

Antje Hoffmann/Tobias Kaminsky/Toralf Neumann/Claudia Adermann

INDIVIDUELLE ENTWICKLUNGS-DOKUMENTATION

Praktischer Nutzen und Einsatzmöglichkeiten

Benutzung und Anwendung der Datenbank

Das Trainingsjahr wird durch den jeweiligen sportlichen Leiter in einzelne Mesozyklen unterteilt. Diese gelten für alle Trainer und Lehrertrainer der jeweiligen Sportart und umfassen Wochen-/Mikrozyklen. Die zu dokumentierenden Inhalte können, wie bei den Test-/Messwerten auch, in Kategorien (z. B. Disziplinen im Modernen Fünfkampf; Fähigkeitsbereiche [z. B. Kraft, Ausdauer]) geordnet, benannt und sortiert werden. Der konkrete Mesozyklus kann nun von jedem Trainer selbst

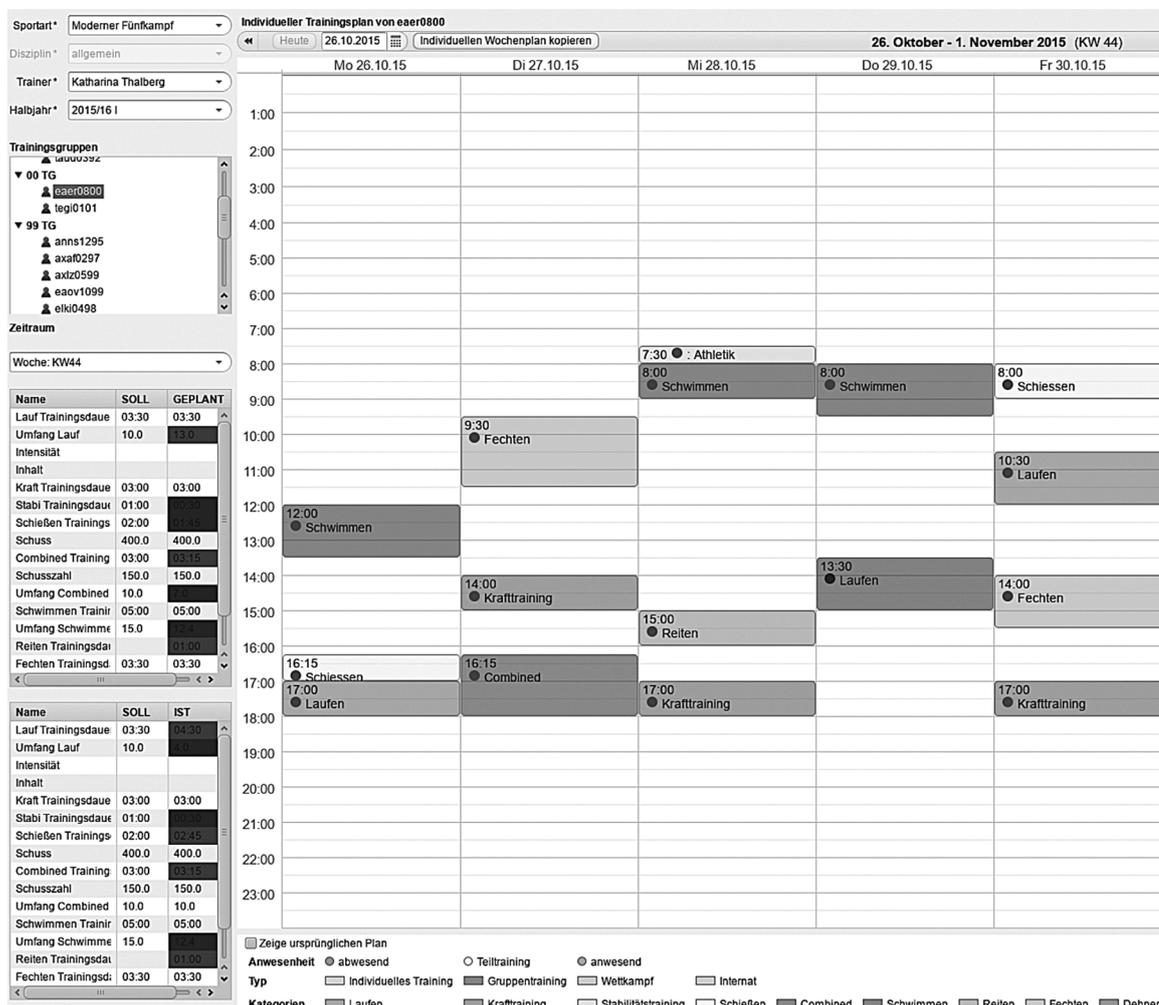
geplant werden. Es können für jeden Mesozyklus beliebig viele Planungen erstellt und benannt werden. So können Pläne zum Beispiel für Trainingsgruppen oder individuell für jeden einzelnen Sportler erstellt werden. Diese werden anschließend den jeweiligen Sportlern zugeordnet, sodass die Datenbank einen SOLL-IST-Vergleich ausgeben kann.

