

# Sport und Wissenschaft

Beihefte zu den Leipziger  
Sportwissenschaftlichen Beiträgen

---

## Leistungs- voraussetzungen im Nachwuchstraining

**ZX**  
7350  
L575

---

*Academia*

**2**

# Inhalt

	Seite
<b>J. Lenz, K. Nitzsche:</b> Zu den Aufgaben der Theorie und Methodik des Trainings bei der Entwicklung von Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchstraining .....	1
<b>S. Rahn:</b> Zu einigen Problemen des allgemeinen Trainings bei der Entwicklung von Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchssport .....	16
<b>B. Barth, F.-J. Müller, J. Kühn:</b> Positionen zur Schaffung technischer Leistungsvoraussetzungen bei Nachwuchssportlern in den Zweikampfsportarten .....	26
<b>G. Borrmann:</b> Leistungsvoraussetzungen für die sporttechnische Ausbildung im Nachwuchstraining der technisch-kompositorischen Sportarten .....	35
<b>R. Köthe:</b> Zur Bedeutung einiger Leistungsvoraussetzungen des Stütz- und Bewegungssystems im Nachwuchstraining aus sportmedizinischer Sicht .....	43
<b>K.-P. Herm:</b> Die Wachstumsdynamik als ein Aspekt der Kennzeichnung von anthropometrischen Leistungsvoraussetzungen .....	53
<b>I. Ueberschär:</b> Die kardiopulmonalen Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchstraining .....	62
<b>J. Melitzer:</b> Probleme und trainingsmethodische Ansätze zur wirksameren Gestaltung des Voraussetzungstrainings an Land bei Schwimmsportlern im Nachwuchsbereich .....	71
<b>F. Neumann:</b> Trainingsmethodische Aspekte der Ausbildung von schnelligkeits- und technikorientierten Voraussetzungen im Grundagentraining Eisschnellauf .....	81
<b>H. Kirchgässner, H.-J. Brauske, L. Schlimper:</b> Zur Ausbildung schnelligkeitsorientierter Leistungsvoraussetzungen im Aufbau- training Boxen .....	89
<b>R. Brzank:</b> Probleme der Ausbildung technisch-kompositorischer Leistungsvoraussetzungen in der Rhythmischen Sportgymnastik .....	98
<b>R. Winter:</b> Trainingsmethodische Orientierungen zur Ausbildung koordinativ-technischer Leistungsvoraussetzungen unter Entwicklungsaspekten im Jugendalter .....	108

<b>H. Krüger:</b> Zur Ausbildung der Beweglichkeit im Nachwuchstraining . . . . .	117
<b>I. Konzag:</b> Anforderungen an die Ausbildung und Ausprägung kognitiver Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchsbereich der Sportspiele . . . . .	127
<b>H. Polster, B. Burzlauff:</b> Zum Ausprägungsniveau taktil-kinästhetischer Wahrnehmungsfähigkeiten im Nachwuchstraining Rennschlittensport . . . . .	142
<b>R. Pommer:</b> Grundstandpunkte zur Ausprägung kognitiv-geistiger Leistungsvoraussetzungen im Grundlagentraining des Segelsports . . . . .	151

## Vorwort

Das Rahmenthema dieses Heftes wendet sich einem für das Nachwuchstraining äußerst bedeutungsvollen Ausbildungsziel zu. Dieses besteht in der Schaffung individueller Voraussetzungen für sportliche Höchstleistungen. Die Theorie und Methodik des Trainings fordert in diesem Zusammenhang sowohl die Vielseitigkeit als auch die Wirksamkeit des Voraussetzungstrainings.

Daraus leitet sich für die Anlage des Heftes folgende Diktion ab:

1. Mit der Zusammenführung von Einzelbeiträgen zu verschiedenen Komponenten individueller Leistungsvoraussetzungen soll auf deren multivalente Strukturierung hingewiesen werden.
2. Durch die Berücksichtigung unterschiedlicher Verallgemeinerungsebenen bei der Auswahl der Einzelbeiträge soll auf die Notwendigkeit einer tätigkeitsbezogenen Bestimmung von Leistungsvoraussetzungen in den Sportartengruppen und Sportarten aufmerksam gemacht werden.

