



Häufig gestellte Fragen im  
Nachwuchsleistungssport

## Großer Aufwand, wenig Ertrag? Mit Trainings- und Leistungsdaten die Entwicklung meiner Athleten dokumentieren?

Geschrieben von Nico Walter & Tobias Kaminsky

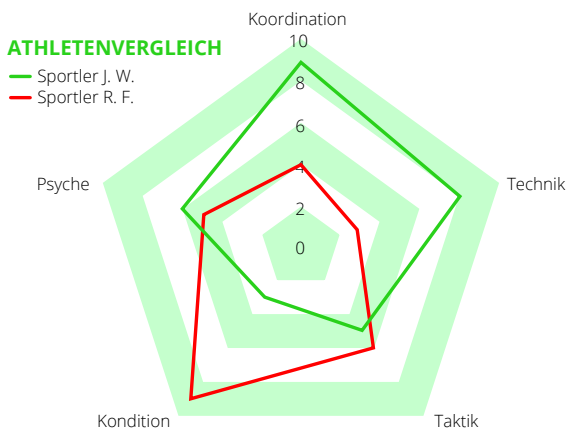
### **HINTERGRUND**

Training planen und durchführen, regelmäßige Leistungstests einbeziehen, Wettkämpfe betreuen, Eltern- und Athletengespräche führen... und dann noch Entwicklungen für jeden einzelnen Athleten dokumentieren? Eine systematische Entwicklungsdokumentation wird von vielen Trainern oft sehr skeptisch gesehen. Der zeitliche und organisatorische Aufwand ist besonders im Nachwuchsbereich aufgrund der Trainingsgruppenstärke immens und der erwartete Nutzen nicht unmittelbar sichtbar. So mancher Trainer verliert in der Masse an Trainings-, Leistungs- und Wettkampfdaten schnell den Überblick und versinkt in einem Meer an Daten. Da kommt schnell die Frage nach dem *Warum* auf.

## ! ANTWORT

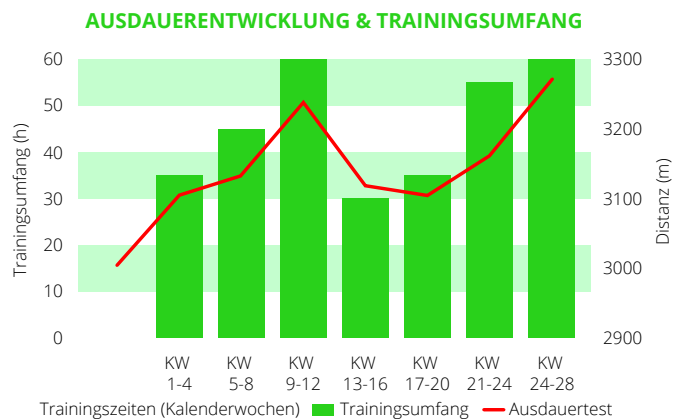
### Sportler miteinander vergleichen sowie Stärken und Schwächen ableiten

Zwei Sportler lediglich auf der Basis der Wettkampfleistung zu vergleichen, führt schnell zu Fehlurteilen. Eine Entwicklungsdokumentation hilft, einzelne Athleten objektiv miteinander zu vergleichen und individuelle Stärken und Schwächen abzuleiten. Ein auf die Stärken und Schwächen zugeschnittenes Training ist somit möglich.



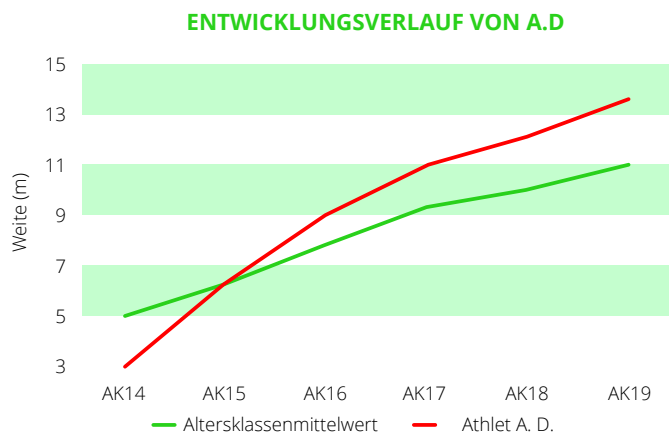
### Trainingswirkungen abschätzen

Sollte neben den Leistungsdaten auch noch das Training dokumentiert werden, so kann die Trainingswirksamkeit betrachtet werden. Solche übergreifenden Analysen sind ohne eine einheitliche Dokumentation über mehrere Jahre hinweg nicht möglich. Für eine systematische Trainingssteuerung, im Sinne eines langfristigen Leistungsaufbaus, ist eine systematische Entwicklungsdokumentation unerlässlich.