Eingabe

Die Eingabe der Trainingseinheiten und Wettkämpfe erfolgt in einer Wochen- bzw. Monatsansicht (vgl. Abbildung A).

Bei Anwahl eines Sportlers wird, falls hinterlegt, der SOLL-GEPLANT- und SOLL-IST-Vergleich für diese Kalenderwoche berechnet und farblich dargestellt. So kann frühzeitig ein evtl. vorhandenes Defizit zwischen den Vorgaben des Rahmentrainingsplans und den aktuell definierten Trainingseinheiten erkannt werden. Dadurch bietet sich dem Trainer die Möglichkeit, rückwirkende Defizite in den nächsten Trainingswochen aufzuholen.

Die Planung der Trainingseinheiten erfolgt ähnlich zu bestehenden elektronischen Kalendersystemen (z. B. Outlook) in



Statistik Trainingsdatendokumentation zu nibe0801

| | Kalenderwoche | | | | | |
|--|---------------|-------|--------|-------|-------|-------|
| | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 |
| Gesamtzeit SOLL | 16:45 | 15:15 | 13:30 | 16:30 | 21:00 | 19:00 |
| Gesamtzeit IST | 16:45 | 12:15 | 0:00 | 14:00 | 20:15 | 16:30 |
| Differenz Gesamtzeit | 0:00 | -3:00 | -13:30 | -2:30 | 0:45 | -2:30 |
| Ø Zeit pro Einheit | 1:51 | 1:45 | 0:00 | 1:33 | 2:15 | 2:21 |
| Anzahl Trainingseinheiten SOLL | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 |
| Anzahl Trainingseinheiten IST | 9 | 7 | 0 | 9 | 9 | 7 |
| Differenz Anzahl Trainingseinheiten | 0 | -2 | -8 | 0 | 0 | -1 |
| Anzahl Teiltraining | 0 | 3 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| Anzahl Trainingstage | 6 | 5 | 0 | 6 | 6 | 6 |
| Wettkampf | | | | | | |
| Zeit WK SOLL [hh:ss] | 00:00 | 00:00 | 00:00 | 01:30 | 00:00 | 00:00 |
| Zeit WK IST [hh:ss] | 00:00 | 00:00 | 00:00 | 00:00 | 02:30 | 03:30 |
| Differenz Zeit WK [hh:ss] | 00:00 | 00:00 | 00:00 | -1:30 | 02:30 | 03:30 |
| Anzahl Starts SOLL | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| Anzahl Starts IST | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 4.0 |
| Differenz Anzahl Starts | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.0 | 4.0 |
| Gymnastik / allgemeine Athletik | | | | | | |
| Zeit Gym/AAA SOLL [hh:ss] | 04:00 | 04:00 | 04:00 | 04:00 | 04:00 | 03:00 |
| Zeit Gym/AAA IST [hh:ss] | 03:15 | 01:15 | 00:00 | 02:50 | 02:50 | 02:15 |
| Differenz Zeit Gym/AAA [hh:ss] | 00:45 | -2:45 | -4:00 | -1:10 | -1:10 | 00:45 |
| Spiel | | | | | | |
| Zeit Spiel SOLL [hh:ss] | 02:00 | 02:00 | 02:00 | 02:00 | 02:00 | 00:00 |
| Zeit Spiel IST [hh:ss] | 01:00 | 00:00 | 00:00 | 00:00 | 00:00 | 00:00 |
| Differenz Zeit Spiel [hh:ss] | -1:00 | -2:00 | -2:00 | -2:00 | -2:00 | 00:00 |
| Turnen | | | | | | |
| Zeit Turnen SOLL [hh:ss] | 01:30 | 01:00 | 01:00 | 01:00 | 00:45 | 00:00 |
| Zeit Turnen IST [hh:ss] | 01:10 | 02:45 | 00:00 | 02:25 | 01:10 | 01:10 |
| Differenz Zeit Turnen [hh:ss] | 00:20 | 01:45 | -1:00 | 01:25 | 00:25 | 01:10 |

Abbildung B:
Tabellarische Auswertung eines Mesozyklus

einer Wochenansicht. Neben der Anwesenheit können hier die geplanten (SOLL) und realisierten (IST) Trainingsinhalte angegeben werden.

