

## 4. VIELSEITIGE SPORTARTÜBERGREIFENDE GRUNDAUSBILDUNG

### 4.1 Grundlagen der Trainingskonzeption

Kindertraining - das wurde in Kapitel 3 veranschaulicht - soll die Persönlichkeitsentwicklung beeinflussen und sich vor allem deshalb an entwicklungsgemäßen und pädagogischen Maßnahmen orientieren.

Für das Training in den Talentaufbaugruppen ist demzufolge eine Trainingskonzeption erarbeitet worden, die als Ergänzung zur sportartspezifischen Ausbildung in den Vereinen dem Entwicklungsprozess der Kinder Rechnung trägt. Dabei dienen, die von KURZ in seinen pädagogischen Überlegungen zum Training formulierten Aspekte als pädagogische Orientierung der Trainingskonzeption (1988, 90):

#### **„Kinder sind keine Spezialisten“**

In dieser These wird die Bedeutung der *vielseitigen sportartübergreifenden Grundausbildung* als Orientierung für das Kindertraining herausgestellt.

Nach KURZ ist es im Kindesalter nicht zu verantworten, Spezialisierung auf Kosten einer allgemeinen, breiten Orientierung zu forcieren. Eine Spezialsportart, wenn sie ohne zusätzliche Ausprägung der Vielseitigkeit betrieben würde, könne die Grundlage der erforderlichen Breite der sportlichen Ausbildung nicht ersetzen und wäre deshalb unter pädagogischen Gesichtspunkten nicht kindgemäß. **„Kinder sind Satelliten“**

Mit dieser These wird die besondere pädagogische Verantwortung des Trainers/TAG-Leiters gefordert. Er muss sich darüber im klaren sein, dass sich Kinder über ihre gesamte Kindheit hinweg in einem Zustand weitgehender Unselbständigkeit und Abhängigkeit gegenüber Erwachsenen befinden. Ein kindgemäßes Trainingskonzept und ein kindorientiertes Trainerverhalten müssen einerseits dem Kind eine Vertrauensbasis zum TAG-Leiter sichern, zum anderen aber Entwicklungsmöglichkeiten im Sinne von Individualisierung und Selbststeuerung mit zunehmender Bewusstheit gewährleisten. **„Kinder brauchen Anerkennung“**

Mit dieser These soll die Notwendigkeit verdeutlicht werden, dass eine angemessene Trainingskonzeption den individuellen Status der Kinder zugrundelegen muss. Das auf Lernen angelegte Training in den TAG muss so differenziert werden, dass jedem Kind angemessen schwierige, aber lösbare Aufgaben gestellt werden können, so dass die daraus resultierenden Erfolgserlebnisse zum Aufbau einer überdauernden Leistungsmotivation führen.

#### **„Kinder brauchen Kinder“**

Deshalb sollte das Training im Kindesalter möglichst immer in einer Gruppe von etwa gleichaltrigen Kindern durchgeführt werden. Ebenso wichtig ist es aber, dass über den Sport hinaus genügend Zeit bleibt, soziale Kontakte mit Freunden außerhalb des Trainings pflegen zu können.

Neben solch grundsätzlichen Überlegungen sind für die Erarbeitung dieser Trainingskonzeption die Orientierung am dynamischen Talentbegriff und an einem „entwicklungsgemäßen“ und „pädagogisch verantwortungsvollen“ langfristigen Leistungsaufbau mit einflussnehmend gewesen.

