

Sichtungskonzept Bayernkader 2024

Sichtungskonzept des Bayerischen Landeskaders



Inhaltsverzeichnis

1.	Definition und Zielsetzung Landeskader Bayern	2
2.	Training	2
3.	Talentmerkmale Bayerischer Landeskader	3
4.	Anforderungsprofil Talent Olympisches Wettkampfklettern	4
5.	Testbatterie	4
5.1.	Person	5
5.2.	Umfeld	5
5.3.	Psyche	5
5.4.	Technik, Taktik und Koordination	6
5.5.	Kondition	6
6.	Zeitlicher Ablauf der Sichtung und Nominierungsmöglichkeiten 2024	6
6.1.	Bayerische Meisterschaften / DJC Serie	7
6.2.	Einladung zum Bayernkadertraining	7
6.3.	Nominierung	7
7.	Nominierung	7
7.1.	Einheitliche Landeskaderkriterien	7
7.2.	Internationale Starts	7
7.3.	Jugend D	7
7.4.	Jugend C	7
7.5.	Wettkampfziele Jugend B und A	7
7.6.	Jugend B	8
7.7.	Jugend A	8
8.	Erklärung	8

Sichtungskonzept Bayernkader 2024

1. Definition und Zielsetzung Landeskader Bayern

Der Landeskader Bayern bringt die besten Athlet*innen aus ganz Bayern im Landesleistungszentrum Augsburg zusammen. Der Landeskader, mit seiner Haupttrainingsstätte, dem Landesleistungszentrum in Augsburg, stellt Bayerns höchste Trainingsstruktur dar.

Die übergreifende Zielstellung des Landeskaders Bayern besteht darin, internationale, sportliche Erfolge im Hochleistungsalter systematisch vorzubereiten, um sich im internationalen Vergleich zu etablieren und den Stellenwert des Leistungssports Klettern in der Gesellschaft zu erhöhen. Im ersten Schritt sollte die Zielsetzung eine Nominierung für den DAV Nationalkader 2 sein, mit dem weiteren Ziel die Nominierung in den Nationalkader 1 zu schaffen. Das Hochleistungsalter im Klettern liegt im Moment bei ca. 22 Jahren. Daraus ergeben sich die Zielstellungen und die Orientierung für einen systematischen Trainingsaufbau. Für den/die einzelne/n Athlet*in und uns, als Landesfachverband Bayern, bedeutet dies eine individuelle Zielsetzung von Wettkampfplatzierungen und dem persönlichen Entwicklungspotenzial. Dieser Weg beginnt in Bayern bei der Talentsuche und der Sichtung nach vorgegebenen Kriterien und Konzepten, welche bereits auf Vereinsebene ansetzen. Der Weg wird fortgesetzt in der Planung und Durchführung des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus auf der Grundlage von sportartspezifischen Rahmentrainingskonzeptionen² und den sieben Talentmerkmalen, welche im Sichtungskonzept beschrieben werden.

Die sensiblen Phasen des Jugendalters verlangen besondere Aufmerksamkeit, was einen nachhaltigen und langfristigen Leistungsaufbau sicherstellen muss.

Im Mittelpunkt des Nachwuchssportlebens steht immer der/die Sportler*in, der/die sich freiwillig, mit zunehmender Leistungsbereitschaft und Kreativität, Ziele steckt und diese anstrebt. Parallel dazu entwickelt sich der/die Sportler*in zu einer selbständigen und mündigen Persönlichkeit, damit er/sie sowohl während als auch nach Beendigung seiner/ihrer leistungssportlichen Karriere befähigt ist, eigenverantwortlich ein sinnerfülltes Leben zu führen.

Die genannte Zielstellung ist untrennbar mit dem Anspruch verbunden, dass die sportlichen Leistungen manipulationsfrei, also ohne Doping und andere betrügerische Aktivitäten, erbracht werden.