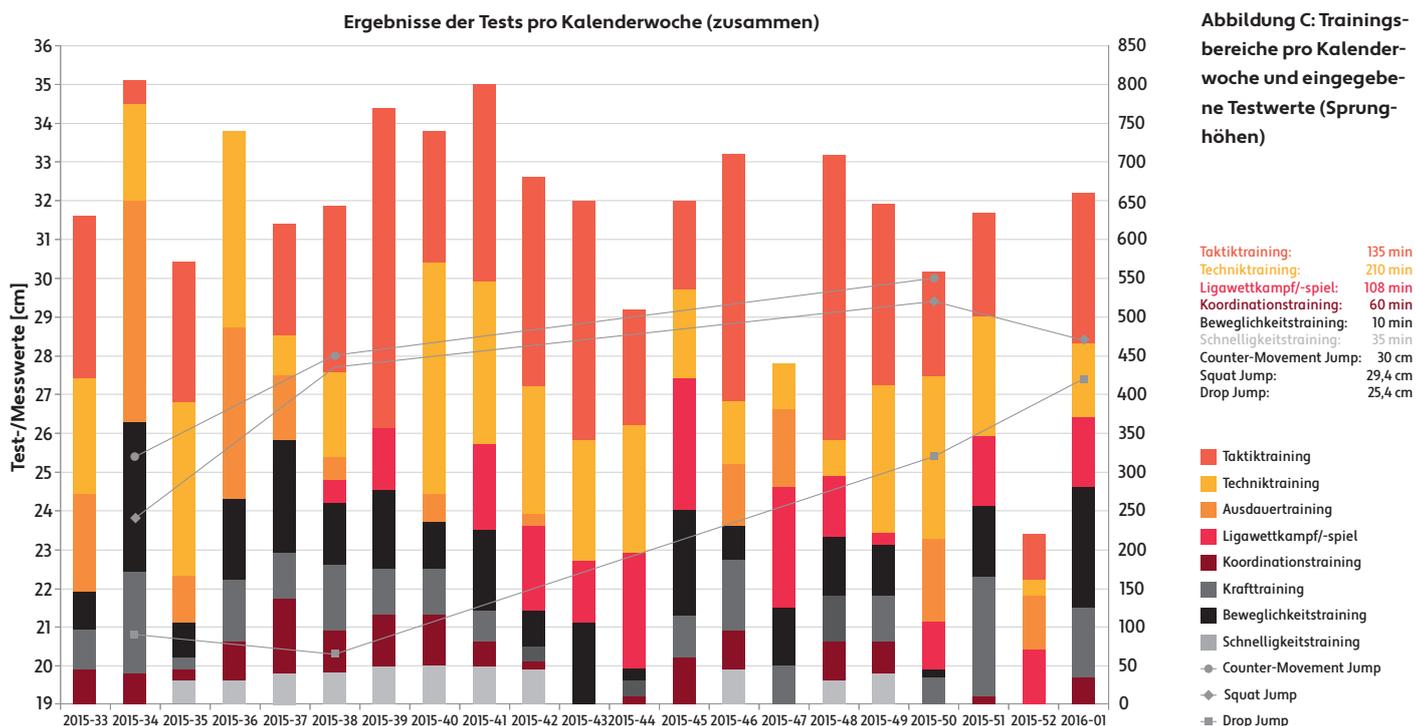
Zur Arbeitserleichterung kann die Erfassung der Anwesenheit auch über die jeweilige Trainingsgruppe erfolgen und Kopierfunktionen ermöglichen die Übernahme einzelner Einheiten oder Wochenpläne für andere Sportler. In der Wochenansicht können geplante Trainingseinheiten den dokumentierten Einheiten gegenübergestellt werden, um verschobene, verkürzte oder ausgefallene Trainingseinheiten schnell erkennen zu können.

Ausgabe

Die Ausgabe ist tabellarisch oder als Diagramm möglich und auf Mesozyklen oder Halbjahre einschränkbar. Die Tabelle fasst die Trainingsdatendokumentation pro Kalenderwoche als SOLL- und IST-Wert sowie deren Differenz zusammen (vgl. Abbildung B).

Weiterhin werden die Gesamtzeit, die durchschnittliche Zeit pro Trainingseinheit und die Anzahl der Trainingseinheiten, Teiltrainings und Trainingstage berechnet. Abbildung C zeigt die Trainingsbereiche als gestapeltes Balkendiagramm pro Kalenderwoche an. Ausgewählt werden können ein oder mehrere Sportler oder Trainingsgruppen. Es wird dann immer der Durchschnitt der Sportler ausgegeben.

Zusätzlich können die bestehenden Test-/Messwerte, Wettkampfergebnisse oder KINGS-spezifische Testdaten eingeblen-



det werden. Diese werden als Liniendiagramm in die jeweilige Kalenderwoche eingezeichnet. Somit ist eine schnelle vollumfängliche Darstellung der Leistungsentwicklung unter Berücksichtigung des absolvierten Trainings möglich.