#### **4.1.1 Zum Talentbegriff**

Der Begriff des sportlichen Talents wird sehr unterschiedlich verwendet und interpretiert. Allgemein kann davon ausgegangen werden, dass ihm statische und dynamische Komponenten zugrunde liegen. Die mehr **statischen** Komponenten eines Talents können wie folgt definiert werden: „Talent besitzt oder: ein Talent ist, wer auf der Grundlage von Dispositionen, Leistungsbereitschaft und den Möglichkeiten der realen Lebensumwelt über dem Altersdurchschnitt liegende (möglichst im Wettkampf nachgewiesene) entwicklungsfähige Leistungsresultate erzielt“ (JOCH 1992,90). Diese Merkmale, nachgewiesen durch die Leistungsresultate, sind aber auch „das Ergebnis eines aktiven, pädagogisch begleiteten und intentional durch Training gesteuerten Veränderungsprozesses, der auf ein später zu erreichendes hohes (sportliches) Leistungsniveau zielstrebig ausgerichtet ist“ (JOCH 1992, 90). Damit wird **die dynamische** Komponente des Talentbegriffs mit ihrer zentralen Bedeutung für die Talententwicklung herausgestellt. Das systematische Training hat somit vor allem für die *Talententwicklung* einen hohen Stellenwert. Der perspektivischen Komponente des Talententwicklungsprozesses kommt innerhalb der Talentförderung auf der Grundlage von Landesprogrammen - und damit auch für die Trainingsarbeit in den Talentaufbaugruppen - eine zentrale Bedeutung zu. Kinder und Jugendliche befinden sich noch in einem Entwicklungsprozess. Ihre Leistungsbereitschaft beginnt sich durch die Orientierung auf das Betätigungsfeld Sport erst zu strukturieren. Durch neue Anforderungen, mit denen eine Spezifizierung der Antriebe und eine ständige Aktualisierung der Interessen- und Motivlage verbunden ist, ergeben sich immer neue Möglichkeiten, die Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Dieser Veränderungsprozess ist kein linearer Prozess. Er wird durch unterschiedliche Entwicklungstempi geprägt.

Bei einem Talententwicklungsprozess, der durch zielorientiertes und auf sportlichen Leistungsfortschritt ausgerichtetes Training gesteuert wird, handelt es sich demnach um einen sehr komplexen Vorgang. Ebenso verhält es sich bei Talentprognosen, so dass es für die Trainingspraxis grundsätzlich sinnvoll erscheint, eine Eignung jeweils nur bezogen auf die nächstfolgende Trainingsetappe auszusprechen. Für die Trainings- und Beratungsarbeit der Talentaufbaugruppenleiter/innen - orientiert man sich an diesen Erkenntnissen - gilt: Sie sollte insbesondere die weiteren Entwicklungsmöglichkeiten der Kinder berücksichtigen, denn talentierte Kinder

- trainieren erfolgreicher
- lernen schneller
- setzen Erfahrungen und Kenntnisse zur Leistungssteigerung ein

- sind sehr leistungsmotiviert und zeigen hohe Einsatzbereitschaft
- verarbeiten Trainingsreize besser und
- zeigen bei gleichem Training bessere Leistungsentwicklungen als weniger talentierte Kinder.

#### 4.1.2 Vielseitigkeit und Spezialisierung im Nachwuchsleistungssport-Anforderungen an einen „entwicklungsgemäßen“ und „pädagogisch verantwortungsvollen“ Leistungsaufbau

Training mit Kindern muss eigenen Prinzipien folgen:

- „(1) Es soll die *individuellen Entwicklungsprozesse* berücksichtigen und unterstützen
- (2) längerfristig, *abschnittsweise* durch systematisch sich erweiternde Zielsetzungen aufgebaut sein und
- (3) sich nach den *Anforderungserweiterungen* der Sportart richten“ (MARTIN 1988, 101).

Das Kinder- und Jugendtraining erhält damit einen *eigenen, längerfristigen in Abschnitte unterteilten Aufbau der Leistungsentwicklung*. Werden in diesem Aufbau einzelne Abschnitte und damit auch Ausbildungsziele versäumt, treten in der Leistungsentwicklung Defizite auf, die im späteren Verlauf des Trainingsprozesses nur schwer zu kompensieren sind. *Eine sportliche Leistungsentwicklung erfordert mithin Zeit und Geduld!*

Bei der Einteilung in Ausbildungsabschnitte werden folgende Kriterien berücksichtigt:

- „- die Gesetzmäßigkeiten der sportlichen Leistungsentwicklung
- der Anforderungscharakter der betreffenden Sportart
- das individuelle Entwicklungstempo“ (MARTIN 1988, 104).

Eine Einteilung in Ausbildungsabschnitte, wie sie gegenwärtig in der Trainingswissenschaft vorgenommen wird, ist in Abb. 15 dargestellt.

