



FAQ

Häufig gestellte Fragen im
Nachwuchsleistungssport

Können Umfeldbedingungen die Leistung beeinflussen? Wenn ja, wie kann ich sie verbessern?

Geschrieben von Patrick Duffner

HINTERGRUND

Spitzensport besteht nicht nur aus Trainer und Sportler. Umfangreiche Befragungen mit Athleten und Trainern ergaben, dass dem gesamten Umfeld eine maßgebliche Bedeutung zukommt. Man geht davon aus, dass das Umfeld die Persönlichkeits- und Leistungsentwicklung des Sportlers beeinflusst.

Fühlt sich der Athlet mit den schulischen und sportlichen Belastungen alleingelassen, ist er im Verletzungsfall nicht optimal versorgt oder möglicherweise durch Über- oder Unterforderung unmotiviert, ist ein leistungssportliches Karriereende nicht ausgeschlossen.

ANTWORT

Welches Umfeld jedoch als ideal empfunden wird, um die eigene Leistung optimal zu fördern, variiert interindividuell. Dennoch kristallisieren sich Faktoren heraus, die für die meisten Sportler entscheidend für die langfristige Leistungsentwicklung sind.

Athlet-Trainer-Beziehung

Dem Trainer kommt eine zentrale Rolle bei der Organisation des Umfeldes zu. Der fast tägliche Kontakt macht aus ihm oftmals die wichtigste Bezugsperson für seine Athleten, sowohl in sportlichen als auch in nicht-sportlichen Belangen. Dadurch kennt er deren Umfeld sehr genau und kann es im Zweifelsfall verbessern und mitgestalten, beispielsweise durch Kommunikation über inner- sowie außersportliche Themen oder unter Einsatz seines leistungssportorientierten Netzwerks (z. B. Experten, andere Trainer und Trainingsgruppen, ...).

Trainingsgruppe

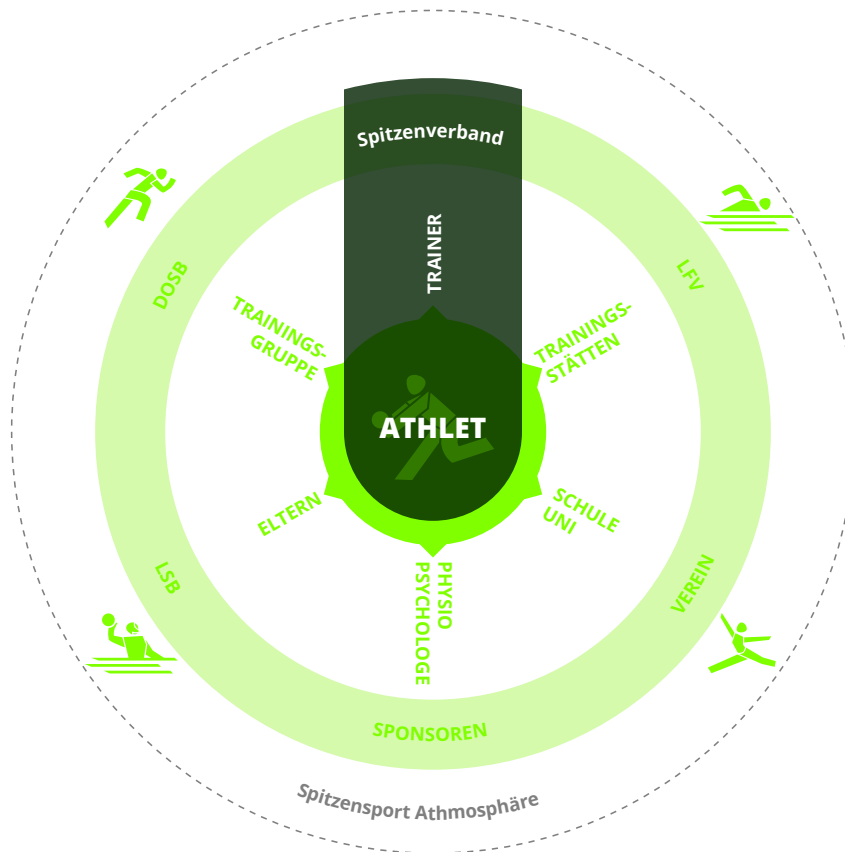
Die Trainingsgruppe ist oft gleichzeitig sportliches und soziales Umfeld. Ein ausgeglichenes hohes sportliches Niveau ist optimal, um Anreize zu schaffen, sich im Training voll einzusetzen, sich gegenseitig zu höheren Leistungen anzuspornen und voneinander zu lernen. Zusätzlich kann auch der Kontakt zu Spitzenathleten als weitere Motivationsquelle dienen. Auf sozialer Ebene schätzen Nachwuchsathleten den gegenseitigen Austausch über gemeinsame Entwicklungsschritte, Wettkämpfe und die Unterstützung bei Rückschlägen wie z. B. Verletzungsphasen.