Literatur

- Abbott, A., Button, C., Pepping, G. J. & Collins, D. (2005). Unnatural selection: talent identification and development in sport. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 9 (1), 61-88.
- Abbott, A. & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22, 395-408 (doi:10.1080/02640410410001675324).
- Abbott, A., Collins, D., Sowerby, K. & Martindale, R. (2007). *Developing the Potential of Young People in Sport* (Report for sportscotland by the University of Edinburgh). Edinburgh: sportscotland.
- Abernethy, B., Baker, J. & Côté, J. (2005). Transfer of pattern recall skills may contribute to the development of sport expertise. *Applied Cognitive Psychology*, 19, 705-718.
- Armstrong, N. & McManus, A. (2011). Physiology of Elite Young Male Athletes. In N. Armstrong & A. McManus (Eds.), *The Elite Young Athlete* (vol. 56, pp.1-22). Basel: Karger.
- Gagné, F. (2010). Begabung in Talente umsetzen. Kurze Übersicht über das differenzierte Modell von Begabung und Talent (DMGT 2.0). *SwissGifted*, 3 (1), 14-19.
- Gagné, F. (2013). The DMGT: Changes within, beneath, and beyond. *Talent Development & Excellence*, 5 (1), 5-19.
- Gonçalves, C. E. B., Rama, L. M. L. & Figueiredo, A. B. (2012). Talent identification and specialization in sport: An overview of some unanswered questions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7 (4), 390-393.
- Hoffmann, A. & Krug, J. (2015). Bewegung im mittleren Kindesalter aus leistungssportlicher Sicht. In J. Zinner & T. Poller (Hrsg.), *Berlin hat Talent. Neue Ansätze der Talent- und Bewegungsförderung* (S. 60-74). Berlin: H:G Hochschule für Gesundheit & Sport, Technik & Kunst.
- Hoffmann, A. & Pfützner, A. (2013). Leipziger Positionen zum Nachwuchsleistungssport in Deutschland. Herausforderungen, Schwerpunkte und Anforderungen aus der Sicht von Trainingswissenschaft und -praxis. *Leistungssport*, 43 (5), 5-9.
- Hohmann, A. (2009). *Entwicklung sportlicher Talente an sportbetonten Schulen. Schwimmen. Leichtathletik. Handball*. Petersberg: Michael Imhof.
- Krug, J. (2006). Aktualität und Entwicklungsanforderungen an Rahmentrainingspläne. *Zeitschrift für Angewandte Trainingswissenschaft*, 13 (2), 127-136.
- Lidor, R., Côté, J. & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: to test or not to test? The use of physical skill tests in talent detection and in early phases of sport development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7 (2), 131-146.
- Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R. et al. (2016). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30 (6), 1491-1509 (doi: 10.1519/jsc.0000000000001387).
- Lloyd, R. S. & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34 (3), 61-72 (doi:10.1519/SSC.0b013e31825760ea).
- Malina, R. M., Rogol, A. D., Cumming, S. P., Coelho e Silva, M. J. & Figueiredo, A. J. (2015). Biological maturation of youth athletes: assessment and implications. *British Journal of Sports Medicine*, 49 (13), 852-859 (doi: 10.1136/bjsports-2015-094623).
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C. & Rost, K. (1999). *Handbuch Kinder- und Jugendtraining*. Schorndorf: Hofmann.
- McManus, A. & Armstrong, N. (2011). Physiology of Elite Young Female Athletes. In N. Armstrong & A. McManus (Eds.), *The Elite Young Athlete* (vol. 56, pp. 23-46). Basel: Karger.
- Meylan, C. M. P., Cronin, J. B., Oliver, J. L., Hopkins, W. G. & Contreras, B. (2014). The effect of maturation on adaptations to strength training and detraining in 11-15-year-olds. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24 (3), e156-e164.
- Wulff, J., Altmann, K., Fudel, R., Walter, N. & Hoffmann, A. (2016). 1. Projektphase – Situationsanalyse. *Ergebnisse – Ableitungen. Zwischenbericht zum Projekt DELTA*. Leipzig: Institut für Angewandte Trainingswissenschaft.
- Wulff, J. & Hoffmann, A. (2015). *delta. Deutschland entwickelt Talente. Projektskizze*. Interner Entwurf. Leipzig: Institut für Angewandte Trainingswissenschaft.

Korrespondenzadresse

Dr. Antje Hoffmann, Fachbereichsleiterin Nachwuchsleistungssport, Institut für Angewandte Trainingswissenschaft, Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig
E-Mail: ahoffmann@iat.uni-leipzig.de