2. Training

Innerhalb des Bayernkaders wird das Training grundsätzlich in zwei Phasen gegliedert, für die jeweils einer von den beiden Landestrainer*innen³ der/die Hauptansprechpartner*in ist. Der/Die Co-Landestrainer*in kümmert sich um das Aufbautraining der jüngeren Athlet*innen und der/die Landestrainer*in übernimmt das spezifischere Anschlusstraining.

Im Aufbautraining liegt der Hauptfokus auf der Schaffung einer einheitlichen Basis aller Athlet*innen, in Vorbereitung auf das Anschlusstraining. Hier trainieren die Athlet*innen alle drei Disziplinen (Lead, Speed, Bouldern), in denen sie hauptsächlich regionale und nationale Wettkämpfe klettern werden. Je nach Voraussetzung jedes/r Athlet*in unterscheiden sich die Inhalte auf individueller Ebene. Das Ziel eines abgeschlossenen Aufbautrainings ist es, den/die Athlet*in sowohl physisch als auch psychisch auf die einzelnen Trainingselemente des Anschlusstrainings vorzubereiten. Hierzu gehören grundlegendes Bewegungsverständnis, allgemeines Krafttraining und Grundlagen von Mentaltraining, sowie Teamgeist. Sobald der/die Athlet*in die oben genannte Basis erreicht hat, steigt dieser/diese automatisch ins Anschlusstraining auf.

Im Anschlusstraining werden die Trainingsinhalte intensiviert, wie zum Beispiel spezifischeres Krafttraining und Ausbau des Bewegungsverständnisses. Die Athlet*innen trainieren individueller und spezialisieren sich gegebenenfalls auch auf eine Disziplin. Ein weiteres Ziel des Anschlusstrainings ist es, die Athlet*innen auf internationale Wettkämpfe und auf die Zeit nach dem Bayernkader vorzubereiten. Optimalerweise sind sie zu diesem Zeitpunkt Mitglied im Jugendnationalkader oder

Sichtungskonzept Bayernkader 2024

Nationalkader und können in weiterführende Trainingsstrukturen in den Bundesstützpunkten übergeben werden.

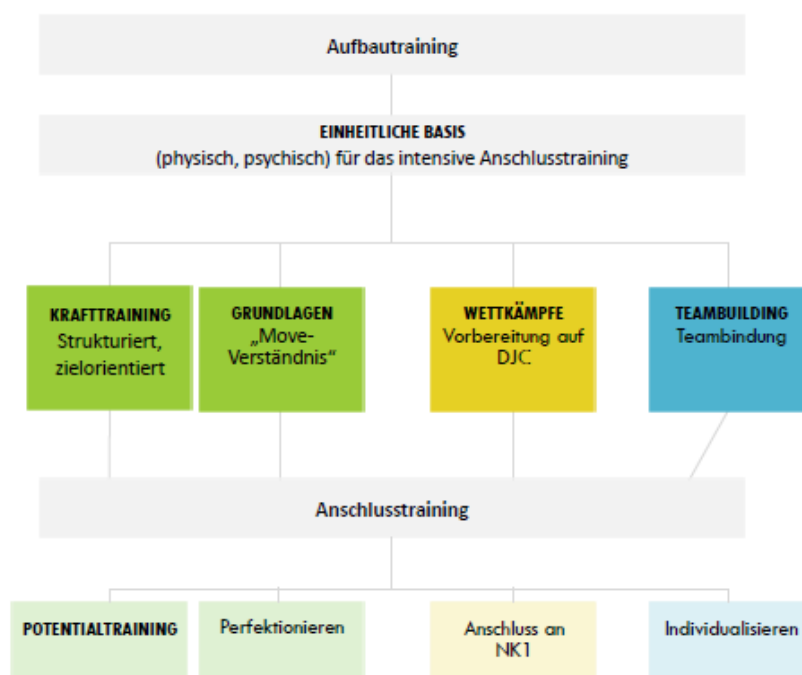


Abb. 1: Trainingsstruktur Bayernkader

3. Talentmerkmale Bayerischer Landeskader

Sportübergreifend bestimmen folgende Merkmale ein Talent:

