

# Sichtungskonzept Bayernkader 2022



## Inhaltsverzeichnis

1.	Grundlagen Sichtungskonzept Bayerischer Landeskader.....	2
2.	Anforderungsprofil Talent Olympisches Wettkampfklettern.....	2
3.	Testbatterie .....	3
3.1.	Person.....	4
3.2.	Umfeld.....	4
3.3.	Psyche.....	4
3.4.	Technik, Taktik und Koordination .....	5
3.5.	Kondition .....	5
4.	Zeitlicher Ablauf der Sichtung 2021 .....	6
4.1.	Bayerische Meisterschaft September .....	6
4.2.	2 - tägiger Regionen Sichtungslehrgang .....	6
4.3.	Trainer*in / Landestrainer*in Gespräche.....	6
4.4.	Nominierung .....	7
5.	Nominierung .....	7
5.1.	Internationale Starts.....	7
5.2.	Jugend C.....	7
5.3.	Jugend B.....	7
5.4.	Jugend A .....	7
6.	Ziele / Erwartungen.....	7
7.	Training.....	8

# Sichtungskonzept Bayernkader 2022

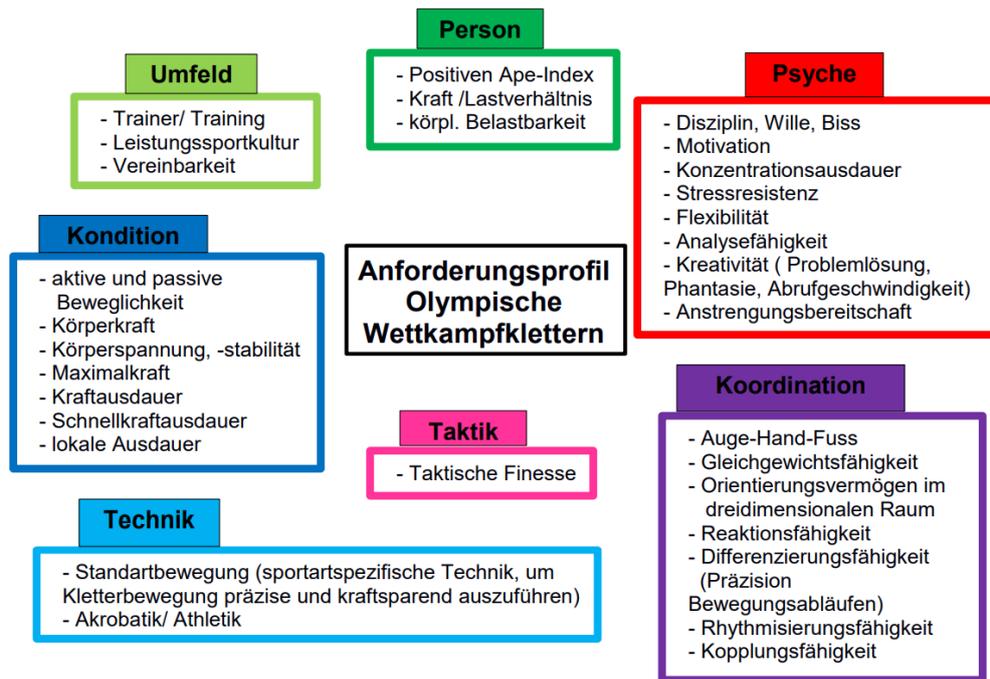
## 1. Grundlagen Sichtungskonzept Bayerischer Landeskader

Es ist das Ziel eines Sichtungskonzeptes, im Nachwuchsbereich, aus einer Vielzahl von sportlich begabten Kindern und Jugendlichen die Talentiertesten für den Klettersport zu erkennen. Sie müssen sich durch ein grundlegendes Potenzial für spätere Spitzenleistungen auszeichnen. Bringen sie die notwendigen sportartspezifischen Voraussetzungen mit und sind sie bereit, diese entsprechend ihren äußeren Rahmenbedingungen langfristig weiterzuentwickeln und zu verbessern, können sie im Hochleistungssport erfolgreich sein. Ein sportliches Talent bringt somit nicht zwangsläufig alle notwendigen Talentkriterien von Anfang an mit, sondern zeichnet sich dadurch aus, dass es besonders gut auf die Entwicklung dieser Kriterien über Katalysatoren wie das Umfeld oder sportliche Förderung anspricht. Dabei sind nicht alle Kriterien gleichermaßen trainier- bzw. entwickelbar, einige sind genetisch bestimmt und nicht veränderbar. Sportübergreifend bestimmen folgende Kriterien ein Talent:

