbewegung könnte noch mehr in Länge gehen > gleichzeitige Knieausdehnung	
- Fußbewegung > kein festes Ansetzen	

Anmerkungen & Empfehlungen	
- ein ausgeprägtes Verhältnis zwischen den Zubringerleistungen und der mitr-Leistung ist ein Erfolgsmerkmal > Arbeit an Dehnung	
- Kniegelenkstellung verbessern	
- die Sprint-schritzfähigkeit ist in der Beschleunigung sehr gut und sollte kontinuierlich weiterentwickelt werden > größere Reserven liegen im Bereich des Highspeeds	
- das vertikale Sprünge sollte über viele kleine Sprünge weiterentwickelt werden > Reserven in den vertikalen Sprünge (Stützzeit) und in der SL-Effizienz	
- Drucksituationen sollten gezielt gesucht und im Training geschaffen werden	

Bei Fragen kontaktieren gern Stefan Buschmann oder die Mitarbeiter am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft in Leipzig (Jana Wenzel, jana.wenzel@iat-leipzig.de).

Abbildung 23: IAT Auswertung Sprung weiblich

## 8.2 Disziplinspezifische Kriterien der NK2 Berufung (DLV-Kadertest)

DLV-Kadertest Disziplingruppe SPRUNG Männer:

Nachwuchskader 2 Sportmotorik	Nachwuchskader 2 Medizin	Nachwuchskader 2 Psychologie
15-16jährige	15-16jährige	15-16jährige
CMJ	FMS	Wiener Testsystem
DJ	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe	Fragebogen Athleten
60m Sprint (30m; 30-60m,...)		Fragebogen HT
5er Hop a. Anlauf (4-6 AS)		
5er Sprunglauf (4-6 AS)		
Kugelschocken vorw. 4kg		

**DLV-Talenttest Saarbrücken 2018 - Auswertung Sprung männlich**

09.-13.11.2018

Name:	Größe (cm):	174,6
Vorname:	Gewicht (kg):	58,1
Alter: 15,3	durchschnittlich entwickelt	
Trainingsalter in der LA (Jahre):	8	
Disziplin: Weitsprung	PB (m):	6,81



Leistungs-voraussetzung	Beschreibung	Leistung	Mittelwert der Gruppe
Sprint-schnelligkeit	0-30m [s]	4,08	4,03
	10m fliegend [s]	3,00	1,00
	30m fliegend [s]	3,15	3,25
	60m [s]	7,20	7,28
horizontale Sprünge	Techniknote Ser SL	2,5	Techniknote
	Ser SL (m)	16,70	17,08
	Ser SL Effizienz	1,88	1,82
	Bestser Ser Hop	15,75	17,08
	Ser Hop links-rechts Diff. (m)	0,58	Ziel -0,5 bis 0,5
vertikale Sprünge	DJ Stütz (ms)	170	168
	DJ Flug (ms)	659	593
	DJ Effizienz	2,55	2,15
	10er Hopping Effizienz	0,00	1,54
	CMJ (cm)	63,2	61,7
körperbauliche Voraus-setzungen	Größe (cm)	174,6	180
	~Wachstumsreserve (cm)	4,8	2,1
	BMI	19,10	20,57
Athletik	Schocken vor 4 kg (m)	12,83	14,95
	Schocken nach 4 kg (m)	0,00	16,57
	Auflöser (Anzahl)	15	15
	FMS (Pkt.)	14	17
Drucksituation (WTS)	Anzahl Richtig	398	488
	Anzahl Fehler	98	81
	Anzahl Ausgelassen	52	38
	Reaktionszeit	0,78	0,72

Bewertung				
		X		
	X			
		X		
			X	
				X
	X			
		X		
			X	
	X			
				X
			X	
				X
			X	
				X

Punkte Leistungsvoraussetzungen	
Sprint-schnelligkeit	4,0
horiz. Sprünge	2,4
vert. Sprünge	4,3
Körperbau	3,7
Athletik	1,7
Drucksituation	1,6

Anmerkungen Technik Mehrfachsprünge	
- gut Grundtechnik, im Hop besser als im Sprunglauf	
- SL: arbeitet nur vor dem Körper und kommt nicht über die Hüfte	

Anmerkungen & Empfehlungen	
- ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Zubringerleistungen und der WK-Leistung ist ein Erfolgsmerkmal > Arbeite an Deinen Schwächen	
- Rumpfstabilität verbessern; Beinachsentraining & Sprunggelenkstabil: Sleeper Stretch, Dehnen der Oberschenkelrückseite	
- die Sprintschnelligkeit ist im Highspeed sehr gut ausgeprägt und sollte kontinuierlich weiterentwickelt werden; größere Reserven liegen in der Beschleunigungsfähigkeit	
- die vertikalen Sprünge sind gut ausgeprägt > größere Reserven bestehen im Bereich der horizontalen Mehrfachsprünge	
- Drucksituationen sollten gezielt gesucht und im Training geschafften werden	

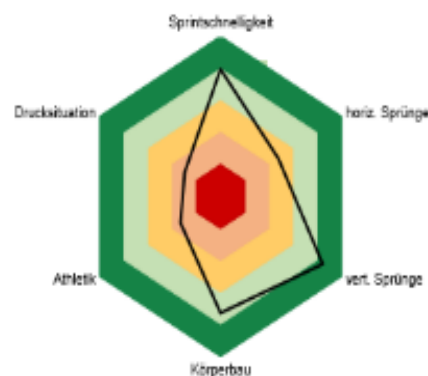


Abbildung 24: IAT Auswertung Sprung männlich

## 9. Anforderungsprofil Wurf / Stoß weiblich und männlich

TAB. 9.1 Testübungen und Orientierungswerte für jugendliche Kugelstoßer				
	W17	W19	M17	M19
Wettkampfleistung	14,50 m	16,00 m	17,00 m	18,50 m
Stoßleistung (WK-Gerät minus 1kg)	16,50 m	18,00 m	19,00 m	21,00 m
Stoßleistung (WK-Gerät plus 1 kg)	-	14,00 m	-	17,99 m
Standstoßleistung (WK-Gerät)	13,00 m	14,50 m	15,00 m	17,00 m
<i>Nur Drehstoßtechnik:</i>				
Stoßleistung mit 2/4-Drehung	13,00 m	14,50 m	15,50 m	17,00 m
Stoßleistung mit 4/4-Drehung	13,50 m	15,50 m	16,50	18,50 m
Reißen	48 kg	61 kg	65 kg	90 kg
Bankziehen	65 kg	75 kg	100 kg	120 kg
Bankdrücken	70 kg	100 kg	80 kg	125 kg
Umsetzen	60 kg	80 kg	105 kg	135 kg
Nackenstoßen	-	65 kg	100 kg	130 kg
halbe Kniebeuge (90°)	80 kg	120 kg	150 kg	190 kg
Tiefkniebeuge	60 kg	95 kg	105 kg	142 kg
10 m aus dem Hochstart	1,95 s	1,80 s	1,75 s	1,70 s
10 m „fliegend“	1,20 s	1,17 s	1,10 s	1,05 s
30 m aus dem Hochstart	4,50 s	4,20 s	4,05 s	3,85 s
30 m „fliegend“	3,72 s	3,62 s	3,50 s	3,30 s
Standweitsprung	2,30 m	2,60 m	2,70 m	3,00 m
3er-Hop beidbeinig	7,20 m	8,00 m	8,50 m	9,00 m
3er-Hop mit dem starken Bein	7,80 m	8,15 m	9,20 m	9,60 m
3er-Hop mit dem schwachen Bein	7,50 m	8,00 m	9,00 m	9,40 m
Differenzsprung	45 cm	55 cm	60 cm	75 cm
Kugelschocken vw. (WK-Gewicht)	13,00 m	15,00 m	15,50 m	17,50 m
Kugelschocken rw. (WK-Gewicht)	15,00 m	18,00 m	17,50 m	19,50 m

Abbildung 25: Testübungen und Orientierungswerte für Kugelstoßer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2011, S.278)

**TAB. 9.2** Testübungen und Orientierungswerte für jugendliche Diskuswerfer

	W17	W19	M17	M19
Wettkampfleistung	46 m	53 m	57 m	58 m
leichtes Gerät	-	-	60 m	62 m
schweres Gerät	41 m	48 m	50 m	53 m
WK-Gerät plus 0,5 kg	-	34 m	38 m	-
2,5-kg-/3,0-kg-Wurfstab	-	-	50 m	55 m
3,0-kg-/2,0-kg-Kugel	-	31 m	30 m	34 m
Reißen	45 kg	60 kg	85 kg	105 kg
Bankziehen	65 kg	75 kg	105 kg	125 kg
Bankdrücken	60 kg	80 kg	100 kg	130 kg
Umsetzen	50 kg	65 kg	115 kg	135 kg
Nackensteßen	-	60 kg	100 kg	130 kg
halbe Kniebeuge (90°)	90 kg	120 kg	140 kg	180 kg
Tiefkniebeuge	60 kg	90 kg	115 kg	140 kg
10 m aus dem Hochstart	1,90 s	1,85 s	1,75 s	1,70 s
10 m „fliegend“	1,22 s	1,18 s	1,10 s	1,05 s
30 m aus dem Hochstart	4,35 s	4,25 s	3,95 s	3,85 s
30 m „fliegend“	3,75 s	3,65 s	3,35 s	3,20 s
Standweitsprung	2,25 m	2,50 m	2,70 m	3,00 m
3er-Hop mit links	7,30 m	7,90 m	8,90 m	9,50 m
3er-Hop mit rechts	7,30 m	7,90 m	8,90 m	9,50 m
5er-Hop beidbeinig	-	-	14,00 m	15,50 m
10er-Hop beidbeinig	-	-	27,00 m	29,00 m
Differenzsprung	42 cm	45 cm	62 cm	70 cm
Kugelschocken vw. (4 kg)	14,00 m	15,00 m	18,00 m	20,00 m
Kugelschocken rw. (4 kg)	15,50 m	17,00 m	20,00 m	22,00 m
Kugelschocken vw. (5/6,25 kg)	-	-	15,00 m	17,00 m
Kugelschocken rw. (5/6,25 kg)	-	-	17,00 m	19,00 m

Abbildung 26: Testübungen und Orientierungswerte für Diskuswerfer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2011, S.279)



<b>TAB. 9.3      Testübungen und Orientierungswerte für jugendliche Hammerwerfer</b>						
	<b>W15</b>	<b>W17</b>	<b>W19</b>	<b>M15</b>	<b>M17</b>	<b>M19</b>
<b>Bestleistung Hammer (WK)</b>	45 m 3 kg	50 m 4 kg	60 m 4 kg	55 m 4 kg	65 m 5 kg	70 m 6 kg
<b>kurzes schweres Gerät (0,75 m)</b>	26 m 5 kg	28 m 5 kg	28 m 6 kg	31 m 6 kg	31 m 8 kg	36 m 9 kg
<b>langes schweres Gerät (1,19 m)</b>	42 m 4 kg	50 m 4,5 kg	54 m 4,5 kg	50 m 5 kg	55 m 6 kg	63 m 7,26 kg
<b>leichtes Gerät</b>	55 m 2,5 kg	62 m 3 kg	66 m 3 kg	65 m 3 kg	70 m 4 kg	79 m 5 kg
<b>Kugelschocken rw.</b>	14 m 3 kg	14 m 4 kg	16 m 4 kg	15,5 m 4 kg	16,5 m 5 kg	16,9 m 6 kg
<b>Kugelschocken vw.</b>	12,9 m 3 kg	12,9 m 4 kg	14,9 m 4 kg	14,1 m 4 kg	15,1 m 5 kg	15,5 m 6 kg
<b>10 volle Drehungen auf Zeit</b>	10 – 13	8 – 12	7 – 10	9 – 12	7 – 11	6 – 9
<b>Banktrampeln (15 s)</b>	12 – 15	12 – 17	13 – 18	13 – 16	15 – 18	16 – 20
<b>3er-Hop beidbeinig</b>	6,7 m	6,9 m	7,5 m	7,5 m	8,0 m	8,9 m
<b>Standweitsprung</b>	2,3 m	2,5 m	2,6 m	2,6 m	2,7 m	3,0 m
<b>30 m aus dem Hochstart</b>	4,70 s	4,50 s	4,30 s	4,30 s	4,10 s	3,90 s
<b>30 m „fliegend“</b>	4,00 s	3,80 s	3,70 s	3,70 s	3,50 s	3,30 s
<b>Kniebeuge (Einer-Wiederholung)</b>	-	80 kg	95 kg	-	90 kg	130 kg
<b>Umsetzen</b>	-	60 kg	72,5 kg	-	70 kg	105 kg
<b>Reißen</b>	-	50 kg	60 kg	-	55 kg	85 kg
<b>Zug</b>	-	60 kg	72,5 kg	-	70 kg	110 kg

Abbildung 27: Testübungen und Orientierungswerte für Hammerwerfer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2011, S.280)

**TAB. 9.4 Testübungen und Orientierungswerte für jugendliche Speerwerfer**

	W17	W19	M17	M19
Wettkampfleistung	45 m	55 m	60 m	72 m
leichtes Gerät (minus 100 g)	49 m	58 m	65 m	79 m
schweres Gerät (plus 100 g)	-	50 m	52 m	63 m
Kugelwurf (3 kg)	-	-	-	25 m
Reißen	43 kg	59 kg	65 kg	92 kg
Bankdrücken	45 kg	62 kg	90 kg	110 kg
Nackenstoßen	-	80 kg	-	120 kg
Überzüge	-	-	-	-
halbe Kniebeuge (90°)	80 kg	120 kg	120 kg	160 kg
Tiefkniebeuge	-	80 kg	80 kg	120 kg
10 m aus dem Hochstart	1,90 s	1,80 s	1,75 s	1,65 s
10 m „fliegend“	1,20 s	1,15 s	1,10 s	1,02 s
30 m aus dem Hochstart	4,40 s	4,20 s	4,00 s	3,80 s
30 m „fliegend“	3,70 s	3,55 s	3,35 s	3,15 s
50 m aus dem Hochstart	6,90 s	6,55 s	6,25 s	5,90 s
Standweitsprung	2,30 m	2,60 m	2,70 m	3,00 m
3er-Hop mit links	7,80 m	8,20 m	8,80 m	9,20 m
3er-Hop mit rechts	7,80 m	8,20 m	8,80 m	9,20 m
5er-Sprunglauf aus dem Stand	11,70 m	13,50 m	14,70 m	16,50 m
5er-Sprunglauf mit 5 Anlaufschritten	14,30 m	15,80 m	17,20 m	19,00 m
10er-Sprunglauf mit 3 Anlaufschritten	-	30,50 m	-	36,00 m
Differenzsprung	50 cm	58 cm	60 cm	70 cm
Kugelschocken vw. (4 kg)	12,00 m	13,50 m	16,35 m	18,50 m
Kugelschocken rw. (4 kg)	14,00 m	15,50 m	17,55 m	21,00 m

Abbildung 28: Testübungen und Orientierungswerte für Speerwerfer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2011, S.281)



## 9.1 Disziplinspezifische Kriterien der NK2 Berufung (DLV-Kadertest)

DLV-Kadertest Disziplingruppe WURF/STOSS Frauen:

Nachwuchskader 2 Sportmotorik	Nachwuchskader 2 Medizin	Nachwuchskader 2 Psychologie
15-16jährige	15-16jährige	15-16jährige
Turnen*	FMS	Wiener Testsystem
Medizinballtest**	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe Armspannweite	Fragebogen Athleten
3er Hop a. dem Stand		Fragebogen HT
DJ		
Standweitsprung		
Cooper-Test (Herbst)		
60m Sprint (30m; 30-60m,...)		

**DLV Talenttest 2018 - Auswertung Wurf/Stoß weiblich**

09.10.2018

Name:	Größe (cm):	174,8
Vorname:	Gewicht (kg):	71,3
Alter: 15,3	durchschnittlich entwickelt	
Trainingsalter in der LA (Jahre):	9	
Disziplin: Diskus	PB (m):	38,60



Leistungs- voraussetzung	Rechenleistung	Leistung	Minifertig der Gruppe
gering- schwindigkeit	10m Hochstart (s)	1,80	1,81
	30m Hochstart (s)	4,98	4,43
	30m Regelstart (s)	3,56	3,15
	60m (s)	7,96	6,20
horizontale sprünge	Standstart (m)	2,22	2,30
	Breiter 3er Hop (m)	0,90	7,06
	3er Hop links-rechts DIF (m)	0,39	Ziel -0,2 bis 0,2
vertikale sprünge	DJ Bütz (m)	154	175
	DJ Flüg (m)	158	157
	DJ Klee (m)	1,75	1,56
	CMJ (cm)	36,7	36,7
körperbauliche voraussetzungen	Größe (cm)	174,8	174
	Armspannweite (cm)	179,9	176,29
	Alten-Index	1,01	1,01
athletik	Schrecken im 5kg (s)	13,45	14,24
	Schrecken im 5kg (m)	14,84	15,54
	RMS (Hz)	16	16
Drucksituation (WTK)	Anzahl Richtig	542	525
	Anzahl Fehler	32	46
	Anzahl Ausgelassen	16	27
	Reaktionszeit	0,73	0,76



**Wurde Leistungsmessungsfähigkeit**

Sprintgeschwindigkeit	3,6
horiz. Sprünge	2,7
vert. Sprünge	2,5
Körperbau	3,0
Athletik	2,5
Drucksituation	2,5

**Anmerkungen, Beobachtungen**

nicht durchgeführt

**Anmerkungen & Empfehlungen**

- ein ausgeprägtes Verhältnis zwischen den Zubringerleistungen und der WK-Leistung ist ein Erfolgsmerkmal > Arbeit an Dehnung (Schuldhaken)
- Kleinstschuldhaken: Kräftigung Schultergürtel Armstreckmuskulatur
- die Spritgeschwindigkeit sollte in Bezug auf die Reaktionszeit weiterentwickelt werden
- die horizontalen Sprünge und der Gausler-Meisenent-Jump sollten systematisch im Training aufgebaut und verfestigt werden
- die Werte im Körperbau und im Athletik sollten weiter verbessert werden
- die Verbesserung der gesamten Punkte ist in Verbindung mit Kraft- und Schnelligkeitstraining der gesamten Streckenlinie zu realisieren (insbesondere Knie- und Wadenstrecker)

Bei Fragen kontaktieren Sie Ihren Bundeslehrer oder die Übungsleiter am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft in Leipzig (i.atw@leipzig.de)



Abbildung 29: IAT Auswertung Wurf/Stoß weiblich

## 9.2 Disziplinspezifische Kriterien der NK2 Berufung (DLV-Kadertest)

DLV-Kadertest Disziplingruppe WURF/STOSS Männer:

Nachwuchskader 2 Sportmotorik	Nachwuchskader 2 Medizin	Nachwuchskader 2 Psychologie
15-16jährige	15-16jährige	15-16jährige
Turnen*	FMS	Wiener Testsystem
Medizinballtest**	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe Armspannweite	Fragebogen Athleten
3er Hop a. dem Stand		Fragebogen HT
DJ		
Standweitsprung		
Cooper-Test (Herbst)		
60m Sprint (30m; 30-60m,...)		



## 10. Anforderungsprofil Mehrkampf weiblich und männlich

TAB. 10.1 Zubringerleistungen Siebenkampf		
	U18 (5.200 Punkte)	U20 (5.600 Punkte)
30 m aus dem Stand	4,30 s	4,15 s
30 m „fliegend“	3,50 s	3,35 s
60 m aus dem Tiefstart	7,90 s	7,70 s
100 m (handgestoppt)	12,3 s	12,0 s
150 m (handgestoppt)	18,8 s	18,5 s
60 m Hürden	8,80 s	8,70 s
Anlaufgeschwindigkeit Weitsprung	8,6 m/s	8,9 m/s
Schersprung (4 – 6 Anlaufschritte)	1,50 m	1,58 m
5er-Sprunglauf (5 Anlaufschritte)	15,00 m	16,00 m
10er-Sprunglauf (3 – 5 Anlaufschritte)	28,00 m	30,00 m
Kugelschocken vorwärts (3 kg)	14,00 m	15,50 m
Kugelschocken rückwärts (3 kg)	15,00 m	16,50 m
Reißen		40 kg
Anreißen	45 kg	55 kg
Kniebeugen hinten (tief)	55 kg	80 kg
Kniebeuge vorne	50 kg	70 kg
Kniebeuge einbeinig	40 kg	60 kg
Bankdrücken	40 kg	55 kg
Ausdauer (aerobe Schwelle bei 4 mmol Laktat)	3,3 m/s	3,5 m/s

Abbildung 31: Testübungen und Orientierungswerte für Siebenkämpferinnen in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2015, S. 306).