- Person (Körperliche Voraussetzungen)
- Umfeld
- Psyche
- Technik
- Taktik
- Koordination
- Kondition

Das Ziel eines Sichtungskonzeptes im Nachwuchsbereich ist es, aus einer Vielzahl von sportlich begabten Athlet*innen die Talente zu erkennen. Das Augenmerk liegt darin, ob diese Athlet*innen die notwendigen sportartspezifischen Voraussetzungen mitbringen, um spätere Spitzenleistungen im Seniorenbereich zu erbringen. Ein sportliches Talent zeichnet sich dadurch aus, dass es besonders gut auf die Entwicklung dieser Kriterien über Katalysatoren, wie das Umfeld oder sportliche Förderung, anspricht, wobei nicht alle Kriterien gleichermaßen trainier- bzw. entwickelbar und einige genetisch bestimmt und nicht veränderbar sind.

Sichtungskonzept Bayernkader 2024

4. Anforderungsprofil Talent Olympisches Wettkampfklettern

Unter dem Ansatz der sieben portübergreifenden Talentmerkmale wurden die Wichtigsten, die bei der Betrachtung von Talenten im Wettkampfklettern relevant sind, herausgearbeitet.

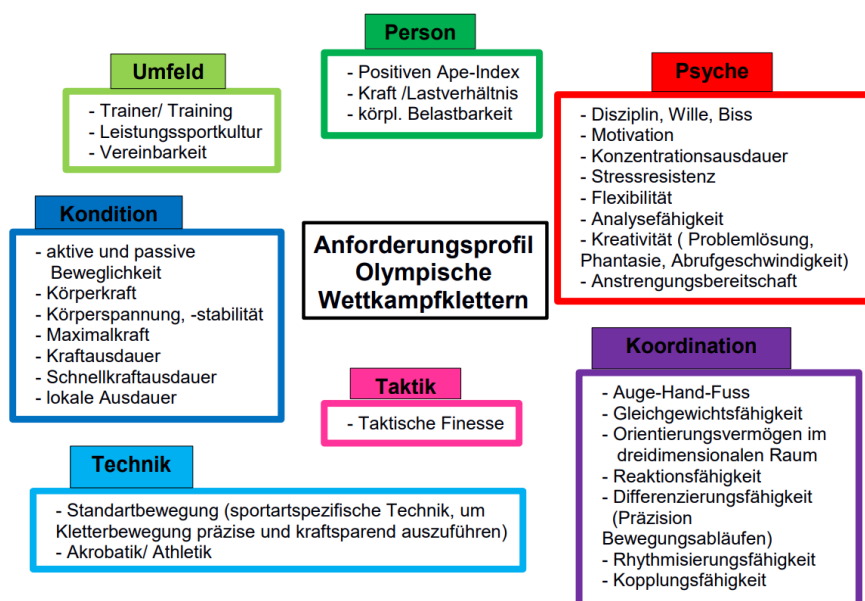


Abb. 2: Talentmerkmale

5. Testbatterie

Die Grundlage für die Testbatterie bildet das erarbeitete Talentprofil. In einer genauen Auseinandersetzung mit den Talentmerkmalen und deren spezifischen Anforderungen für das Wettkampfklettern werden entsprechende Tests bzw. Gesprächs- oder Beobachtungsprotokolle ausgearbeitet. Da es um die Auswahl der Athlet*innen für den Landeskader Bayern (Basis- bzw. Grundlagentraining) geht, werden entsprechende Kenntnisse, Fähigkeiten und Techniken vorausgesetzt.