Sportlich-schulisches/akademisches Umfeld

Ziel ist es, den Alltag der Athleten so reibungslos wie möglich zu gestalten, damit sie sich voll auf den Sport konzentrieren können. Vonseiten der Bildung ist hierfür eine auf den Spitzensport ausgerichtete Schule, Ausbildung oder Universität ideal. Um die zusätzliche Beanspruchung zu meistern, sind kurze Fahrtwege und freier Zugang zu den Trainingsstätten, aber auch eine gute medizinische, physiotherapeutische und psychologische Betreuung essenziell. In jedem Fall sollte eine Ausbildung oder ein Studium vielmehr als Ausgleich und langfristige Absicherung, nicht als zusätzliche Belastung, empfunden werden.

Fachverband und Förderpartner

Die Fachverbände gestalten zusammen mit den Vereinen, Sponsoren und Förderern die Rahmenbedingungen der Athleten und Trainer. Das beinhaltet Lehrgänge, Nominierungen für Kaderstufen und Wettkampfhöhepunkte sowie Rahmentrainingspläne, die als Leitlinie dienen. Zusätzlich können Partner und Verbände Athleten über Kooperationen und Sponsoren Zugang zu Experten verschaffen. Förderpartner, wie die Deutsche Sporthilfe, sind u. a. für die finanzielle Absicherung der Athleten verantwortlich. Diese Entlastung erleichtert die Fokussierung auf den Sport maßgeblich.



Die Prioritäten im Umfeld variieren von Athlet zu Athlet auch in Abhängigkeit der Sportart und Altersstufe. Die Faktoren im weißen Kreis bestimmen den Alltag des Athleten, während die Faktoren im grünen Kreis den Rahmen vorgeben. Die Verbindung Athlet-Trainer-Verband nimmt im Umfeld eine herausragende Stellung ein, da sie das tägliche Umfeld mit den Rahmenbedingungen in Einklang bringen muss. Mit Spitzensportatmosphäre ist ein auf Top-Leistungen ausgerichtetes Klima gemeint, welches häufig durch die Konzentration vieler Athleten verschiedener Sportarten an einem Stützpunkt entsteht.

💡 **HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN**

- Setze Dich mit deinen Athleten zusammen und führe individuelle Gespräche über deren Umfeld. Dabei sind vor allem die Faktoren im täglichen Umfeld wichtig. Erkundige Dich nach Idealvorstellung und lass die Athleten einschätzen, wo sie Abweichungen und Verbesserungspotenzial sehen.
- Überlege Dir, welche Faktoren in deinem Einflussbereich liegen und wie Du diese verbessern kannst - sind es kurzfristige Anpassungsprobleme, die sich leicht beheben lassen oder muss man mittel- und langfristig einen neuen Weg einschlagen?
- Hole Dir ggf. Experten in Dein Umfeld, die Dich und Deine Athleten bei einzelnen Faktoren unterstützen können.
- Sehr wichtig ist diese Analyse und Kommunikation insbesondere dann, wenn es um den Wechsel der Trainingsgruppe, des Vereins oder um den nächsten Karriereschritt geht.

FAQ, die Dich interessieren könnten

- Was heißt denn hier Talent?
- Allgemein oder speziell? Warum auch Schwimmer laufen müssen!
- Was bringt es mir, Entwicklungen meiner Sportler zu dokumentieren?

Weiterführende Literatur

- Duffner, P. (2014). Athlete pathway development in UK athletics (UKA). Identifying key factors of an effective talent development environment (ETDE) for UKA junior elite athletes. School of Sport, Exercise and Health Sciences. Loughborough University (UK).
- Henriksen, K., Stambulova, N. & Roessler, K. K. (2010). Successful talent development in track and field: considering the role of environment. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20 (2), 122-132.
- Martindale, R. J. J., Collins, D. & Abraham, A. (2007). Effective Talent Development: The Elite Coach Perspective in UK Sport. Journal of Applied Sport Psychology, 19 (2), 187-206.

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>

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

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
www.sport-iat.de