

GLOSSAR

Agilität/Gewandtheit: Die Agilität (agility) oder auch Gewandtheit, kombiniert mit Abbrems-, Richtungswechsel- und Beschleunigungsaktionen sowohl azyklische als auch zyklische Schnelligkeitsanteile innerhalb einer Bewegungsaufgabe. Sie ist bei vielen Sportarten von elementarer Bedeutung (z. B. Handball), da sich die Laufrichtung ständig dem aktuellen Spielgeschehen durch schnelle Richtungswechsel anpassen muss.

Belastungsfaktoren: Diese Stellen die für das Training notwendigen Vorgaben dar und setzen sich aus der Art der Trainingsübung, der Belastungsintensität, dem Belastungsumfang, Belastungsdichte und der Güte der Bewegungsausführung zusammen.

Biologisches Alter: Kenngröße zur Einschätzung des physischen Entwicklungsstands eines Menschen im Verhältnis zu kalendarisch Gleichaltrigen.

Broca: Maß zur Berechnung des Normalgewichts einer Person aus dem Verhältnis von Körpergewicht und Körperhöhe (Körperhöhe [cm] – 100 – Körpergewicht [kg]).

Entwicklungsphasen: Die Einteilung der menschlichen Entwicklung lässt sich anhand biologischer Reifung und mit den damit verbundenen psychischen, physischen und motorischen Fähigkeiten in entsprechende zeitlich begrenzte Phasen einteilen.

Krafttraining: Sportliches Training zur Ausbildung der Kraftfähigkeiten Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft und Kraftausdauer, bei dem durch überwindende, nachgebende oder haltende Muskeltätigkeit eine hohe bis maximale Muskelzugspannung ausgelöst wird.

Metriindex: anthropometrisches Maß zur Beurteilung des Konstitutionstyps eines Menschen im Ausprägungsgrad der Schlankwüchsigkeit seines Körpers. Er beschreibt die dimensionale Ausprägung des passiven Bewegungsapparats und berücksichtigt Körperhöhe, Brustkorbbreite und tiefe.

Muskelkraft: Durch das zentrale Nervensystem aktivierte willkürliche und/oder reflektorische Kontraktion der Muskelfasern mit dem Ziel, Kräfte (isometrische Aktivierung) oder Drehmomente (dynamische Aktivierung) zur Beschleunigung des eigenen Körpers oder von Sportgeräten bzw. Gegnern zu produzieren.

Leistungsaufbau, langfristiger: Zielgerichteter Entwicklungsprozess der sportlichen Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft vom Beginn eines Trainings bis zum Erreichen sportlicher Spitzenleistung.

Leistungsfaktor: Komplex von Leistungsvoraussetzungen, deren Bedeutung in den verschiedenen Sportarten stark variiert

Leistungsdiagnostik: Lehre und Komplex von Verfahren der Leistungsdiagnose, d. h. der Erfassung und Beurteilung der Leistungen und der aktuellen Leistungsfähigkeit – des Leistungszustands – auf der Grundlage von Kennwerten, Kennlinien und Merkmalen des Leistungsvollzugs sowie von Kennwerten der wesentlichsten Leistungsvoraussetzungen.

Leistungsstruktur: Der innere Aufbau, das Gefüge und die Wechselbeziehungen der Leistungsfaktoren des Leistungssystems

Leistungsvoraussetzungen: Wesentliche personale und äußere Bedingungen, die das Zustandekommen sportlicher Leistungen beeinflussen. Leistungsvoraussetzungen sind nicht unabhängig voneinander, sondern stehen in vielschichtigen wechselseitigen Beziehungen, die nicht immer erkennbar sind.

Linearsprint: Lauf mit maximaler Geschwindigkeit über eine gerade (lineare) Kurzdistanz (z. B. 10 m, 20 m oder 30 m).

Plastikindex: anthropometrisches Maß zur Beurteilung des Konstitutionstyps eines Menschen. Er charakterisiert den Grad der muskulären Ausprägung, d. h. die proportionale Ausprägung des aktiven Bewegungsapparates und berücksichtigt Schulterbreite, Unterarm- und Handumfang.

Plyometrisches Training: In der Sportpraxis und der Trainingswissenschaft werden die Begriffe plyometrisches Training und Reaktivkrafttraining oftmals und fälschlicherweise synonym verwendet. Bei einem Reaktivkrafttraining wird die zu trainierende Muskulatur zuerst gedehnt (plyometrische Muskelaktion) und anschließend verkürzt (miometrische Muskelaktion), d. h. es wird im Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus (DVZ) gearbeitet. Die Bezeichnung „plyometrisches Training“ wäre demnach nur dann korrekt, wenn ausschließlich plyometrische Muskelaktionen durchgeführt werden. Vor diesem Hintergrund ist der Begriff plyometrisches Training zwar geläufig und weit verbreitet; die inhaltlich korrekte Bezeichnung für Trainingsmethoden im DVZ ist jedoch das sogenannte Reaktivkrafttraining.

