



Häufig gestellte Fragen

WAS IST „GEMEINSAM AN DIE SKISPITZE“?

Gemeinsam an die Skispitze ist ein Kooperationsprojekt des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) mit dem Deutschen Skiverband (DSV), dem Skiverband Sachsen (SVS), dem Sächsischen Staatsministerium des Innern (SMI), dem Landessportbund Sachsen (LSB) und dem Olympiastützpunkt Chemnitz/Dresden (OSP). Es ist Teil der Gesamtstrategie zur Stärkung Sachsens als bedeutender Wintersportstandort. Ziel ist es, mit wissenschaftlicher Unterstützung die Talentidentifikation und -entwicklung im Nordischen Skisport und Biathlon zu verbessern. Das SMI finanzierte das Modellprojekt erstmals von 2014-2017. Das zweijährige Nachfolgeprojekt läuft bis 2019.

WOZU BRAUCHT MAN DIESES PROJEKT?

Die Aufgabe von *Gemeinsam an die Skispitze* ist es, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Talentforschung an die Sportpraxis heranzutragen und mit ihr umzusetzen. Dabei werden sowohl die inhaltlich-methodische Trainingsarbeit als auch Nachwuchsleistungssportstrukturen und Auswahlprozesse beleuchtet. Die Zusammenarbeit soll die Entwicklung wichtiger Leistungsvoraussetzungen verbessern und das Training im Hinblick auf Erfolge im Spitzenbereich wirksamer machen.

Trainings- und Wettkampfanalysen sowie die Erarbeitung neuer Nachwuchskonzepte stellen nachhaltig eine positive Leistungsentwicklung sicher. Die Trainer bekommen Werkzeuge an die Hand, mit deren Hilfe sie Wissen selbstständig anwenden können. Ein konkretes Ziel ist es, die Qualität der Technikentwicklung im Skispringen und sportartübergreifend im Skilanglauf, Biathlon und der Nordischen Kombination zu erhöhen.

WIE WERDEN DIE ZIELE UMGESETZT?

Das Skispitzen-Team arbeitet eng mit den verantwortlichen Landes- und Bundestrainern Nachwuchs der Sportarten zusammen. Anforderungen aus der Praxis werden aufgenommen und die Lösungen mit Hilfe der IAT-Fachgruppen Biathlon, Skilanglauf, Skispringen, Sportschießen oder Sportinformatik wissenschaftlich fundiert erarbeitet. Die Umsetzung durch die Projektmitarbeiter ist an die besonderen Anforderungen des Nachwuchsleistungssports angepasst (praktikabel, leicht verständlich). Neue Maßnahmen sollen langfristig eigenständig von den Trainern durchführbar sein und regelmäßig durch Wissenschaftler evaluiert werden. Einer der wichtigsten Punkte des Projekts ist die sportartübergreifende Kommunikation. Den Projektfortschritt, Ideen und Vorschläge diskutieren die Trainer aller Disziplinen gemeinsam mit den IAT-Mitarbeitern und Projektpartnern in regelmäßigen Treffen. Von diesem Austausch über aktuelle Anforderungen der Praxis und Lösungsansätze aus der Sportwissenschaft profitieren Verbände, Wissenschaftler und Politik.

WAS HAT SKISPITZE SCHON ERREICHT?

Die Basis der Projektarbeit war eine umfassende **Situationsanalyse** im Skiverband Sachsen (siehe Lesetipps). Aus den dort aufgezeigten Stärken und Schwächen leiteten sich sportartspezifische und -übergreifende Handlungsempfehlungen für den Verband sowie Ziel- und Aufgabenstellungen für *Gemeinsam an die Skispitze* ab. Die daraus entstandene [Informationsbroschüre](#) „Wege an die Spitze“ zeigt die verschiedenen Etappen vom Training im Heimatverein bis zum Hochleistungssport auf, stellt Fördermöglichkeiten dar und gibt Tipps für Eltern leistungssportlich talentierter Kinder. Die Broschüre dient als Kommunikationsmittel für alle Verbandsmitglieder sowie Sponsoren oder Förderer.