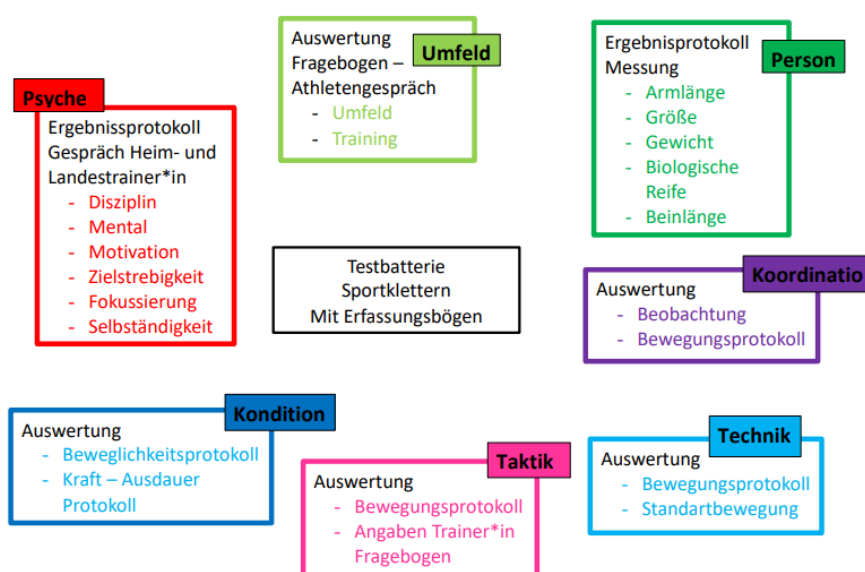


Abb. 3: Anforderungsprofil Talentmerkmale

Sichtungskonzept Bayernkader 2024

Im Folgenden wird für jedes Talentkriterium der Zusammenhang zwischen den sportartspezifischen Anforderungen und den entsprechenden Testmethoden aufgeführt.

5.1. Person

Hier werden die physiologischen und anthropometrischen Faktoren gemessen:

- Körpergröße / Körpergewicht
- Ape Index

Die Messergebnisse von Körpergröße und Körpergewicht ermöglichen eine Beurteilung des Kraft-Lastverhältnisses und damit der entstehenden Belastung auf die Finger beim Klettern. Der Ape Index ist das Verhältnis der Armspannweite zur Körpergröße. Ein positiver und hoher Ape Index bedeutet, dass die Armlänge die Körperhöhe übersteigt. Es wird davon ausgegangen, dass bei gleicher Körpergröße längere Arme, gleichbedeutend mit einer größeren Armspannbreite und damit größerer Greifweite, sich positiv auf die Kletterleistung auswirken. Bei weiten Greifpassagen kommt es zu einer vermehrten Spannung, die es für den nächsten Zug zu lösen gilt, was mit einer größeren Greifweite, die automatisch zu einer geringeren Spannung führt, einfacher zu bewältigen ist.

- Biologische Reife

Mit der Berechnung der biologischen Reife kann der tatsächliche psychologische und physiologische Entwicklungsstand eines Kindes/Jugendlichen festgestellt werden. Somit können z.B. Rückschlüsse über den tatsächlichen Knochenbau oder das emotional-soziale Verhalten getroffen werden. Die biologische Reife unterscheidet sich in der Regel von dem kalendarischen Alter.

- Test: Fragebogen Athlet*in / Messung

5.2. Umfeld

In einem gemeinsamen Gespräch, sowohl mit den Heimtrainer*innen, als auch den Athlet*innen, werden die schulische und häusliche Situation des Sportlers erhoben. Daraus ergeben sich wichtige Informationen über die momentanen und eventuell zukünftigen privaten Belastungen und in welchem Umfang von elterlicher Seite Unterstützung gegeben wird. Die Entfernung zur Trainingshalle und deren Ausstattung sowie Beschaffenheit bezüglich der drei Disziplinen (Lead, Bouldern, Speed) geben einen Einblick in die örtlichen Trainingsmöglichkeiten. Ein weiterer Aspekt ist der bisher betriebene Trainingsaufwand, er lässt im Vergleich zur Kletterleistung Rückschlüsse auf das Entwicklungspotential zu.