Reifegrad: Entwicklungsstand der biologischen Strukturen und Funktionen des Menschen. Für den Nachwuchsleistungssport ist dabei insbesondere die Ausprägungen der körperlichen und psycho-physischen Eigenschaften relevant, die zur Bewältigung der sportartspezifischen Anforderungen notwendig sind. Der biologische Reifegrad kann abgeschätzt werden durch zum Beispiel Röntgenaufnahmen der Handwurzelknochen (Greulich-und-Pyle-Methode), die Entwicklung sekundärer Geschlechtsmerkmale (Tanner-Methode) und/oder mittels anthropometrischer Merkmale, d. h. sitzende und stehende Körpergröße (Mirwald-Methode).

Schnelligkeitsausdauer: Wettkampfspezifische Ausdauerfähigkeit für zyklische Disziplinen mit einer Dauer von etwa 35 Sekunden.

Sehnenadaptationstraining: Sportliches Training, v. a. exzentrisches Training zur ausgewogenen Entwicklung des Muskel-Sehnen-Apparats. Es dient vorwiegend der Verletzungsprävention der Sehnen, aufgrund eines bei Nachwuchsathleten berichteten wachstumsbedingten Ungleichgewichts zwischen Muskel- und Sehnenquerschnitt. Durch ein spezifisches Sehnenadaptationstraining soll somit primär die Belastungsverträglichkeit gesichert und sekundär die Leistung (Explosivkraft) im Training mit Nachwuchsleistungssportlern gesteigert werden.

Sportartspezifische Leistung: Eine sportartspezifische Leistung beschreibt einen Teilaspekt der komplexen Wettkampfleistung bzw. eine relevante Komponente der sportlichen Leistung einer Sportart. So werden beispielsweise in den ausdauer- oder den kraftgeprägten Sportarten kinetische, kinematische oder kardiorespiratorische Parameter herangezogen, um eine sportartspezifische Leistung (z. B. Wurfgeschwindigkeit) oder die sportliche Leistung im Sinne des Ergebnisses (Wurfweite) zu quantifizieren.

Talent: Potenzial für spätere Spitzenleistungen. Ein Athlet, der die konditionell-physiologischen, körperbaulichen, psychischen, kognitiv-taktischen, koordinativen und technischen Leistungsvoraussetzungen für spätere Spitzenleistungen mitbringt und bereit ist, diese in einem entsprechenden Umfeld langfristig zu entwickeln, um im Elitebereich erfolgreich sein zu können.

Talentauswahl (talent selection): Auswahl von Sportlern einer Sportart/-disziplin für spezielle Fördermaßnahmen als Ergebnis der Talentidentifikation auf der Basis mehrmaliger Sichtung (Sichtungsprozess). Die Kadernominierung ist eine spezielle Form der Talentauswahl.

Talententwicklung und -förderung: Trainings- und Wettkampfmaßnahmen (primary influences/talent development) sowie Fördermaßnahmen/-strukturen des Umfelds (secondary influences/talent promotion) wie Kadersystem, Lehrgangssystem, duale Karriere etc., um als Talente identifizierte Athleten auf dem Weg zur Spitzenleistung optimal zu unterstützen.

Talentidentifikation (talent identification): Bestimmung des Potenzials eines Athleten für Spitzenleistungen in einer Sportart/-disziplin auf der Basis von Talentmerkmalen.

Talentmerkmal: Leistungsvoraussetzung, die sich grundlegend auf das Niveau der späteren Leistung im Spitzenbereich auswirkt oder deren Entwicklung begünstigt. Der Einfluss auf die finale Leistung zeigt sich möglicherweise erst später oder auch nur unmittelbar. Beispielsweise kann das Erlernen neuer Techniken im Anschlussbereich durch eine hohe Differenzierungs- oder Rhythmisierungsfähigkeit begünstigt werden. Eine mangelnde Ausprägung eines Talentmerkmals bedeutet also, dass das Erreichen von Spitzenleistungen höchst unwahrscheinlich und eine verzögerte Entwicklung nicht aufzuholen ist.

Talentsichtung (talent recruitment): Maßnahmen, auf deren Basis eine Talentidentifikation stattfinden kann (Sichtung = Setting zur Talentidentifikation).

Talentsuche/talent search: motorisch auffällige Kinder, die noch nicht in der Sportart aktiv sind, für eine Sportart gewinnen

Talent-Transfer: Auswahl von aktiven oder ehemaligen (Nachwuchs-)Leistungs-sportlern, um deren sportlicher Kompetenzen in eine andere Sportart zu übertragen.

Utilisation: Beschreibt den Ausnutzungsgrad von Leistungsvoraussetzungen. Sie zeigt sich in überdurchschnittlichen Wettkampfleistungen, die trotz (noch) nicht hoch ausgeprägter Leistungsvoraussetzungen erreicht werden. Eine Annahme ist, dass damit ein höheres Potenzial verbunden ist, da die noch nicht ausgeprägten Leistungsvoraussetzungen eine große Reserve für die weitere Entwicklung bieten

Vertikalsprung: Hochsprung aus gehockter Körperposition ohne Armeinsatz. Es wird zwischen dem sogenannten Squat-Jump (Vertikalsprung ohne Ausholbewegung), dem Countermovement-Jump (Vertikalsprung mit Ausholbewegung) und dem Drop-Jump (Nieder-Hoch-Sprung) unterschieden.