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

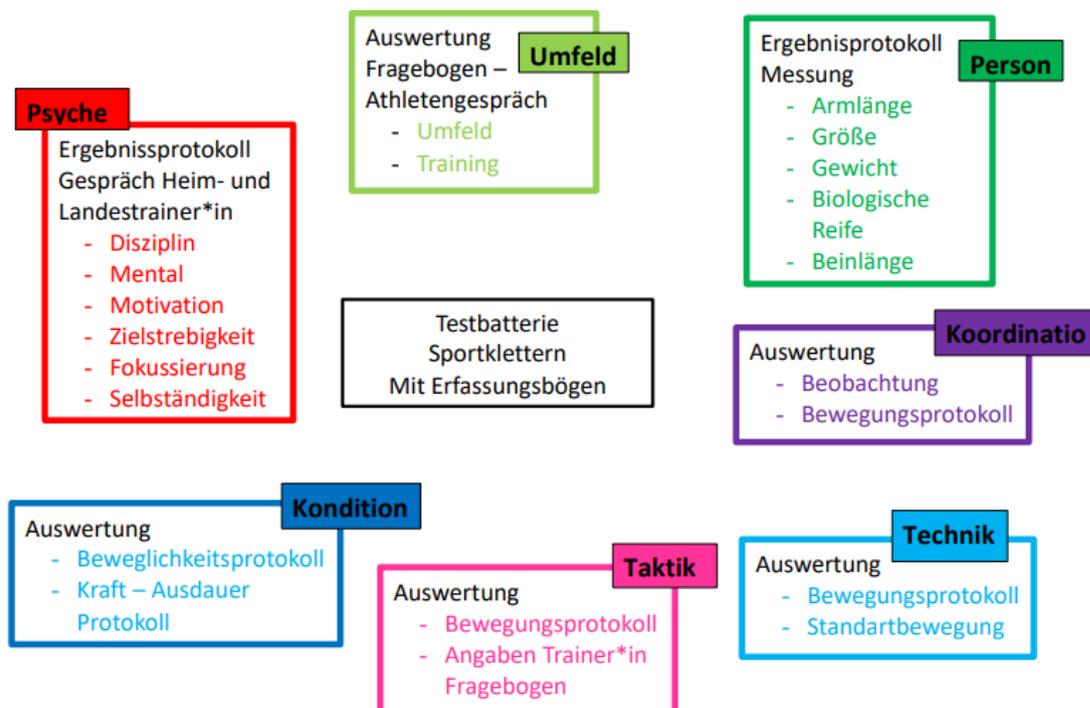
## 2. Anforderungsprofil Talent Olympisches Wettkampfklettern

Unter dem Ansatz der sportübergreifenden Talentkriterien wurden die wichtigsten Merkmale, die bei der Betrachtung von Talenten im Wettkampfklettern relevant sind, herausgearbeitet.



### 3. 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 Athleten\*innen in des Bayernkaders (Basis- bzw. Grundlagentraining) geht, werden entsprechende Kenntnisse, Fähigkeiten und Techniken vorausgesetzt.



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

### 3.1. Person

Hier werden die physiologischen und anthropometrischen Faktoren gemessen:

- Körpergröße / Körpergewicht
- Ape Index
- Biologische Reife

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. 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

### 3.2. Umfeld

In einem gemeinsamen Gespräch, sowohl mit dem Heimtrainer, als auch den Athleten\*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

### 3.3. 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 Athleten\*innen erfragt werden. Des Weiteren ist die Sichtweise auf die mentalen und kognitiven Fähigkeiten des Sportlers wichtig. Auf Grund oft mehrjähriger Zusammenarbeit kennt der Heimtrainer\*in den Athleten\*innen gut und kann 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

### 3.4. 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 Speedroute 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 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 unbekanntenen Routen wesentlich geringer. In Bezug auf das taktische Kletterverhalten ist auch hier die Sichtweise des / des Trainers\*in wichtig.