- Test: Fragebogen Athlet*in / Fragebogen Trainer*in

5.3. Psyche

In einem Gespräch mit dem/der Heimtrainer*in soll die Sichtweise des/der Trainers*in über die Disziplin, Motivation, Zielstrebigkeit, Fokussierung und Selbstständigkeit des/der Athlet*innen erfragt werden. Des Weiteren ist ein Blick auf die mentalen und kognitiven Fähigkeiten des Sportlers wichtig. Aufgrund mehrjähriger Zusammenarbeit kennen die Heimtrainer*innen die Athlet*innen gut und können wertvolle und umfassende Informationen über die Konzentrationsausdauer, Kreativität, Flexibilität, Bewegungswahrnehmung, psychische Belastbarkeit und Bereitschaft an seinen Schwächen zu arbeiten, geben. Aus den Angaben und aus persönlich gewonnenen Eindrücken wird ein Ergebnisprotokoll formuliert.

- Test: Fragebogen Trainer*in

Sichtungskonzept Bayernkader 2024

5.4. Technik, Taktik und Koordination

Die ausgearbeiteten Tests und Fragebögen decken die kletterspezifischen Anforderungen ab. In einem umfassenden Bewegungsprotokoll werden die Kenntnisse der Standardbewegungen in ihrem Umfang, ihrer Ausführung und Umsetzung in der Kletterroute, beim Bouldern und in der Speed Route zusammengefasst. Unter der Standardbewegung versteht man ein Technikleitbild für das Wettkampfklettern. Es dient als Basis, um die kreativen, hoch koordinativen Bewegungsabläufe des Kletterns kraftsparend, zielgerichtet und harmonisch ausführen zu können. Bringt ein/eine Athlet*in eine gute Grundausbildung kombiniert mit einem hohen Maß an intuitivem Bewegungspotential mit, ist der Trainingsaufwand für das Erlernen der fortgeschrittenen Standardbewegungstechniken und zukünftiges Umsetzen in neuen unbekannten Routen wesentlich geringer. In Bezug auf das taktische Kletterverhalten ist auch hier die Sichtweise des/r Trainers/*in wichtig.

- Test: Fragebogen Trainer*in und Erstellen eines Bewegungsprotokolls

5.5. Kondition

Die Tests für das Kriterium Kondition teilen sich in den Bereich Beweglichkeit, Kraft und Kraftausdauer. Der Klettersport verlangt von einem/einer Sportler*in eine Vielzahl an komplizierten, komplexen Bewegungsabläufen, die in leicht geneigten bis stark überhängenden Wänden, sowohl statisch als auch dynamisch ausgeführt werden müssen. Das Landeskadertraining bringt eine steigende Belastung des Schultergürtels und Rumpfes mit sich, sowie eine verstärkte Intensität der Hüftbewegungen. Eine optimale Beweglichkeit sowie, Kraft und Kraftausdauer in diesen Körperbereichen sind deshalb unbedingt notwendig, um die aufbauenden Kletterbewegungen akkurat, kraftsparend, präzise und für die Zukunft verletzungsfrei ausführen zu können. Im Beweglichkeitstest werden Schulter-, Hüft- und Rumpfmobilität abgefragt. Die Komponente Kraft/Kraftausdauer in den Bereichen Rumpf und Schulter werden über einen Rumpfkrafttest (Liegestützvariante) und kletterspezifischen Kraftausdauerstest (Klimmzugstange) ermittelt. Die Maximalkraft der Fingerbeuger wird in einem Test am Hangboard gemessen. Eine weitere wichtige Art der Kraft ist die Schnellkraft, das bedeutet maximal intensive Bewegungen in möglichst kurzer Zeit auszuführen. Für das Klettern ist dies eine Explosivkraft, die aus den Beinen kommt. Die Leistungserfassung erfolgt hier über Weit- und Hochsprungtests.

