



# Nachwuchskonzept des Deutschen Verbands für Modernen Fünfkampf



Erarbeitet von: Sportwartin Jugend Claudia Adermann  
Bundesnachwuchstrainer Tobias Piatek  
Bundestrainerin Kim Raisner

(Stand Februar 2011)



# Inhaltsverzeichnis

## 1. Ausgangslage

- 1.1. Internationaler Moderner Fünfkampf
- 1.2. Sachstandanalyse und Vorüberlegungen
- 1.4. Anforderungsprofil Moderner Fünfkampf

## 2. Zielstellung

## 3. Talentförderung

- 3.1. Talentzentren
  - 3.1.1. Entwicklungstheoretische Anforderungen der Talentförderung an Stützpunktkoordinatoren, Bundes-, Landes- und Vereinstrainer
  - 3.1.2. Individuelle Altersentwicklung
- 3.2. Schulkooperationen eine Form der Zusammenarbeit mit den Schulen als Eckpfeiler der Jugendarbeit
  - 3.2.1. Eliteschulen des Sports
  - 3.2.2. Förderung durch verschiedene Schulsysteme (Standorte Berlin, Potsdam, Bonn)
  - 3.2.3. Vorteile für Schulen und Vereine
- 3.3. Jugend- und Juniorennationalkader

## 4. Anbindung an und Förderung durch die Olympiastützpunkte

- 4.1. Olympiastützpunkte - Anbieter von Service-Leistungen für Kaderathleten und Perspektivkadern
  - 4.1.1. Physiotherapie
  - 4.1.2. Leistungsdiagnostik
    - 4.1.2.1. Leistungen der Leistungsdiagnostik
    - 4.1.3.2. Biomechanische Leistungsdiagnostik
    - 4.1.3.3. Physiologische Leistungsdiagnostik
  - 4.1.3. Rehabilitation
  - 4.1.4. Ernährung
  - 4.1.5. Psychologie
  - 4.1.6. Laufbahnberatung



## 5. Training: Planung, Analyse, Steuerung

- 5.1. Zeit- und Etappenstruktur des langfristigen Leistungsaufbaus der Sportart (Gesamtüberblick)
- 5.2. Trainingsstruktur der Talentförderung bzw. Talentgewinnung
  - 5.2.1. Anfängertraining
  - 5.2.2. Talentsichtung durch Präsentation bei Veranstaltungen, Festen und Grundschulen
  - 5.2.3. Probetraining (Lehrgang mit evtl. Leistungskontrolle)
  - 5.2.4. Sportwettkämpfe zur Talentsichtung und als Aufnahmekriterien
  - 5.2.5. Kooperation mit Schwimmvereinen
  - 5.2.6. Förderung von Talenten in den leistungssportlichen Zentren
- 5.3. Ziele, Aufgaben und Funktion des Grundlagen- und Aufbautrainings (12-16 Jahre)
  - 5.3.1. Differenzierte Ziele und Aufgaben nach den Disziplinen
    - 5.3.1.1. Disziplin Schießen
    - 5.3.1.2. Disziplin Schwimmen
    - 5.3.1.3. Disziplin Fechten
    - 5.3.1.4. Disziplin Laufen
    - 5.3.1.5. Disziplin Reiten
    - 5.3.1.6. Disziplin Combined
- 5.4. Trainingsstruktur / jahrgangsstufenbezogene Ausbildungsschwerpunkte
  - 5.4.1. Grundlagentraining (Klasse 7-9 > 12-14 Jahre)
    - 5.4.1.1. Vielseitige und allgemeine technisch-koordinative und athletisch-konditionelle Ausbildung
    - 5.4.1.2. Vielseitige Entwicklung der speziell- vorbereitenden und speziellen Leistungsvoraussetzungen sowie der Wettkampfleistungen
  - 5.4.2. Aufbautraining (Klasse 9/10 >14-16 Jahre)
    - 5.4.2.1. Vielseitige und allgemeine technisch- koordinative und athletisch-konditionelle Ausbildung
    - 5.4.2.2. Vielseitige Entwicklung der speziell- vorbereitenden und speziellen Leistungsvoraussetzungen sowie der Wettkampfleistung