Die Hauptaussagen des Heftes zielen besonders auf die methodischen Fragen des Voraussetzungstrainings, ohne zu verkennen, daß noch weiterreichende Problemkreise, etwa zum Wettkampf- und Überprüfungssystem oder zu pädagogisch-erzieherischen Aspekten, bestehen.

Im Einführungsbeitrag wird übergreifend der Bearbeitungsrahmen für methodische Ansätze zur Verbesserung des Voraussetzungstrainings und deren Bedeutung für die Theorie und Methodik des Trainings umrissen. Ausführungen zur Leistungsdiagnostik sind darin eingeschlossen und betonen die Einheit von analytischer Kontrolle und methodischen Maßnahmen bei der Entwicklung von Leistungsvoraussetzungen (LENZ/NITZSCHE).

Die drei folgenden Beiträge, die als Ergänzung der einführenden Gedanken zu verstehen sind, werfen prinzipielle Probleme zu diesem Thema auf. Ausgehend vom Verhältnis Allgemeines und Spezielles gilt es, insbesondere die allgemeinen Trainingsmittel wirksamer zur Verbesserung der Leistungsvoraussetzungen, auch

im Zusammenhang mit Belastbarkeits- und Wiederherstellungserfordernissen, einzusetzen (Rahn). Wesentliche Faktoren für die Schaffung von Voraussetzungen im Techniktraining bzw. der Lernprozeßgestaltung werden von BARTH/MÜLLER/KÜHN (Kampfsportarten) und BORRMANN (technisch-kompositorische Sportarten) aus den Anforderungen der jeweiligen Sportartengruppe abgeleitet.

Die Einzelbeiträge von KÖTHE, HERM und UBERSCHÄR heben die trainingswie gesundheitssteuernden Funktionen von biotischen Indikatoren hervor, und zwar sowohl hinsichtlich der Kontrolle bestehender Leistungsvoraussetzungen als auch bezüglich der stärkeren methodischen Differenzierung im Nachwuchstraining entsprechend den verschiedenen Wachstums- bzw. Reifungsphasen (WINTER).

Nach wie vor sind in vielen Sportarten konditionell-energetische Konzepte bei der Schaffung von Leistungsvoraussetzungen vorherrschend. Die Beiträge, die sich vorrangig diesen Fragen widmen, sind zu einem Block zusammengefaßt und sollen auf die notwendige Erweiterung dieser engen Betrachtungsweise aufmerksam machen. Ein Hauptansatz besteht unseres Erachtens in der Entwicklung konditioneller Voraussetzungen, und das bei Wahrung der muskulären Gleichgewichts- und Entspannungsfähigkeiten. Es wird also für ein vielseitiges allgemeines Muskelkrafttraining plädiert (MELITZER). Die Ausbildung schnelligkeitsorientierter Voraussetzungen, die ja als eine wesentliche Aufgabe im Nachwuchstraining anzusehen ist, wird in diesem Abschnitt des Heftes u.a. zu technisch-koordinativen Trainingsmitteln sowie zu taktisch-kognitiven Komponenten in Beziehung gesetzt (NEUMANN, KIRCHGÄSSNER/BRAUSKE/SCHLIMPER).