<b>TAB. 10.2      Zubringerleistungen Zehnkampf</b>		
	<b>U18 (6.400 Punkte)</b>	<b>U20 (7.250 Punkte)</b>
<b>30 m aus dem Stand</b>	4,00 s	3,85 s
<b>30 m „fliegend“</b>	3,20 s	3,05 s
<b>60 m aus dem Tiefstart</b>	7,40 s	7,10 s
<b>100 m (handgestoppt)</b>	11,4 s	11,0 s
<b>150 m (handgestoppt)</b>	17,6 s	16,9 s
<b>300 m (handgestoppt)</b>	36,8 s	35,5 s
<b>60 m Hürden</b>	8,60 s	8,0 s
<b>Anlaufgeschwindigkeit Weitsprung</b>	9,2 m/s	9,5 m/s
<b>Weitsprung (7 Anlaufschritte)</b>	6,40 m	6,80 m
<b>Schersprung (4 - 6 Anlaufschritte)</b>	1,60 m	1,70 m
<b>Stabhöhe (bezogen auf Körpergewicht)</b>	+/- 0 kg	+ 10 kg
<b>5er-Hop (aus dem Stand, starkes Bein)</b>	14,40 m	15,40 m
<b>5er-Hop (aus dem Stand, schwaches Bein)</b>	14,00 m	15,00 m
<b>10er-Sprunglauf (3 - 5 Anlaufschritte)</b>	32,00 m	35,00 m
<b>Kugelschoben vorwärts (WK-Gewicht -1 kg)</b>	15,50 m	16,50 m
<b>Kugelschoben rückwärts (WK-Gewicht -1 kg)</b>	16,50 m	18,00 m
<b>Kugelstoßen (Standstoß)</b>	11,80 m	12,60 m
<b>Diskuswerfen (Standwurf)</b>	34,00 m	35,00 m
<b>Reißen</b>		60 kg
<b>Kniebeugen (tief)</b>	60 kg	85 kg
<b>Bankdrücken</b>	60 kg	80 kg
<b>Ausdauer (aerobe Schwelle bei 4 mmol Laktat)</b>	3,6 m/s	3,8 m/s

Abbildung 32: Testübungen und Orientierungswerte für Zehnkämpfer in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2015, S. 306).

## 10.1 Disziplinspezifische Kriterien der NK2 Berufung (DLV-Kadertest)

DLV-Kadertest Disziplingruppe MEHRKAMPF Frauen:

Nachwuchskader 2 Sportmotorik	Nachwuchskader 2 Medizin	Nachwuchskader 2 Psychologie
15-16jährige	15-16jährige	15-16jährige
Cooper-Test	FMS	Wiener Testsystem
Kugelschocken 3kg w. vom Balken	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe Armspannweite	Fragebogen Athleten
Schlagballwurf 200g 3er Technikbeurteilung (7- Kampf)		Fragebogen HT
60m Sprint (30m; 30-60m,...)		
Turnen*		
3er Hopp (aus dem Stand)		
5er Sprunglauf mit Anlauf		





## 10.2 Disziplinspezifische Kriterien der NK2 Berufung (DLV-Kadertest)

DLV-Kadertest Disziplingruppe MEHRKAMPF Männer:

Nachwuchskader 2 Sportmotorik	Nachwuchskader 2 Medizin	Nachwuchskader 2 Psychologie
15-16jährige	15-16jährige	15-16jährige
Cooper-Test	FMS	Wiener Testsystem
Kugelschocken 4kg m. vom Balken	Körpergröße Körpergewicht Sitzhöhe Armspannweite	Fragebogen Athleten
60m Sprint (30m; 30-60m,...)		Fragebogen HT
Turnen*		
3er Hopp (aus dem Stand)		
5er Sprunglauf mit Anlauf		
Aufroller (10-Kampf)		

Leistungs-voraussetzung	Beschreibung	Leistung	Mittelwert der Gruppe
Sprint-schnelligkeit	0-30m [s]	3,81	4,03
	10m fliegend [s]	0,00	1,06
	30m fliegend [s]	2,05	3,25
	60m [s]	0,76	7,28
horizontale Sprünge	Techniknote 5er SL	2,7	Techniknote
	5er SL [m]	18,80	17,00
	5er SL Effizienz	1,90	1,62
	5er SL Hop Stand	8,05	8,66
	5er Hop links-rechts Diff. [m]	-0,03	Ziel: -0,5 bis 0,5
vertikale Sprünge	DJ Stütz [ms]	100	100
	DJ Flug [ms]	648	693
	DJ Effizienz	2,14	2,15
	10er Hopping Effizienz	0,00	1,64
	CMJ [cm]	62,8	61,7
körperbauliche Voraus-setzungen	Größe [cm]	190,4	190
	Wachstumsreserve [cm]	0,6	2,1
	BMI	22,20	20,67
Athletik	Schocken vor 4 kg [m]	16,41	14,95
	Schocken na 4 kg [m]	19,71	15,57
	Auftroller [Anzahl]	20	15
	RMS [Pkt.]	18	17
Drucksituation (WT 5)	Anzahl Richtig	0	400
	Anzahl Fehler	0	61
	Anzahl Ausgelassen	0	38
	Reaktionszeit	0,00	0,72

[illegible]

- aktiver zum Boden arbeiten > geringere Amortisation anstreuen; Hüfte weicht oft nach hinten aus & Armlührung nach vorn ausrichten setzt zu sehr unter den Körper & landet dadurch auf dem Vorfuß; Aufbaugestaltung muss freier werden

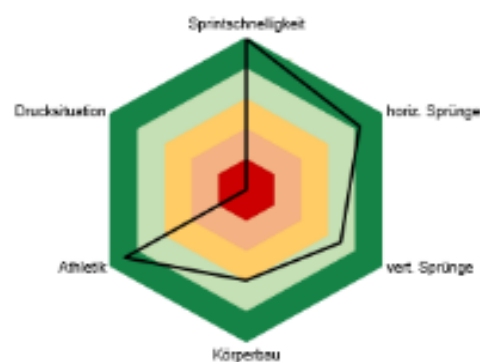


Abbildung 34: IAT Auswertung Mehrkampf Männer

### **\*Turnen:**

Aus dem Test Katalog Turnen/Beweglichkeit werden zu Beginn des Testtages fünf Übungen gewählt (gelost), die dann von den Athleten absolviert werden müssen. Die Bewertung erfolgt anhand einer einfachen Punktwertung und bewertet den aktuellen Stand der turnerischen Ausbildung.

#### Katalog der Test- und Trainingsübungen für Turnen und Beweglichkeit

- Rolle vorwärts / Rolle rückwärts / Sprungrolle
- Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand
- Kopfstand / Kopfstand mit Abrollen
- Standwaage rechts und links
- Rad rechts, Rad links
- Handstand / Handstand mit Abrollen
- Standwaage links und rechts
- Bock- und Kastensprünge
- Barren: Schwingen im Stütz, Rolle vorwärts
- Reck: Feldaufschwung, Felgumschwung, Schwingen im Hang
- Rollballfangen mit Rolle vorwärts
- Rollballfangen mit Rolle rückwärts
- Seilspringen auf dem Boden
- Seilspringen auf der Bank
- Seilspringen mit Doppeldurchschlag am Boden
- Balancieren mit Gymnastikstab auf dem Boden
- Balancieren mit Gymnastikstab auf der Bank
- Kastenbumerang Test
- Rumpfbeugen stehend
- Rumpfbeugen sitzend
- Dehnungsübungen mit Partner
- Dehnungsübungen an der Hürde
- Hürdensitz beidseitig, spitzer Kniewinkel
- Ausfallschritt vorwärts und seitwärts
- Seitspagat

### **\*\*Medizinballtest:**

Der Medizinballtest besteht aus fünf Übungen (1kg, 1,5kg und 3kg):

1. Vorwärts schocken
2. Rückwärts schocken
3. Stoßen vor der Brust
4. Durch die Beine
5. Einwurf

## 11. Psychologische Tests in den jeweiligen Disziplingruppen - Wiener Testsystem

(Talente zur Peak Performance im besten Leistungsalter begleiten)

Die Fähigkeit unter Drucksituationen internationaler Meisterschaften zu bestehen, wird im hohen Maße auch durch die mentalen Fähigkeiten beeinflusst. Wichtige Erkenntnisse in der Bewertung künftiger Potentiale von Nachwuchssportlern kann die Bewertung psychischer Leistungsvoraussetzungen erbringen. Die Fähigkeit sich bei internationalen Meisterschaften gerade dann zu steigern, wenn die Konkurrenz es fordert, ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Die Phänomene Choking under pressure und Shinning under pressure sind vielen Trainern bekannt. Ihre objektive Einordnung fällt jedoch noch schwer. Beide Phänomene scheinen wissenschaftlich bisher nur bedingt erforscht zu sein. Einige Athleten bleiben regelmäßig trotz stabiler Trainings-/Wettkampfleistungen bei den wichtigen Meisterschaften deutlich hinter den Leistungserwartungen zurück. Andere hingegen wachsen in Drucksituation regelmäßig über sich hinaus. Die Erfassung psychischer Leistungsvoraussetzungen bildet somit einen wichtigen Ansatz, um bisher nicht erforschte Talentparameter sichtbar zu machen. Neben dem Wiener Testsystem kommen in diesem Zusammenhang qualifizierte Fragebögen für Athleten, persönliche Trainer und Nachwuchsbundestrainer zum Einsatz. Es soll eine komplexe Bewertung der Athleten ermöglicht werden. Mit dem Ziel eine große Anzahl an Athleten in das sportpsychologische Testsystem (Wiener Testsystem, Fragebögen) einzubinden, hat der Deutsche Leichtathletik-Verband im Frühjahr 2017 ein Programm für Jugendbotschafter Sportpsychologie implementiert. Das Ziel des Programms der „Jugendbotschafter Sportpsychologie“ des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV) ist die Fortbildung von jungen Engagierten (Psychologiestudenten mit Bezug zur Leichtathletik), die im Rahmen der Lehrgangsmaßnahmen (NK2, NK1 U20) die Durchführung der psychologischen Tests begleiten. Das sportpsychologische Testprogramm (Wiener Testsystem, Fragebögen) wird durch den leitenden DLV-Psychologen Prof. Dr. M. Gutmann und Prof. Dr. A. Lau (Universität Halle) geleitet. Prof. Dr. M. Gutmann koordiniert auch das Fortbildungsprogramm der „Jugendbotschafter Sportpsychologie“.

In Seminarform werden, gemeinsam mit den DLV-Verbandspsychologen und weiteren Experten, zunächst theoretische und praktische Grundlagen erarbeitet und Handlungsleitfäden vermittelt. Die Jugendbotschafter unterstützen die Arbeit der DLV-Psychologen im Rahmen von Workshops in den Lehrgangsmaßnahmen. Der gewählte Peer-Group-Ansatz (junge Menschen für junge Menschen) erweist sich hierbei als sehr effektiv und wird weiter ausgebaut.

## 11.1 Fragebogen zu Fertigkeiten und Defiziten in der Selbstregulation (VKS)

Deutscher Leichtathletik Verband e.V.

Institut für Sportwissenschaft Halle

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft Leipzig



Dein

Name:

.....

Datum: .....

Ort: .....

### Fragebogen zur Erfassung Persönlichkeitsmerkmale von DLV-Kader-Athlet/innen

Liebe Sportlerin, lieber Sportler!

Du gehörst in deiner Disziplin zu den Besten deines Jahrgangs und hast daher von deinem Landesverband oder dem DLV eine Einladung zu dieser Sichtsungsmaßnahme erhalten. Wir freuen uns, dass Du daran teilnehmen kannst und Du dich hier präsentieren möchtest. Dafür wünschen wir Dir viel Erfolg!

Neben dem Training und vielen Gesprächen im Camp, nimmst Du ebenso an unserer komplexen Leistungsdiagnostik teil. Ziel ist es, den verantwortlichen Auswahltrainer/innen ein möglichst umfassendes Gesamtbild von deinem aktuellen Leistungspotential zu verschaffen. Hierfür erfassen wir neben deiner sportmotorischen Leistungsfähigkeit auch physische, medizinische und psychische Merkmale mittels Tests, um uns ein genaues Bild von dir als Sportlerpersönlichkeit machen zu können. Diese Daten zeigen dem Trainerstab vor allem deine Stärken auf, helfen ihm aber auch, jene Potentiale zu erkennen, die zukünftig noch weiter zu entwickeln sind.

Mit diesem dir vorliegenden Fragebogen werden Persönlichkeitsmerkmale erfasst. Hierzu werden dir Aussagen vorgelegt, die mal mehr und mal weniger im Zusammenhang mit deinem Sporttreiben stehen. Sieh das **nicht als Test** an, bei dem man so gut wie möglich abschneiden kann! **Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten!** Sondern wir bitten dich, jede Frage/Aussage **in Ruhe und genau durchzulesen**, um sie anschließend **spontan**, ohne größeres Grübeln, aber entsprechend deiner aktuellen, ganz persönlichen Einschätzung **ehrlich zu beantworten** bzw. auf der entsprechenden Skala **zu bewerten**. Bitte beantworte **alle** Fragen, auch dann, wenn sich diese manchmal ähneln oder sie dir aktuell nicht so bedeutsam erscheinen.

**Achtung! Die Bewertungsskala genau befolgen!**

	trifft gar nicht zu	trifft etwas zu	trifft überwiegend zu	trifft ausgesprochen zu
1. Bei fast allem, was ich im Sport tue, spüre ich, dass ich es freiwillig tue.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Um mich beim Training zu motivieren, stelle ich mir vor, was im Wettkampf passiert, wenn ich nicht anständig trainiere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich stehe den meisten Dingen im Sport optimistisch gegenüber.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich habe oft im Sport das Gefühl, dass ich die Erwartungen anderer Personen erfüllen muss.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich habe mein sportliches Ziel immer klar vor Augen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Auch in schwierigen sportlichen Situationen vertraue ich darauf, dass ich die Probleme in den Griff bekomme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Wenn eine Trainingseinheit ansteht, beginne ich am liebsten sofort damit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Bei einem schwierigen Training kann ich gezielt auf die positiven Seiten schauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Bei meinem Sport spüre ich, dass ich es bin, der so Sport treiben möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Oft spornt mich die Angst, im Wettkampf zu versagen, im Training ganz besonders an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Wenn ich beim Sport überlege, ob ich etwas tun soll oder nicht, komme ich meistens schnell zu einem Entschluss.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Bei den meisten Sachen im Sport gehe ich davon aus, dass sie klappen werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Wenn ich beim Sport sofort sehe, wo ich Fehler mache, kann ich meine Leistung danach schnell verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Wenn ich beim Sport schlechte Laune bekomme, komme ich schwer da wieder raus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ich vergegenwärtige mir öfter, was ich im Sport erreichen möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Wenn eine Trainingseinheit absolviert werden muss, packe ich sie meist am liebsten sofort an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Meist trainiere ich mit dem Bewusstsein, das auch wirklich selbst zu wollen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Oft komme ich beim Training erst dann richtig in Schwung, wenn ich mir vorstelle, wie schlecht ich mich hinterher fühle, wenn ich das Training nicht vollständig durchgeführt habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Wenn ich mich beim Sport für etwas entschieden habe, spüre ich meist ganz klar, dass die Entscheidung richtig ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Beim Sport möchte ich es oft den anderen recht machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	trifft gar nicht zu	trifft etwas zu	trifft überwiegend zu	trifft ausgesprochen zu
21. Beim Sport lerne ich schnell aus den Fehlern, die ich gemacht habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Auch bei schwierigen Trainingseinheiten bin ich sicher, dass ich durchhalten werde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Wenn ich beim Sport sorgenvolle Gedanken habe, werde ich sie schlecht wieder los.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Ich denke regelmäßig an mein sportliches Ziel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Viele Dinge im Training gelingen gut, weil ich mit Schwung loslege.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Ich kann mich meist beim Training ganz gut motivieren, wenn mein Durchhaltevermögen nachlässt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Ich befürchte oft, dass ich die Zuneigung anderer verliere, wenn ich nicht das tue, was sie von mir erwarten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Meist bin ich davon überzeugt, dass mein Wille stark genug ist, ein anstrengendes Training auch zu Ende zu bringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Nach einem Misserfolg im Sport muss ich lange darüber nachdenken, wie es dazu kommen konnte, bevor ich mich auf etwas anderes konzentrieren kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Wenn ein Training eintönig wird, weiß ich meist, wie ich wieder Spaß daran finden kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Wenn ein Wettkampf ansteht, beginne ich am liebsten sofort damit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Wenn ein Wettkampf absolviert werden muss, fange ich am liebsten sofort damit an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Ich schaffe es, einem anstrengenden Wettkampf auch Positives abzugewinnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Auch bei schwierigen Wettkämpfen bin ich sicher, dass ich durchhalten werde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Viele Dinge im Wettkampf gelingen gut, weil ich mit Schwung loslege.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Ich kann mich beim Wettkampf meist ganz gut motivieren, wenn mein Durchhaltevermögen nachlässt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Meist bin ich davon überzeugt, dass mein Wille stark genug ist, einen anstrengenden Wettkampf auch zu Ende zu bringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Wenn ein Wettkampf eintönig wird, weiß ich meist, wie ich wieder Spaß daran finden kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## 11.2 Fragebogen zur Wettkampfperformance (WPA)

(Haupt)Wettkampfdisziplin/en des Athleten/der Athletin: .....

---

1) Hast Du in den letzten 12 Monaten dein Leistungspotential bei den wichtigsten Wettkämpfen voll ausgeschöpft oder sogar noch übertroffen?

☐ nie                      ☐ nur manchmal                      ☐ meistens                      ☐ immer

(Bitte nur eine Antwort ankreuzen!)

2) Warst Du in den letzten 12 Monaten durch Umstände, die Du nicht zu verantworten hast, daran gehindert, dein Leistungspotential bei den wichtigsten Wettkämpfen voll auszuschöpfen?

☐ nein

☐ ja

Wenn ja, welche Umstände/Gründe gab es:

.....

.....

.....

3) Ich glaube, zukünftig ein Wettkampftyp zu sein, der sein Leistungspotential gerade bei den wichtigsten Wettkämpfen voll ausschöpfen oder sogar noch übertreffen kann.

☐ ist eher unsicher    ☐ trifft nicht immer zu    ☐ trifft wahrscheinlich zu    ☐ trifft sicher zu

(Bitte nur eine Antwort ankreuzen!)

---

**Vielen Dank für Deine Mitarbeit!**

Fragebogen Psychologie Athleten

### 11.3 Trainereinschätzung der Wettkampfleistung zu ausgewählten Saisonhöhepunkten 2018/2019/2020\*

(\* Bitte zutreffendes Jahr unterstreichen!)

Name des Trainers/der Trainerin: .....

Funktion des Trainers/der Trainerin: ☐ Heimtrainer/in ☐ Landestrainer/in ☐ Bundestrainer/in

Name des Athleten/der Athletin: .....

Wettkampfdisziplin/en des Athleten/der Athletin: .....

Bitte tragen Sie in die folgende Ergebnisliste die Meldeleistung und Wettkampfleistung ihres Athleten von dem oder den bedeutsamsten Wettkämpfen der vergangenen Freiluftsaison ein. Geben Sie anschließend da, wo es ihnen möglich und in Erinnerung ist, ihre Einschätzungen ab, in wie weit, der Athlet / die Athletin unter Berücksichtigung seines aktuellen Zustands (leichte Verletzung, konnte wenig trainieren oder konnte maximal für den Wettkampf trainieren usw.) und der vorherrschenden Bedingungen vor Ort (z. B. Wetter) sein persönliches Leistungspotential in diesem Wettkampf ausgeschöpft hat. Ihnen stehen dazu vier Bewertungen zur Verfügung:

-- (1)	- (2)	+ (3)	++ (4)
... hat mit dem Ergebnis eine unterdurchschnittliche Leistung abgeliefert.	... hat mit dem Ergebnis sein derzeitiges Leistungspotential nicht voll abrufen können.	... hat mit dem Ergebnis sein derzeitiges Leistungspotential bestätigt	... hat mit dem Ergebnis sein Bestes herausgeholt bzw. überboten (PB, SB)

Wettkampf	Disziplin	Meldeleistung oder bisherige Bestleistung	Wettkampfleistung (Bestwert)	Einschätzung Wert 1 bis 4 (s. o.)
<b>Beispiel</b> DM U16	Weitsprung	5,03 m	5,10 m	4

### Gesamteinschätzung

Hat der Athlet / die Athletin in den letzten 12 Monaten sein / ihr Leistungspotential bei den wichtigsten Wettkämpfen voll ausgeschöpft oder sogar noch übertroffen?