Test:

Fragebogen Trainer\*in  
Bewegungsprotokoll

### 3.5. Kondition

Die Tests für das Kriterium Kondition teilen sich in den Bereich Beweglichkeit, Kraft und Kraftausdauer. Der Klettersport verlangt von einem Sportler eine Vielzahl an komplizierten, komplexen Bewegungsabläufen, die in leicht geneigten bis stark überhängenden Wänden, sowohl statisch als auch dynamisch ausgeführt werden. Das Landeskadertraining stellt eine steigende Belastung des Schultergürtels und Rumpfes, sowie eine verstärkte Intensität der Hüftbewegungen dar. Eine optimale Beweglichkeit und Gelenkigkeit sowie Kraft und Kraftausdauer in diesen Körperbereichen ist 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

## 4. Zeitlicher Ablauf der Sichtung 2021



In den folgenden Kapiteln werden die einzelnen Stufen der Pyramide detailliert beschrieben.

### 4.1. Bayerische Meisterschaft September

Co-Landestrainer\*in wird vor Ort sein und die Finalisten beobachten. Nach der Bayerischen Meisterschaft werden die Landestrainer\*innen sich erste Gedanken zu Kandidaten\*innen machen. Empfehlungen der jeweiligen Trainer\*in dürfen gerne vorab abgegeben werden.

### 4.2. Zweitägiger Regionen Sichtungslehrgang

Beide Landestrainer\*in sowie weitere externe Trainer\*innen, werden vor Ort sein und die Kandidaten\*innen, welche bei der **Bayerischen Meisterschaft** positiv aufgefallen sind, näher zu sichten. Primär werden die Punkte Koordination / Kondition / Technik / Taktik anhand des Bewegungsprotokolls bewertet. Die Bewertung erfolgt hierbei durch ein Punktesystem das in Lead, Speed und Bouldern aufgeschlüsselt ist.

### 4.3. Trainer\*in / Landestrainer\*in Gespräche

Nach dem Sammeln konkreter Eindrücke und Punkte durch das Bewegungsprotokoll werden die Landestrainer\*innen gezielt auf einzelne Athleten\*innen zugehen und das Gespräch mit ihnen suchen. Hier werden Informationen zu Taktik / Umfeld / Psyche in Erfahrung gebracht und auch anhand eines Punktesystems bewertet.

#### 4.4. 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.

### 5. Nominierung

#### 5.1. Internationale Starts

Alle Athleten\*innen, die 2020 oder 2021 für einen internationalen Wettkampf nominiert waren, und jünger als 2003 sind, sind automatisch für den Bayernkader 2022 gesetzt. Das betrifft:

Jugend B Weiblich

- Annika Müller
- Mia Guttenberger
- Julie Fritsche

Jugend B Männlich

- Aodhan Umlauf

Jugend A Weiblich

- Anna Maria Apel

Jugend A Männlich

- Max Dinger
- Florian Schweiger

#### 5.2. Jugend C

Die Overall Gewinner der Jugend C w/m des zweitägigen Regionen-Sichtungslerngangs werden namentlich für den Kader 2022 gesetzt.

#### 5.3. Jugend B

Für die Altersklasse Jugend B, werden neben den oben genannten fix nominierten Startern\*innen weitere Athleten\*innen anhand von den oben aufgelisteten Sichtungskriterien und dem Trainerentscheid nominiert. Diese Entscheidung erfolgt nach dem Sichtungswettkampf, bei dem das Trainerteam des Bayernkaders sowie Trainer\*innen von außerhalb, die Athleten\*innen beobachten, sich eine Meinung bilden und anhand des Punktesystems eine Empfehlung geben. Diese Empfehlungen werden darauffolgend im Gremium diskutiert und daraus ergeben sich die Nominierungen für den Bayernkader 2022. Ziel ist es, die Athleten\*innen mit dem größten Potential in den Kader aufzunehmen. Diese Entscheidungen kann von dem unmittelbaren Ergebnis des Sichtungswettkampfes abweichen, d.h. dass der Gewinner nicht automatisch namentlich gesetzt ist.