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. Ausbildungsabschnitt - <b>Grundausbildung</b>    | (Förderstufe I)   |
| 2. Ausbildungsabschnitt - <b>Grundlagentraining</b> | (Förderstufe 2/3) |
| 3. Ausbildungsabschnitt - <b>Aufbautraining</b>     | (Förderstufe 3/4) |

**Abb. 15:** Ausbildungsabschnitte des Kinder- und Jugendtrainings (i.A. an MARTIN 1988, 104)

Das „übergeordnete Ausbildungsziel“ des ersten Ausbildungsabschnittes ist die **vielseitige sportartübergreifende Grundausbildung**. Vielseitigkeit bedeutet nicht etwa, dass hier systematische Einstieg in die spezielle Sportart vernachlässigt wird, sondern dass dieser Abschnitt parallel dazu den kindlichen Entwicklungsprozess vielseitig unterstützen muss. Die Teilziele der Vielseitigkeitsschulung in diesem Ausbildungsabschnitt sind in Abbildung 16 modellhaft dargestellt.



**Abb. 16:** Zielsetzungen und Inhalte des ersten Ausbildungsabschnitts: hier bezogen auf die vielseitige sportartübergreifende Grundausbildung

Die vielseitige sportartübergreifende Grundausbildung steht demnach neben einer sportartspezifischen Grundausbildung am Anfang eines langfristigen Trainingsprozesses, um Tendenzen der zu frühen und einseitigen Spezialisierung der Sportart entgegenzuwirken. Die „zu frühe Spezialisierung“ ist in der Regel darauf ausgerichtet, Kinder möglichst schnell zu Erfolgen in Wettkämpfen zu führen. Nichtbeachtung ontogenetischer Voraussetzungen sowie nicht kindgemäße Trainingsstrukturen, die von Einseitigkeit, Monotonie und hohem Zeitaufwand geprägt sind, können ein solch einseitiges Training kennzeichnen. Für ein kindgemäßes Training gilt es deshalb, nicht die frühe, sondern rechtzeitige Spezialisierung bei gleichzeitiger Vielseitigkeitsausbildung sicherzustellen.

Aufgrund entwicklungstheoretischer, pädagogischer und auch trainingswissenschaftlicher Positionen steht eine vielseitige Grundausbildung am Beginn eines langfristigen Trainingsprozesses. Einen Schwerpunkt bildet hierbei die Schulung koordinativer Fähigkeiten, da ihr Ausprägungsgrad „ das Tempo und die Qualität der Aneignung sportlicher Fertigkeiten beeinflusst und außerdem den Ausnutzungsgrad konditioneller Fähigkeiten bestimmt“ (MARTIN 1988, 105).

Der Stellenwert der koordinativen Fähigkeiten für motorische Lernprozesse ergibt sich daraus, „dass auf die verfestigten und generalisierten Verlaufsqualitäten der psycho-motorischen Bewegungssteuerungsprozesse im Lernprozess zurückgegriffen werden kann, dass vorhandene Bewegungsmuster im Sinne des „Baukastenprinzips“ miteinander verkoppelt und neue Fertigkeiten schneller - und auf der Grundlage der höheren Sensibilität der Analysatoren und eines ausgeprägteren motorischen Gedächtnisses -auch in besserer Qualität erlernt werden können“ (HIRTZ 1985, 25). Die übergeordneten Zielsetzungen des *weiten* und *dritten Ausbildungsabschnittes* werden hier nicht näher erläutert, da die Adressaten dieses Handbuches Talentaufbaugruppenleiter/innen sind. Detailliertere Ausführungen zu diesen Ausbildungsabschnitten finden sich bei MARTIN (1988, 106). Zusammenfassend lassen sich für die geforderte *vielseitige sportartübergreifende Grundausbildung* folgende Aussagen ableiten:

- (1) Ein *entwicklungsgemäßes Training* muss die *individuell verantwortbare Belastbarkeit* der Kinder berücksichtigen.<sup>3</sup>
- (2) Eine *vielseitige Grundausbildung schafft die Voraussetzungen* für schnelles Erlernen auch hochkomplexer motorischer Fertigkeiten und sportlicher Techniken.
- (3) Die Trainingsinhalte müssen *kindgemäß* sein und *methodisch variationsreich* angeboten werden.
- (4) Vielseitige Trainingsinhalte *vermeiden eine einseitige körperliche Ausbildung* und mindern damit auch die Verletzungsrisiken.
- (5) Ein vielseitiges Training trägt zu *einer überdauernden Motivation* für den Sport bei und fördert darüber hinaus die Möglichkeiten des Wechsels in andere Sportarten.
- (6) Eine auf Vielseitigkeit angelegte motorische Grundausbildung entspricht dem Bildungsauftrag der Schule und kann daher von ihr effizient umgesetzt werden.