## 5.5. Anschlusstraining

### 5.5.1. Allgemeine Ziele

### 5.5.2. Vielseitige und allgemeine technisch- koordinative und athletisch- konditionelle Ausbildung

### 5.5.3. Vielseitige Entwicklung der speziell- vorbereitenden und speziellen Leistungsvoraussetzungen sowie der Wettkampfleistung

## 5.6. Pädagogisch - erzieherische Schwerpunkte bei der Herausbildung allgemeiner und spezieller Trainings- und Wettkampfeigenschaften

### 5.6.1. Aufgaben und Ziele der allgemeinen und vielseitigen sportlichen Ausbildung in der Sekundarstufe I

#### 5.6.1.1. Aufgaben der allgemeinen und vielseitigen sportlichen Ausbildung

#### 5.6.1.2. Ziele der allgemeinen und vielseitigen sportlichen Ausbildung

#### 5.6.1.3. Entwicklung von Sachkompetenz

#### 5.6.1.4. Entwicklung von Methodenkompetenz

#### 5.6.1.5. Entwicklung von Sozialkompetenz

#### 5.6.1.6. Entwicklung von personaler Kompetenz

#### 5.6.1.7. Zielstellungen des leistungssportlichen Trainings in der Sportart Moderner Fünfkampf

## 5.7. Trainingskennziffern

### 5.7.1 Jahrgangsbezogene Stundenumfänge

## 5.8. Wettkampfanforderungen (Einheit von Training und Wettkampf)

## 6. Fazit



## **1. Ausgangslage**

### **1.1. Internationaler Moderner Fünfkampf**

Die Leistungsfähigkeit sowie die Leistungsanforderungen im Modernen Fünfkampf nehmen immer weiter zu.

Um der immer stärker werdenden Weltkonkurrenz gerecht zu werden, bedarf es einer Systematisierung im langfristigen Leistungsaufbau und in der Trainingssteuerung. Es ist an der Zeit, an der richtigen Stelle neu anzusetzen; und zwar im Jugendbereich, um einen Weg einzuschlagen, der den deutschen Modernen Fünfkampf an der Weltspitze etabliert.

### **1.2. Sachstandanalyse und Vorüberlegungen**

Die momentane Sachstandanalyse des DVMF zeigt zwei schwerwiegende Punkte, die es zu betrachten und zu analysieren gilt, um eine zielgerichtete Lösung zu finden - mit der Perspektive, diese dann in der Praxis umzusetzen:

- 1) Die Anforderungen im Seniorenbereich sind enorm gestiegen
- 2) Durch die neue G8-Schulform sind die schulischen Anforderungen gewachsen, parallel dazu ist die zur Verfügung stehende Trainingszeit geringer geworden

Der erste Schritt, als Vorüberlegung, besteht darin, ein Anforderungsprofil für den Modernen Fünfkampf zu erstellen, um alle Bereiche, die einer Talentförderung dienen, zu betrachten und in die Nachwuchsarbeit mit einfließen zu lassen.



## 1.3. Anforderungsprofil Moderner Fünfkampf

### Trainingswissenschaft / Trainingssteuerung

- Allgemein-ganzheitlich
- Elementhaft-synthetisch (sportartenspezifisch)
  - Koordination, Kraft, Ausdauer, Taktik
  - 5 Disziplinen

### Leistungsdiagnostik

- Biomechanische Leistungsdiagnostik
- Physiologische Leistungsdiagnostik
  - Analyse von Trainingswirkungen
  - Kontrolle der Trainingsintensität
  - Trainingsplananalysen
  - Trainingsmittelanalysen

### Talentförderung / Talentsichtung

- Rahmenbedingungen schaffen, fordern und fördern
- Schulkooperationen, Ausbildungskonzepte
- Vereins- und Verbandszugehörigkeiten klären, ausbauen und fördern

### Laufbahnberatung

- Ganzheitlich, Karriereplanung

### Psychologie

- Diagnostik
- Beratung
- Betreuung

### Ernährung

- Ernährungsanalysen
- Einzelberatungen
- Gruppenberatungen
- Beratungen von Sportinternaten und Leistungszentren
- Seminare/Vorträge auch für Trainer und Eltern