☐ nie                      ☐ nur manchmal                      ☐ meistens                      ☐ immer

War der Athlet/die Athletin in den letzten 12 Monaten durch äußere Umstände, die er / sie nicht zu vertreten hat, daran gehindert, sein / ihr Leistungspotential bei den wichtigsten Wettkämpfen voll auszuschöpfen?

☐ nein                      ☐ ja

Aufgetretene Umstände/Gründe:

.....  
.....  
.....

Ich halte den Athleten / die Athletin zukünftig für einen Wettkampftyp, der / die sein / ihr Leistungspotential gerade bei den wichtigsten Wettkämpfen voll ausschöpfen oder sogar noch übertreffen kann.

☐ nein                      ☐ eher unwahrscheinlich                      ☐ wahrscheinlich                      ☐ ja

---

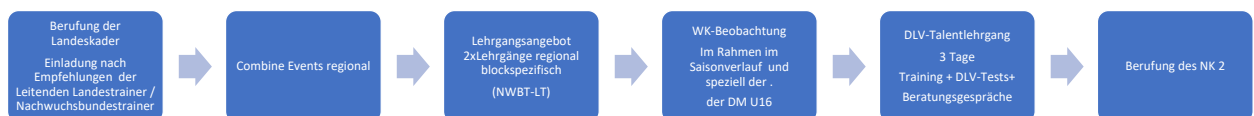
Fragebogen Psychologie Heimtrainer

Dieser Fragebogen wurde unter Leitung des DLV-Verbandspsychologen für den Nachwuchskader entwickelt.

## 12. DLV-Combine

Perspektivisch soll auch das neue DLV-Combine Event in den Prozess der Talentbewertung integriert werden. Die Landestrainer können Athleten für die Teilnahme am DLV-Combine vorschlagen. Teilnehmen sollen jedoch auch mögliche Quereinsteiger aus anderen Sportarten. Ihre Anmeldung erfolgt über die Landesverbände oder direkt beim DLV. Entsprechende Abstimmungen mit Schulen und die Kommunikation des DLV-Combine über soziale Netzwerke sind geplant. Dieses Event soll in sechs Regionen in Deutschland im April durchgeführt werden. In Auswertung der Ergebnisse und der Bewertung der Beobachtungen durch ein Expertengremium (Landestrainer, Nachwuchsbundestrainer) sollen die auffälligsten Teilnehmer in regionale und folgend in den DLV-Talentförderlehrgang eingeladen werden. Die regionalen Lehrgangsmaßnahmen sollen durch gemeinsame Trainingseinheiten und Fortbildungsmaßnahmen für die Trainer geprägt werden. Im DLV-Talentförderlehrgang werden wie bisher sowohl Trainingseinheiten, Tests, Beratungsgespräche für die Athleten und Trainerfortbildungen integriert. Das DLV-Combine Event soll neben der Möglichkeit der Beobachtung von Talenten auch der Motivation und der Leichtathletik-Community-Bildung dienen. Es soll über ein Livestreamsystem übertragen und die Ergebnisse auf Leichtathletik.de veröffentlicht werden.

### DLV-Combine



Regionale Förderung der talentiertesten Landeskader U16 u. Vorbereitung der Nominierung des NK 2

#### DLV Combine

60 m aus dem Stand

Drop Jump (30 cm Fallhöhe)

3er Hop l/r (aus dem Stand)

Kugelschocken v/r

Fragebogen analog Wonderlic Test

(Athleten bekommen 12 Minuten Zeit, um 50 logische Aufgabenstellungen zu lösen. So lässt sich herausfinden, wie schnell die jungen Athleten in Drucksituationen Lösungen finden)

Beobachtung und Bewertung der Potentiale durch die Nachwuchsbundestrainer und Landestrainer

#### Three Cone Drill



Rebound Wurf  
(gemessen wird die Rückprallweite  
von einer Wand)

4-6x60m P- 30s

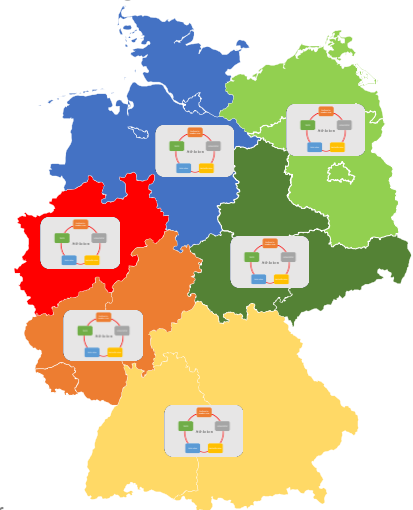


Abbildung 35: DLV- Combine, Rees 2019 (Quelle: eigene Darstellung).

Im Anschluss an die NK 2-Förderung erfolgt in der Übergangsphase in den U20-Altersbereich die nächste Phase des fortlaufenden Talentrekrutierungs- und -entwicklungsprozesses. Diese Phase wird durch eine Zuordnung der Kaderförderung in die jeweiligen Disziplinen charakterisiert. Es erfolgt letztlich die disziplinspezifische Vorbereitung auf die internationalen Nachwuchsmeisterschaften des U20-Altersbereiches. Auch im U20-Altersbereich wird die langfristige Zielstellung des Erfolges im Hochleistungsalter trainingsmethodisch berücksichtigt. Zunächst werden die NK1 U20 und in einer folgenden Phase die NK1 U23 und PK entsprechend dem DLV-Kadersystem berufen. Im Alterskorridor des U20-Bereiches wird in der Regel auch der Talenttransfer sowohl innerhalb der Leichtathletik, aber auch bei der Integration von Athleten aus anderen Sportarten abgeschlossen. Die Berufung in den NK1 und PK erfolgt zunächst vergleichbar dem Prozess im NK2. Jedoch wird eine umfassendere Bewertung der individuellen Entwicklungsverläufe durch das Team der Nachwuchsbundestrainer in enger Abstimmung mit den Sportwissenschaftlern der Kompetenzteams realisiert. Der Einstieg in die Wettkampfleichtathletik, die Bewertung der bisherigen Trainingsinhalte und die Analyse der speziellen Wettkampferfahrungen in einer zweiten Sportart werden ergänzend für die Einschätzung der Entwicklungsperspektiven herangezogen. Die Nominierung in den Nachwuchskader 1 erfolgt neben der Berücksichtigung dieser Kriterien auf der Basis von alters- und disziplinspezifischen Kaderrichtwerten, der Bewertung komplexer Tests und der Beurteilung der Trainingsleistungen in den Lehrgangsmaßnahmen.

Die Kaderrichtwerte werden unter Berücksichtigung der internationalen Tendenzen in den Disziplinen turnusmäßig zum Ende des Olympiazyklus durch das Bundestrainerteam und die Sportwissenschaftler der Kompetenzteams fortgeschrieben. Dabei werden auf der Basis statistischer Beurteilungen die altersspezifischen Leistungsverläufe von internationalen Spitzenathleten im Leistungskorridor des erweiterten Finalniveaus bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen berücksichtigt. Die Fortschreibung erfolgt sowohl auf der Basis von Expertenmeinungen, Methoden des Performancetrackings und der Nutzung des Instruments der Performance-Funnels. Die Übergänge in die jeweiligen Kader gestalten sich im Prozess des langfristigen Leistungsaufbaus nicht zwingend linear. Die Karriereverläufe von Weltklasseathleten beschreiben vielfältige Entwicklungsvarianten. Es sind lineare Entwicklungen, Kaderlücken und komplette Kadersprünge zu beobachten. Sowohl erfolgreiche Jugendliche und Junioren und auch Spätentwickler erreichen die Weltspitze. Eine deutlich höhere Prognosesicherheit als in den jüngeren Altersklassen besteht in der Leichtathletik im Übergang aus dem U20-Altersbereich in den U23-Bereich. Weltklasseathleten zeichnen sich regelmäßig und disziplinübergreifend durch Leistungssprünge im Alterskorridor zwischen 22-24 aus.

### 13. Disziplinspezifische DLV-Kadertests der NK1 bis PK Berufung

DLV-Kadertest Disziplingruppe SPRINT/HÜRDEN Frauen U20:

Nachwuchskader 1 U20 Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U20 Medizin	Nachwuchskader 1 U20 Psychologie
17-19jährige	17-19jährige	17-19jährige
3er Hop aus d. Stand beidseitig 10er Sprunglauf aus dem Stand	FMS	Wiener Testsystem
DJ / CMJ	Physiocheck	Fragebogen Athleten
Kraftdiagnostik	Anthropometrie	Fragebogen HT
60m Sprint (10m; 30m; 30-60m,...) Technikbewertung/ Doppelschrittanalyse	Klinische Chemie	Fragebogen NWBT
6x60m P 90" (Sprint bis 200m) 6x100m P 90" (LS 400m)	Klinische Untersuchung	
60m Hü.-Test 2x5 b to b Hürde aus Hochstart P 90" / P 15' weiblich: 8,00m / 76cm 8,30m / 84cm (Mess.: 1. Kontakt b. Ziel)  Hü.-Test 2x300m (8/6 Hürde) P 30'	Herzultraschall Ruhe EKG	
10er Hopping		

# DLV-Kadertest Disziplingruppe SPRINT/HÜRDEN Frauen U23:

Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Medizin	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Psychologie
>20jährige	>20jährige	>20jährige
3er Hop aus d. Stand beidseitig 10er Sprunglauf aus dem Stand	FMS	Wiener Testsystem
DJ / CMJ	Physiocheck	Fragebogen Athleten
Kraftdiagnostik	Anthropometrie	Fragebogen HT
90m / 150m Sprint (30m, 30-60m, 60-90m) (50m, 50-100m, 100-150m) Schrittmusteranalyse Teilabschnittsanalyse	Klinische Chemie	Fragebogen BT
6x60m P 90" (Sprint bis 200m) 6x100m P 90" (LS 400m)	Klinische Untersuchung	
60m Hü.-Test 2x5 b to b Hürde aus Hochstart P 90" / P 15' weiblich: 8,00m / 76cm 8,30m / 84cm (Mess.: 1. Kontakt b. Ziel)  Hü.-Test 3x300m (8/6/4 Hürde) P 30'	Herzultraschall Ruhe EKG	
10er Hopping		



# DLV-Kadertest Disziplingruppe SPRINT/HÜRDEN Männer U20:

Nachwuchskader 1 U20 Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U20 Medizin	Nachwuchskader 1 U20 Psychologie
17-19jährige	17-19jährige	17-19jährige
3er Hop aus d. Stand beidseitig 10er Sprunglauf aus dem Stand	FMS	Wiener Testsystem
DJ / CMJ	Physiocheck	Fragebogen Athleten
Kraftdiagnostik	Anthropometrie	Fragebogen HT
60m Sprint (10m; 30m; 30-60m,...) Technikbewertung/ Doppelschrittanalyse	Klinische Chemie	Fragebogen NWBT
6x60m P 90° (Sprint bis 200m) 6x100m P 90° (LS 400m)	Klinische Untersuchung	
60m Hü.-Test 2x5 b to b Hürde aus Hochstart P 90° / P 15' männlich: 8,00m / 84cm 8,50m / 100cm (Mess.: 1. Kontakt b. Ziel)  Hü.-Test 2x300m (8/6 Hürde) P 30'	Herzultraschall Ruhe EKG	
10er Hopping		

# DLV-Kadertest Disziplinengruppe SPRINT/HÜRDEN Männer U23:

Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Medizin	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Psychologie
>20jährige	>20jährige	>20jährige
3er Hop aus d. Stand beidseitig 10er Sprunglauf aus dem Stand	FMS	Wiener Testsystem
DJ / CMJ	Physiocheck	Fragebogen Athleten
Kraftdiagnostik	Anthropometrie	Fragebogen HT
90m / 150m Sprint (30m, 30-60m, 60-90m) (50m, 50-100m, 100-150m) Schrittmusteranalyse Teilabschnittsanalyse	Klinische Chemie	Fragebogen BT
6x60m P 90" (Sprint bis 200m) 6x100m P 90" (LS 400m)	Klinische Untersuchung	
60m Hü.-Test 2x5 b to b Hürde aus Hochstart P 90" / P 15' männlich: 8,50m / 91cm 8,70m / 106cm (Mess.: 1. Kontakt b. Ziel)  Hü.-Test 3x300m (8/6/4 Hürde) P 30'	Herzultraschall Ruhe EKG	
10er Hopping		

DLV-Kadertest Disziplingruppe LAUF/GEHEN Frauen U20:

Nachwuchskader 1 U20 Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U20 Medizin	Nachwuchskader 1 U20 Psychologie
17-19jährige	17-19jährige	17-19jährige
10er Sprunglauf	FMS	FMS
DJ	Physiocheck	Physiocheck
1x60m + 1x100m Technikbewertung	Krafttest	Krafttest
8x60m P 30"	Anthropometrie	Anthropometrie
4x2000-3000m P 60"	Klinische Chemie	Klinische Chemie
VO2 max-Test Technikbewertung	Klinische Untersuchung	Klinische Untersuchung
	Herzultraschall Ruhe EKG	Herzultraschall Ruhe EKG

DLV-Kadertest Disziplingruppe LAUF/GEHEN Frauen U23:

Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Medizin	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Psychologie
>20jährige	>20jährige	>20jährige
DJ	FMS	Wiener Testsystem
1x100m Technikbewertung	Physiocheck	Fragebogen Athleten
8x60m P 30"	Krafttest	Fragebogen HT
4x2000-4000m P 60"	Anthropometrie	Fragebogen BT
VO2 max-Test Technikbewertung	Klinische Chemie	
	Klinische Untersuchung	
	Herzultraschall Ruhe EKG	

DLV-Kadertest Disziplingruppe LAUF/GEHEN Männer U20:

Nachwuchskader 1 U20 Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U20 Medizin	Nachwuchskader 1 U20 Psychologie
17-19jährige	17-19jährige	17-19jährige
10er Sprunglauf	FMS	FMS
DJ	Physiocheck	Physiocheck
1x60m + 1x100m Technikbewertung	Krafttest	Krafttest
8x60m P 30"	Anthropometrie	Anthropometrie
4x2000-3000m P 60"	Klinische Chemie	Klinische Chemie
VO2 max-Test Technikbewertung	Klinische Untersuchung	Klinische Untersuchung
	Herzultraschall Ruhe EKG	Herzultraschall Ruhe EKG

DLV-Kadertest Disziplingruppe LAUF/GEHEN Männer U23:

Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Medizin	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Psychologie
>20jährige	>20jährige	>20jährige
DJ	FMS	Wiener Testsystem
1x100m Technikbewertung	Physiocheck	Fragebogen Athleten
8x60m P 30"	Krafttest	Fragebogen HT
4x2000-4000m P 60"	Anthropometrie	Fragebogen BT
VO2 max-Test Technikbewertung	Klinische Chemie	
	Klinische Untersuchung	
	Herzultraschall Ruhe EKG	

# DLV-Kadertest Disziplingruppe SPRUNG Frauen U20:

Nachwuchskader 1 U20 Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U20 Medizin	Nachwuchskader 1 U20 Psychologie
17-19jährige	17-19jährige	17-19jährige
CMJ	FMS	Wiener Testsystem
DJ	Physiocheck	Fragebogen Athleten
60m Sprint (30m; 30-60m,...)	Körperfettmessung	Fragebogen HT
5er Hop a. Anlauf (4-6 AS)	Anthropometrie	Fragebogen NWBT
5er Sprunglauf a. Anlauf (4-6 AS)	Klinische Chemie	
	Klinische Untersuchung	
Kugelschocken vorw./rückw. 3kg/4kg	Herzultraschall Ruhe EKG	



# DLV-Kadertest Disziplingruppe SPRUNG Frauen U23:

Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Medizin	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Psychologie
>20jährige	>20jährige	>20jährige
CMJ (mit und ohne Arme)	Physiocheck	Wiener Testsystem
DJ (mit Arme 40, 50, 60cm)	FMS	Fragebogen Athleten
60m Sprint (30m; 30-60m,...)	Körperfettmessung	Fragebogen HT
5er Hop a. Anlauf (6-8 AS)	Anthropometrie	Fragebogen BT
5er Sprunglauf a. Anlauf (6-8 AS)	Klinische Chemie	
Kraftdiagnostik (ausschließlich OK/PK ohne Erfassung)	Klinische Untersuchung	
Kugelschocken vorw./rückw. 3kg/4kg	Herzultraschall Ruhe EKG	

# DLV-Kadertest Disziplingruppe SPRUNG Männer U20:

Nachwuchskader 1 U20 Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U20 Medizin	Nachwuchskader 1 U20 Psychologie
17-19jährige	17-19jährige	17-19jährige
CMJ	FMS	Wiener Testsystem
DJ	Physiocheck	Fragebogen Athleten
60m Sprint (30m; 30-60m,...)	Körperfettmessung	Fragebogen HT
5er Hop a. Anlauf (4-6 AS)	Anthropometrie	Fragebogen NWBT
5er Sprunglauf a. Anlauf (4-6 AS)	Klinische Chemie	
	Klinische Untersuchung	
Kugelschocken vorw./rückw. 3kg/4kg	Herzultraschall Ruhe EKG	

# DLV-Kadertest Disziplingruppe SPRUNG Männer U23:

Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Medizin	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Psychologie
>20jährige	>20jährige	>20jährige
CMJ (mit und ohne Arme)	Physiocheck	Wiener Testsystem
DJ (mit Arme 40, 50, 60cm)	FMS	Fragebogen Athleten
60m Sprint (30m; 30-60m,...)	Körperfettmessung	Fragebogen HT
5er Hop a. Anlauf (6-8 AS)	Anthropometrie	Fragebogen BT
5er Sprunglauf a. Anlauf (6-8 AS)	Klinische Chemie	
Kraftdiagnostik (ausschließlich OK/PK ohne Erfassung)	Klinische Untersuchung	
Kugelschocken vorw./rückw. 3kg/4kg	Herzultraschall Ruhe EKG	

DLV-Kadertest Disziplingruppe WURF/STOSS Frauen U20:

Nachwuchskader 1 U20 Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U20 Medizin	Nachwuchskader 1 U20 Psychologie
17-19jährige	17-19jährige	17-19jährige
Turnen*	FMS	Wiener Testsystem
Kugelschocken vorw./rückw. 3kg/4kg	Physiocheck	Fragebogen Athleten
3er Hop a. dem Stand	Anthropometrie	Fragebogen HT
DJ	Klinische Chemie	Fragebogen NWBT
Standweitsprung	Klinische Untersuchung	
Cooper-Test (Herbst)	Herzultraschall Ruhe EKG	
60m Sprint (30m; 30-60m,...)		

# DLV-Kadertest Disziplinengruppe WURF/STOSS Frauen U23:

Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Medizin	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Psychologie
>20jährige	>20jährige	>20jährige
Kugelschocken vorw./rückw. 3kg/4kg	FMS	Wiener Testsystem
3er Hop a. dem Stand	Physiocheck	Fragebogen Athleten
DJ	Anthropometrie	Fragebogen HT
Standweitsprung	Klinische Chemie	Fragebogen NWBT
Cooper-Test (Herbst)	Klinische Untersuchung	
60m Sprint (30m; 30-60m,...)	Herzultraschall Ruhe EKG	

DLV-Kadertest Disziplingruppe WURF/STOSS Männer U20:

Nachwuchskader 1 U20 Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U20 Medizin	Nachwuchskader 1 U20 Psychologie
17-19jährige	17-19jährige	17-19jährige
Turnen*	FMS	Wiener Testsystem
Kugelschocken vorw./rückw. 3kg/4kg	Physiocheck	Fragebogen Athleten
3er Hop a. dem Stand	Anthropometrie	Fragebogen HT
DJ	Klinische Chemie	Fragebogen NWBT
Standweitsprung	Klinische Untersuchung	
Cooper-Test (Herbst)	Herzultraschall Ruhe EKG	
60m Sprint (30m; 30-60m,...)		

