



KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2017

Erfolgsfaktor Athletik -
Grundlagen für erfolgreiches Training
im Nachwuchsleistungssport

*Abstracts und Informationen zu Referenten
und Mitwirkenden*

24. - 25. April 2017



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



**Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen**

Haroldstraße 4
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 837-02
Fax: 0211 0211 837-2200
www.mfkjks.nrw.de

**Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln (m^omentum)
Deutsche Sporthochschule Köln**

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
Tel.: 0221 4982-0
www.dshs-koeln.de/momentum

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
Tel.: 0203 7381-0
Fax: 0203 7382-616
E-Mail: Info@lsb-nrw.de
www.lsb-nrw.de

Inhalt

Erfolgsfaktor Athletik - Grundlagen für erfolgreiches Training im Nachwuchsleistungssport

Montag, 24. April 2017

| | | |
|-----------|---|----|
| Referat 1 | Maßnahmen zur Verbesserung der Trainingsqualität im langfristigen Leistungsaufbau Prof. Dr. Urs Granacher | 4 |
| Referat 2 | Nerv - Muskel - Sehne: Warum ist ein spezifisches Training im Nachwuchsleistungssport notwendig? Prof. Dr. Albert Gollhofer | 6 |
| Referat 3 | Gesundheitsförderung und Medizin im Nachwuchsleistungssport Prof. Dr. med. Holger Gabriel | 8 |
| Praxis 1 | Athletiktraining im Ski Nordisch Jochen Behle & Dr. Patrick Wahl | 10 |
| Praxis 2 | Athletische Komponenten in der handballspezifischen Warm-Up Gestaltung Dr. Zuzana Porvaznikova & Dr. Frowin Fasold | 12 |
| Praxis 3 | Athletiktraining im Tischtennis Stephan Schulte-Kellinghaus | 14 |
| | Podiumsdiskussion | 15 |

Dienstag, 25. April 2017

| | | |
|-----------|--|----|
| Referat 4 | Athletiktraining in der Schule Florian Dressler | 18 |
| Referat 6 | Athletiktraining im Deutschen Turner-Bund Ursula Koch & Dr. Petra Nissinen | 20 |
| Praxis 4 | Moderne Trends Christoph Brylla & Dr. Dr. Michael Behringer | 22 |
| Praxis 6 | Athletiktraining im Fechten Olaf Kawald | 23 |

Referat 1 **Maßnahmen zur Verbesserung der Trainingsqualität im langfristigen Leistungsaufbau**

Prof. Dr. Urs Granacher, Universität Potsdam,
Lehrstuhl für Trainings- und Bewegungswissenschaft

Zur Person

Prof. Dr. Urs Granacher

Akademischer Werdegang

- Studium der Sportwissenschaft, Germanistik und Anglistik (Lehramt Gymnasien) an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg (1. Staatsexamen)
- Promotion über die Landesgraduiertenförderung Baden-Württemberg an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
- Referendariat in den Fächern Sport, Deutsch und Englisch am Studienseminar Freiburg (2. Staatsexamen)
- Habilitation und Venia Legendi in Trainings- und Bewegungswissenschaft an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg



Aktuelle Tätigkeiten

- Lehrstuhlinhaber an der Universität Potsdam für das Fachgebiet Trainings- und Bewegungswissenschaft
- Leiter des WVL-Projekts „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“ (KINGS-Studie)

Sportliche Laufbahn

- Mitglied der deutschen Jugend- und Juniorennationalmannschaft in der Sportart Judo

Abstract

Unter dem langfristigen Leistungsaufbau (LLA) versteht man den in mehrere Etappen und Phasen gestalteten Prozess der systematischen Entwicklung der sportlichen Leistung durch Training vom sportlichen Anfänger bis zum Hochleistungssportler in einer Sportart oder Sportdisziplin (Schnabel, Harre, & Krug, 2011). Ausgewiesene Ziele des alters- und wachstumsangepassten Trainingsprozesses im LLA sind die Verbesserung der sportlichen Leistung, der körperlichen Fitness und Gesundheit, die Reduktion des Verletzungsrisikos sowie die Motivationsbildung für ein lebenslanges Sporttreiben (Lloyd et al., 2016). Aufgrund der mehrjährigen Ausbildung vom sportlichen Anfänger zum internationalen Spitzenkünstler liegen evidenzbasierte Erkenntnisse zur inhaltlichen Gestaltung der Etappen im LLA nur unzureichend vor. Des Weiteren stammt das vorhandene Wissen primär aus Querschnittstudien, Längsschnittstudien mit einer kurzen Dauer von vier Wochen bis drei Monaten sowie Expertenmeinungen und anekdotischen Überlieferungen. Dachverbände des nationalen (DOSB) (Deutscher Olympischer Sportbund, 2014) und internationalen Sports (IOC) (Bergeron et al., 2015) sowie internationaler Standesorganisationen (z.B. NSCA) (Lloyd et al., 2016) publizierten in den vergangenen Jahren die vorhandenen wissenschaftlichen Erkenntnisse in Form von Positionspapieren und Überblicksbeiträgen und präsentierten darin Handlungsempfehlungen für die Sport- und Trainingspraxis. Darüber hinaus wurden während der letzten Jahre mehrjährig angelegte Forschungsprojekte im Wissenschaftlichen Verbundsystem Leistungssport (z.B. KINGS-Studie) lanciert, die bereits neue evidenzbasierte Erkenntnisse zur Bedeutung der Muskelkraft und zur Wirkung von Krafttraining im LLA erbrachten (vgl. Themenheft KINGS-Studie in Leistungssport 46(6), 2016).