## **Medizin**

- Internistik
- Orthopädie
- Zahnmedizin

## **Physiotherapie**

- Präventiv – Rehabilitativ
  - Manuelle Therapie
  - Krankengymnastik
  - Osteopathie
  - Sportphysiotherapie
  - Massagen
  - Manuelle Lymphdrainage
  - Wärme-/ Kälte-/ Elektro-Therapie, Fango
  - Kinesiotape

## **Standortsicherung**

- Sicherung, Ausbau und Verbesserung der Umfeldbedingungen bzw. Rahmenbedingungen



## 2. Zielstellung

Die Zielstellung orientiert sich an einer internationalen Perspektive mit erfolgreicher Teilnahme an Welt- und Europameisterschaften sowie Olympischen Spielen. Das Nachwuchskonzept dient der Strukturierung als Grundbaustein der Nachwuchsarbeit. Das Konzept soll helfen, die Qualität in der Nachwuchsförderung zu verbessern.

Der Weg der Nachwuchsförderung soll die Zusammenarbeit zwischen dem DVMF und den Landesverbänden verbessern, sowie mittelfristig die Basis von Nachwuchssportlern vergrößern.

Ziel ist die Verbreitung und Förderung von Modernem Fünfkampf im Breiten- und Spitzensport sowie eine eventuelle Steigerung des Stellenwertes in der Öffentlichkeit:

- Die Talentförderung erhält einen zentralen Platz
- Intensive und regelmäßige Sichtung.
- Individuelle Förderung der Talente ergänzend zum Vereins- und Landestraining
- Talentförderung durch eine einheitliche und zeitgemäße Methodik
- Unterstützung in Organisation und Schulung von Jugendvereins- und Jugendlandestrainern
- Schaffung von neuen Anreizen und Motivation aller Beteiligten an der Nachwuchsförderung

Qualität und Quantität des Trainings aller ambitionierten Talente werden somit gerade zu Beginn der Karriere durch die Umsetzung des Nachwuchskonzepts in den DVMF-Stützpunkten verbessert. Die besten Nachwuchsathleten erhalten zusätzliche Förderung durch den Deutschen Verband.

Nur die verzahnte Zusammenarbeit von DVMF, Landesverbänden und Vereinen, die einen jungen Athlet begleiten, garantiert, dass jedes einzelne Talent sein Potential optimal ausschöpfen kann. Das Ziel der neuen Nachwuchsstruktur ist es letztlich, eine ausreichende Zahl an Spitzenathleten auszubilden, eine qualitative Selektion zu ermöglichen, um die besten Athleten aus Deutschland mehr als konkurrenzfähig an internationalen Wettkämpfen teilnehmen zu lassen.





Der Seniorenbereich wird von diesen enormen Anstrengungen profitieren. Um ein Nachwuchskonzept optimal zu strukturieren - mit dem langfristigen Ziel, Leistungssteigerung im Seniorenbereich zu erhalten - sollte das Konzept folgende 9 Bausteine berücksichtigen:

Trainingswissenschaft / Trainingssteuerung

Talentförderung / Talentsichtung

Psychologie

Ernährung

Leistungsdiagnostik

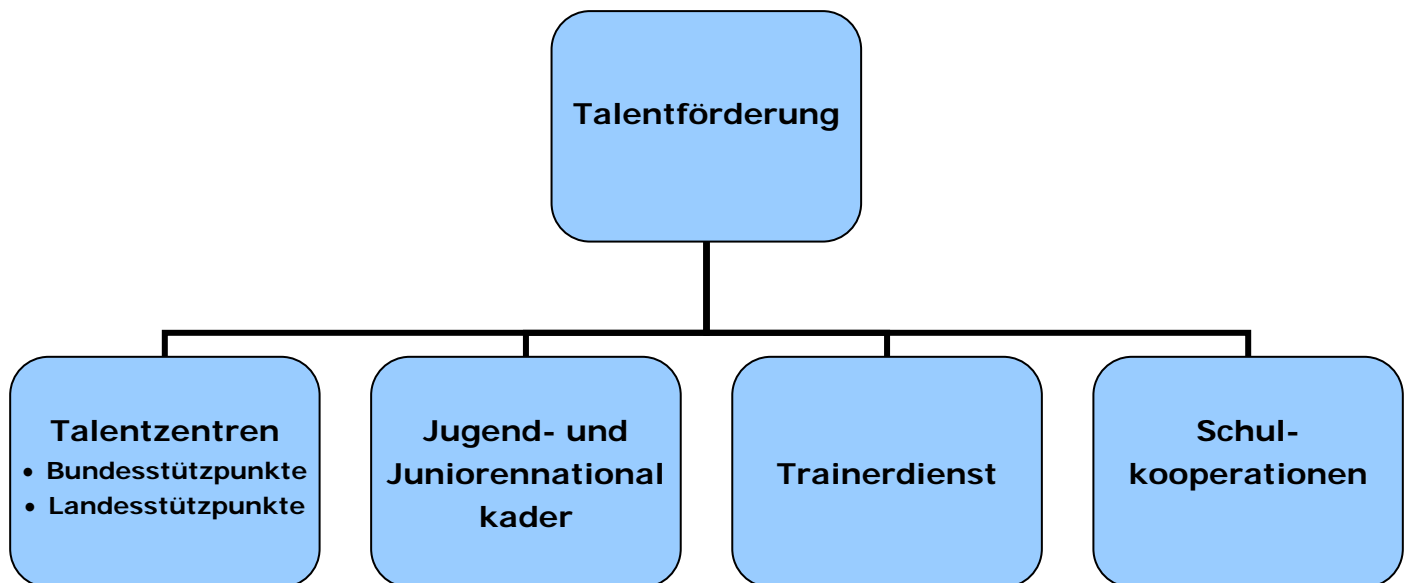
Medizin

Physiotherapie

Laufbahnberatung

Standortsicherung

### 3. Talentförderung



Die eigentliche Talentförderung ergibt sich aus vier Förderungsfeldern:

- 1) Talentzentren
- 2) Jugend- und Juniorennationalkader
- 3) Trainerdienst
- 4) Schulkooperationen

#### 3.1. Talentzentren

Talentzentren: Bundes- und Landesstützpunkte

In Deutschland haben wir die Ausgangslage von zwei Bundesstützpunkten und einem Bundesnachwuchsstützpunkt

- 1) Bundesstützpunkt Berlin
- 2) Bundesstützpunkt NRW
- 3) Bundesnachwuchsstützpunkt Brandenburg

Diese drei Stützpunkte verfolgen das Ziel jeglicher Unterstützung weiterer Landstützpunkte und Vereine für Modernen Fünfkampf in Deutschland.



Die drei großen Stützpunkte bilden eine Achse durch Deutschland mit den Zielen, weitere Stützpunkte zu gründen, Wissenstransfer zu vermitteln und sich in jeglicher Hinsicht zu unterstützen. Die Anzahl der Vereine pro Stützpunkt soll erhöht werden, damit ein engmaschiges Netz geknüpft wird, das eine kompakte Sichtung ermöglicht. Mit der Talentförderung wird der DVMF talentierte Athleten durch ein qualitativ hochwertiges Training sowie fachlich geschulte Trainer frühzeitig sichten und ausbilden.

Neben der Kompetenz des Coachings der DVMF-Trainer auf Wettkämpfen kommt den Trainern großes fundiertes Fachwissen zu gute, das in enger Zusammenarbeit mit den Landesverbänden an die Athleten vermittelt wird, um eine einheitliche Trainings- und Wettkampfphilosophie zu prägen. Eine starke Basis im Jugendbereich bildet die erfolgreiche Zukunft im Senioren-Bereich. Damit verbunden nehmen die Bundes- und Landestrainer bzw. Stützpunktkoordinatoren eine zentrale Rolle in der Nachwuchsausbildung bzw. Talentförderung ein.