DLV-Kadertest Disziplingruppe WURF/STOSS Männer U23:

Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Medizin	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Psychologie
>20jährige	>20jährige	>20jährige
Kugelschocken vorw./rückw. 3kg/4kg	FMS	Wiener Testsystem
3er Hop a. dem Stand	Physiocheck	Fragebogen Athleten
DJ	Anthropometrie	Fragebogen HT
Standweitsprung	Klinische Chemie	Fragebogen NWBT
Cooper-Test (Herbst)	Klinische Untersuchung	
60m Sprint (30m; 30-60m,...)	Herzultraschall Ruhe EKG	



DLV-Kadertest Disziplingruppe MEHRKAMPF Frauen U20:

Nachwuchskader 1 U20 Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U20 Medizin	Nachwuchskader 1 U20 Psychologie
17-19jährige	17-19jährige	17-19jährige
Stufentest (Cooper)	FMS	Wiener Testsystem
Kugelschocken 3kg weibl. vom Balken (vorw. und rückw.)	Physiocheck	Fragebogen Athleten
60m Sprint (30m; 30-60m,...)	Ganganalyse	Fragebogen HT
Turnen*	Anthropometrie	Fragebogen NWBT
3er Hopp (aus dem Stand)	Klinische Chemie	
5er Sprunglauf mit Anlauf	Klinische Untersuchung	
Aufroller und Kippe	Herzultraschall Ruhe EKG	

DLV-Kadertest Disziplingruppe MEHRKAMPF Frauen U23:

Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Medizin	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Psychologie
>20jährige	>20jährige	>20jährige
Stufentest	FMS	Wiener Testsystem
Kugelschocken, 4kg w. vom Balken (vorw. und rückw.)	Physiocheck	Fragebogen Athleten
Kraftdiagnostik	Ganganalyse	Fragebogen HT
60m Sprint (30m; 30-60m,...)	Anthropometrie	Fragebogen NWBT
5er Sprunglauf mit 5-6 AS	Klinische Chemie	
Aufroller und Kippe	Klinische Untersuchung	
	Herzultraschall Ruhe EKG	

DLV-Kadertest Disziplingruppe MEHRKAMPF Männer U20:

Nachwuchskader 1 U20 Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U20 Medizin	Nachwuchskader 1 U20 Psychologie
17-19jährige	17-19jährige	17-19jährige
Stufentest (Cooper)	FMS	Wiener Testsystem
Kugelschocken 4kg mä. vom Balken (vorw. und rückw.)	Physiocheck	Fragebogen Athleten
60m Sprint (30m; 30-60m,...)	Ganganalyse	Fragebogen HT
Turnen*	Anthropometrie	Fragebogen NWBT
3er Hopp (aus dem Stand)	Klinische Chemie	
5er Sprunglauf mit Anlauf	Klinische Untersuchung	
Aufroller und Kippe	Herzultraschall Ruhe EKG	

# DLV-Kadertest Disziplingruppe MEHRKAMPF Männer U23:

Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Sportmotorik	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Medizin	Nachwuchskader 1 U23 Perspektivkader Psychologie
>20jährige	>20jährige	>20jährige
Stufentest	FMS	Wiener Testsystem
Kugelschocken, 6kg m. vom Balken (vorw. und rückw.)	Physiocheck	Fragebogen Athleten
Kraftdiagnostik	Ganganalyse	Fragebogen HT
60m Sprint (30m; 30-60m,...)	Anthropometrie	Fragebogen NWBT
5er Sprunglauf mit 5-6 AS	Klinische Chemie	
Aufroller und Kippe	Klinische Untersuchung	
	Herzultraschall Ruhe EKG	

## 14. Bundeseinheitliche Kaderrichtwerte Männer und Frauen

Deutscher Leichtathletik-Verband		Kaderrichtwerte Männer 2018 / 2019																				
Status	Nachwuchskader 2	NK1 U20	Nachwuchskader 1 U23				Perspektivkader						Olympiakader	Ergänzungskader								
Jahrgang		2000	1999	1998	1997	1996	1999	1998	1997	1996	1995	1994		Trainingspartner Olympiakaderathleten								
Alter	Jugend U18	Jugend U20	19	20	21	22	19	20	21	22	23	24+		23	24	25						
100m	DLV-LD	10,66	10,52	10,46	10,43	10,38	10,42	10,37	10,34	10,29	10,21	10,12	1-8 OS	10,33	10,25	10,20						
200m	DLV-LD	21,53	21,20	21,10	20,95	20,88	21,00	20,90	20,82	20,72	20,62	20,45	1-8 WM	20,75	20,68	20,55						
400m	DLV-LD	48,00	47,20	47,00	46,75	46,45	46,80	46,40	46,20	46,00	45,75	45,30	1-3 EM	46,20	45,90	45,70						
110mH	DLV-LD	13,95*	14,10	13,95	13,85	13,80	14,00	13,85(92)	13,75(85)	13,65(70)	13,6(65)	13,46	1-10 WBL	13,70	13,60	13,54						
400mH	DLV-LD	53,25	52,25	51,60	51,00	50,50	51,50	50,80	50,50	50,00	49,75	49,25		50,20	49,95	49,80						
800m	DLV-LD	01:52,20	01:49,50	01:49,00	01:48,00	01:47,50	01:48,50	01:47,50	01:47,00	01:46,60	01:46,10	01:45,30		01:47,00	01:46,50	01:46,10						
1500m	DLV-LD	03:52,00	03:46,00	03:45,00	03:44,00	03:42,00	03:44,00	03:42,00	03:40,00	03:38,50	03:37,00	03:34,70		03:40,00	03:38,50	03:37,30						
3000 m	DLV-LD	08:38,00	08:18,00				08:13,00															
5000m	DLV-LD	14:40,00	14:20,00	14:10,00	14:00,00	13:58,00	14:15,00	14:04,00	13:55,00	13:45,00	13:33,00	13:16,00		13:45,00	13:38,00	13:32,00						
10000m	DLV-LD	30:35,00	30:20,00	30:00,00	29:40,00	29:30,00	30:00,00	29:35,00	29:20,00	28:55,00	28:30,00	27:54,00		29:00,00	28:45,00	28:30,00						
2000m H	DLV-LD	05:52,50	05:42,00				05:40,00															
3000m H	DLV-LD	09:24,00	09:01,00	08:55,00	08:48,00	08:44,00	08:54,00	08:48,00	08:44,00	08:36,00	08:30,00	08:21,50		08:35,00	08:30,00	08:26,00						
Halbmarathon	DLV-LD			01:07:00	01:06:00	01:05:00		01:06:00	01:05:30	01:04:30	01:03:30	01:02:30		01:04:30	01:04:00	01:03:00						
Marathon	DLV-LD			02:24:00	02:22:00	2:18,00		02:22:00	02:18:00	02:16:00	02:14:00	02:12:00		2:16,30	2:15,00	2:14,30						
10kmG	DLV-LD	45:00,00	42:30,00				41:30,00															
20kmG	DLV-LD	01:35:30	01:32:00	01:30:00	01:27:30	01:25:50	01:28:00	01:25:00	01:24:00	01:23:30	01:23:00	01:21:20		01:24:30	01:23:00	01:22,00						
50kmG	DLV-LD			04:18:00	04:10:00	04:05:00		04:10:00	04:05:00	03:59:00	03:56:00	03:52:00		03:59:00	03:57:00	03:53,50						
Hoch	DLV-LD	2,09	2,15	2,17	2,19	2,22	2,19	2,22	2,24	2,26	2,28	2,30		2,24	2,26	2,28						
Stab	DLV-LD	4,90	5,25	5,35	5,40	5,45	5,35	5,40	5,50	5,60	5,65	5,70		5,55	5,60	5,65						
Weit	DLV-LD	7,30	7,60	7,70	7,78	7,83	7,70	7,80	7,90	8,00	8,10	8,18		7,90	8,00	8,08						
Drei	DLV-LD	14,85	15,65	15,80	15,90	16,15	16,00	16,30	16,45	16,70	16,80	17,05		16,40	16,65	16,95						
Kugel	DLV-LD	17,00 *	18,50 *	17,50	18,00	18,50	19,50*	18,20	18,60	19,10	19,70	20,50		19,00	19,50	20,20						
Diskus	DLV-LD	53,00 *	56,00 *	55,00	56,50	58,50	60,00*	57,50	59,50	61,00	63,00	65,50		60,00	62,50	64,50						
Hammer	DLV-LD	61,00 *	68,50 *	65,00	67,50	70,00	72,00*	70,00	71,50	72,50	75,50	77,50		72,50	75,00	76,50						
Speer	DLV-LD	64,00	72,00	73,50	75,50	76,50	76,00	77,00	78,00	79,00	80,80	83,00		78,50	80,50	82,00						
Zehnkampf	DLV-LD	6900 *	7400 *	7400	7600	7700	7550*	7650	7750	7880	8000	8200		7850	7950	8100						
							*Jugendgeräte															

Deutscher Leichtathletik-Verband		Kaderrichtwerte Frauen 2018 / 2019																				
Status	Nachwuchskader 2	NK1 U20	Nachwuchskader 1 U23				Perspektivkader						Olympiakader	Ergänzungskader								
Jahrgang		2000	1999	1998	1997	1996	1999	1998	1997	1996	1995	1994		Trainingspartner Olympiakaderathleten								
Alter	Jugend U18	Jugend U20	19	20	21	22	19	20	21	22	23	24+		23	24	25						
100m	DLV-LD	11,90	11,70	11,65	11,60	11,55	11,55	11,50	11,45	11,40	11,30	11,20	1-8 OS	11,45	11,35	11,30						
200m	DLV-LD	24,20	23,90	23,80	23,65	23,50	23,55	23,45	23,35	23,25	23,10	22,85	1-8 WM	23,35	23,20	23,10						
400m	DLV-LD	55,20	54,30	54,00	53,50	53,10	53,40	53,15	52,65	52,20	51,90	51,50	1-3 EM	52,60	52,15	51,80						
100mH	DLV-LD	14,05	13,70	13,50	13,40	13,30	13,50	13,40	13,25	13,15	13,05	12,90	1-10 WBL	13,15	13,05	12,95						
400mH	DLV-LD	61,00	59,90	59,00	58,20	57,50	58,80	57,80	56,90	56,35	56,00	55,55		57,00	56,50	55,90						
800m	DLV-LD	02:09,00	02:06,00	02:05,00	02:04,50	02:03,70	02:04,50	02:03,50	02:02,50	02:01,70	02:00,80	01:59,50		02:02,50	02:01,30	02:00,20						
1500m	DLV-LD	04:28,00	04:23,00	04:20,00	04:17,00	04:15,00	04:18,00	04:14,00	04:13,00	04:11,00	04:08,00	04:05,00		04:12,00	04:09,00	04:07,00						
3000 m	DLV-LD	09:45,00	09:25,00				09:15,00															
5000m	DLV-LD	16:45,00	16:30,00	16:15,00	16:05,00	16:00,00	16:15,00	15:59,00	15:55,00	15:45,00	15:30,00	15:18,00		15:45,00	15:35,00	15:25,00						
10000m	DLV-LD		35:15,00	34:50,00	34:25,00	34:00,00	34:45,00	34:30,00	34:20,00	33:45,00	32:45,00	31:55,00		33:35,00	33:05,00	32:20,00						
2000m H	DLV-LD	06:51,00	06:37,00																			
3000m H	DLV-LD		10:24,00	10:20,00	10:10,00	10:03,00	10:16,00	10:06,00	10:00,00	09:54,00	09:46,00	09:37,50		09:53,00	9:44,00	09:39,00						
Halbmarathon	DLV-LD			01:19:30	01:17:30	01:16:30		01:17:30	01:16:30	01:15:30	01:14:00	01:11,00		01:15:30	01:14:00	01:12:30						
Marathon	DLV-LD			02:44:00	02:42:00	02:39:30		02:42:00	02:39:00	02:37:30	02:34:30	02:28:00		02:37:00	02:34:30	02:32:00						
5kmG	DLV-LD	24:30,00	23:00,00				22:00,00															
10km G	DLV-LD	50:40,00	48:30,00	47:30,00			46:30,00	45:30,00														
20kmG	DLV-LD	01:49:40	01:44:00	01:42:00	01:40:00	01:38:00	01:39:00	01:37:00	01:36:00	01:34:00	01:32:45	01:31:45		01:36:00	01:34:00	01:32,30						
Hoch	DLV-LD	1,80	1,83	1,84	1,85	1,87	1,85	1,87	1,89	1,90	1,92	1,95		1,89	1,91	1,93						
Stab	DLV-LD	3,90	4,20	4,25	4,30	4,35	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45	4,55		4,40	4,45	4,50						
Weit	DLV-LD	6,10	6,35	6,40	6,45	6,50	6,40	6,45	6,50	6,55	6,65	6,75		6,58	6,63	6,68						
Drei	DLV-LD	12,75	13,20	13,30	13,45	13,60	13,45	13,70	13,80	13,95	14,15	14,30		13,75	13,95	14,15						
Kugel	DLV-LD	14,80	15,50	16,00	16,50	17,20	15,80	16,20	16,70	17,30	17,70	18,50		17,50	17,80	18,20						
Diskus	DLV-LD	47,00	51,00	53,00	54,00	55,00	52,50	54,50	56,00	57,50	59,00	62,00		57,50	59,50	61,00						
Hammer	DLV-LD	54,50	59,50	60,50	62,00	64,50	62,50	64,00	65,50	67,00	69,00	71,50		66,00	69,00	70,50						
Speer	DLV-LD	47,00	51,50	52,00	54,00	55,00	54,00	55,00	56,00	57,70	59,00	61,00		57,50	59,50	60,50						
Siebenkampf	DLV-LD	5250	5500	5600	5700	5800	5700	5800	5900	6000	6075	6200		5950	6050	6100						

Neben den Kaderrichtwerten, den disziplinspezifischen Tests und den vielfältigen weiteren Kriterien stellt im gesamten Prozess der DLV-Talentrekrutierung und der Talentförderung das Expertenurteil des DLV-Trainerteams die wesentliche Größe dar. Das Expertenurteil sollte die folgenden Fragen berücksichtigen:

- Wie sind die bisherigen Leistungen in das Verhältnis zum biologischen Alter einzuordnen?
- Wie ist das erzielte Leistungsniveau im Bezug zu den bisher eingesetzten Trainingsmitteln und den Rahmenbedingungen des Trainings einzuordnen?
- Welche Entwicklungsprognose kann unter Berücksichtigung der künftig einzusetzenden Trainingsmittel und optimierten Rahmenbedingungen gegeben werden?
- Wie lassen sich die Wettkampfergebnisse, die gemessenen Testparameter und die Informationen zu den Trainingsinhalten mit den Anforderungsprofilen der künftigen Weltspitzenleistung in Zusammenhang stellen?

## 15. Überlegungen zum Talenttransfer

Der Talenttransfer ist als die zielgerichtete Auswahl von aktiven oder auch ehemaligen Sportlern und die Übertragung ihrer sportlichen Fähigkeiten in eine andere Sportart beschrieben. Abgrenzend zur gängigen Praxis der Talentauswahl ergänzt dieses Konzept die Maßnahmen der Talentsuche<sup>23</sup>.

Diese Vorgehensweise verspricht insbesondere in Sportarten mit spätem Hochleistungsalter und geringer Leistungsdichte den Anschluss an die Weltspitze innerhalb eines vergleichsweise kurzen Zeitraums. In Deutschland ist das Konzept des Talenttransfers im Vergleich zu den internationalen Entwicklungen (z. B. in Australien, UK, USA) noch weniger verbreitet. Er findet international vorrangig in Einzelsportarten (Freestyle, Kanu, Rudern, Bahnrad, Skeleton oder Eisschnelllauf) eine erfolgreiche Anwendung. Durch die Komplexität der 48 Leichtathletikdisziplinen und der Einordnung als Sammelsportart ergeben sich eine Vielzahl an Möglichkeiten des Transfers von Talenten gerade innerhalb der Leichtathletik. Abweichend von der eigentlichen Beschreibung des Talenttransfers wird daher der Wechsel der leichtathletischen Disziplinen durch den Deutschen-Leichtathletik-Verband als Talenttransfer innerhalb der Sportart eingeordnet.

Er ist ein wesentlicher Bestandteil des langfristigen Leistungsaufbaus in der Leichtathletik.

In der Phase des Grundagentrainings erfolgt eine allgemeine und disziplinübergreifende Ausbildung. Wichtige Leistungsvoraussetzungen werden entwickelt und die grundlegenden Techniken der leichtathletischen Disziplinen geschult. In der ersten Phase des Aufbautrainings (U16) wird das Training disziplingruppenspezifisch gestaltet. Neben den Trainings- und Wettkampfeindrücken kommt in den Landesverbänden der DLV-Talenttest, wie im Abschnitt Talentsichtungs- und -fördermaßnahmen beschrieben, im Oktober/November zur Anwendung. Er ermöglicht dem Expertenteam der Landes- und Nachwuchsbundestrainer zusätzliche Möglichkeiten zur Einschätzung der Entwicklungspotentiale für die

---

<sup>23</sup> Bullock, N., Gullbin, J., Martin, D.T. & Ross, A. 2009

jeweiligen Disziplingruppen und Disziplinen auf der Basis einer Zusammenhangsanalyse. Vergleichbar wird im Berufungsprozess für die NK 2 verfahren. Die erste Phase des Talenttransfers innerhalb der Leichtathletik kann im Übergang der Altersklassen U16 zur U18 beschrieben werden. Regelmäßig wechseln Athleten aus dem Block Sprint/Hürden in den Sprungbereich und umgekehrt. Vergleichbar verhält es sich bei den Übergängen aus dem Mehrkampfbereich in die Sprung- und Wurfdisziplinen und umgekehrt. Auch wechseln häufig zunächst sprintorientierte Nachwuchsathleten in den Block Lauf. Beginnend ab dem U16-Bereich kommt es regelmäßig zum Wechsel aus den Laufdisziplinen in den Gehbereich. Auch innerhalb der Disziplingruppen sind Wechsel üblich. Weitspringer wechseln zum Dreisprung. Kurz sprinter werden Lang sprinter. Mittelstreckenläufer wechseln in den Langstrecken- und Straßenlaufbereich. Häufig ergeben sich auch Wechsel von Kugelstoßern zum Diskuswurf und umgekehrt. Neben der Einordnung der Trainings- und Wettkampfbeobachtungen durch das Trainerteam und der Einordnung der Ergebnisse des DLV-Talenttests kommen die bundeseinheitlichen Landeskader- und Bundeskaderwerte als eine weitere Grundlage für die Steuerung des Talenttransfers innerhalb der Leichtathletik zur Anwendung. Diese werden auf der Basis statistischer Betrachtungen mittels des Performance Trackings, der Nutzung der Performancefunnels und der Einordnung der Erfahrungen von Expertenteams (Landestrainer, Nachwuchsbundestrainer, Sportwissenschaftler) abgeleitet. Das Lehrgangssystem der Landesfachverbände und des DLV bietet im Zusammenhang mit dem Talenttransfer innerhalb der Leichtathletik hinreichende Lern- und Testfelder für die Nachwuchsathleten sowie praxisbasierte Bewertungsmöglichkeiten für das Trainerteam. Es wird schlichtweg in mehreren Disziplinen trainiert und experimentiert. Die Bewertung erfolgt auf der Basis von Trainingsleistungen, der Testleistungen und der Einordnung der Qualität der technischen Ausführung im Vergleich zum Technikmodell durch das Expertenteam (Landestrainer, Bundestrainer, Sportwissenschaftler). Grundlage der Wechsel der Disziplinen sind letztlich die Abstimmungsgespräche im Rahmen der DLV-Spitzensporttagung im September des jeweiligen Jahres in Kienbaum und den Kaderberufungslehrgängen der Disziplingruppen des NK1-Bereiches und des Talentlehrgangs des NK2 im Oktober. Neben den Planungsgesprächen und Trainingseinheiten, wird der DLV-Talenttest in diesen Maßnahmen durchgeführt. Die Trainerberatungen auf Landesebene ermöglichen vergleichbare Abstimmungen für die Gestaltung des Talenttransfers in der Leichtathletik.