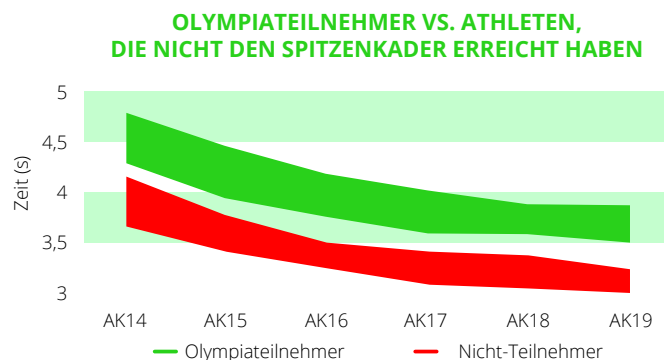
### Entwicklungen darstellen und transparente Talentauswahlentscheidungen treffen

Talentauswahlentscheidungen basieren oft nur auf Momentaufnahmen. Einmalige Talentsichtungen sind aufgrund vieler Einflussfaktoren (z. B. Trainingshistorie, biologischer Reifegrad, Umfeldfaktoren) jedoch nicht aussagekräftig. Es ist bekannt, dass vor allem auch die Entwicklungsraten von Athleten in den einzelnen Leistungsvoraussetzungen ein wesentliches Talentmerkmal sind. Eine Entwicklungsdokumentation erlaubt es dir also nicht nur den Leistungsstand des Sportlers schon früh in seiner Karriere objektiv und transparent zu beurteilen. Mit der Berücksichtigung der Entwicklung werden außerdem Einschätzungen über dessen Potenzial präziser. Neben dem Gewinn an Objektivität können Athlet und Eltern mit Hilfe einer Entwicklungsdokumentation genauere und transparentere Rückmeldungen erhalten. Auch die Kommunikation des Heimtrainers mit Landes- und evtl. Bundestrainer kann hiervon profitieren.



## Talentauswahlkonzepte fundieren

Talentauswahlkonzepte zu haben, ist der eine Punkt. Zu wissen, dass diese auch die Richtigen auswählen, jedoch der viel Entscheidendere. Häufig fehlen wissenschaftliche Belege zur Vorhersagekraft der erfassten Talentmerkmale. Auf der Grundlage der Entwicklungsdokumentation erfolgreicher Sportler können Talentmerkmale rückwirkend evaluiert und das Auswahlkonzept fundiert werden. Ebenso ist es möglich, aus den Daten alters- und geschlechtsspezifische Orientierungswerte zu bilden und Anforderungsprofile für die einzelnen Etappen im langfristigen Leistungsaufbau zu definieren.



## 💡 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

- Die Entwicklungsdokumentation kostet zwar Zeit, beschleunigt und effektiviert aber die Talententwicklung.
- Binde die Sportler in die Entwicklungsdokumentation mit ein - das spart Zeit und macht das Training und die Leistungsentwicklung für die Athleten verständlicher.
- Gibt es solch eine Dokumentation bereits bei Euch im Verband? Wenn nicht, sprich ihn an und zeige die Vorteile auf!
- Kontaktiere uns, wenn Du aufgrund der vielen Daten nicht mehr weiterweißt. Wir unterstützen Dich!

### FAQ, die Dich interessieren könnten

- Herkulesaufgabe Talentkonzept? Wir brauchen einen Plan, mit dem wir das Potenzial fundiert beurteilen können.
- Was heißt denn hier Talent?
- „Technisch eine Augenweide!“ Wie kann ich die Technik objektiv und systematisch beurteilen?

### Weiterführende Literatur

- Hoffmann, A., Kaminsky, T., Neumann, T. & Adermann, C. (2016). Individuelle Entwicklungsdokumentation. Praktischer Nutzen und Einsatzmöglichkeiten. *Leistungssport*, 46 (6), 29-32.
- Bahr, R. (2014). Demise of the fittest: are we destroying our biggest talents? *British Journal of Sports Medicine*, 48 (17), 1265-1267.
- Till, K., Cogley, S., O'Hara, J., Chapman, C. & Cooke, C. (2013). An individualized longitudinal approach to monitoring the dynamics of growth and fitness development in adolescent athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27 (5), 1313-1321.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Auf unserer Homepage stehen weitere FAQ zum Download bereit. Unter Literatur findest Du außerdem zahlreiche Studien, die einen Bezug zum Nachwuchsleistungssport haben. Es ist möglich, nach vordefinierten oder eigenen Schlagworten aus über 48.000 Beiträgen der sportartübergreifenden Datenbank Sponet zu recherchieren.

<http://nwls.sport-iat.de>

---

## **KONTAKT**

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft  
Fachbereich Nachwuchsleistungssport  
Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig  
Tel.: 0341 4945 168 | Fax: 0341 4945 400 | E-Mail: [wulff@iat.uni-leipzig.de](mailto:wulff@iat.uni-leipzig.de)  
[www.sport-iat.de](http://www.sport-iat.de)