- Test: Beweglichkeitsprotokoll, Kraft-Kraftausdauer Protokoll und Weitsprung + Hochsprung

6. Zeitlicher Ablauf der Sichtung und Nominierungsmöglichkeiten 2024

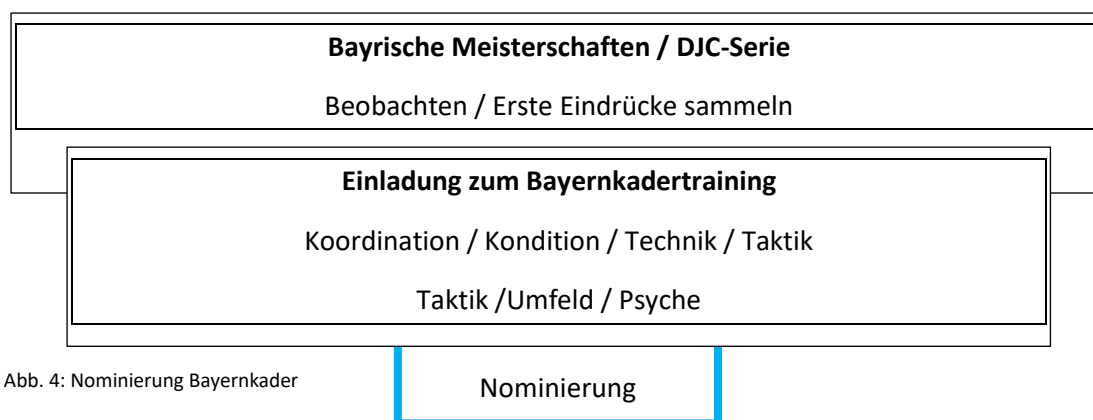


Abb. 4: Nominierung Bayernkader

Sichtungskonzept Bayernkader 2024

6.1. Bayerische Meisterschaften / DJC Serie

Co-Landestrainer*in wird vor Ort sein und die Finalisten beobachten. Nach den Bayerischen Meisterschaften sowie der DJC-Serie werden sich die Landestrainer*innen erste Gedanken zu Kandidaten*innen machen. Empfehlungen der jeweiligen Trainer*innen dürfen gerne vorab abgegeben werden. Die Regionentrainer*innen werden dazu per Mail befragt und sollten ihre Empfehlungen zu potenziellen Kandidaten zeitnah abgeben.

6.2. Einladung zum Bayernkadertraining

Die eingeladenen Athlet*innen kommen zu einem regulären Training des Bayernkaders und nehmen am Training teil. Das Training findet unter der Woche statt. Die Landestrainer*innen vor Ort können sich ein Bild über das Trainingskönnen und die Belastbarkeit außerhalb eines Wettkampf machen. Die Punkte Koordination/Kondition/Technik/Taktik werden ebenfalls gesichtet und anhand des Bewegungsprotokolls³ bewertet. Die Bewertung erfolgt hierbei durch ein internes Punktesystem der Landestrainer*innen³ welches in die einzelnen Disziplinen Lead, Speed und Bouldern aufgeschlüsselt ist. In einem Gespräch werden weitere Informationen zu Taktik/Umfeld/Psychologie in Erfahrung gebracht und auch anhand eines internen Punktesystems durch die Landestrainer*innen bewertet.

6.3. Nominierung

Als letzter Punkt folgt [die Nominierung](#) in den Bayernkader durch die Landestrainer*innen. Diese Nominierung erfolgt Anfang November und wird per Mail bekannt gegeben. Siehe Punkt 5.