Im Vortrag werden (evidenzbasierte) Maßnahmen zur Verbesserung der Trainingsqualität (z.B. im Krafttraining) während der Etappen des LLA präsentiert, die auf den zuvor genannten Empfehlungen und Erkenntnissen der Dachverbände, Standesgesellschaften und Forschungsprojekte basieren.

Literatur

- Bette, K.H. & Schimank, U. (2006). Doping im Hochleistungssport – Anpassung durch Abweihung. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Cote, J., Emery, C. A., . . . Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *Br J Sports Med*, 49(13), 843-851.
- Deutscher Olympischer Sportbund. (2014). Nachwuchsleistungssportkonzept 2020. Unser Ziel: Dein Start für Deutschland. Frankfurt: Druckerei Luise Pollinger.
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., . . . Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1491-1509.
- Schnabel, G., Harre, D., & Krug, J. (2011). Trainingslehre - Trainingswissenschaft: Leistung, Training, Wettkampf. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Referat 2 **Nerv - Muskel - Sehne: Warum ist ein spezifisches Training im Nachwuchsleistungssport notwendig?**

Prof. Dr. Albert Gollhofer, Albert-Ludwigs-Universität Freiburg,
Institut für Sport und Sportwissenschaft

Zur Person

Prof. Dr. Albert Gollhofer

Akademischer Werdegang

- Studium der Sportwissenschaft, Physik und Leistungsphysiologie an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg (Staatsexamen)
- Promotion und Habilitation an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

Aktuelle Tätigkeiten

- Direktor des Instituts für Sport und Sportwissenschaft
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg



Abstract

Das tendo-muskuläre System (Muskel-Sehnen-Einheit) stellt die funktionelle „Endstrecke“ dar, auf der die Bewegungskräfte an das Skelettsystem vermittelt werden. Muskeln und Sehnen sind dabei in Serie, d.h. hintereinander „geschaltet“. Allein aus dieser Anordnung wird klar, dass die biomechanischen Anforderungen hinsichtlich der mechanischen Toleranzgrenzen für beide Systeme gleichermaßen zu beachten sind. Eine isolierte Kräftigung der Skelettmuskulatur ohne eine funktionelle Anpassung des Sehnen- und Bandapparates kann zu Überlastungen und zu Schädigungen führen. Andererseits macht eine isolierte Verbesserung der Sehnensteifigkeit ohne eine regulative Muskeladaptation für sportliche Bewegungen biomechanisch keinen Sinn. In vielen Trainingsempfehlungen und Theorieansätzen wird das neuronale System, wenn überhaupt, nur randständig in Betracht gezogen. Dabei ist funktionell klar, dass unsere Skelettmuskulatur nur dann Kräfte aufbauen kann, wenn sie vom neuronalen System auch aktiviert wird. Ohne neuronale Aktivierung können weder die aktiven noch die reaktiven Muskelkräfte aufgebaut werden! Obwohl in zahlreichen Studien sehr differenziert herausgearbeitet wurde, dass die Art der neuronalen Anpassungen eng an die gewählten Krafttrainingsmethoden gekoppelt ist, gibt es nur wenige experimentelle Studien, welche eine direkte Übertragung auf das Kindes- und Jugendalter zulassen. Für ein balanciertes, funktionell ausgerichtetes Training müssen die Anpassungsvarianten des neuronalen Systems und des tendo-muskulären Systems insbesondere für den jugendlichen Nachwuchssportler ganz zentrale Beachtung finden. Durch die Akzelerationsphasen in der Pubertät und letztendlich durch zeitlich weniger harmonisiertes Wachstum des Muskel- und Sehnenapparates kann es insbesondere im Konditionstraining im Hochleistungssport zu Dysbalancen und damit auch zu strukturellen Schädigungen kommen.

Im Vortrag werden die spezifischen Anpassungsvarianten des neuro-muskulären und des tendo-muskulären Systems im Allgemeinen dargestellt und auf die spezifischen Rahmenbedingungen des Nachwuchstrainings im Kindes- und Jugendalter projiziert.