Erfolgreiche Beispiele des Talenttransfers innerhalb der Leichtathletik:

- David Storl Mehrkampf – Kugel
- Cindy Roleder Weisprung – Mehrkampf– 100m Hürden
- Claudia Salman-Rath Mehrkampf – Weitsprung
- Thomas Röhler Dreisprung – Speerwurf
- Johannes Vetter Mehrkampf- Speerwurf
- Max Hess Weitsprung- Dreisprung
- Torben Blech Mehrkampf- Stabhochsprung
- Shanice Craft Kugel- Diskuswurf
- Sara Gambetta Mehrkampf - Kugelstoß
- Ruth Sophia Spelmeyer Kurz sprint – Lang sprint
- Christina Hering Lang sprint – Mittelstrecke
- Joshua Hartmann Lang sprint – Kurz sprint



- Luna Bulmahn Kurzsprint - Langsprint
- Julia Gerter Langhürde – Weitsprung

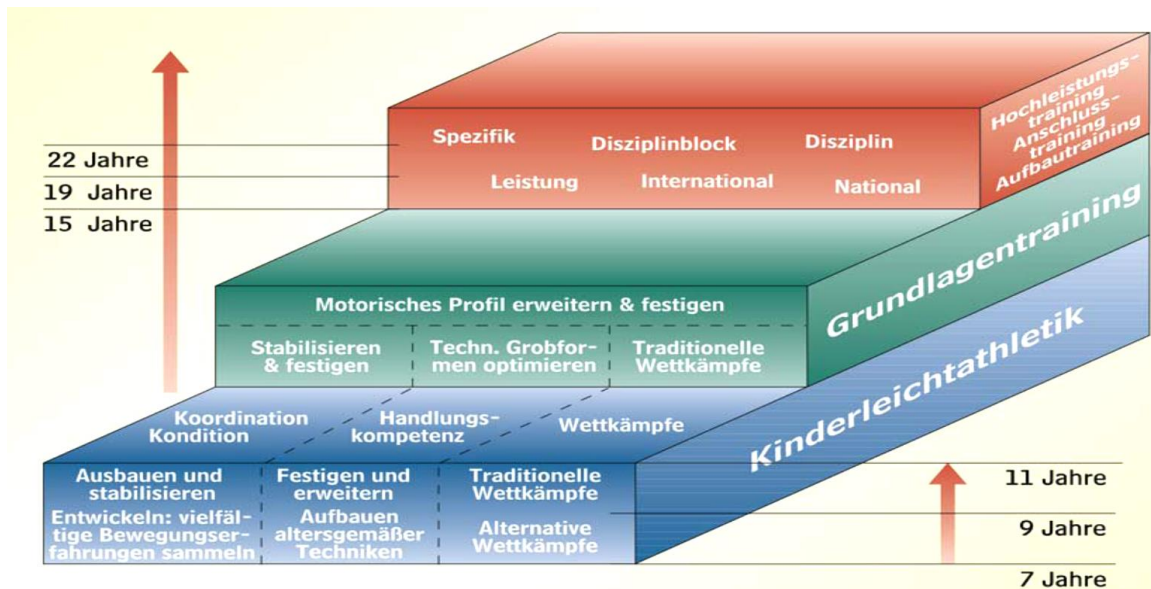


Abbildung 37: Talenttransformationsmodell / Stufengrafik (Quelle: DLV Kinderleichtathletik, 2010, S.22)

### Talenttransfer aus anderen Sportarten

Eine mit anderen Sportarten getroffene Vereinbarung zum systematischen Talenttransfer wurde durch den Deutschen Leichtathletik-Verband bisher nicht final verschriftlicht. Der Talenttransfer ist jedoch gerade im Deutschen Leichtathletik-Verband eine gelebte Praxis. Ohne diese Form des Talenttransfers ergäben sich z. B. erhebliche Probleme bei der Talententwicklung des Bob- und Schlitten-Verbands für Deutschland (BSD). Ein großer Anteil der Medaillengewinner bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften der BSD waren über viele Jahre in das Kadersystem des Deutschen Leichtathletik-Verbandes eingebunden.

Im Sinne des sportartenübergreifenden Talenttransfers bieten die Eliteschulen des Sports günstige Rahmenbedingungen.

Jährlich werden in der Leichtathletik zwei Abstimmungsgespräche zwischen den Schulleitungen und den Sichtungsverantwortlichen der Landesverbände durchgeführt. Dabei wird über mögliche Wechsel von Nachwuchsathleten in andere Sportarten oder aus anderen Sportarten in die Leichtathletik beraten. Ein wichtiges Instrument für die strukturierte Gestaltung des Talenttransfers aus anderen Sportarten soll künftig der DLV-Combine bilden. In einer attraktiven Eventform sollen Quer- und Späteinsteiger für die Leichtathletik gewonnen werden (siehe Kapitel Systematik der Talentsichtung und Talentförderung). Athleten mit Erfahrungen und Fähigkeiten aus anderen Sportarten sollen mit diesem Eventformat gesichtet und für das Training in Leichtathletikvereinen gewonnen werden.

Standorte mit Bundesstützpunkten mehrerer Sportarten bieten weitere Optionen eines durch das Trainerteam gesteuerten Talenttransfers. Künftig sollen halbjährlich Sportartenkonferenzen in Verantwortung der Bundesstützpunktleiter durchgeführt werden, deren Schwerpunkt neben dem Wissenstransfer auch der Talenttransfer bilden wird. Sportarten mit Transferfunktion für die Leichtathletik im Frauenbereich sind z. B. Turnen, Handball, Volleyball, Fußball und Triathlon.

- Wechsel aus dem Handball und Volleyball zum Speerwurf
- Wechsel aus dem Triathlon, dem Modernen Fünfkampf und Fußball in die Laufdisziplinen
- Wechsel aus dem Turnen zum Stabhochsprung

Bei den Männern ergeben sich vergleichbare Optionen für den Wechsel aus anderen Sportarten in die Leichtathletik

- Wechsel vom Handball zum Speerwurf
- Wechsel vom Basketball zum Diskuswurf
- Wechsel aus dem Kraftsport zum Kugelstoßen und Hammerwerfen
- Wechsel vom Triathlon, dem Modernen Fünfkampf und Fußball in die Laufdisziplinen.

Diese Wechsel erfolgen in der Regel auf der Basis der Abstimmungen der Trainer der Sportarten. Es gibt für diese beschriebenen Szenarien nachweisbar erfolgreiche Beispiele. Sie sind jedoch mehr als Einzelfälle einzuordnen. Regelmäßig sind aber parallele Entwicklungsverläufe in zwei Sportarten (Handball und Speerwurf, Volleyball und Speerwurf) zu beobachten. Es kann also nicht davon ausgegangen werden, dass die Konzentration auf die Einzelsportart eine günstigere Prognose für den künftigen Erfolg liefert. Die Analyse von Karriereverläufe erfolgreicher Weltklasseleichtathleten des DLV belegt die Erfahrungen<sup>24</sup>. Generell kommen die erfolgreichen Talenttransfers aber viel weniger vor als allgemein angenommen. Unbenommen erfolgreicher Beispiele des Talenttransfers ist es jedoch kaum möglich, alle Optionen in ein standardisiertes Szenario zu „gießen“, woraus ein Kriterien basiertes, belastbares Konzept zum Transfer aus/in andere/n Disziplinen/Sportarten folgt.

Quereinstieg: Mit 18 Jahren klopft ein hochmotivierter junger Mann an die Tür eines Trainerzimmers und betritt den Raum mit den Worten „Wo kann ich mich hier anmelden. Ich benötige einen Lauftrainer.“ Nicht einmal 3 Jahre später war dieser ambitionierte Sportler Teilnehmer der U23-Europameisterschaft im Diskuswurf und Teil der deutschen Mannschaft bei der Universiade.

Späteinstieg: Ein Einstieg aus einer anderen Sportart nach dem 20. Lebensjahr ist bislang die absolute Ausnahme und aus unserer Sicht in der Leichtathletik eher unrealistisch. Die komplexen Bewegungstechniken in den Wurf- und Stoßdisziplinen, im Hürdensprint, Mehrkampf und Sprungdisziplinen lassen sich ab diesem Alter nicht mehr in ausreichendem Maße entwickeln. Eine Ausnahme könnte der Laufbereich darstellen. Am Beispiel von Nico Motchebon (3. HWM 1997, 3. HWM 1999, 4 WM 1995, 5. OS 1996) konnte in der Mittelstrecke ein solch altersspezifisch später Wechsel aus dem Modernen Fünfkampf erfolgreich gestaltet werden. Natürlich gehen dem Leistungssport Talente

---

<sup>24</sup> Güllich, 2014/15, S. 39

verloren. Aber sollte man sich dann nicht auch Gedanken darüber machen, ob die Sportler „wirkliche“ Talente waren oder „nur“ ausgewählte Kriterien erfüllten. Diese Debatte ist so alt wie der Sport selbst. Angela Duckworth beschreibt in ihrem Buch „GRIT – Die neue Formel zum Erfolg“ eindrucksvoll, wie sich bekannte Universitäten und Unternehmen mit zum Teil außergewöhnlichen Methoden um ihren Nachwuchs bemühen ... und dabei oft scheitern. In zahlreichen Befragungen konnten sie und ihre Wissenschaftskollegen nachweisen, dass ein vermeintlich herausragender IQ oder Bestnoten im Aufnahmetest die Voraussage zukünftiger Spitzenpositionen in der Wirtschaft oder den Erfolg im Studium oder Sport nicht ausreichend liefern konnten. Hier kommt der Ansatz von Duckworth ins Spiel, die versucht hat, Begriffe bzw. Eigenschaften wie **Begeisterung** und **Ausdauer** zu untersuchen und zu objektivieren. Sie hat es zusammenfassend als **GRIT** bezeichnet und beschreibt nichts anderes als die **Charakterstärke eines Menschen**: Wie geht man mit Niederlagen um? Mit welchem Einsatz geht man an „sein Projekt“? Nutzt man alle möglichen Ressourcen aus oder gibt man zu früh auf? Letztlich entstand daraus ein Test, den sie begleitend zu den Standards (SAT-, ACT-Test) einsetzte. Und siehe da, dieser Test, der z.T. diametrale Aussagen zu den anderen Tests lieferte, hatte eine relativ hohe Trefferquote bei der Auswahl der „Besten“. Worauf sollte es uns also ankommen? Wir müssen durch geeignete Methoden die Charakterstärke, den GRIT, unserer Sportlerinnen und Sportler hinterfragen. Weder Kaderrichtwerte und sportmotorische Tests werden verhindern, dass uns „begabte“ Athleten durchs Raster fallen oder Medaillen ausbleiben. Aber wir können versuchen, das Instrumentarium weiter zu verfeinern, um weniger auffällige Fähigkeiten in unserem Sinne nutzbar zu machen.

Beispiele für einen erfolgreichen Talenttransfer aus einer anderen Sportart zur Leichtathletik:

- Caro Schäfer Handball – Siebenkampf
- Julian Weber Handball – Speer
- Aleixo Platini Menga Fußball – Sprint
- Marc Reuther Fußball – Mittelstrecke
- Nils Schumann Fußball- Mittelstrecke
- Nico Motchebon Moderner Fünfkampf- Mittelstrecke
- Torben Brand Kraftsport- Diskuswurf
- Katharina Bauer Turnen- Stabhochsprung

Unbenommen der vielen noch nicht beantworteten Fragen zum Talenttransfer auf wissenschaftlicher Ebene verpflichtet sich der DLV, den Transfer von Sportlern in und aus der Leichtathletik im beiderseitigen Interesse zu fördern und zu begleiten. Hierfür steht den Athleten ein breites Angebot an Vereinen, Landes- und Bundesstützpunkten und nicht zuletzt ein Netzwerk an haupt- und nebenberuflichen Trainern sowie Sportwissenschaftlern zur Verfügung. An den Bundesstützpunkten koordinieren künftig die Bundesstützpunkteleiter diese Transferaktivitäten und stehen hierzu mit verantwortlichen Trainern und dem Laufbahnberater in engem Kontakt. Das beschriebene Instrument der Sportartenkonferenzen soll an den Bundesstützpunkten künftig zu Anwendung kommen. In den Landesstützpunkten koordiniert der leitende Landestrainer die Abstimmungen zum Talenttransfer und bemüht sich um eine optimale Eingliederung in die „neue Umgebung“.

## 15.1 Kooperation mit dem Bob- und Schlitten-Verband Deutschland (BSD)

Eine intensive Zusammenarbeit im Sinne eines abgebenden Talenttransfers in eine andere Sportart erfolgt in enger Zusammenarbeit mit dem BSD. 81,25 % der Medaillengewinner bei den Olympischen Spielen seit 2010 wurden in den Kadern des Deutschen Leichtathletik-Verbandes im Rahmen des Grundlagen-, Aufbau-, Anschlusstrainings- und teilweise des Hochleistungstrainings ausgebildet. An den Bundesstützpunkten mit Sprint-, Sprung- und Wurfprofilen werden nach gemeinsamer Abstimmung die Talenttests der BSD und des DLV durchgeführt. Im Sinne der Steuerung des Talenttransfers sollen künftig an diesen Bundestützpunkten gemeinsam finanzierte Landestrainer für den Sprintbereich und in Magdeburg sowie Potsdam je ein gemeinsam durch den BSD und den DLV finanzierter Bundesstützpunkttrainer für Sprint angestellt werden. Aktuell wurden im Sinne eines Pilotprojektes am Bundesstützpunkt in München und am Landesstützpunkt in Dresden jeweils ein für beide Sportarten tätiger Landestrainer eingesetzt. Diese Trainer betreuen zunächst Sprinter und Springer. Athleten ohne langfristige Perspektive in der Leichtathletik werden trainingsmethodisch frühzeitig auf die Anforderungen des Bobbereiches vorbereitet. Die Trainingsgruppen werden, unbenommen des eingeleiteten Wechsels zum Bobsport, gemeinsam geführt.

Die Tests der BSD dienen der Überprüfung der dynamischen Maximal- und Schnellkraft der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur sowie der Beschleunigungs- und Schnellkraftfähigkeiten:

### 1. Sichtungskriterien für den Altersbereich von 14 – 16 Jahren

#### A) Ablauf über 20m zur Erfassung der Beschleunigungsleistung

Ablauf 0.5 Meter vor der Startlinie, erste Lichtschranke steht auf einem aufgestellten Kastenteil, zweite Schranke in Brusthöhe (...) an der 20m Linie.

#### B) 1er Schlussweitsprung

Aufstellung an der Absprunglinie und Sprung mit beiden Beinen auf eine dünne Matte.

#### C) Medizinball-Schocken aus dem Kniestand

Kniestand auf einer Matte und schocken des Medizinballs über Kopf – Jungen 3kg, Mädchen 2kg.

## **2. Sichtungskriterien für den Altersbereich von 15 – 17 Jahren**

### **A) 60m Lauf zur Erfassung der Beschleunigungs- und Schnelligkeitsfähigkeiten**

Ablauf 0.5 Meter vor der Startlinie (auch mit Fußkontakt möglich), drei Lichtschranken erfassen die Beschleunigungsleistung bis 10 bzw. 30m sowie die Schnelligkeitsleistung von 30 – 60m fliegend.

### **B) Medizinball – Rotation**

Ein Test zur Überprüfung der dynamischen Maximal- und Schnellkraft der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur. Gemessen wird die maximale Anzahl der korrekt durchgeführten Würfe aus einer Rotationsbewegung innerhalb von 30 Sekunden.

### **C) Fächerlauf**

Die Testaufgabe „Fächerlauf“ dient der Überprüfung der Schnelligkeit bei Sprintbelastungen mit Richtungswechseln (positive & negative Beschleunigungsfähigkeit). Da die Testperson einen fächerartigen Parcours in möglichst kurzer Zeit durchlaufen muss, werden gleichzeitig technisch-koordinative Fähig- und Fertigkeiten überprüft.

### **D) 1er und 3er Schlussweitsprung**

Die Sprünge erfolgen auf einer Weitsprunganlage in die Grube.

### **E) Ermittlung der dynamischen Maximalkraft der Beinmuskulatur an der Schrägbeinpresse**

Die Testpersonen absolvieren bis zu einem 60 Grad Winkel die maximal mögliche Wiederholungsanzahl (submaximaler Leistungstest). Die Intensitätstabelle für das MK-Training mit der Scheibenhantel erlaubt eine Abschätzung der Maximalkraft im 1er Versuch.

### **F) Einzelstarttest am Rollengerät**

2 Probedurchgänge in der Bremserposition, ein Wertungsdurchgang unter ZLT-Bedingungen.

### 3. Eignungsüberprüfung für den Altersbereich ab 18 Jahren

- A) 60m Lauf (10 und 30m Beschleunigungsleistung / Schnelligkeitsfähigkeit über 30m fliegend)
- B) 1er und 3er Schlussweitsprung in die Grube
- C) 5er Sprunglauf in die Grube aus einer beidbeinigen Absprungposition
- D) 10er Serie Tiefkniebeuge (Kniewinkel 60 °)

Einzelstart aus der Bremserposition unter ZLT-Bedingungen (auf Rolle an den Bundesstützpunkten bzw. auf Eis in Oberhof)

Beispiele für den Talenttransfer aus dem DLV zur BSD

Erfolgreiche Wechsel aus der Leichtathletik zu Bobsport

- Martin Grothkopp
- Annika Drazek
- Mariama Jamanka
- Ann-Christin Strack
- Thorsten Margis
- Marco Hübener
- Kevin Kuske
- Nicole Herschmann
- Tamara Seer
- Christin Senkel
- Candy Bauer
- Christian Jagusch
- David Golling
- Michael Salzer
- Christian Poser

## 16. Wettkampfsystem

Das Wettkampfsystem des Deutschen Leichtathletik-Verbandes bietet ein differenziertes und komplexes Wettkampfangebot vom Kindes- und Schülerbereich bis hin in das Höchstleistungsalter. Es beginnt mit der Kinderleichtathletik für die 8-12jährigen und setzt sich kontinuierlich in Orientierung an den internationalen Wettkampfkalendar und ausgerichtet an den Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus für das Grundlagen-, Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungstraining fort. Der notwendigen Zunahme der Spezialisierung und Disziplinspezifität wird umfassend Rechnung getragen. Um eine frühzeitige einseitig auf einzelne Disziplinen ausgerichtete Trainings- und Wettkampfsystematik sowie demotivierende Monotonie zu vermeiden, wurde speziell das Konzept der Kinderleichtathletik implementiert. Diesem Wettkampfkonzzept schließt sich ein auf die Vielseitigkeit ausgerichtetes Wettkampfangebot für die Phase des Grundlagentrainings an.

U8	U10	U 12	M/W 13	M/W 14	M/W 15	M/W 16	M/W 17	M/W 18	M/W 19
						EM YOG EYOF	EM YOG EYOF	WM EM	WM EM
					DM Einzel	DM Einzel	DM Einzel	DM Einzel	DM Einzel
				DM Mehrkampf	DM Mehrkampf	DM Mehrkampf	DM Mehrkampf	DM Mehrkampf	DM Mehrkampf
				Regio-Mei. Einzel	Regio-Mei. Einzel				
		LM Einzel/Block/MK (MV, HH, BE, BB, ST, TH, PF, RH, SL)	LM Einzel/Block/MK (MV, HH, BE, BB, ST, TH, PF, RH, SL)	LM Einzel/Block/ MK (alle!)	LM Einzel/Block/ MK (alle!)	LM Einzel/MK	LM Einzel/MK	LM Einzel/MK	LM Einzel/MK
Kinderleicht athletik	Kinderleicht athletik	Kinderleicht athletik							

Abbildung 38: Wettkampftreppe DLV national und international Nachwuchs (Quelle: eigene Darstellung).