#### 5.4. Jugend A

Für die Altersklasse Jugend A, nur jüngerer Jahrgang, werden neben den oben genannten fix nominierten Startern\*innen weitere Athleten\*innen anhand von den oben aufgelisteten Sichtungskriterien und dem Trainerentscheid nominiert. Diese Entscheidung erfolgt nach dem Sichtungswettkampf, bei dem das Trainerteam des Bayernkaders sowie Trainer\*innen von außerhalb, die Athleten\*innen beobachten, sich eine Meinung bilden und anhand des Punktesystems eine Empfehlung geben. Diese Empfehlungen werden darauffolgend im Gremium diskutiert und daraus ergeben sich die Nominierungen für den Bayernkader 2022. Ziel ist es, die Athleten\*innen mit dem größten Potential in den Kader aufzunehmen. Diese Entscheidungen kann von dem

unmittelbaren Ergebnis des Sichtungswettkampfes abweichen, d.h. dass der Gewinner nicht automatisch namentlich gesetzt ist.

## 6. Ziele / Erwartungen

Der Bayernkader bietet jede Woche zwei Trainings im Landesleistungszentrum in Augsburg an, die in der Regel von 16-20 Uhr stattfinden. Mit dem Eintritt in den Bayernkader erklärt man sich bereit, so oft wie möglich an diesen Trainings teilzunehmen und damit einhergehend weite Fahrstrecken auf sich zu nehmen. Gleiches gilt für Trainings an anderen Orten oder geänderte Trainingszeiten. Die Athleten\*innen sollten sich von vornherein bewusst sein, dass dies ein erheblicher Zeitaufwand ist, der zwangsläufig mit gutem Zeitmanagement von schulischen und anderen Pflichten, sowie wenig „Freizeit“ verbunden ist. Im Laufe des Jahres gibt es durchschnittlich 12 Wochenendlehrgänge, die fester Teil des Trainings sind und an denen die Athleten\*innen sich bereit erklären teilzunehmen.

Falls ein Athlet\*in aus einem triftigen Grund verhindert sein sollte, meldet er dies den Trainern rechtzeitig zurück.

Die Athleten\*innen formulieren Anfang des Jahres zusammen mit den Trainern klare, persönliche Ziele für die kommende Saison, worauf alle weitere Planung aufbaut. Das angestrebte Niveau sollte in der Jugend A/B auf nationalen Wettkämpfen im 1. Jahr eine Top 15 Platzierung in der Gesamtwertung und im 2. Jahr eine Top 10 Platzierung in der Gesamtwertung sein. Jeder Athlet\*in trainiert grundsätzlich für alle Disziplinen (Bouldern, Lead, Speed), persönliche Schwerpunkte etc. werden mit den Trainern individuell besprochen.

Für alle formulierten Zielen gibt es selbstverständlich Spielraum/ Anpassungsmöglichkeiten im Falle einer Verletzung/Krankheit.

## 7. Training

Innerhalb des Bayernkaders wird das Training grundsätzlich in zwei Phasen gegliedert, für die jeweils einer von den beiden Trainern der Hauptansprechpartner ist. Co-Landestrainer\*in kümmert sich um das Aufbautraining der jüngeren Athleten\*innen und Landestrainer\*in übernimmt das spezifischere Anschlussstraining.

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

Im Anschlussstraining geht es um die Intensivierung der Trainingsinhalte, wie zum Beispiel spezifischeres Krafttraining und Ausbau des Bewegungsverständnisses. Die Athleten\*innen trainieren individueller und spezialisieren sich gegebenenfalls auch auf eine Disziplin. Ein weiteres Ziel des Anschlussstrainings ist, die Athleten\*innen auf internationale Wettkämpfe und auf die Zeit nach dem Bayernkader vorzubereiten. Optimalerweise sind sie zu diesem Zeitpunkt Mitglied im Jugendnationalkader oder Nationalkader und können in weiterführende Trainingsstrukturen in den Bundesstützpunkten übergeben werden.