#### 4.2 Zielsetzungen des Trainings

Das Training in den Talentaufbaugruppen folgt dem Prinzip der vielseitigen sportart übergreifenden Grundausbildung. Es ist Basis und Ergänzung der sportartspezifischen Grundausbildung. Im hessischen Landesprogramm „Talentsuche - Talentförderung“ stellt dieses Training den schulischen Einstieg in den langfristigen Trainingsprozess dar. Schwerpunkt dieses Trainings ist die Schulung koordinativer Fähigkeiten. Trainingsanteile, die mehr dem konditionellen Bereich zuzuordnen sind, müssen neben ihrer kompensatorischen Funktion vor dem Hintergrund gesehen werden, dass Verbesserungen im motorischen Fähigkeitsbereich bei Kindern dieses Alters zu einem großen Teil auf verbesserte Koordinationsleistungen zurückzuführen sind. So ist z.B. eine Leistungssteigerung bei Anforderungen bezogen auf Wurf- oder Sprungkraft immer auf eine Verbesserung des neuro-muskulären Zusammenspiels zurückzuführen. Die Ausbildung orientiert sich insgesamt an folgenden **Trainingsteilzielen** (TTZ):

- (1) Entwicklung **der Schnellkraftfähigkeiten** der unteren und oberen Extremitäten;
- (2) Schulung der **Schnelligkeitsfähigkeiten**;
- (3) Vermittlung einer **sportspielübergreifenden Spielfähigkeit**;
- (4) Schulung der **koordinativen Fähigkeiten**;
- (5) Erhalt und Entwicklung allgemeiner **Beweglichkeit**;
- (6) Umfassende **Kräftigung der Muskelgruppen** des Rumpfes und der Extremitäten;
- (7) Entwicklung einer allgemeinen **Ausdauerleistungsfähigkeit**;
- (8) Schulung **vielseitiger Bewegungsfertigkeiten** in Bewegungsverbindungen.

Mit der Orientierung des gesamten Trainings an diesen acht Teilzielen kann - entsprechend dem gegenwärtigen Erkenntnisstand der Trainingswissenschaft - gewährleistet werden, dass bei angemessener Berücksichtigung des Entwicklungsstandes der Kinder genau jene koordinativ-konditionelle Vielseitigkeitsbasis entwickelt wird, die als Grundlage und Ergänzung für ein sportartspezifisches Training erforderlich ist.

#### 4.3 Zum Trainingsaufbau

Für ein gezieltes Training in den Talentaufbaugruppen ist es unter trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten notwendig, die Trainingsteilziele systematisch im Trainingsprozess zu verankern.

Zur Einlösung dieses Systematisierungsanspruchs sind vier Trainingsmodelle konzipiert worden. Auf ihrer Grundlage wird der langfristige Trainingsaufbau gesteuert.

Deshalb ist dabei folgende zyklische Reihung einzuhalten:

<b>1.Trainingszyklus</b>	<b>2. Trainingszyklus</b>	<b>3.Trainingszyklus</b>
1. Woche Modell 1	5. Woche Modell 1	.....
2. Woche Modell 2	6. Woche Modell 2	.....
3. Woche Modell 3	7. Woche Modell 3	.....
4. Woche Modell 4	8. Woche Modell 4	..... usw.

Aus dieser Strukturierung der sich wiederholenden Trainingszyklen ergibt sich ein systematischer Rhythmus, der aus trainingsmethodischer Sicht günstig erscheint. Modelle 1 und 2 betonen die technisch-koordinativen, Modelle 3 und 4 die konditionell-koordinativen Leistungskomponenten. Die TAG-Leiter/innen **müssen** sich deshalb bei der Planung ihrer Trainingseinheiten an diesen Trainingsaufbau halten. Die konkrete inhaltliche Ausgestaltung wird jedoch in Eigenverantwortung der Leiter/innen vorgenommen.