Referat 3 **Gesundheitsförderung und Medizin im Nachwuchsleistungssport**

Prof. Dr. med. Holger Gabriel, Friedrich-Schiller-Universität Jena,
Lehrstuhl für Sportmedizin und Gesundheitsförderung

Zur Person

Prof. Dr. med. Holger Gabriel

Akademischer Werdegang

- Studium der Humanmedizin, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf und RWTH Aachen
- Dissertation: Biochemie der selenorganischen Substanz Ebselen, Institut der Physiologischen Chemie I, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
- Habilitation Sportmedizin, Medizinische Fakultät, Universität Saarland, Saarbrücken
- Direktor Institut für Sportwissenschaft, Friedrich-Schiller Universität Jena



Aktuelle Tätigkeiten

- Lehrstuhlinhaber und ärztlicher Leiter des Lehrstuhls für Sportmedizin und Gesundheitsförderung, Friedrich-Schiller-Universität Jena (seit 1999)
- Direktor des Instituts für Sportwissenschaft, Friedrich-Schiller-Universität Jena (seit 2011)
- Vorstandsmitglied des Ethikzentrums Jena (seit 2008)
- Leiter der Thüringer Beratungsstelle zur Bekämpfung des Dopings, Drogen und Medikamentenmissbrauchs im Sport (seit 2003)
- Mitglied des Sprecherrats der KINGS-Studie (seit 2016)

Sportliche Laufbahn

- Leichtathletik (Zehnkampf; LAV Bayer Uerdingen/Dormagen) als Jugendlicher und Junior
- Diverse Freizeitsportarten und Sportpausen (3. bis 5. Lebensjahrzehnt)
- Therapiesport, Rehabilitationssport (6. Lebensjahrzehnt)
- Gesundheitssport (aktuell)

Abstract

Im Mittelpunkt des Nachwuchsleistungssports stehen Personen, für die aus moralischer, juristischer und medizinischer Sicht eine Fürsorgepflicht besteht: Kinder und Jugendliche. Mit der ihrer Personenwürde ist verbunden, dass Nachwuchsleistungssportlerinnen und -sportler immer mehr „Jemand“ als „Etwas“ sind.

Medizin im Nachwuchsleistungssport nimmt die gesamte Persönlichkeit des Kindes und Jugendlichen einschließlich seiner physischen, psychischen und sozialen Entwicklung in den Blick. Sie beschränkt sich nicht auf das Ziel der sportlichen Leistungsoptimierung in einem Lebensabschnitt, sondern nimmt auch deren Einbettung in die gesamte Lebenssituation und Lebensentwicklung in den Blick.

Medizinische Handlungsempfehlungen im Nachwuchsleistungssport machen sich fest an:

1. Der noch eingeschränkten Autonomie (Selbstbestimmung) des Nachwuchsleistungssportlers bzw. der Nachwuchsleistungssportlerin.
2. Dem Gebot des Nichtschädigens durch den Leistungssport, die leistungssportliche Lebensweise und das leistungssportliche Umfeld.
3. Dem Gebot der Fürsorge zur Förderung des Wohls und damit der gesunden Lebensentwicklung im direkten Trainings- und Wettkampfgeschehen und den leistungssportlichen Rahmenbedingungen.
4. Dem Gebot der Gerechtigkeit, insbesondere der Verteilungsgerechtigkeit. Hiermit ist insbesondere die gerechte Verteilung von Ressourcen zur Bewahrung und Förderung der Gesundheit, Früherkennung von Schädigungen, Prävention von Krankheiten und Schäden im Verhältnis zu schädigenden Einflüssen durch die Ausübung des Leistungssports erforderlich.

Ärztinnen und Ärzte haben mit ihrer Tätigkeit im Nachwuchsleistungssport den ungesunden Entwicklungen entgegen zu wirken, frühzeitig Gesundheitsrisiken, Schäden und Erkrankungen zu erkennen und sie ggfs. zu behandeln. Sie sind verpflichtet, unabhängig zum Wohle des Sportlers, der Sportlerin zu handeln. Zum Wohle der Sportlerinnen und Sportler ist daher eine enge Zusammenarbeit der Medizin mit dem Leistungssportumfeld erforderlich.

Last but not least ist es die Aufgabe aller im Nachwuchsleistungssport verantwortlich Tätigen, die Gesundheit der Nachwuchsleistungssportlerinnen und -Sportler zu fördern und Schaden von ihnen fern zu halten.

Praxis 1 **Athletiktraining im Ski Nordisch**

Jochen Behle & Dr. Patrick Wahl

Zu den Personen

Jochen Behle

Aktuelle Tätigkeiten

- Seit 2012 Sportdirektor des Hessischen und Westdeutschen Skiverbandes

Sportliche Laufbahn

- Bis 1998 Mitglied der Deutschen Langlauf- Nationalmannschaft: Teilnahme an 6 Olympischen Spielen, 9 Weltmeisterschaften, 1 Weltcupsieg
- 1999-2002 Cheftrainer des Hessischen Skiverbands
- 1999/2000 DSV-Trainer Sprintgruppe
- 2000-2002 DSV-Koordinator Weltcup Mannschaft
- 2002-2012 Bundestrainer Langlauf:
2002 Olympiasieg Damen-Staffel & Bronzemedaille Herren-Staffel, 2003 Weltmeistertitel Damen-Staffel 2003 & Silbermedaille Herren-Staffel, 5 Einzelmedaillen bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen
- Seit 2012 Sportdirektor des Hessischen und Westdeutschen Skiverbandes



Dr. Patrick Wahl

Akademischer Werdegang

- Studium der Sportwissenschaft, Deutsche Sporthochschule Köln
- Studium der Biologie, Universität zu Köln
- Promotion an der DSHS mit Abschluss Dr. rer. nat.