Für die Sportarten **Skispringen** und **Nordische Kombination** wurde eine Technikbewertung entwickelt und als Wettkampf in der Sachsenpokalserie etabliert. Anhand fundierter Kriterien beurteilen Trainer und Wissenschaftler standardisiert die Qualität der Sprünge und geben den Athleten und ihren Trainern in Form von Videos und Auswertungsbögen eine altersgerechte Rückmeldung. Damit kann man die Leistungsentwicklung einzelner Athleten im Längsschnitt einschätzen und mehrere Sportler, z. B. in Form eines Technikwettkampfs, miteinander vergleichen. Ziel der Bewertung ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung der sportlichen Technik zu erhöhen („Was im Wettkampf gefordert wird, wird auch trainiert“). Die Entwicklung einer optimalen Technik und der dazu notwendigen Fähigkeiten ist eine Voraussetzung für spätere Spitzenerfolge. Nicht korrigierte Fehlerbilder sind im weiteren Entwicklungsverlauf nur noch schwer zu kompensieren.

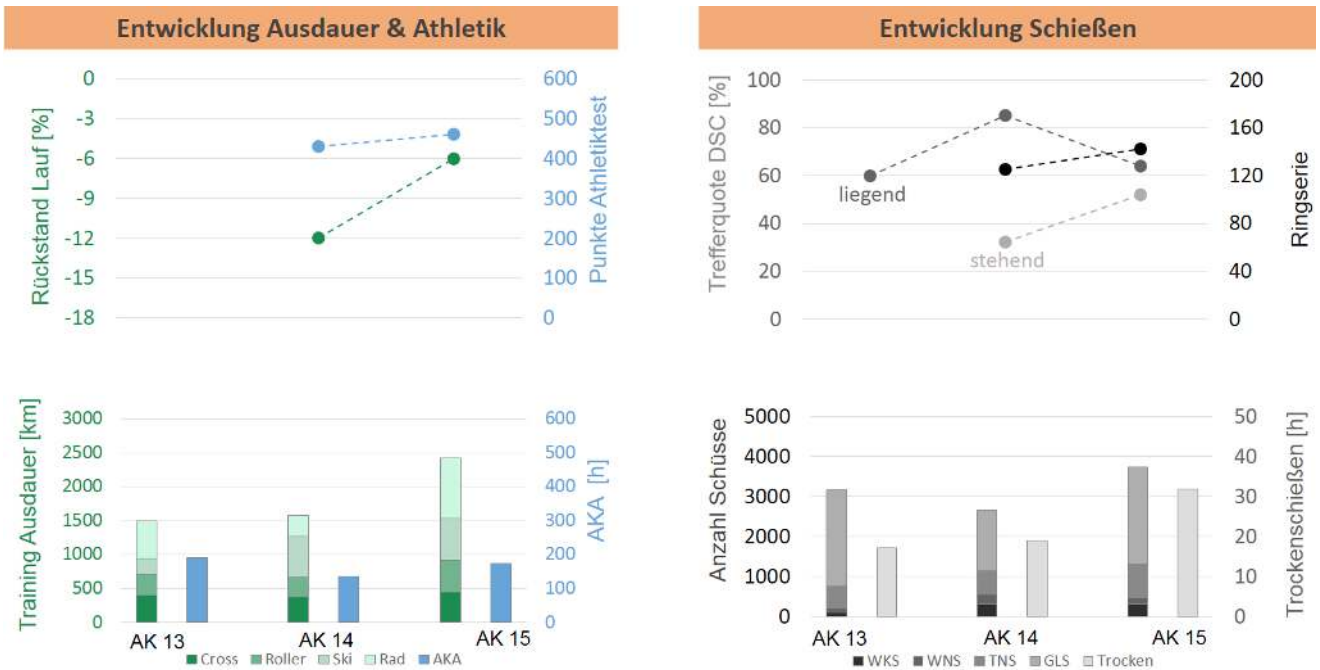
Im **Biathlon** wurde eine Trainingsevaluation mit dem Ziel einer verbesserten Laufausbildung in der Etappe des Grundagentrainings initiiert. Eine Fragestellung war die Bedeutung des Luftgewehrschießens. Erfahrungen aus der Sportpraxis zeigen, dass Biathlon-Quereinsteiger im Jugend- oder Juniorenbereich (z. B. aus dem Skilanglauf) ohne oder mit wenig Schieß Erfahrung häufig in wenigen Monaten eine vergleichbare Schießleistung erreichen wie Athleten, die bereits im Schülerbereich mit dem Luftgewehr trainiert haben.