Überleitend werden an dieser Stelle auch die methodischen Bezüge zur akzentuierten Entwicklung technisch-koordinativer Leistungsvoraussetzungen deutlich. Eine wesentliche Aufgabe für das Nachwuchstraining besteht somit in der begründeten methodischen Verknüpfung von koordinativem Voraussetzungs- und sporttechnischem Lerntraining. Einschließlich der verstärkt Beachtung zu schenkenden kognitiven Regulationskomponenten in diesem Prozeß, verbindet sich diese Forderung auch mit Fragen der Individualisierung und Differenzierung der Trainingsgestaltung (BRZANK, WINTER). Am Beispiel der Bedeutung der Beweglichkeit für das motorische Handeln können diese integrativen Beziehungen u.a. zwischen biologisch-anatomischen, konditionell-energetischen und technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen nachvollzogen werden (KRÜGER).

In dem abschließenden Block von Beiträgen werden trainingsmethodische Ansprüche zur Ausprägung kognitiv-geistiger Leistungsvoraussetzungen postuliert. Dies wird vornehmlich von den Handlungsanforderungen der sportspieltechnischen (KONZAG) und fahrtechnischen (POLSTER/BURZLAFF, POMMER) Sportartengruppen abgeleitet. Die methodischen Maßnahmen orientieren auf ein breiteres Spektrum, das u.a. die Einflußnahme auf sensorische Voraussetzungen,

Kennntnisniveau und technisch-taktische Ausbildungsformen gezielter zu steuern vermag.

Die Vielfalt bereits vorhandener Erkenntnisse, aber auch existierender Probleme zu den Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchstraining kann im Rahmen des vorliegenden Sonderheftes nur angerissen werden. Dennoch halten wir diesen Versuch bereits für nutzbringend, wenn es dem Leser gelingt, die Ausprägung von Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchstraining als unabdingbare Notwendigkeit und Entwicklungsreserve für sportmotorische Höchstleistungen zu erkennen.

## an Aufgaben der Theorie und Methodik des Trainings

Für die inhaltliche Gestaltung des Gesamtheftes und die redaktionelle Bearbeitung der Einzelbeiträge zeichneten Prof. Dr. Jochen Lenz, Prof. Dr. Klaus Nitzsche sowie Doz. Dr. Harald Polster verantwortlich.

### 1. Ausgangspositionen und Hauptaufgaben

Mit dem vorliegenden Band hatte die Fakultät für Sportmethodik die Aufgabe übernommen, einige Positionen zum derzeitigen Stand der Theorieentwicklung und zu ausgewählten praktischen Verfahren der Trainingsmethodik bei der Schaffung von Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchstraining zusammenzufassen und zur Diskussion zu stellen.

Dabei gehen die Autoren davon aus, daß die Entwicklung einer höheren Qualität von Leistungsvoraussetzungen auch im Nachwuchssport der Erhöhung des Niveaus der Theorie und Methodik des Trainings (TM) bedarf.

Dieses Niveau wird unter dem Aspekt der hier zur Diskussion stehenden Leistungsvoraussetzungen maßgeblich vom Entwicklungsstand

- des Begriffssystems, d.h. seiner Einheitlichkeit und Vollständigkeit,
- des Systems von Untersuchungsmethoden und -verfahren und deren materieller Basis (hierzu zählt der Stand der Beherrschung analytischer, hypothetischer und prognostischer Verfahren),
- des Grades der interdisziplinären Kooperation mit naturwissenschaftlichen und gesellschaftswissenschaftlichen Disziplinen und
- des Niveaus der Zusammenarbeit zwischen Theoretikern und Praktikern sowie deren Ausstrahlung auf progressive Veränderungen der Praxis und gemeinsame Bemühungen zur Theoriebildung

bestimmt.

Für die Brauchbarkeit der wissenschaftlichen Ergebnisse ist die Einhaltung des Prinzips der Einheit von Ausbildung und Erziehung zur Sicherung vielseitig gebildeter Sportlerpersönlichkeiten bei der Bearbeitung von Leistungsvoraussetzungen in den einzelnen Sportarten von besonderer Bedeutung. Das heißt, die von den Entwicklungsfragen der Persönlichkeit getrennt vorgeschriebenen Untersuchungen im trainingsmethodischen Bereich sind bei der Ergebnisinterpretation