Aktuelle Tätigkeiten

- Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Abt. molekulare und zelluläre Sportmedizin, Post-Doktorand

Sportliche Laufbahn

- Triathlon seit 5 Jahren
- Tennis seit 15 Jahren



Praxis 2

Athletische Komponenten in der handballspezifischen Warm-Up Gestaltung

Dr. Zuzana Porvaznikova & Dr. Frowin Fasold

Zu den Personen

Dr. Zuzana Porvaznikova

Akademischer Werdegang

- Seit 2012 Promotion mit Abschluss zum Doktor der Philosophie zum Thema „Körpertäuschungen - Analyse und Methodik“
- 2005 Doktor der Pädagogik, Promotion zum Thema „Analyse der Schüsse der Frauen in der Handballnationalmannschaft“
- 2003 Magister der Pädagogik
- 1998-2003 Studium der Sportwissenschaften an der Pädagogischen Fakultät der Konstantin Universität (Nitra/ Slowakei)



Aktuelle Tätigkeiten

- Seit 2013 Landestrainerin beim Westdeutschen Handball
- Seit 2013 Co-Trainerin bei der Jugendnationalmannschaft und Stützpunkttrainerin Deutscher Handballbund
- Seit 2010 Lehrerin für Sport und Pädagogik an der NRW Sportschule Goethe-Gymnasium Dortmund
- Seit 2007 Stützpunkttrainerin Handball-Verband Westfalen e.V.
- Seit 2005 Stützpunkttrainerin im Bereich Kinder- und Jugendhandball (w/m) an diversen Dortmunder Grundschulen sowie dem Goethe-Gymnasium (Landes-Leistungstützpunkt Westdeutscher Handball-Verband e.V.)
- Seit 2013 Lehrstabsmitglied beim Handball Verband-Westfalen

Sportliche Laufbahn

- Seit 2005 bis 2013 Lizenzspielerin Borussia Dortmund 1. und 2. Bundesliga
- A Lizenz Deutscher Handballbund
- B und C Lizenz Slowakischer Handballbund
- B und C Lizenz Handball-Verband Westfalen e.V

Dr. Frowin Fasold

Akademischer Werdegang

- 2005-2009 Studium der Sportwissenschaft, Deutsche Sporthochschule Köln
- 2010-2012 Promotionsstudium an der DSHS

Aktuelle Tätigkeiten

- Dozent an der DSHS Köln für das Sportspiel Handball
- Trainer TSV Bayer Dormagen, HSV Bocklemünd



Sportliche Laufbahn

- aktiver Handballer von 1997-2012 (u.a. TLV Eichenzell, TV Gelnhausen, HSV Bocklemünd)
- seit 2001 Trainertätigkeiten im Jugend-, Senioren- (u.a. TV Gelnhausen, TSV Bayer Dormagen) und Auswahlbereich (Handballverband Mittelrhein)

Abstract

Das Sportspiel Handball weist ein motorisches Anforderungsprofil auf, welches von dynamischen, intensiven und komplex-azyklischen Bewegungselementen geprägt ist (u.a. Karcher & Buchheit, 2014; Machado et al., 2013). Das vorbereitende Warm-Up, sowohl auf Wettkämpfe als auch auf Trainingseinheiten, folgt jedoch häufig und unabhängig der Alters- und Leistungsklassen traditionell geprägten und unspezifischem Abläufen. Es liegen mittlerweile jedoch aktuelle praxisnahe Empfehlungen vor (u.a. Luig, 2014) in welchen die Warm-Up-Phase spezifischer angegangen wird. Aufbauend auf diese Empfehlungen und das Anforderungsprofil Handball sollen wettkampf-/trainingsvorbereitende Übungsformen in Bezug auf die athletischen Komponenten präsentiert werden. Hierbei soll weiter aufgezeigt werden, dass die Warm-Up-Phase nicht rein vorbereitend zu sehen ist, sondern durchaus auch als Lern- und Entwicklungsphase genutzt werden kann.

Literatur

- Karcher, C. & Buchheit, M. (2014). On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. *Sports Medicine*, 44, 797-814.
- Luig, P. (2014). Vor komplexen Spiel ein komplexes Warm-up!. Teil 1. *Handballtraining*, 1, 26-33.
- Machado, C., Tortosa-Martinez, J., Vila, H., Ferragut, C. & Platen, P (2013). Performance factors in women's team handball: physical and physiological aspects a review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27, 1708-1719.