Im Praxisteil des Handbuchs werden Vorschläge und Anregungen zur konkreten Ausgestaltung (inhaltlicher und methodischer Art, Geräteeinsatz, Tipps und Tricks) der einzelnen Trainingsmodelle gegeben. Unter Beibehaltung der jeweils vorgegebenen Zielsetzung ist es aber auch möglich bzw. erwünscht, dass von den TAG-Leiter(n)/innen unter Berücksichtigung ihrer örtlichen und gruppenspezifischen Gegebenheiten andere Inhalte ausgewählt werden. Grundsätzlich sind für das Training in den TAG folgende Prinzipien zu beachten:

- (1) Die vier Trainingsmodelle sind der **verbindliche Rahmen** des Trainings der Talentaufbaugruppen.
- (2) Die **Trainingsinhalte** müssen so ausgewählt werden, dass die vorgegebenen **Trainingsteilziele** erreicht werden. Dabei sollten Zusammensetzung und Leistungsvoraussetzungen der jeweiligen Gruppe sowie die materiellen Bedingungen (Halle, Geräte usw.) angemessen berücksichtigt werden.
- (3) Im langfristigen Trainingsaufbau ist sicherzustellen, dass die **Belastungsanforderungen** dem **individuellen Leistungszuwachs** angepasst werden. Dies kann trainingsmethodisch folgendermaßen geschehen:
  - **Austausch von Inhalten**, um ihren Aufforderungscharakter zu erhalten
  - **Erhöhung des Schwierigkeitsgrades** der Übungsformen sowie der Lernanforderungen
  - **Erhöhung der individuellen Beanspruchung** durch Veränderung der Belastungskomponenten (Wiederholungszahl, Belastungsintensität, Belastungsdichte usw.).

Das Training kann in der **Halle** oder auch im **Freien** bzw. kombiniert durchgeführt werden. Dabei gilt der Grundsatz: „Wenn es die Witterungsbedingungen erlauben, findet das Training im Freien statt“.

Unter **methodischen Gesichtspunkten** sollte im Sinne der Kindgemäßheit möglichst „aufgabenorientiert“ gearbeitet werden. Das Erreichen der jeweiligen Zielsetzungen verbunden mit der erforderlichen Steigerung des Schwierigkeitsgrades und der individuellen Beanspruchung müssen jedoch gewährleistet sein.

### Die vier Trainingsmodelle und Hinweise zu ihrer Handhabung

Das Training in den Talentaufbaugruppen erfolgt auf der Grundlage der nachfolgend abgebildeten vier Trainingsmodelle. Trainingsmethodische und inhaltliche Vorschläge zu den einzelnen Modellen finden sich im Praxisteil

#### MODELL 1:

Zeit (min)	Trainingsteilziele	Trainingsformen
10`	Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgaben zur Verbesserung der Rhythmusfähigkeit</li> <li>• Aufgaben zum Erhalt und zur Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit</li> </ul>
10`	Beweglichkeit	
10`	Schnelligkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Laufschulung</li> <li>• Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit</li> </ul>
10`	GERÄTEAUFBAU	
40`	<b>Vielseitige Bewegungsfertigkeiten in Bewegungsverbindungen</b>	<b>- Elementare Bewegungsfertigkeiten aus den Bereichen Turnen, Spielen und Leichtathletik</b>

## MODELL 2 :

Zeit (min)	Trainingsteilziele	Trainingsformen
10'	GERÄTEAUFBAU	(für Gleichgewicht und Springen)
10'	Koordination	• Aufgaben zur Verbesserung des Gleichgewichts
30' bis 40'	<b>Schnellkraft</b> der unteren und Extremitäten	• Aufgaben zur Verbesserung des Springens und des Werfens
30	Sportspielüber- greifende <b>Spielfähigkeit</b>	• Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der - Antizipation - Raumwahrnehmung - Kooperation - Basisfertigkeiten - (vor)taktischen Fähigkeiten

## MODELL 3 :

Zeit (min)	Trainingsteilziel	Trainingsformen
10'	GERÄTEAUFBAU	
30' bis 40'	<b>Kräftigung</b>	• Hindernisturnen - Aufgaben zur Verbesserung der Arm-, Schultergürtel- und Rumpfmuskelkraft
10'	Beweglichkeit	• Aufgaben zum Erhalt und zur Verbesserung der Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit
20' bis 25'	<b>Ausdauer</b>	• Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Grundlagenausdauer