Für die Untersuchung begleiteten die Projektmitarbeiter zwei Trainingsgruppen aus Thüringen und Altenberg. Die Versuchsgruppe führte im Vergleich zur Kontrollgruppe weniger Schießtraining durch. Stattdessen traten die Leistungsfaktoren Lauftechnik und allgemeine Athletik verstärkt in den Fokus. Daten und Ergebnisse aus Diagnostiken der Schießtechnik, allgemeinen Fähigkeiten und Teilzeitanalysen bei Wettkämpfen wurden mehrfach im Jahr erhoben, verglichen, gemeinsam diskutiert und Empfehlungen fürs Training abgeleitet.



WORAN ARBEITEN WIR GERADE?

Die erhobenen **Biathlon**daten aus der ersten Projektphase wurden analysiert und aufgearbeitet. Wie ist der Entwicklungsverlauf der beiden Untersuchungsgruppen? Lässt sich eine Verbindung zwischen Training, Leistung und Wettkampf herstellen? Welche Empfehlungen lassen sich ableiten? Die Erkenntnisse wurden in den Saisonanalysen vorgestellt und in einem Bericht zusammengefasst.



Analyse von individuellen Trainings- und Wettkampfleistungen

Die Technikbewertung im **Skispringen** wird in der zweiten Projektphase anhand aller bisher durchgeführten Maßnahmen evaluiert und bei Bedarf angepasst. Zusätzlich soll die Anwendbarkeit für die Trainer, z.B. durch Softwareverbesserungen, weiter vereinfacht werden. Seit 2018 beinhaltet die Bewertung eine individuelle Fehleranalyse. In den Übungsleiterberatungen geht es nun gezielt darum, wie man die Fehlerbilder trainingsmethodisch korrigieren kann.

Da die Technikausbildung ein besonders wichtiges Element im Nachwuchstraining ist, wird eine Technikbewertung auch im **Skilanglauf** angestrebt. Im ersten Schritt werden dafür Kriterien der Skilanglauftechnik aus wissenschaftlichen Studien, nationalen und internationalen Lehrmaterialien und Expertenbefragungen gesammelt und zusammengefasst. Daraus soll eine einheitliche Orientierung für die Zieltechnik und Trainingsmethodik entstehen, die auch für Biathlon und die Nordische Kombination anwendbar ist. Ähnlich wie im Skispringen soll ein Technikmanual für den Schüler- und Jugendbereich einen Überblick über Schlüsselpositionen, methodische Reihen, Fehlerbilder und Kriterien zur Bewertung geben.

Ein sportartübergreifendes Projektziel ist die **Datenbank** zur individuellen Entwicklungsdokumentation. Eine langfristige Dokumentation von Sportler- und Leistungsdaten ist hilfreich, um Entwicklungspotenzial besser einzuschätzen bzw. erfolgreiche Karriereverläufe nachzuvollziehen. Die Web-Datenbank ermöglicht Trainern und Verantwortlichen schnell auf gewünschte Inhalte zuzugreifen.

Technikanalyse Skilanglauf Skating 1:1

Name: ir Datum: 20.01.2018
 Jahrgang: 2007 Wettkampf: Sachsenpokal, Dresden

Position 1: Auftaktposition
 Arme am höchsten Punkt

Technikbild (nach swisski Skilanglauf App)

Technikkriterien
 Darauf musst du beim Skating 1:1 achten!
Fähigkeiten
 Die musst du trainieren, damit du deine Technik verbesserst!
Übungen
 Kannst du die schon?