Praxis 3

Athletiktraining im Tischtennis

Stephan Schulte-Kellinghaus, Westdeutscher Tischtennis-Verband e.V.

Zur Person

Stephan Schulte-Kellinghaus

Akademischer Werdegang

- Studium Lehramt Sport, Geographie und Technik, Westfälische Wilhelms-Universität Münster

Aktuelle Tätigkeiten

- Cheftrainer des Westdeutschen Tischtennis-Verbandes e.V.

Sportliche Laufbahn

- Einige wenige beachtliche Erfolge im Nachwuchsbereich, schon mit 18 Jahren erste Erfahrungen als Trainer gesammelt



Podiumsdiskussion

Moderation: Claus Lufen

Gäste: Sonja Greinacher, Sabine Tschäge, Frank Schaefer, Heiner Preute, Dr. Heinz Kleinöder

Zum Moderator

Claus Lufen

WDR Köln, Redaktion Sportschau

Akademischer Werdegang

- Studium der Sportwissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln

Aktuelle Tätigkeiten

- Moderation und Kommentierung diverser Sportsendungen und Sportarten für den WDR und die ARD

Sportliche Laufbahn

- Fußball bis zur A-Jugend
- Tennis bis heute - im Jugendbereich leistungsorientiert
- aktuell: Tennis, Golf, Beachvolleyball
- praktische Erfahrung in vielen anderen Sportarten, auch im Rahmen des Studiums, z.B. Fechten, Badminton, Handball, Volleyball und Leichtathletik

Zu den Gästen

Sonja Greinacher

Nationalspielerin, Deutscher Basketball Bund

Sportliche Laufbahn

- Deutsche U16-Meisterin mit dem ETB SW Essen
- seit U16 Nationalspielerin (jährliche Teilnahme bei Europameisterschaften)
- State Champion und Final MVP als Spielerin an der Willamette Highschool, Oregon
- Bundesligaspielerin bei den „New Baskets“, Oberhausen
- Seit 2011 Nationalspielerin im A-Kader
- NCAA Tournament Einzug & zweimalige Meisterschaft (2013 & 2014) mit dem College-Team Gonzaga „Bulldogs“, Gonzaga University, USA
- Saison 2013/2014 wertvollste Spielerin der Conference
- Seit 2015 Spielerin im Kader des Bundesligisten Herner TC

Sabine Tschäge

Diplom-Trainerin, Deutscher Ruderverband

Sportliche Laufbahn

- Beginn als Trainerin bei der Renn-Ruder-Gemeinschaft Mülheim/Ruhr
- Landestrainerin beim Hessischen Ruderverband
- Seit 2009 Trainerin beim Crefelder Ruder-Club
- Trainerin beim Bundesnachwuchsstützpunkt Rudern Rhein-Ruhr/Krefeld
- Ab Juli 2017 Bundestrainerin U19 Nationalmannschaft

Frank Schaefer

Diplom-Sportlehrer

Sportliche Laufbahn

- Fußballlehrer-Ausbildung
- Beginn als Jugendtrainer beim 1. FC Köln
- U19-Trainer, Bayer Leverkusen
- U19-Trainer, 1. FC Köln
- Co Trainer 1. FC Köln
- Cheftrainer 1. FC Köln (10.2010 - 04.2011, 04.-07.2012)
- Leiter Nachwuchsleistungszentrum 1. FC Köln
- Leiter Nachwuchsleistungszentrum Fortuna Düsseldorf

Heiner Preute

Bundestrainer, Deutscher Leichtathletik-Verband

Sportliche Laufbahn

- Bundestrainer 400m Hürden C Kader Frauen
- Trainer TV Gladbeck
- Teamleiter Sprint, Nordrhein-Westfalen
- Athletiktrainer Bob (NRW), Handball (Bundesliga), Volleyball (Regionalliga)

Dr. Heinz Kleinöder

Deutsche Sporthochschule Köln

Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik

Aktuelle Tätigkeiten

- Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik, Deutsche Sporthochschule Köln
- Leiter Abteilung Kraftdiagnostik und Bewegungsforschung
- Studiengangleiter „B.Sc. Sport und Leistung“
- Ausschuss für Ausbildung und Training beim Deutschen Tennis Bund
- Dozent an der Trainerakademie Köln des DOSB

Referat 4 **Athletiktraining in der Schule**

Florian Dressler, FALS NRW-Sportschule Solingen

Zur Person

Florian Dressler



Akademischer Werdegang

- Studium der Sportwissenschaften, Deutsche Sporthochschule Köln
- B-Lizenz Deutscher Eishockey Bund (DEB)
- B-Lizenz Deutscher Gewichtheber Verband (BVDG)
- Athletiktrainer-Lizenz (DOSB)

Aktuelle Tätigkeiten

- Hauptberuflich Athletiktrainer an der Sportförderschule NRW Solingen,
- Athletiktrainer beim Bergischen Handball Club 06 im Nachwuchsbereich
- Selbstständig mit dem Athletikunternehmen Total-Athlete.de (Athletische Betreuung diverser Semi- & Profisportler aus den Sportarten Triathlon, Eishockey, Fußball, Tennis, Handball usw.)