## 17. Vereine als Basis der Talentförderung und Talententwicklung

Die Vereine sind als regionale Anbieter der Sportart Leichtathletik die wichtigste Institution, um Kinder und Jugendliche für die Leichtathletik zu begeistern, zu gewinnen und zu binden. Je größer das flächendeckende Angebot der Leichtathletikvereine ist, desto größer ist auch die Chance, talentierte Kinder und Jugendliche für die Leichtathletik zu begeistern und langfristig zu fördern. Vereine sind das Rückgrat der Leichtathletik und die Heimat der Athleten. Durch gemeinsames Training entsteht eine Gemeinschaft, die wiederum zum Wohlfühlen eines jeden einzelnen Athleten beiträgt. Die Vereine definieren sich jedoch nicht primär als leistungssportorientierte Einrichtungen, sondern bieten ihren Mitgliedern ein komplexes Betätigungsangebot an. Von diesem Angebot kann jeder Einzelne profitieren und sich im Gegenzug auch im Sinne der Gemeinschaft einbringen. Es entstehen Freundschaften, die dem leistungssportorientierten Athleten in schwierigen Phasen Rückhalt geben können. Vereine im leistungssportlichen Sinne zu unterstützen bedeutet, die Idee des leichtathletischen Wettkampfsports zu etablieren und zu fördern. Gezielte und vielfältige Trainings- und Wettkampfangebote erhöhen die Chance, die möglichen Talente zu sichten und für den Leistungssport zu begeistern. Der Stellenwert der Leichtathletik in der Öffentlichkeit und die Qualität des Vereinsangebotes mit dem damit verbundenen Ansehen des Vereins fördert bereits auf passivem Wege die Orientierung hin zum Leichtathletikverein. Es gilt, das Angebot der Leichtathletikvereine im Vergleich zu anderen Sportarten so attraktiv und spannend auszurichten, dass Kinder durch Eltern und Lehrer gelenkt, aber auch selbständig in die Leichtathletik finden. Den Landesfachverbänden kommt auf der Ebene der Beratung und der Förderung der Leichtathletikvereine eine besondere Bedeutung zu. Die Gestaltung der Zusammenarbeit und das Controlling der Wirksamkeit der eingeleiteten Fördermaßnahmen sollten durch die leitenden Landestrainer und die jeweiligen Abteilungsleitungen der Vereine gemeinsam koordiniert werden. Das übergeordnete Ziel ist die Entwicklung und der Ausbau des leichtathletischen Wettkampfsportes in möglichst vielen Leichtathletikvereinen. Die Landesfachverbände unterstützen und beraten die Vereine in diesem Prozess. Der Deutsche Leichtathletik-Verband nimmt dabei die Funktion eines Steuermanns im Sinne seiner Wahrnehmung seiner Richtlinienkompetenz ein. Er wird künftig die Wirksamkeit der Zusammenarbeit der Landesfachverbände mit den spitzensportfördernden Vereinen als einen wichtigen Schwerpunkt in den regionalen Zielvereinbarungen bewerten.

Fragenkatalog im Sinne der Optimierung der Arbeit in den Vereinen:

- Welches Personal steht zur Verfügung?
- Über welche Kompetenzen und Qualifikationen verfügt das Personal?
- Wie ist das Personal zeitlich verfügbar?
- Was wollen die Vereine leisten?
- Was können die Vereine leisten?
- Welche Trainingsstätten können sie zu welchen Zeitpunkten nutzen?



- Welche finanziellen Mittel stehen zur Verfügung?
- Welche Trainingsgruppen können entsprechend der personellen Ressourcen gebildet werden?
- Wie können auf der Basis der gegebenen Ressourcen die Einsatzpläne der Trainer gestaltet werden?
- Welche Aufgabenbeschreibungen für die einzelnen Positionen sind zu formulieren?
- Wie soll der Kommunikationsprozess und die Zusammenarbeit mit dem Landesverband gestaltet werden?

Neben der Klärung dieser Fragestellungen sollten zudem die Erwartungshaltung der jeweiligen Partner geklärt werden:

- Was erwarten die Vereine vom Landesfachverband?
- Was erwarten die Vereine vom Deutschen Leichtathletik-Verband?
- Was erwartet der Landesfachverband von den Vereinen?
- Was erwarten die Landesfachverbände vom Deutschen Leichtathletik-Verband?
- Was erwartet der Deutsche Leichtathletik-Verband von den Landesfachverbänden?
- Was erwartet der Deutsche Leichtathletik-Verband von den Vereinen?
- Wie kann der Landesfachverband die Vereine mit seinen Strukturen und Landestrainern unterstützen?
- Wie kann der Deutsche Leichtathletik-Verband die Landesfachverbände unterstützen?
- Welche ‚Spielregeln‘ der Zusammenarbeit werden vereinbart?
- Wo liegen die Stärken und Schwächen der jeweiligen Partner?
- Welche Potentiale sind in welcher Zeitschiene zu erschließen?
- In welchem Umfeld bewegt sich die Leichtathletik in den jeweiligen Regionen?
- Wer sind konkret die Wettbewerber im Sinne von Sportangeboten in der Region?
- Welche Möglichkeiten der Abgrenzung zu den Wettbewerbern sind gegeben?
- Welche Kooperationen mit den anderen Sportanbietern könnten zielführend sein?

Grundsätzlich gilt es, die Arbeit in den Vereinen zu fördern. Unstrittig ist Qualität der Trainingsgestaltung im Verein in den jeweiligen Ausbildungsetappen die wesentliche Grundlage für spätere Entwicklungen. Die Rahmentrainingspläne des Deutschen Leichtathletik-Verbandes können durch die Trainer, entsprechend der Rahmenbedingungen und dem Entwicklungsniveau der Athleten, individuell im Vereinstraining als Orientierung genutzt werden. Es gilt primär, die Leistungsvoraussetzungen und Wettkampfkompetenz der Talente langfristig zu entwickeln. Eine frühzeitige Spezialisierung und eine zu frühe einseitige Fixierung auf eine Disziplin sind zu vermeiden. Für die Vereinstrainer muss ein zeitgemäßes und vielseitiges Fortbildungsangebot durch die Landesfachverbände und die DLV-

Akademie gesichert werden. Grundsätzlich gilt es, die Rahmenbedingungen für die Vereine zu sichern bzw. zu verbessern:

- Sicherung hinreichender Übungs- und Trainingszeiten für die Trainingsgruppen in den jeweiligen Ausbildungsetappen
- Ausbau der Anzahl an qualifizierten, motivierten und kreativen Trainern für die jeweiligen Altersgruppen
- Aufbau und Ausbau sich motivierender Trainingsgruppen
- Sicherung eines für Kinder und Jugendliche attraktiven Trainingsangebotes
- Sicherung von Angeboten und Sonderaktionen zur Unterstützung und zur aktiven Teilnahme in Verbindung mit leichtathletischen Events (z.B. lokale, regionale Meetings und Meisterschaften, Deutschen Meisterschaften, internationale Meisterschaften)

Vereine sind Non-Profit-Organisationen. Somit sind eine grundsätzliche Wertschätzung und eine persönliche Ansprache von größter Bedeutung für das Vereinsleben. Die Mitnahme und Wertschätzung der Trainer und Funktionsträger ist eine wichtige Aufgabe für die Landesfachverbände und den Deutschen Leichtathletik-Verband. Als Anreizsysteme sollen sowohl Stipendien für die Talentsichtung und Nachwuchsförderung als auch ein Club der Besten Vereine etabliert werden. Im Club der Besten sollen themenbezogen die besten Vereine und Vereinstrainer in einer hochwertigen Veranstaltung (z. B. Deutsche Meisterschaft) oder einer Wochenendmaßnahme (Fortbildung und gemeinschaftliches Erlebnis) ausgezeichnet werden.

## 17.1 Nachwuchsförderung auf Landesebene

Die Nachwuchsförderung auf Landesebene erfolgt in enger Abstimmung mit dem DLV und berücksichtigt seine Richtlinienkompetenz für den gesamten Prozess des langfristigen Leistungsaufbaus. Die Landesverbände sind im Gesamtgefüge der Leistungssportförderung gemeinsam mit den Vereinen die wichtigsten Partner des DLV. Sie sichten, entwickeln bzw. betreuen gemeinsam mit den Vereinen die Nachwuchssportler im Altersbereich der 10 – 16jährigen. Sie koordinieren oder übernehmen darüber hinaus die Betreuung von Landeskadern in den Altersbereichen von 17 bis 22 Jahren.

Kaderstruktur		
	DLV	Landesverband (LV)
Männer / Frauen	OK / PK	
U23	OK / PK / NK 1 U23	LK U23
U20	PK / NK 1 U20	LK U20
U18	NK 1 U20	LK U18
U16	NK 2	LK U16
U14		LK U14
U12 und jünger	TAG / TFG	

OK = Olympiakader

PK = Perspektivkader

NK 1 U23 = Nachwuchskader 1

NK 1 U20 = Nachwuchskader 1

NK 2 = Nachwuchskader 2

LK = Landeskader

TAG = Talentaufbaugruppe

TFG = Talentfindungsgruppe

Neben der Verantwortung für die Entwicklung der Landeskaderathleten hin zum Nachwuchsbundeskader (NK2, NK1 U20) sind die Landesverbände erster Ansprechpartner der Vereine. Dies bezieht sich auf alle relevanten Themen der Nachwuchsentwicklung (Sichtung, Entwicklung, Trainergewinnung, Traineraus- und -fortbildung). Die wesentlichen Handlungsfelder der Landesverbände liegen in der Auswahl der Landeskader, der Betreuung des Stützpunkttrainings durch die Landestrainer, der Gestaltung des Lehrgangssystems auf Landesebene, der Förderung des Gesundheitsmanagements, der Sicherung eines altersgerechten und attraktiven Wettkampfangebotes sowie der Gestaltung der Aus- und Fortbildungsmaßnahmen für die Vereinstrainer. Die Zusammenarbeit der Landesverbände mit dem DLV, die Zielsetzungen, die Entwicklungsperspektiven und notwendigen Rahmenbedingungen werden in regionalen Zielvereinbarungen vereinbart. Die regionalen Zielvereinbarungen werden unter Integration des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), der Landessportbünde, der Olympiastützpunkte durch den Deutschen Leichtathletik-Verband gesteuert. Die Entwicklung von Nachwuchssportlern in die Spitze ist somit als ein ganzheitlicher Prozess anzusehen, dem sich alle Partner des Kooperationsverbundes (DLV, Landesverband, Landessportbund, Vereine, Olympiastützpunkte, Spitzenfachverband) in der Ausrichtung und Konzentration auf ihre spezifischen Kompetenzen in Würdigung der Richtlinienkompetenz des Deutschen Leichtathletik-Verbandes stellen. Die leitenden Landestrainer gestalten in Abstimmung mit den Bundesstützpunktleitern die Fördermaßnahmen auf Landesebene. Den Arbeitsschwerpunkt bildet dabei die Koordination der ersten Talentsichtungsphase, die Steuerung der Zusammenarbeit mit den Vereinen, die Berufung und Förderung der Landeskader und die Förderung der Übergänge vom Landeskader zum Bundeskader (NK1 U20, NK1 U23).

Die Bundesstützpunktleiter managen die Zusammenarbeit zwischen der Landes- und Bundesebene. Einen wichtigen Baustein in diesem Prozess nehmen die Gestaltung der Rahmenbedingungen an den Bundesstützpunkten und die Steuerung der Zusammenarbeit mit den OSP ein.

„Das Training im Nachwuchsbereich sollte grundsätzlich die entwicklungs- und altersspezifischen Besonderheiten berücksichtigen. Analysen der Karriereverläufe von Weltklasseathleten verdeutlichen, dass der Entwicklungsprozess nicht immer von Beginn an in der Hauptsportart erfolgen muss. Aus dieser Beobachtung müssen noch stärker als bisher Ableitungen für die Gestaltung des Trainingsprozesses umgesetzt werden. Es gilt, gezielt Trainingsinhalte- und mittel anderer Sportarten in die Ausbildung der jungen Athleten zu integrieren<sup>25</sup>“. Das wesentliche Instrument zur Förderung der Nachwuchstalente ist ein gezieltes, alters- und entwicklungsgemäßes Training in einer funktionierenden Trainingsgruppe. Es gilt, Erfolgserlebnisse zu organisieren und im Sinne der langfristigen Ausübung des leistungssportlichen Trainings zu motivieren.

„Der Trainingsprozess der Nachwuchssportler auf Landesebene ist zunächst als Grundlagen- und somit als Voraussetzungstraining und nicht als Leistungstraining zu gestalten. Es soll die Freude am regelmäßigen Training steigern. Natürlich muss auch die Belastungsverträglichkeit systematisch erhöht werden. Im Entwicklungsprozess der Nachwuchssportler bauen die Schwerpunkte Spiel, vielseitige Koordination und Technikerwerb aufeinander auf. Die Ansprechbarkeit für die Entwicklung der

---

<sup>25</sup> DLV Strukturplan Leistungssport, 2017, S. 77

koordinativen Fähigkeiten und die Schnelligkeitsschulung sollte in den lernsensitiven Phasen im frühen Jugendalter gezielt genutzt werden. Gleichzeitig gilt es, grundlegende athletische Fähigkeiten zu entwickeln. Nicht zu vernachlässigen ist die Förderung der spezifischen mentalen Fähigkeiten, die auf der Basis einer hohen Selbstdisziplin eine Voraussetzung für die Gestaltung eines vieljährigen Trainingsprozesses bilden. Auch gilt es, die Kompetenzen der schnellen Informationsverarbeitung und des Managements von Drucksituationen zu schulen. Ein zu intensives Training mit maximalen Krafteinsätzen ist zu vermeiden, da es den passiven Bewegungsapparat in dieser sensiblen Entwicklungsphase überfordern würde. Neben dem Training in den leichtathletischen Disziplinen mit den Schwerpunkten der koordinativen Schulung der Grundfertigkeiten des Sprintens, Springens und Werfens sollten Zubringersportarten wie Turnen, Gewichtheben, Basketball und Handball ein fester Bestandteil der Ausbildung im Lehrgangssystem der Landesverbände darstellen. In diese grundlegende Entwicklungsphase sind natürlich auch auf unspezifischer Ebene die Ausdauersportarten zu integrieren. Das Grundlagentraining stellt also ein disziplinübergreifendes Talenterkennungs- und -entwicklungstraining dar. Durch die Landesfachverbände werden auf der Basis einer altersspezifischen Differenzierung der Anforderungen die Landeskaderathleten berufen. Im Verantwortungsbereich der Landesverbände gilt es also, in enger Zusammenarbeit mit den Vereinen und deren Trainern Talente zu beschreiben, zu identifizieren und letztlich für die Leichtathletik zugewinnen. Die Trainingsangebote sollen die Voraussetzungen für perspektivische Spitzenleistungen im Hochleistungsalter beinhalten. Dabei gilt es, die Talente jedoch auch altersgerecht zu begeistern und das bekannte „Drop-out- Phänomen“ durch Monotonie sowie Langeweile zu vermeiden. Durch die Landestrainer werden folglich Talentsichtungsmaßnahmen, Talentiaden, Talentsportfeste, Stützpunkttrainingsmaßnahmen, Landeskaderlehrgänge, Förder- und Vergleichswettkämpfe sowie in gemeinsamer Abstimmung mit der DLV-Akademie regelmäßige Fortbildungsmaßnahmen angeboten. Der Förderprozess wird in Form der Konzentration der Landeskaderathleten in Landesleistungsstützpunkten, im Landesleistungszentrum und in dezentraler Form in den Talentzentren der Landesfachverbände gestaltet. Der gesamte Ausbildungsprozess orientiert sich dabei an den durch den DLV entwickelten Rahmentrainingsplänen für das Schüler- und Grundlagentraining<sup>26</sup>. Eine enge Interaktion mit den Leichtathletikvereinen muss fortlaufend gestaltet werden. Speziell gilt es vielfältige Beratungsangebote einzubringen und einen kontinuierlichen Wissenstransfer zu gewährleisten.

## 17.2 Fördermaßnahmen im Bereich des Nachwuchskaders 2

Im Prozess der Fortschreibung der Förderkriterien für den Nachwuchskader 2 wurden die bisherigen Strategien der Nachwuchsentwicklung der Landesfachverbände und des DLV in einer gemeinsamen Arbeitsgruppe (Nachwuchsbundestrainer, leitende Landestrainer) kritisch hinterfragt. Die Entwicklung des

---

<sup>26</sup> DLV Strukturplan Leistungssport, 2017, S. 77

Nachwuchskaders 2 soll künftig ein gemeinsames Projekt des DLV und der Landesfachverbände im Sinne einer langfristig ausgerichteten Potentialentwicklung bilden. Der Nachwuchskader 2 stellt eine Art Übergangskader im Übergang vom Landeskader zum Bundeskader für besonders auffällige Nachwuchsathleten und auch Quereinsteiger dar. Nach dem komplexen Rekrutierungsprozess dieser Kader sollen sowohl regionale und zentrale Lehrgangsangebote der Landesverbände und des DLV den Entwicklungsprozess der Athleten begleiten. Eine breite Beteiligung der Vereinstrainer soll nach dem abgeschlossenen Rekrutierungsprozess speziell in den dezentralen Lehrgangsmaßnahmen gesichert werden.

### Handlungsfeld Nachwuchsleistungssport Nachwuchskader 2

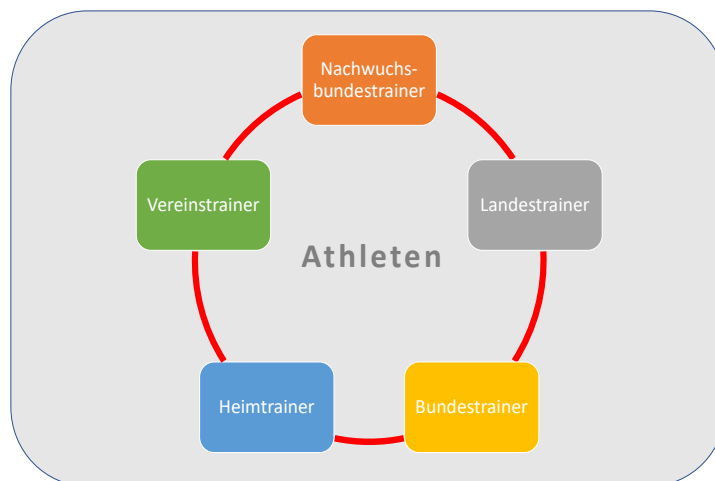


Abbildung 39: Handlungsfelder Nachwuchsleistungssport Nachwuchskader 2 (Quelle: eigene Darstellung)

Der DLV und die Landesverbände planen somit zielführend im Prozess der NK 2-Förderung, die vorhandenen Ressourcen zu vernetzen. Die dezentralen Lehrgänge sollen durch Regionalteams (Landes-, Vereins- und Nachwuchsbundestrainer) organisiert werden. Bundeseinheitliche Standards der Lehrgangsstruktur und der Lehrgangsabläufe werden geplant. Die dezentralen Lehrgangsmaßnahmen sollen als Trainings- und Fortbildungsmaßnahmen gestaltet werden. Die Leitung sollen der Bundestrainer U18/Sichtung und die leitenden Landestrainer übernehmen. Verantwortlich für die sportfachliche Betreuung sind sowohl die Nachwuchsbundestrainer und die Landestrainer der Disziplingruppen. Grundsätzlich soll in jede Lehrgangsmaßnahme ein Workshop für die Trainer integriert werden. Zudem soll der Bundestrainer für das duale Leistungssportkarrieremanagement eingebunden werden. Im Anschluss der jeweiligen Lehrgangsmaßnahmen sind Evaluierungen und ein langfristig angelegtes Erfolgs-Monitoring geplant. Die NK2-Kaderberufung erfolgt im November eines jeden Jahres nach dem finalen DLV-Talentförderlehrgang im September/Oktober. Anschließend soll noch im Dezember der erste dezentrale dreitägige Lehrgang umgesetzt werden. Folgen soll im März ein weiterer dezentral organisierter Lehrgang.