Die größten Talente in den jeweiligen Altersklassen (B-, A-Jugend und Junioren) der Landesverbände werden vom DVMF zu weiteren Schulungsmaßnahmen (Trainingslager, Trainingswochenenden, Wettkämpfe) eingeladen. Speziell die individuelle Ausbildung in technischen und taktischen Bereichen steht im Vordergrund. Verantwortlich in Planung und Durchführung zeichnen sich dafür die Bundesnachwuchstrainer/innen.

Die Gründung neuer Vereine und die damit ansteigende Anzahl von Talentzentren führen zu einer Sicherstellung, einer Erfassung und Förderung jedes leistungswilligen Talentes in Deutschland.

Mit dem Nachwuchskonzept setzt der DVMF in Zusammenarbeit mit den Landesverbänden eine Talentförderung um, die die Zukunft des Modernen Fünfkampfes in Deutschland bestärken wird.



### 3.1.1. **Entwicklungstheoretische Anforderungen der Talentförderung an Stützpunktkoordinatoren, Bundes-, Landes- und Vereinstrainer**

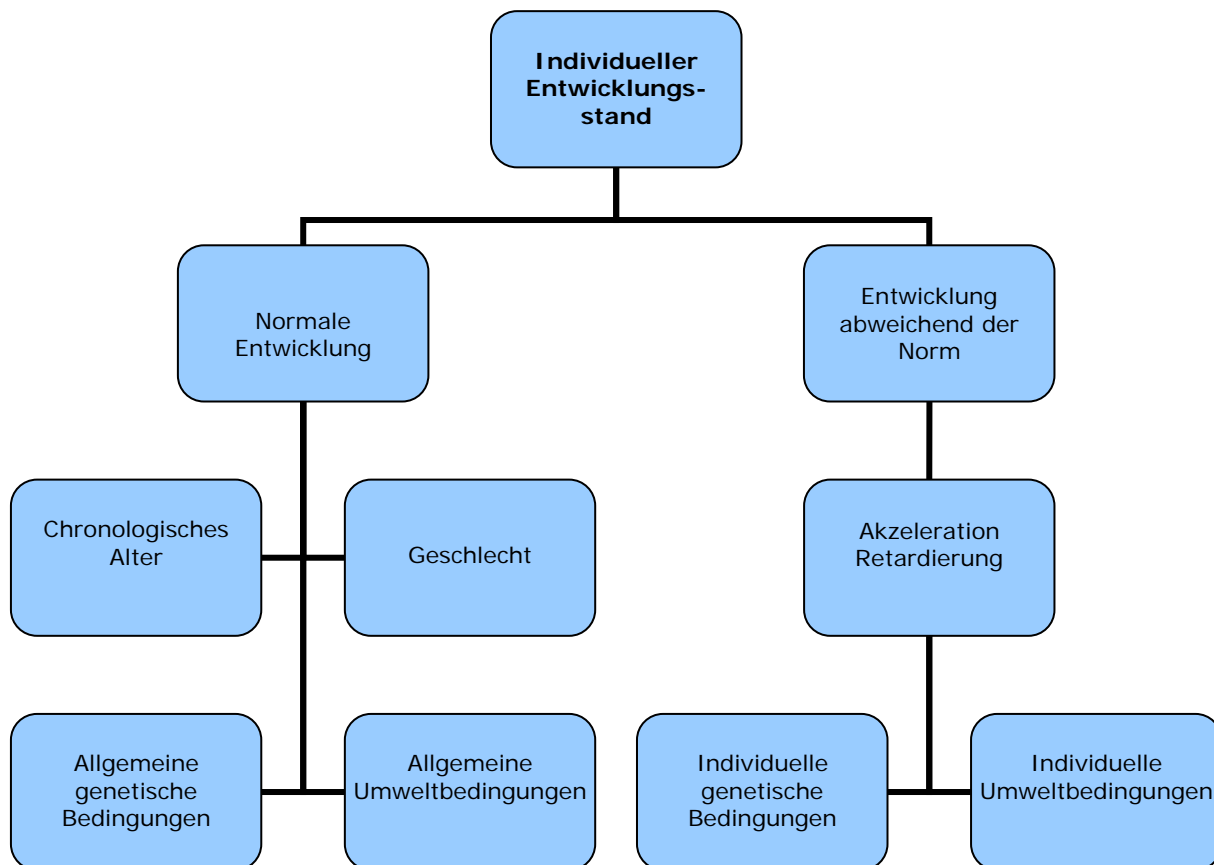
Die Erkennung von sportlichem Talent ist nur der erste Schritt auf dem Weg zu einer erfolgreichen leistungssportlichen Karriere. Mindestens genauso wichtig ist die Bereitschaft der erkannten Talente, sich einem zeitintensiven Training zu unterziehen.