Sportliche Laufbahn

- 1. Eishockey Bundesliga im Nachwuchs bei der DEG gespielt
- Des Weiteren Erfolge in diversen Trainertätigkeiten in den Sportarten Eishockey, Feldhockey, Handball, Fechten, Badminton, Surfen, Tennis, Volleyball, Football, Leichtathletik uvm.

Abstract

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Friedrich-Albert-Lange-Gesamtschule (Sportschule NRW in Solingen) als auch das Athletik-Konzept, welches seit fast fünf Jahren an der Sportschule Solingen aufgebaut und kontinuierlich optimiert wird.

Die Themen des Vortrags beziehen sich auf die Vorstellung des Referenten (Qualifikationen), Informationen über die Schule, das Konzept, die Umsetzung, die Erfolge an der FALS (Sportschule Solingen) und Erfahrungen mit den Schülern/Sportlern/Athleten. Des Weiteren werden die zukünftigen Pläne für die Erweiterung dieses Konzept dargestellt.

Nordrhein-Westfalen ist in vielerlei Hinsicht Spitze, ganz besonders auf dem Gebiet des Sports. Die Landesregierung und der Landessportbund haben in Nordrhein-Westfalen ein Netzwerk für den Sport geknüpft. Gemeinsames Ziel ist es, das Ehrenamt und Bürgerengagement zu stärken sowie gesellschaftlich bedeutsame Sportangebote ebenso zu fördern wie Infrastruktur und Sportstätten. So zählt der Landessportbund über fünf Millionen Mitglieder und fast 20.000 Vereine. Es gibt in NRW mehr als 10.000 Sportanlagen. Dazu gehören die zahllosen kleineren Sporthallen und -plätze, Frei- und Hallenbäder für Hunderttausende Vereinsmitglieder, Breiten- und Trendsportler. Aber ebenso gehören dazu die herausragenden Sportstätten wie die großen und berühmten Fußballstadien, den Sparkassen Hockeypark in Mönchengladbach oder die Bob- und Rodelbahn in Winterberg.

Mit dem Programm „Leistungssport 2020 - Förderung von Eliten und Nachwuchs in Nordrhein-Westfalen“ haben der Landessportbund, die Olympiastützpunkte, die Sportstiftung und die Landesregierung die Weichen für eine nachhaltige und zielgerichtete Nachwuchsförderung gestellt. Schwerpunkte dieses Programms sind zum Beispiel die Weiterentwicklung des Verbundsystems von Schule und Leistungssport, die konsequentere Einbindung der Wissenschaft in den Trainingsprozess, die gezieltere Suche und Entwicklung von Talenten sowie das große Themenfeld der „Dualen Karriere“, der Vereinbarkeit von Leistungssport mit Schule, Studium und Beruf.

Bundesweite Beachtung finden die Arbeiten zur Entwicklung und Erprobung neuer Konzeptionen für das Training und den Wettkampf von Kindern und Jugendlichen im Leistungssport. Die Ausbildung allgemeiner, koordinativer und konditioneller Fähigkeiten durch eine vielseitige, sportartübergreifende Grundausbildung sind die Leitlinien dieser Arbeit. Auch hier, in diesem so wichtigen Bereich einer humanen Nachwuchsförderung im Leistungssport, nimmt Nordrhein-Westfalen in Deutschland eine Vorreiterrolle ein.

Im Sportland Nordrhein-Westfalen steht aber nicht nur der Leistungssport im Fokus. Nordrhein-Westfalen bekennt sich vielmehr zum Sport in seiner ganzen Vielfalt. Hierzu gehören der Breitensport für alle, der Vereins- und Schulsport sowie der Behindertensport und die Förderung bislang benachteiligter Gruppen durch Integrationsprojekte. Besondere Beachtung findet hier zum Beispiel das Projekt KommSport. Dies ist das neue kommunale Interventionsprojekt der Landesregierung und des Landessportbundes NRW. Ziel ist es, allen Kindern und Jugendlichen einer Kommune ein passgenaues, auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittenes Sportangebot - möglichst in einem Sportverein - anzubieten. Im Mittelpunkt steht die individuelle und ganzheitliche Förderung, so dass sowohl talentierte als auch Kinder mit Förderbedarf erreicht werden.