### 17.3 Nachwuchsförderung auf Bundesebene

„Die Nachwuchsförderung des DLV basiert auf der Umsetzung der Prinzipien des langfristigen Leistungsaufbaus und berücksichtigt die spezifischen Anforderungen der differenzierten Entwicklungsphasen des Aufbau- und Anschlusstrainings. Die durch die verantwortlichen Bundestrainer des Spitzen- und Nachwuchsbereiches sowie die Bundestrainer für Wissenschaftskoordination entwickelten Rahmentrainingskonzeptionen berücksichtigen die alters- und entwicklungsspezifischen Besonderheiten der Bundeskaderathleten. Die Verantwortung des DLV im Prozess der Nachwuchsentwicklung besteht sowohl in der Entwicklung von Konzepten zur Optimierung der Talenterkennung, der Erarbeitung der Rahmentrainingskonzeptionen für die Phasen des Grundlagen-, Aufbau- und Anschlusstrainings sowie in der unmittelbaren Betreuung der Aufbaukaderathleten in Lehrgangs- und Leistungsdiagnostikmaßnahmen, sowie bei nationalen und internationalen Wettkämpfen. In der Verantwortung des Bundestrainers Sichtung werden die Kriterien der Talentbeschreibung für die Disziplingruppen entwickelt und gemeinsam mit den Landestrainern im Rahmen der Sichtungsmaßnahmen umgesetzt. Aufbauend dieser Kriterien leitet er die Kataloge für die Empfehlungen zur Aufnahme der Nachwuchsathleten auf die Eliteschulen des Sports ab. Das Team der Blocktrainer Nachwuchs, der Nachwuchsbundestrainer und der Bundestrainer Wissenschaftskoordination entwickelt die Kaderbildungsrichtlinien und Kaderrichtwerte für die Aufnahme in den Nachwuchskader. In den systematisch an nationalen Sportschulen und den Bundesleistungszentrum in Kienbaum durchgeführten Lehrgangsmaßnahmen des Nachwuchskaders trainieren die besten Nachwuchsathleten in Schwerpunktphasen des Jahrestrainings gemeinsamen und können sich unter optimalen Betreuungsbedingungen auch in einer der Wettkampfsituation entsprechenden Konkurrenzsituation entwickeln. Im Sinne eines Kontrollsystems wird zur Steuerung des langfristigen Leistungs- und Belastungsaufbaus, beginnend mit der Förderung im Aufbaukader ein Trainer-Berater-System angeboten, das eine vergleichbare und systematische Evaluierung der Trainingswirkungen durch eine komplexe Leistungsdiagnostik ermöglicht. In das Lehrgangssystem des Aufbaukaders werden daher krankengymnastische Funktionsanalysen, komplexe Maßnahmen der Leistungsdiagnostik und psychologische Tests integriert. In der Form einer Prozessberatung wird zudem der disziplinspezifische Wissenstransfer der Trainer in den jeweiligen Ausbildungsetappen gefördert. Neben der Arbeit mit den Aufbaukaderathleten führen die Nachwuchsbundestrainer in diesen Lehrgangsmaßnahmen Workshops mit dem Ziel der Weiterqualifizierung der persönlichen Trainer der Athleten durch. In diese Workshops werden grundsätzlich die Spezialisten der Kompetenzteams aus den Bereichen der Trainingswissenschaft, Psychologie, Sportmedizin und Krankengymnastik integriert. Das Aufbautraining wird auf der Basis der konzeptionellen Vorgaben durch den DLV in der ersten Phase (U18- Altersbereich) als disziplingruppenspezifische und in der zweiten Phase (U20-Altersbereich) als disziplinspezifische Ausbildung gestaltet. Das Anschlusstraining baut auf den Entwicklungsgrundlagen des Aufbautrainingsprozesses auf und bildet die unmittelbare Übergangsphase in das Hochleistungstraining. In der Phase des Hochleistungstrainings gilt es, die spezifischen individuellen Stärken zu fördern und die

Spitzenleistung mit dem Ziel von Erfolgen bei Europa- und Weltmeisterschaften sowie dem Zielwettkampf der Olympischen Spiele auszuprägen<sup>27</sup>.

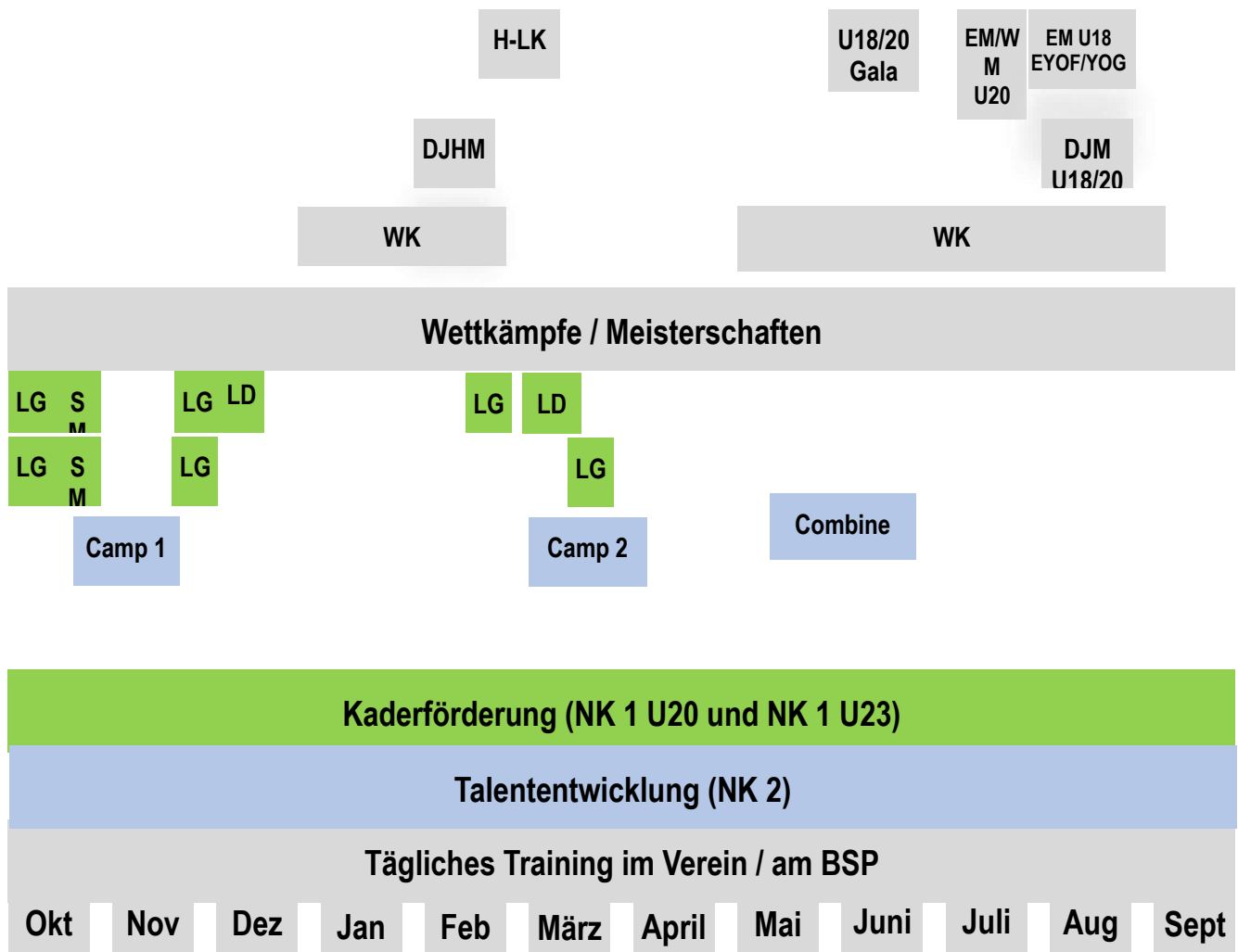


Abbildung 40: Übersicht der Zeitschiene der lehrgangsmaßnahmen der Disziplingruppen (Quelle: eigene Darstellung)

Die Talententwicklung erfolgt sowohl im regelmäßigen Trainingsprozess in den Vereinen und über ein regelmäßiges Training an den Landesleistungs- oder Bundesstützpunkten. Zudem wird dies durch Leistungsdiagnostik- und Lehrgangsmaßnahmen der Landesverbände (Landeskader, NK2) und des DLV (NK2, NK1) begleitet. Das Stützpunkttraining wird ganzjährig disziplinspezifisch zweimal wöchentlich in Verantwortung der Landestrainer, OSP-Trainer oder Nachwuchsbundestrainer gestaltet.

<sup>27</sup> DLV Strukturplan Leistungssport, 2017, S. 77-78



### **U16: 15-16-jährige NK2-Kader (Oktober, März/April)**

Neben der Durchführung des DLV-Talenttests zur Bewertung der Leistungsvoraussetzungen und Einordnung der disziplinspezifischen Perspektiven werden 2 – 3 Trainingseinheiten unter der Leitung der Nachwuchsbundestrainer im Rahmen dieser Lehrgangsmaßnahmen durchgeführt. Die Ergebnisse des DLV-Talenttests und die Trainingseindrücke werden gemeinsam mit den NK2-Kaderathleten ausgewertet. Eine Stärken- und Schwächenanalyse wird entwickelt. Zudem werden Trainingsempfehlungen abgeleitet und eine Abstimmung zur Wettkampfplanung realisiert. Im Ergebnis entstehen die Entwicklungsberichte für die NK2-Athleten. In die Lehrgangsmaßnahme werden grundsätzlich Workshops für die NK2 -Athleten (z.B. Antidoping, duales Karrieremanagement) und auf sportfachlicher Ebene für die persönlichen Trainer integriert.

### **U18 (NK1) und U20 (NK1)**

Im NK1 U20-Bereich werden zwei Lehrgangsmaßnahmen durchgeführt.

Im Oktober findet der Kaderbildungslehrgang der jeweiligen Disziplingruppen (Sprint/Hürden, Lauf/Gehen, Wurf/Stoß, Sprung, Mehrkampf) statt.

Der Kaderbildungslehrgang beinhaltet:

- Durchführung von Teilen des DLV-Talenttests (Wiener Testverfahren)
- Durchführung disziplinübergreifender Trainingseinheiten (z.B. Turnen, Cross fit, u. ä.)
- Informationsveranstaltung: Duale Karriere
- Workshop zu Themen wie Ernährung, Psychologie, etc.
- Informationsveranstaltung in den einzelnen Disziplinen zur Saisonanalyse, Jahresplanung
- Trainingseinheiten in den Disziplinen
- Einzelgespräche mit Athlet und Trainern zur Erstellung Planungsbogen und einer Stärke-Schwäche-Analyse und Erarbeitung von Trainingsschwerpunkten

Im Ergebnis des Lehrgangs erfolgt die finale Berufung in den NK1 Kader U20. In den jeweiligen Kaderdisziplinen werden im Dezember bzw. im Januar Leistungsdiagnostiklehrgangsmaßnahmen durchgeführt. Diese dienen der unmittelbaren Vorbereitung der Hallenwettkampfsaison. Sie beinhalten disziplinspezifische Leistungs- und Technikanalysen, wettkampfnah Trainingseinheiten und physiotherapeutische Behandlungsmaßnahmen.

### **Trainingslager**

Die Trainingslagermaßnahmen der Kaderdisziplinen des NK1 U20 finden in der Regel in den Osterferien unter der Leitung der Nachwuchsbundestrainer statt.

Der Schwerpunkt dieser Trainingslager liegt auf der Vorbereitung der Sommersaison. Die besten Nachwuchsatleten sollen sich im gemeinsamen Trainingsprozess weiter entwickeln.

### **Wettkampfmaßnahmen:**

Sichtungs- und Qualifikationswettkämpfe (TWK) z.T. mit Wettkampfdiagnostikmaßnahmen im Mai/Juni

#### **U18:**

- DLV Jugendgala als Qualifikationswettkampf für die internationalen Nachwuchsmeisterschaften (U18)
- Internationale Jugendmeisterschaften (EM U18, EYOF, YOG)
- Deutsche Jugendmeisterschaften U18 (August)

#### **U20**

- Hallenländerkampf U20 DLV-Frankreich-Italien zur Vorbereitung auf die im Sommer anstehenden internationalen Meisterschaften
- zwei Normwettkämpfe im Mai/Juni (Wettkampfdiagnostik)
- DLV Juniorengala Mannheim als der Qualifikationswettkampf für die internationalen Nachwuchsmeisterschaften mit LD
- internationale Meisterschaften (JEM U20, JWM U20)
- Deutsche Jugendmeisterschaften U20 (August) mit LD

## **18. Leichtathletik im Schulsport**

### **18.1 Kooperation mit Schulen**

Die Schule bestimmt einen wesentlichen Teil des Tages- und Wochenablaufs im Leben von Kindern und Jugendlichen. Der Großteil der Leichtathletik treibenden Kinder und Jugendlichen besucht eine Regelschule. Für die Begleitung der sportlichen Laufbahn ist die Schule deshalb ein sehr wichtiger Kooperationspartner für Vereine und Verbände. Die Zusammenarbeit von Vereinen und Schulen ist frei und institutionalisiert (z. B. Landesprogramme) möglich:

- Beobachtung / Ansprache durch Trainer im Sportunterricht
- Einrichtung freiwilliger Schülersportgemeinschaften
- Einrichtung von institutionalisierten Talentfördergruppen
- Durchführung von Aktionstagen Leichtathletik
- Durchführung von gezielten Sichtungsveranstaltungen / Talentwettbewerben
- Beobachtung / Auswertung von schulischen Wettkämpfen auf Stadt-, Kreis-, Bezirks- oder Landesebene (Bundesjugendspiele, Jugend trainiert für Olympia, Talentwettbewerb)

Einrichtung spezieller Rahmenbedingungen für Sportbegabte entsprechend den Anforderungen des Sports (Sportklassen, Eliteschulen, Sonderregelungen für Klausuren etc.) zur Sicherung des Erreichens der Bildungsziele.

Die eingerichteten Kooperationen müssen gepflegt werden, damit sie mittel- bis langfristig Nutzen für beide Partner bringen. Wesentliche Faktoren für eine nutzbringende Kooperation sind:

- mittel- bis langfristig konstante Ansprechpartner
- regelmäßige Aktionen mit direkter Einbindung der lokalen Vereine
- regelmäßige Kontaktpflege zwischen Lehrern und Trainern
- gute Qualität der vereinbarten Aktionen
- Nachbereitung und Feedback

Vereine und Verbände müssen sich aus der Palette der möglichen Maßnahmen diejenigen auswählen, die im Hinblick auf die Mitgliedergewinnung und evtl. Talententwicklung wirksam sind. Die Zusammenarbeit Verein/Schule darf nicht zum Selbstzweck werden.

In den Altersklassen, in denen häufig Aktionen oder aber auch bereits spezielle Förderprogramme mit Schulen durchgeführt werden, ist besonders zu hinterfragen, in welchem Zusammenhang der Personal- und Ressourceneinsatz dieser Programme zur erzielten Wirkung steht und ob diese Ressourcen nicht sinnvollerweise in älteren Jahrgängen eingesetzt werden.

## 18.2 Eliteschulen des Sports

Ein wichtiger Baustein bei der Förderung von jungen Athleten stellen die Eliteschule des Sports dar.

Der Deutsche Leichtathletik-Verband sieht die Eliteschulen des Sports als eine gute Möglichkeit an, die duale Leistungssportkarriere zielführend zu gestalten. „Eine Eliteschule des Sports ist eine Fördereinrichtung, die optimale Rahmenbedingungen für Leistungssport, schulische Bildung und Wohnen sichert, damit talentierte Nachwuchssportler sich auf künftige Spitzenleistungen im Sport, bei Wahrung ihrer individuellen schulischen Bildungschancen vorbereiten können“ (DOSB, Qualitätskriterien EdS). An den Eliteschulen des Sports sollten allen Schulabschlüssen entsprechend der jeweiligen Schulgesetze der Länder möglich sein.

In den Olympiazyklen 2017 - 2020/24 wird eine wirksamere Nutzung der Möglichkeiten der Eliteschule des Sports für die Sportart Leichtathletik angestrebt<sup>28</sup>. Die Steuerung der Abläufe der schulischen Ausbildung und der Anforderungen des Trainingsprozesses soll abgestimmt und in gemeinsamer Verantwortung des DLV, der Landesfachverbände und der Schule (KM) - unter Wahrnehmung der

---

<sup>28</sup> DLV Strukturplan Leistungssport, 2017, S. 84

Richtlinienkompetenzen des DLV - erfolgen. Die Verantwortung für die inhaltliche Prozesssteuerung und mittelfristige Formierung der Nationalmannschaften des Nachwuchsbereiches erfolgt innerhalb des DLV durch den DLV-Bundestrainer Sichtung - in enger Zusammenarbeit mit den leitenden Landestrainern. Durch Kooperationen zwischen dem Fachbereich Nachwuchs des Instituts für angewandte Trainingswissenschaft (IAT) und dem DLV oder anderen wissenschaftlichen Instituten (Universität bzw. Hochschulen) werden wissenschaftliche Projekte angestrebt, um den Talentbegriff für junge Leichtathleten zu schärfen und die Fördermodelle zu optimieren. Als Eignungsvoraussetzung zur Aufnahme in eine Eliteschule des Sports sollen altersbezogene, mehrperspektivische Talentkriterien zur Anwendung kommen. Es gilt, vergleichbar dem DLV-Talenttest übergreifende sportartspezifische Tests, die mentalen Leistungsvoraussetzungen und Wettkampfergebnisse zu berücksichtigen. Auf der Basis einer Rahmentrainingskonzeption der Eliteschulen für die jeweiligen Ausbildungsstadien soll der Wechsel von Unterricht und Training im Tages-, Wochen- und Jahresverlauf entsprechend der Bedarfe der Entwicklung der bestimmenden Leistungsvoraussetzungen flexibler gestaltet werden. In der Umsetzung wird im Zuständigkeitsbereich des Bundestrainers Sichtung/U18 zukünftig ein Meilensteingespräch pro Jahr mit den an den Eliteschulen tätigen Trainern und Lehrertrainern, die über Landesnachwuchszentren den Bundesstützpunkten zugeordnet sind, erfolgen. Das Ziel ist es, die systematische Zunahme der Trainingsqualität und Trainingsquantität im Sinne der Heranführung an die Ausbildungsphase des Anschlussstrainings zu gewährleisten. Die sportliche Entwicklung soll gefördert werden; gleichzeitig gilt es, die Bildungschancen der Schüler im Vergleich zu den Schülern der anderen Schulformen zu wahren. Die effektive Nutzung der verstärkten Individualisierung der Schulausbildungsförderung durch gezielte Maßnahmen in Form des Einzel- und Gruppenunterrichts, des Förderunterrichts und der Einbindung des E-Learnings sowie auch die mögliche Schulzeitstreckung als Entlastungsmöglichkeit der schulisch-sportlichen Doppelbelastung sollte hierzu ebenso angestrebt werden wie das Additive Abitur. Dies ist über den Bundestrainer U23 / U20 „Duales Karrieremanagement“ in Abstimmung mit den Laufbahnberatern der OSP und Leistungssportkoordinatoren der Schulen zu realisieren.

Im Sinne der weiteren Optimierung der Trainingsinhalte im Stützpunkttraining am Vormittag und dem Vereinstraining am Nachmittag werden abschnittsbezogenen Planungsgespräche mit den verantwortlichen Trainerteams und den Sportlehrern unter der Leitung der disziplingestützten Landestrainer geplant. Ein entsprechendes Reporting der Ergebnisse und der Festlegungen dieser Abstimmungsgespräche an den DLV-Bundestrainer Sichtung/U18 durch die leitenden Landestrainer wird angestrebt. Speziell in der Sekundarstufe I soll die zusätzliche Trainingszeit an den Vormittagen grundsätzlich und ganzjährig für die Ausbildung von Spilsportarten (z. B. Basketball, Fußball und Handball), der turnerischen Kompetenzen, der Entwicklung der athletischen, der allgemein motorischen und der koordinativen Fähigkeiten genutzt werden. In dieser Ausbildungsphase ist eine frühzeitige Spezialisierung zu vermeiden.

Über die Aufnahme und den Verbleib an den Eliteschulen des Sportes ist auf der Basis dieser Kriterien beim Übergang der Klasse 8 zu den Klassenstufen 9, 10 und 11 zu entscheiden. Der Landesfachverband und der DLV bewerten gemeinsam die langfristige Entwicklungsperspektive im Sinne späterer Erfolge im Hochleistungsalter.