## MODELL 4 :

Zeit (min)	Trainingsziele	Trainingsformen
15'	Koordination	• Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der komplexen Reaktions- und der räumlichen Orientierungsfähigkeit
10'	Beweglichkeit	• Aufgaben zum Erhalt und zur Verbesserung der Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit
25'	<b>Schnelligkeit</b>	• Allgemeine Laufschulung • Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Bewegungsschnelligkeit
10' 30'	GERÄTEAUFBAU <b>Kraftausdauer</b>	• Stations- bzw. Circuittraining zur ganzkörperlichen Kräftigung

Diese Struktur der Trainingsmodelle setzt den Rahmen für das Training in den TAG. Gemäß der zugrundegelegten Trainingskonzeption sind die acht Trainingsteilziele als Trainingsbausteine eingearbeitet und trainingsmethodisch aufeinander bezogen. Die vorangestellte Zeitleiste soll bei der Trainingsplanung als Orientierungshilfe dienen und kennzeichnet darüber hinaus die Bedeutung des jeweiligen Trainingsteilziels innerhalb der gesamten Trainingseinheit. In diesem ersten Abschnitt des langfristigen Trainingsaufbaus, der *vielseitigen sportartübergreifenden Grundausbildung*, verbietet sich aus trainingsmethodischen und auch aus motivationalen Gründen die Methode des Blocktrainings, d. h. durchgängige inhaltliche Schwerpunktsetzung über mehrere Wochen mit dem Ziel, Techniken auszuformen und beherrschbar zu machen.

Vielmehr sollte bei der Handhabung der Trainingsmodelle bedacht werden, dass „die zielgerichtete Variation des Übens, die Variation der Bewegungsausführung und der Übungsbedingungen“ eine geeignete Methode darstellt, um die „grundlegenden Bewegungsformen variabel zu vervollkommen“ (HIRTZ 1985, 79). Die **Methode des varierten Übens**, die durch nachfolgende Übersicht veranschaulicht wird, stellt das grundlegende methodische Prinzip dieser Trainingskonzeption dar.

#### Maßnahmen zur Variation der Bewegungsausführung:

Veränderung der Ausgangs- und Endstellungen  
Veränderung der Bewegungsrichtung und des Bewegungstempos  
Variation des Krafteinsatzes  
Spiegelbildliches, beidseitiges Üben  
Kombination von Übungen  
Rhythmisch akzentuiertes Üben  
Üben nach vorgegebenen Rhythmen (Partner, Gruppe, Musik)  
Veränderung des Bewegungsumfangs

#### Maßnahmen zur Variation der Übungsbedingungen:

Üben unter ungewohnten Bedingungen  
Üben nach konditioneller Belastung  
Üben unter eingeschränkter optischer Kontrolle  
Üben nach Reizung des Vestibularanalysators (Gleichgewichtssinn)  
Zusätzliche Bewegungsaufgaben während des Übens  
Verwenden von Handgeräten  
Variation von Entfernungen/Abständen  
Variation von Geräten  
Veränderung der Stützfläche (Verkleinerung, Neigung, Erhöhung)  
Üben mit Gegenwirkung durch Partner  
Üben unter Zeitdruck  
Im Gegensatz zum Üben unter standardisierten Bedingungen werden „durch die Vielzahl der Übungsausführungen und Übungsbedingungen nicht nur schlechthin die Bewegungserfahrungen erweitert, ebenso wird auch die Verallgemeinerung bestimmter Bewegungssteuerungsprozesse gefördert. Die zielgerichtete Variation führt zur Verallgemeinerung und Übertragbarkeit der Prozessqualitäten.“

Auch die Anpassung und Umstellung von Bewegungshandlungen auf neue, sich verändernde Situationen erfolgt zweckmäßiger und schneller“ (HIRTZ 1985, 80).

Zu den einzelnen Trainingsteilzielen der vier Modelle finden sich im Praxisteil ausführliche Erläuterungen („*Definition*“, „*Hintergrund*“). Sie sollen als konkrete Hilfe bei der Planung und Vorbereitung des Trainings dienen. Dabei kann als Grundlage zur Festlegung der spezifischen individuellen Belastungsstrukturen und Lernanforderungen jeweils die abgeleitete „*Systematik*“ verwendet werden. Zur konkreten Hilfe für die Ausgestaltung der Trainingseinheiten sind darüber hinaus „*Hinweise zur Methodik*“ und „*Beispiele für die Praxis*“ beigefügt, die sich an der zugrundegelegten Systematik orientieren. Unter der Rubrik „*Tips und Tricks*“ finden sich bewährte „*Praxiserfahrungen*“, die zur Optimierung der Trainingsplanung beitragen sollen.