Eine großartige Sportstätteninfrastruktur, Großveranstaltungen in Serie, ein Engagement der Wirtschaft sowie der Landesregierung und dazu noch die anstiftende Kraft einzelner Persönlichkeiten - das sind notwendige, aber keine hinreichenden Bedingungen dafür, dass NRW als Sportland eine weithin sichtbare Ausstrahlung und Anziehungskraft hat. Dazu bedarf es eines weiteren Faktors: nämlich einer begeisterungsfähigen Bevölkerung wie derjenigen von NRW, wo sich alle erdenklichen Nationalitäten zu Hause fühlen und wo man es liebt, in die Rolle eines fröhlichen, großzügigen Gastgebers für Menschen aus aller Welt zu schlüpfen. Wo, wenn nicht hier? Wer, wenn nicht wir in NRW? Um sich der Begeisterung für ihren Sport hinzugeben, reist der Siegerner nach Düsseldorf, der Bielefelder nach Dortmund, der Xantener nach Münster, der Bonner ins westfälische Halle. Dies ist vielleicht der größte Trumpf, den das größte Bundesland der Republik zu bieten hat: die in der kollektiven Identität fest verankerte Faszination der Menschen für den Sport. Sie macht das Land einig und stark - und ständig bereit für Wettbewerbe.

Referat 6 **Athletiktraining im Deutschen Turner-Bund**

Ursula Koch & Dr. Petra Nissinen, Deutscher Turner-Bund

Zu den Personen

Ursula Koch

Akademischer Werdegang

- Studium der Sportwissenschaft, Deutsche Sporthochschule Köln
- Studium der Kunst, Universität Köln
- A Lizenz, Deutscher Turner-Bund
- Sport- und Kunstlehrerin Schule

Aktuelle Tätigkeiten

- Cheftrainerin Frauen, Deutscher Turner-Bund



Sportliche Laufbahn

- Leistungssport Kunstturnen auf nationaler Ebene
- Olympische Spiele Beijing, Silber Medaille
- Olympische Spiele London, 4. Und 5. Sprung, 6. Barren, 10. Mehrkampf
- Olympische Spiele Rio de Janeiro, Bronze Medaille Barren, 4. Barren, 6. Team

Dr. Petra Nissinen

Akademischer Werdegang

- Studium der Sportwissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln
- Zusatzstudium „Spezielle wissenschaftliche Trainingssteuerung“ an der Deutschen Sporthochschule Köln
- Promotionsstudium an der Deutschen Sporthochschule Köln



Aktuelle Tätigkeiten

- Wissenschaftliche Mitarbeiterin (Trainingswissenschaft) am Olympiastützpunkt Hessen
- Mitglied der Wissenschaftskommission im Deutschen Turner-Bund

Sportliche Laufbahn

- Leistungssport Kunstturnen auf nationaler Ebene

Abstract

Das Athletiktraining nimmt im modernen Gerätturnen einen äußerst hohen Stellenwert sowohl im Hinblick auf die Erbringung der individuellen Leistung als auch, angesichts der enormen mechanischen Belastungen, im Hinblick auf die Verletzungsprophylaxe. Der Anteil des Athletiktrainings beträgt, bezogen auf einen Gesamttrainingsumfang von 25 bis 30 Stunden pro Woche, zwischen 30 und 50 Prozent, je nach Trainingsperiode und Altersstruktur. Auf der Grundlage einer ausgeprägten Maximalkraft stehen primär die Entwicklung der Schnell- und Reaktivkraftfähigkeiten, insbesondere der unteren Extremität, sowie das Rumpf-Stabilisationstraining im Fokus des Athletiktrainings. In der Trainingspraxis werden unterschiedliche Kraftkreise, überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, durchgeführt. Darüber hinaus werden individuelle Kraftprogramme mit Zusatzlasten an Maschinen sowie mit der freien Hantel absolviert.

Die sportartspezifische Ausdauerleistungsfähigkeit wird mittels eines spezifischen Intervalltrainings entwickelt. Mit Einführung des HIT- und SIT-Trainings als effizientes Mittel zur Verbesserung der kardiovaskulären Fitness werden die kunstturnspezifischen Belastungen und Wettkampfübungen mit ihren hohen energetischen Anforderungen innerhalb einer Zeitspanne von 60 bis 90 Sekunden subjektiv leichter durchgestanden und erlauben eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades sowie eine Verbesserung der Ausführungsqualität der wettkampfscheidenden Übungselemente. Außerdem zeigen sich positive Effekte im Hinblick auf die Regenerationsfähigkeit sowie den allgemeinen Gesundheitszustand im Sinne einer deutlichen Reduzierung der Infektanfälligkeit.

Die Kraft- und Ausdauerfähigkeiten ausgewählter Kaderturnerinnen werden in regelmäßigen Abständen im Rahmen eines Diagnostikcamps am Deutschen Forschungszentrum für Leistungssport (m@mentum) kontrolliert. Die aus den Untersuchungen gewonnen Erkenntnisse werden mit Unterstützung durch Mitarbeiter der Olympiastützpunkte in die Trainingspraxis umgesetzt.

Das sportartspezifische Athletiktraining wird durch ein frühzeitiges, intensives passives und aktives Flexibilitätstraining, u.a. auch unter Einbeziehung des populären myofaszialen Beweglichkeitstrainings, vervollständigt.