### 18.3 Duale Leistungssportkarriere

Der DLV trägt mit seinen Partnern eine Mitverantwortung, seinen Bundeskaderathleten - ausgerichtet an den individuellen Leistungspotenzialen - die Vereinbarkeit von Leistungssport und angemessenen Bildungskarrieren und Arbeitsmarktchancen zu ermöglichen. Die langfristig geplante spitzensportliche Karriere orientiert sich dabei hinsichtlich der Trainingsplanung (Trainingsinhalte, -aufwand, -qualität, Belastungsdynamik) am Weltmaßstab. In Berücksichtigung der sportlichen Anforderungen gilt es jedoch, auch frühzeitig und adäquat eine Bildungskarriere einzuleiten. Übergeordnet Verantwortlicher für die duale Leistungssportkarriere im DLV ist der Bundestrainer U23/U20, der die Kooperationen mit den Laufbahnberatern, der Deutschen Sporthilfe, dem DOSB, den Bildungssystemen sowie den staatlichen Stellen auf administrativer Ebene gestaltet. Er begleitet die komplexen Prozesse einer leistungssportgerechten und den Anforderungen des Arbeitsmarktes entsprechenden Bildungskarriere, beginnend mit der Aufnahme in den Nachwuchskader. Er entwickelt für die Kaderathleten, ihre Trainer und die Bundestrainer des DLV den „roten Faden“ im gesamten Beratungsprozess. Die Ergebnisse seiner Tätigkeit bedürfen eines regelmäßigen Reportings an den Chefbundestrainer und den regelmäßigen Austausch mit den disziplinverantwortlichen Bundestrainern. Er sollte in die Qualifizierungsmaßnahmen für Laufbahnberater des DOSB eingebunden sein<sup>29</sup>.

Der optimalen Planung der Rahmenbedingungen für die Gestaltung der dualen Leistungssportkarriere kommt eine immer größere Bedeutung im Prozess der Entwicklung vom Nachwuchsathleten in die Weltklasse zu. Ohne verbindliche Konzepte und Angebote für eine fähigkeitsgerechte Bildungskarriere können talentierte Nachwuchsathleten nicht verantwortungsvoll in die Weltspitze geführt werden. Die duale Leistungssportkarriereplanung wird im DLV auf der Grundlage einer frühzeitigen Erfassung der beruflichen Interessen der Athleten und einer systematischen Prozessberatung für die Bundeskaderathleten umgesetzt. In den Erstgesprächen der Nachwuchskaderathleten durch die Laufbahnberater der OSP werden die grundlegenden Interessen und Orientierungen der jungen Sportler erfasst. Die Ergebnisse der Erfassung werden an den Bundestrainer U23/U20 weitergeleitet und in der Kaderdatei dokumentiert. Im Rahmen der Eröffnungslehrgänge der Nachwuchskaderathleten werden die Beratungsgespräche durch den Bundestrainer U23/U20 fortgeführt und die Informationen zu den Förderpartnern auf der Ebene der Partneruniversitäten, der Bundeswehr, der Bundespolizei, der Landespolizei, der Landesfeuerwehr, weiteren Partnern im Ausbildungsbereich an den unterschiedlichen Bundesstützpunkten und die Förderoptionen der Stiftung Deutsche Sporthilfe vermittelt. Im Rahmen der jährlich durchgeführten Jahresplanungsgespräche, die die disziplinverantwortlichen Bundestrainer mit den Kaderathleten und persönlichen Trainern im Zeitraum von Oktober bis Dezember durchführen, wird standardisiert auf die Thematik der dualen Leistungssportkarriereplanung eingegangen.<sup>30</sup> Neue Entwicklungen und Problemfelder können somit jährlich erfasst und an den Bundestrainer U23/20 geleitet werden.

<sup>29</sup> DLV Strukturplan Leistungssport, 2017, S. 80

<sup>30</sup> DLV Strukturplan Leistungssport, 2017, S. 80

Die Laufbahnberater an den Olympiastützpunkten sind der zentrale Ansprechpartner für die Thematik der dualen Entwicklung für die Bundeskaderathleten. Sie stehen in engem Kontakt mit dem Bundestrainer U23/U20.

Er entwickelt ein Netzwerk, bestehend aus Institutionen und Ansprechpartnern, um in Abstimmung mit den disziplingverantwortlichen Bundestrainern für die Nachwuchsathleten - in der zielgerichteten Orientierung an einen adäquaten Bundesstützpunkt - eine individuell- und potenzialausgerichtete Bildungskarriere zu ermöglichen. Die leistungssportlichen Anforderungen zur Entwicklung von Athletenpotenzialen in die Weltspitze sollen mit den beruflichen- oder studienbedingten Perspektiven in Einklang gebracht werden<sup>31</sup>.

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe unterstützt die Bundeskaderathleten in ihrer sportlichen und beruflichen Entwicklung. In ihren Grundsätzen orientiert sie sich an den Prinzipien einer verantwortungsbewussten, langfristigen, leistungsorientierten und nachhaltigen Förderung. Die nach wie vor schwierige Vereinbarkeit von Spitzensport und einer zukunftsfähigen beruflichen Ausbildung wird als wichtiges Arbeitsfeld einer wertorientierten Sportförderung eingeordnet. Daher sollen die Bundeskaderathleten über ihre aktive Leistungssportkarriere hinaus unterstützt werden. Die Zusammenarbeit des DLV mit der Stiftung Deutsche Sporthilfe koordiniert und gestaltet der Bundestrainer U23/U20. Er informiert die Bundeskaderathleten, ihre Trainer und Bundestrainer in den Planungs- und Fördergesprächen über die jeweiligen Förderoptionen. In enger Abstimmung mit den leitenden Bundestrainern entwickelt er die DLV-Projektanträge und bringt diese fristgemäß in den Gutachterausschuss ein. Zudem nimmt er an der jährlichen Beratungssitzung des Gutachterausschusses mit dem DLV teil. Seit 2017 fördert die Stiftung Deutsche Sporthilfe die Bundeskaderathleten der olympischen Sommersportarten nach einer neuen Fördersystematik entsprechend dem Förderkonzept „Leistung. Fairplay. Miteinander.“ Die Förderung orientiert sich an den individuellen Bedarfen für die Realisierung der jeweiligen sportlichen Leistung, der internationalen Perspektive und soll über die aktive Leistungssportkarriere hinaus gestaltet werden. Ein fähigkeitsgerechter Berufseinstieg ist das erklärte Ziel der nachsportlichen Karriereförderung.<sup>32</sup>

## 19. Wissenstransfer und Trainerentwicklung

Die Trainer nehmen im Prozess der langfristigen Leistungsentwicklung vom Talent zur Weltspitze eine Schlüsselposition ein. Ihnen wird in der Regel die Aufgabe zugeordnet, die sportliche Leistungsfähigkeit ihrer Athleten zu optimieren<sup>33</sup>. Eine größere Anzahl in den Leichtathletikvereinen tätiger Trainer erhöht die Wahrscheinlichkeit der Rekrutierung von Talenten, deren Weiterentwicklung und späterer

---

<sup>31</sup> DLV Strukturplan Leistungssport, 2017, S. 81

<sup>32</sup> DLV Strukturplan Leistungssport, 2017, S. 81

<sup>33</sup> Cachy & Thiel, 1998, S. 13-14

internationaler Erfolge. Die Chance für eine langfristige Entwicklung von Talenten vom Nachwuchs in die Weltspitze steigt unstrittig mit der Trainingsqualität. Die motivierende und altersgerechte Gestaltung des Nachwuchstrainings stellt hohe Anforderungen an die Trainer. Die Leistungsfähigkeit wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Die Strukturierung der Tätigkeit von Trainern gestaltet sich vielseitig und schwierig<sup>34</sup>. Trainer werden in ihrer Arbeit mit einer besonderen Komplexität konfrontiert. Sie nehmen vielschichtige Aufgaben und Rollen wahr<sup>35</sup>. Diese Rollen können vom Erzieher, Mentor, Manager für Öffentlichkeit, Koordinator und Lehrer reichen. Im Trainingsprozess verbringen sie sehr viel Zeit mit den Athleten. Auch private Belastungen beeinflussen die Zusammenarbeit der Trainer mit den Athleten. Trainer sind letztlich neben den Eltern die wichtigste Bezugsperson der Nachwuchsathleten. Sie prägen ihre Entwicklung nachhaltig im Rahmen eines pädagogischen Prozesses. In den jeweiligen Entwicklungsetappen vom Grundlagen-, Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungstraining gilt es für die Trainer auf den unterschiedlichen Ebenen kooperativ und zielführend in Teams zusammen zu arbeiten. Neben einer hohen Fachkompetenz sind daher eine hohe Sozial- und Kommunikationskompetenz und umfassende Fähigkeiten im mental-psychologischen Bereich erforderlich. Wirksame und innovative Aus- und Fortbildungsprogramme zur systematischen Qualifizierung und Motivation von Trainern sind ein wesentlicher Erfolgsfaktor der langfristig ausgerichteten Talententwicklung. Mehr und bessere Fortbildungsmöglichkeiten für die Trainer sind ein wichtiger Erfolgsfaktor<sup>36</sup>. Der Deutsche Leichtathletik-Verband setzt sich seit vielen Jahren in der Zusammenarbeit mit den Landesverbänden intensiv mit der Entwicklung und Fortbildung von Trainern auseinander. Er verfügt über eine eigenständige DLV-Akademie. Das Ziel der DLV-Akademie ist die Entwicklung und Umsetzung innovativer Aus- und Fortbildungsprogramme für Trainer sowie die Optimierung des Wissenstransfers. Die Ausbildungsprogramme und Fördermodelle der DLV-Akademie werden kontinuierlich weiterentwickelt.

Die Schwerpunkte der Arbeit der Akademie auf diesem Gebiet lassen sich mit den folgenden Beispielen beschreiben:

- Umfassendes Aus- und Fortbildungsangebot für C-, B- und A-Trainer
- Umsetzung der Lizenzausbildung mittels der Blended Learningsystems
- Regelmäßige Überarbeitung der Lehr- und Ausbildungsmaterialien
- Fortschreibung der Ausbildungskurrikula
- Fortschreibung der Rahmentrainingspläne
- Kinderleichtathletik
- Schülerleichtathletik

---

<sup>34</sup> Nash & Collins, 2006, S. 472

<sup>35</sup> Nash & Collins, 2006, S. 472

<sup>36</sup> Tippelt, Bähr, Scharf & Wick, 2016



- Jugendleichtathletik (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß, Lauf/Gehen, Mehrkampf)
- Schaffung individueller Angebote zur Weiterbildung durch Workshop-Angebote im Rahmen des DLV-Lehrgangssystems
- Gestaltung des Wissenstransfers auf der Basis einer Online-Plattform
- Sicherung des Erfahrungswissens erfolgreicher Trainer und Sportwissenschaftler in Form der Meisterlehren
- Implementierung von Mentorenprogramme für junge Trainer
- Veröffentlichungen in Fachzeitschriften
- Durchführung von Fachkongressen- und Tagungen
- Umsetzung und Fortschreibung des Next-Coach Programms
- Umsetzung des Trainerreferendariats

## 20. Abschlussbemerkung

Das Nachwuchs Leistungssportkonzept des Deutschen Leichtathletik-Verbandes wird jährlich überprüft, überarbeitet, auf aktuelle Veränderungen angepasst und fortgeschrieben.

Stand: 30.06.2019



## 21. Quellenverzeichnis

- Bullock, N., Gulbin, J., Martin, D.T. & Ross, A. (2009). Talent identification and deliberate programming in skeleton: Ice novice to Winter Olympian in 14 months. In *Journal of Sports Sciences* 27 (4).
- Cachay, K & Thiel, A. (1998). *Ausbildung ins Ungewisse?* Meyer & Meyer Verlag: Aachen.
- Deutscher Leichtathletik-Verband (2010). *Kinderleichtathletik*. Philippka Verlag: Münster.
- Deutscher Leichtathletik-Verband (2012). *Jugendleichtathletik Sprint: Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Sprintdisziplinen im Aufbautraining*. Philippka Verlag: Münster.
- Deutscher Leichtathletik-Verband (2017). *Grundlagentraining*. Philippka Verlag: Münster.
- Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV) (2008). *Strategien zur Verbesserung der Nachwuchsentwicklung im Deutschen Leichtathletik-Verband*.
- Deutscher-Leichtathletik-Verband (DLV) (2008a). *Jugendleichtathletik. Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Sprungdisziplinen im Aufbautraining*. Münster: Philippka-Verlag.
- Deutscher-Leichtathletik-Verband (DLV) (2011). *Jugendleichtathletik. Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Wurfdisciplinen im Aufbautraining*. Münster: Philippka-Verlag.
- Deutscher-Leichtathletik-Verband (DLV) (2014). *Jugendleichtathletik. Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Lauf- und Gehdisziplinen im Aufbautraining.*: Philippka-Verlag: Münster.
- Deutscher-Leichtathletik-Verband (DLV) (2015). *Jugendleichtathletik. Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für die Mehrkampfdisciplinen im Aufbautraining*. Münster: Philippka-Verlag
- DLV (2019). *DLV-Mitgliederzahlen*. Zugriff am 26.06.2019. Verfügbar unter: <https://www.leichtathletik.de/service/downloads/statistiken/>
- DLV Strukturplan Leistungssport (2017). *Strukturplan Olympischer Leistungssport*
- Emrich, E. & Güllich, A. (2005). *Zur Produktion sportlichen Erfolgs*. Sport und Buch Strauß: Köln.
- Ericsson, K.A. (1996). *The Road to Excellence: The Acquisition of Expert Performance in the Arts and sciences, Sport and Games*. Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Güllich, A. (2014/15). *Kader- und Trainer-Befragung 2014-15 im Deutschen Leichtathletik-Verband*. Technische Universität Kaiserslautern.
- Hoffmann, A. & Pfützner, A. (2014). Wege an die Spitze, Herausforderungen und Schwerpunkte im deutschen Nachwuchsleistungssport: Tagungsband zum Nachwuchsleistungssport-Symposium. *Zeitschrift für Angewandte Trainingswissenschaften*. 21 (1), S. 5–283.
- Joch, W. (1992). *Das sportliche Talent: Talenterkennung – Talentförderung – Talentperspektive*. Meyer & Meyer Verlag: Aachen.
- Joch, W. (2001). *Das sportliche Talent*. Mayer und Meyer Verlag: Aachen.
- Killing, W. (2013). *Talent - mehr als ein Versprechen*. *Leichtathletiktraining*. (8) 2013. 29-33

- Killing, W., Chounard, D., Hess, W.-D., Jakobs, K., Mäde, U. & Müller, F. (2010). *Jugendleichtathletik*. Philippka Sportverlag: Münster.
- Kurz, D., Sack, H.-G. & Brinkhoff, K.-P. (1996). *Kindheit, Jugend und Sport in Nordrhein-Westfalen. Der Sportverein und seine Leistungen*. Eigenverlag: Düsseldorf.
- Nash, C. & Collins, D. (2006). Tacit Knowledge in Expert Coaching: Science or Art? In *Quest -Illinois-National Association for Physical Education in Higher Education* 58(4), pp. 464 – 476.
- Rost, K.S. (o.D.). *Talentsuche für die Leichtathletik, Handmaterial für Übungsleiter/innen und Trainer/innen zur Talentsichtung im Grundlagentraining der Leichtathletik*. IAT: Leipzig.
- Schmidt, P. (2003). Die deutsche Leichtathletik im Abseits. In *Leistungssport* 6. Philippka – Sportverlag: Münster
- Thiess, G. (1989). *Die Auswahl sportlicher Talente in der DDR*. *Leistungssport* 19 (1989) 5, 11-14.
- Tippelt, U., Bähr, H., Scharf, M. & Wick, J. (2016). *Spitzensport in Deutschland erfolgreicher machen*. Zugriff am: 27.06.2019. Verfügbar unter: <https://www.osp-sachsen-anhalt.de/o.red/theme/files/datei/1459952503-SpitzensportinDerefolgreichermachen.pdf>

## Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1: aktuelle DLV Mitgliederbestandserhebung (Stand: 01.01.2019), (Quelle: DLV, 2019)	6
Abbildung 2: Faktoren, die überdurchschnittlichen Leistungen im Jugendalter begünstigen (Killing, 2013)	12
Abbildung 3: Prognosesicherheit einzelner Merkmale (Quelle: Killing, 2013)	15
Abbildung 4: Kreisprozess als Wechselspiel von Trainieren, Sichten – Beurteilen und Rekrutieren (Quelle: eigene Darstellung)	17
Abbildung 5: Stufenmodell zur Talentsuche / Talententwicklung in Kombination mit dem Kreisprozess des Trainers = Entwicklung, Sichtung/Rekrutierung – Beurteilen (Quelle: Rahmentrainingsplan Quelle: eigene Darstellung: in Anlehnung an Deutscher Leichtathletik-Verband, 2008, S. 13	17
Abbildung 6: Kriterien für die Aufnahme in den D-Kader	32
Abbildung 7: Zubringerleistungen für den Kurz sprint männlich & weiblich U18 & U20 (Quelle: DLV, 2012, S. 256)	34
Abbildung 8: Zubringerleistungen für den Langsprint männlich & weiblich U18 & U20 (Quelle: DLV, 2012, S.257)	34
Abbildung 9: Zubringerleistungen für die Kurzhürden männlich & weiblich U18 & U20 (Quelle: DLV, 2012, S.258)	35
Abbildung 10: Zubringerleistungen für die Langhürden männlich & weiblich U18 & U20 (Quelle: DLV, 2012, S.259)	35
Abbildung 11: IAT Auswertung Sprint weiblich	37
Abbildung 12: IAT Auswertung Sprint männlich	39
Abbildung 13: Richtwerte für U20 Läufer mit Zielstellung U20 EM Top 8 bzw. Teilnahme U20 WM (Quelle: DLV, 2014, S. 276)	40
Abbildung 14: Richtwerte für U20 Läufer mit Zielstellung U20 DM Top 6 (Quelle: DLV, 2014, S.277)	40
Abbildung 15: Richtwerte für U20 Geher mit internationaler Zielstellung U20 EM (Quelle: DLV, 2014, S. 278)	41
Abbildung 16: Anforderungsprofil Lauf U18 bis Elite	41
Abbildung 17: IAT Auswertung Hindernis	43
Abbildung 18: IAT Auswertung Mittelstrecke	45
Abbildung 19: Testübungen und Orientierungswerte für Weitspringer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2008a, S.232).	46
Abbildung 20: Testübungen und Orientierungswerte für Dreispringer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2008a, S. 233).	46
Abbildung 21: Testübungen und Orientierungswerte für Hochspringer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2008a, S. 234).	47
Abbildung 22: Testübungen und Orientierungswerte für Stabhochspringer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2008a, S. 233).	48
Abbildung 23: IAT Auswertung Sprung weiblich	50
Abbildung 24: IAT Auswertung Sprung männlich	52
Abbildung 25: Testübungen und Orientierungswerte für Kugelstoßer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2011, S.278)	53
Abbildung 26: Testübungen und Orientierungswerte für Diskuswerfer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2011, S.279)	54
Abbildung 27: Testübungen und Orientierungswerte für Hammerwerfer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2011, S.280)	55
Abbildung 28: Testübungen und Orientierungswerte für Speerwerfer männlich & weiblich in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2011, S.281)	56
Abbildung 29: IAT Auswertung Wurf/Stoß weiblich	58
Abbildung 30: IAT Auswertung Wurf/Stoß männlich	60
Abbildung 31: Testübungen und Orientierungswerte für Siebenkämpferinnen in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2015, S. 306).	61
Abbildung 32: Testübungen und Orientierungswerte für Zehnkämpfer in der U18 & U20 (Quelle: DLV, 2015, S. 306).	62
Abbildung 33: IAT Auswertung Sprung/Mehrkampf weiblich	64
Abbildung 34: IAT Auswertung Mehrkampf Männer	66
Abbildung 35: DLV- Combine, Rees 2019 (Quelle: eigene Darstellung).	76
Abbildung 36: Kaderrichtwerte Männer und Frauen	98
Abbildung 37: Talenttransformationsmodell / Stufengrafik (Quelle: DLV Kinderleichtathletik, 2010, S.22)	101
Abbildung 38: Wettkampftreppe DLV national und international Nachwuchs (Quelle: eigene Darstellung).	107
Abbildung 39: Handlungsfelder Nachwuchsleistungssport Nachwuchskader 2 (Quelle: eigene Darstellung)	114

Abbildung 40: Übersicht der Zeitschiene der lehrgangmaßnahmen der Disziplingruppen (Quelle: eigene Darstellung)	116
Abbildung 41: DLV- Combine Rees (Arge Bawü), Gonschinska (DLV), April 2019 <b>Combine</b>	116