### **4.5 Prinzipien der Trainingsdurchführung**

Um die vielseitige sportartübergreifende Grundausbildung nach den vorgestellten Überlegungen umsetzen zu können, müssen bei der Trainingsdurchführung folgende Prinzipien eingelöst werden:

(1) Das Training soll **Freude** machen!

Es muss von einer freundlichen, motivierenden **Lern- und Leistungsatmosphäre** getragen sein.

(2) Das Training sollte zwei Erziehungsaufträge erfüllen:

• die Förderung des **sportlichen Talents und Leistungswillens** sowie

• die Erziehung zu **Fairness, Kooperationsbereitschaft** und zu einem freundlichen **Miteinander**.

(3) Training muss den Anspruch der **Bewusstheit** erfüllen.

Das Übungs- und Trainingshandeln soll den Kindern erklärt und bewusst gemacht werden.

- (4) Das Training folgt konsequent den **vorgegebenen Strukturen** der Trainingsmodelle und deren Abfolge. Dabei müssen die Trainingsbelastungen durch ein richtiges Maß sportlicher Leistungsanforderungen geprägt sein. Sie ergeben sich aus den adäquaten konditionellen Belastungen und dem richtigen Maß koordinativer Lernanforderungen.
- (5) Um das richtige Maß **individueller Beanspruchung** sicherzustellen, ist es notwendig, **differenzierte Belastungs- und Lernanforderungen** vorzugeben. Hierbei muss den Kindern die nötige Zeit zum Ausprobieren zugestanden werden. Die jeweilige Trainingseinheit muss ein für jedes Kind optimales Maß an Belastung und/oder Lernschwierigkeit beinhalten.
- (6) **Schwierigkeitsgrad** der Inhalte sowie die Lern- und Belastungsanforderungen werden im Verlauf des langfristigen Trainingsprozesses systematisch gesteigert.
- (7) Die Auswahl **zielgerichteter Trainingsinhalte** wird von den Leiter(n)/innen der TAG-Gruppen vorgenommen. Eine Orientierung bieten dabei die „Beispiele für die Praxis“ (Kap. 5).
- (8) Für das Üben und Trainieren gilt der Grundsatz: Alle Bewegungsausführungen werden entsprechend **präzise durchgeführt** und konsequent korrigiert. Die Kinder benötigen hierfür einfache und praxisnahe Korrekturen.
- (9) Das **methodische Vorgehen** orientiert sich am Entwicklungsstand der Kinder. Es soll ihrem Neugier- und Probierverhalten entsprechen. Grundsätzlich wird aber auch die bewusste Hinführung zu einem systematischen Training angestrebt.

#### **Testverfahren zur vielseitigen sportartübergreifenden Grundausbildung (modifiziert für das SSZ Wetzlar)**

##### **Talentsichtung + verbindlicher Test**

**Schuljahr 1. 2**

##### **Einstiegsüberprüfung (= Ergänzung des Sichtungstests)**

**Schuljahr 2 . 1**

- *Einschätzung des Sportinteresses*

*(November/Dezember)*

- *Sportmotorische Tests*

- *Anthropometrische Werte*

- *Trainingsdaten*

##### **Zwischenüberprüfung /Kasseler Test**

**Schuljahr 3. 1**

- *Einschätzung des sportlichen Talents*

*(November/Dezember)*

- *Sportmotorische Tests*

- *Anthropometrische Werte*

- *Trainingsdaten*

##### **Überprüfungen zum Abschluss der TAG und zur fließenden Überleitung zu den TFG Schuljahr 4. 1/2**

- *Einschätzung des Sportinteresses*

- *Einschätzung des sportlichen Talentprofils*

- *Sportmotorische Tests*

- *Anthropometrische Werte*

- *Trainingsdaten*

**Handbuch – Vielseitige sportartübergreifende Grundausbildung. Trainingsmodelle für die Talentaufbaugruppen.. HIBS.1994. Seite 43 ff.**