Kopf-Hüfte-Knie-Fuß in einer Linie

Körperschwerpunkt vor dem Knöchel

Gleichgewicht & Körperstabilität

Im Rahmen des Modellprojektes "Gemeinsam an die Skipitze"

Logo: IAT Institut für Angewandte Trainingswissenschaft, Forschung für den Leistungssport; eviMetrics; DSV DEUTSCHER SKISPORT; SVS Deutscher Skiverband e.V.

PROFITIEREN NUR SÄCHSISCHE ATHLETEN UND TRAINER VON DEM PROJEKT?

Gemeinsam an die Skispitze trägt Modellcharakter. Die in Sachsen erarbeiteten Inhalte finden bundesweit Anwendung. Das Projekt fügt sich in die Nachwuchs- bzw. Rahmentrainingskonzeptionen des Deutschen Skiverbands ein, um die Qualität und Konsistenz im langfristigen Leistungsaufbau zu sichern. Die Technikbewertung im Skispringen wird beispielsweise im Sachsenpokal, im Deutschen Schülercup und in anderen Bundesländern eingesetzt. Das Technikmanual Skilanglauf wird nach Fertigstellung an den Deutschen Skiverband übergeben. Die Erkenntnisse des Teilprojekts Biathlon fließen in die Überarbeitung des Rahmentrainingsplans ein. Alle Ergebnisse werden in Trainerberatungen und verschiedenen DSV-Veranstaltungen vorgestellt, damit auch andere Stützpunkte und Landesverbände profitieren und Verzahnungen mit anderen Maßnahmen erfolgen können.

WAS PASSIERT, WENN DAS PROJEKT ZU ENDE IST?

Die erarbeiteten Inhalte werden so an die Partner übergeben, dass sie effektiv und ohne großen zusätzlichen Zeitaufwand einsetzbar sind. Technikmanual, Datenbank und Technikbewertung sind Beispiele für nachhaltige Ergebnisse. Um die Fortführung ohne große Einschnitte sicherzustellen, werden explizit Verantwortlichkeiten festgelegt. Des Weiteren gibt *Gemeinsam an die Skispitze* ein gutes Beispiel, wie zukünftig, zum Beispiel durch andere Bundesländer, wissenschaftliche Unterstützung im Nachwuchsleistungssport praxisrelevant sichergestellt werden kann.

LESETIPPS

Skiverband Sachsen e.V. (2016). Informationsbroschüre „Wege an die Spitze“. Chemnitz

Schulze, E. (2017). Projektabschlussbericht Modellprojekt „Gemeinsam an die Skispitze“. Leipzig: Institut für Angewandte Trainingswissenschaft.

Schulze, E., Buchner, S., Käding, C., Kreibich, S. & Tsafak, B. (2018). Technikbewertung für das Nachwuchstraining im Skispringen und der Nordischen Kombination sowie weiteren Sportarten. In A. Hoffmann & J. Wulff (Hrsg.), *Die Spitze im Blick: Tagungsband zum gleichnamigen Nachwuchsleistungssport-Symposium vom 8.-10. Mai 2017 in Leipzig* (Schriftenreihe für Angewandte Trainingswissenschaft, 10, S. 46-55). Aachen: Meyer & Meyer.

Schulze, E. (2015). Zwischenbericht. Situationsanalyse im Projekt „Gemeinsam an die Skispitze“ Leipzig: Institut für Angewandte Trainingswissenschaft. Interner Bericht.

PROJEKTPARTNER



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

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/skispitze>

KONTAKT

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Fachbereich Nachwuchsleistungssport
Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig
Tel.: 0341 4945 208 | Fax: 0341 4945 400
E-Mail: ronny.fudel@iat.uni-leipzig.de
www.sport-iat.de