7. Nominierung

7.1. Einheitliche Landeskaderkriterien

Alle Athlet*innen welche in Frage für eine Nominierung kommen müssen die „einheitlichen Landeskaderkriterien¹“ bestehen. Dabei handelt es sich um übergreifende Mindestanforderungen der jeweiligen Altersklasse, zusätzlich zu den unten aufgeführten Kriterien. [Anm: Die einheitlichen Landeskaderkriterien werden 2024 zum ersten Mal in einer Testphase nach den Rahmenbedingungen vom DAV-Bundesverband vorgegeben und getestet.]

7.2. Internationale Starts

Alle Athlet*innen, die 2022 oder 2023 für einen internationalen Wettkampf nominiert waren, und jünger als der Jahrgang 2006 sind, werden automatisch für den Bayernkader 2024 aufgestellt.

7.3. Jugend D

Der/Die Gewinner*in der Jugend D des Kids Cup Finales werden **nicht** automatisch für den Kader 2024 gesetzt. Hier hat der Trainerentscheid mehr Gewichtung als die Platzierung.

7.4. Jugend C

Der/Die Gewinner*in der Jugend C der Bayerischen Meisterschaft Overall werden namentlich für den Kader 2024 gesetzt.

7.5. Wettkampfziele Jugend B und A

Das angestrebte Niveau ist in der Jugend A/B auf nationalen Wettkämpfen im A/1, B/1 Jahrgang eine Top 8 - Platzierung und im A/2, B/2 eine Top 5 - Platzierung in der Gesamtwertung. Für Spezialisten Lead, Speed oder Bouldern ist der erste oder zweite Platz Voraussetzung.

Sichtungskonzept Bayernkader 2024

7.6. Jugend B

Für die Altersklasse Jugend B werden neben den oben genannten fix nominierten Starter*innen aus den nationalen Wettkämpfen weitere Athlet*innen anhand von den oben aufgelisteten Sichtungskriterien und dem Trainerentscheid nominiert. Diese Entscheidung erfolgt nach der Wettkampfsaison, bei dem das Trainerteam⁴ des Bayernkaders sowie weitere Trainer*innen des Trainerteams die Athlet*innen beobachten und anhand der Landeskaderkriterien¹ sich eine Meinung Bildung und Bewertung abgeben. Diese Empfehlungen werden darauffolgend im Trainerteam⁴ diskutiert und daraus ergeben sich die Nominierungen für den Bayernkader, mit dem Ziel, Anschluss an die internationale Spitze zu erreichen. Diese Entscheidungen können von dem unmittelbaren Ergebnis der Saison abweichen, d.h. dass der/die Gewinner*in der Sichtsungsmaßnahme nicht automatisch namentlich gesetzt ist. [Anm.: Die Landeskaderkriterien¹ werden 2024 zum ersten Mal in einer Testphase nach den Rahmenbedingungen vom DAV-Bundesverband vorgegeben und getestet.]

7.7. Jugend A

Für die Altersklasse Jugend A, nur jüngerer Jahrgang (A1), werden neben den oben genannten fix nominierten Wettkampf Starter*innen weitere Athlet*innen anhand von den oben aufgelisteten Sichtungskriterien und dem Trainerentscheid in Ausnahmefällen nominiert.

8. Erklärung

¹Die einheitlichen Landeskaderkriterien können noch nicht veröffentlicht werden, da 2024 eine Testphase vorgenommen wird, eine Veröffentlichung durch den Bundesverband ist 2025 geplant und soll für alle Landeskadernominierungen in Deutschland angewendet werden.

²Die Rahmentrainingskonzeption wurde vom Bundesverband noch nicht veröffentlicht.

³Das Bewegungsprotokoll wird von den Landestrainer*innen erstellt.
Die Landestrainer*innen für Bayern sind Ines Dull und Florian Wientjes.

⁴Das Trainerteam des Bayernkaders setzt sich aus Landestrainer*innen, Regionenkadertrainer*innen und ggf. Heimtrainer*innen zusammen und wird von den Landestrainer*innen definiert.