Literatur

- French, Duncan N.; Gomez, Ana L.; Volek, Jeff S.; Rubin, Martyn R.; Ratamess, Nicholas A.; Sharman, Matthew J. et al. (2004): Longitudinal tracking of muscular power changes of NCAA Division I collegiate women gymnasts. In: Journal of strength and conditioning research 18 (1), S. 101–107.
- Marina, M.; Rodriguez, F. A. (2014): Physiological demands of young women's competitive gymnastic routines. In: Biology of sport 31 (3), S. 217–222. DOI: 10.5604/20831862.1111849.
- Mellos, Vassilis; Dallas, George; Kirialanis, Paschalis; Fiorilli, Giovanni; Di Cagno, Alessandra: Comparison between physical conditioning status and improvement in artistic gymnasts and non-athletes peers. 6/1, 20140201 33-43. In: Science of Gymnastics Journal.
- Rahmentrainingskonzeption Nachwuchsleistungssport Deutscher Turner-Bund Gerätturnen weiblich

Praxis 4

Moderne Trends

Christoph Brylla & Dr. Dr. Michael Behringer

Zu den Personen

Christoph Brylla

Akademischer Werdegang

- von 2008 - 2012 Studium im Fachbereich Wirtschaftsinformatik, Hochschule Niederrhein
- Seit 2013 Studium im Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Niederrhein

Aktuelle Tätigkeiten

- Seit 2013 Fitnesstrainer, TSV Hochdahl 64 e.V.

Dr. Dr. Michael Behringer

Akademischer Werdegang

- Studium Humanmedizin, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
- Promotion über ein neues Endoprothesensystem, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
- Promotion zum Krafttraining im Kindes und Jugendalter, Deutsche Sporthochschule Köln

Aktuelle Tätigkeiten

- Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Institut für Biomechanik und Orthopädie, Deutsche Sporthochschule Köln
- Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Institut für Kardiologie und Sportmedizin, Deutsche Sporthochschule Köln
- Seit 2007 Arzt, Deutsches Forschungszentrum für Leistungssport (momentum), Deutsche Sporthochschule Köln



Praxis 6 **Athletiktraining im Fechten**

Olaf Kawald, TSV Bayer Dormagen, Deutscher Fechter Bund

Zur Person

Olaf Kawald

Akademischer Werdegang

- Studium der Sportwissenschaften an der Deutschen Sporthochschule Köln

Aktuelle Tätigkeiten

- Fachbereichstrainer für die Disziplin Säbel im Deutschen Fechter Bund
- Cheftrainer Fechten im TSV Bayer Dormagen
- Bundesstützpunktleiter Dormagen

Sportliche Laufbahn

- Teilnehmer Junioren-Weltmeisterschaften 1984 und 1985
- Als Trainer unter anderem in den verschiedensten Positionen beim Deutschen Fechter Bund tätig, dort zahlreiche Titel und Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften im Juniorenbereich

Abstract

Die Basiselemente im Athletiktraining des Nachwuchsbereiches ähneln sich in vielen Sportarten. Überall werden die Elemente wie Laufleiter etc. eingesetzt oder die Programme wie z.B. für die Kräftigung der Rumpfmuskulatur sind fast identisch. Dies ist nicht verwunderlich, will man doch im Nachwuchs erst einmal eine Basis für den zukünftigen Spitzenathleten und ihre Leistungen entwickeln.

Im Falle unserer Vorführung soll dargestellt werden, wie man ein Basismodell für den Nachwuchs sukzessive erweitert, so dass es auch im Spitzensport Anwendung finden kann. Bei der vorgestellten Übungsreihe geht es um die Verbesserung der Schnelligkeit und der Schnellkraft.

Um dies zu vermitteln, wie auch Übungen im Endstadium einer Übungsreihe aussehen können, hat sich Matyas Szabo, Weltmeister 2014 und 8. Platz bei den Olympischen Spielen 2016, bereit erklärt, diese Trainingseinheit mit durchzuführen.

Impressum

Herausgeber

Deutsche Sporthochschule Köln
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln (**m^omentum**)
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

Kontakt

Geschäftsstelle **m^omentum**
Tel.: 0221 4982-6068
Fax.: 0221 4982-8180
Mail: momentum@dshs-koeln.de
Web: www.dshs-koeln.de/momentum

Redaktion

Joachim Krins
Landesstelle Nachwuchsförderung beim MFKJKS
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
Tel.: 0203 7381-924
E-Mail: Joachim.Krins@lsb-nrw.de
www.sportland.nrw.de/nachwuchsfoerderung/aktuelles.html

Foto Titelseite und Seite 12

www.lsb-nrw.de/bilddatenbank • Andrea Bowinkelmann

Layout

Lukas Zwingmann
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln (**m^omentum**)

Druck

Buch- und Offsetdruckerei Häuser KG
DruckDiscount24.de

Stand

April 2017