Bezogen auf eine sehr komplexe Sportart wie den Modernen Fünfkampf ist die Prognose äußerst schwierig, ob ein junger Sportler in ferner Zukunft zu einem erfolgreichen Fünfkämpfer heranreifen wird. Beste sportliche bzw. sportartenspezifische Anlagen als B-, A-Jugendlicher oder Junior sind zwar eine unerlässliche Basis, bedeuten aber noch lange nicht, dass diese jungen Athleten später auch tatsächlich im Spitzenbereich landen werden. Die Entwicklung der einzelnen Athleten verläuft zu unterschiedlich, um eine genaue Prognose zu treffen. Viele im Kindesalter noch überragende Talente stagnieren später trotz besten Trainings, andere zunächst retardierte Sportler erreichen nach späten Leistungssprüngen ihre Topform. Der Grund hierfür liegt im Erfahrungsgewinn, der sich durch langjährige Wettkampfteilnahmen und Ausübung der Sportart ergibt. Dies trifft besonders für die technischen Disziplinen Fechten, Schießen und Reiten zu.

## Charakteristische Entwicklungsabschnitte (nach Winter & Hartmann, 1998)

Phasenbezeichnung	Charakterisierung	Altersspanne
frühes Schulkindalter	Phase schneller Fortschritte in der motorischen Lernfähigkeit	7. bis 10. Lebensjahr
spätes Schulkindalter	Phase der besten motorischen Lernfähigkeit in der Kindheit	Mädchen 10./11. – 11./12. Jungen 10./11. – 12./13.Lj.
erste Phase der Reifungszeit (Pubeszenz)	Phase der Umstrukturierung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Mädchen 11. – 12./13. Lj. Jungen 12./13. – 14./15. Lj.
zweite Phase der Reifungszeit (Adoleszenz)	Phase der sich ausprägenden geschlechtsspezifischen Differenzierung, der fortschreitenden Individualisierung und der zunehmenden Stabilisierung	Mädchen 13. – 16./17. Lj. Jungen 14./15. – 18./19. Lj.
frühes Erwachsenenalter	Jahre der relativen Erhaltung der motorischen Leistungsfähigkeit	etwa 18/20 bis 30/35 Jahre

### 3.1.2. Individuelle Altersentwicklung



**Gesamtpool der Athleten**

**Individueller Athlet**



### **3.2. Schulkooperationen als Form der Zusammenarbeit mit den Schulen als Eckpfeiler der Jugendarbeit**

Kooperationsmodelle für Schulen, Vereine und Verbände koordinieren das Nebeneinander von schulischen und sportlichen Anforderungen.

Mit dem Schulpolitikmodell G8 sind die schulischen Anforderungen gestiegen und die zur Verfügung stehende Trainingszeit für die Athleten ist knapp geworden. Somit entsteht eine unerlässliche Zusammenarbeit mit den Schulen als Eckpfeiler der Jugendarbeit.

Der Deutsche Verband für Modernen Fünfkampf (DVMF) ist bestrebt, die Nachwuchsförderung auf eine breite Basis zu stellen. Deshalb arbeitet der DVMF regional eng mit Vereinen, Verbänden und Schulen zusammen, um hoffnungsvolle Talente effektiv erreichen, sichten und ausbilden zu können. Unterschiedliche Kooperationsmodelle im Stützpunktsystem für Schulen, Vereine und Verbände koordinieren das Nebeneinander von schulischen und sportlichen Anforderungen.

Zum Anforderungsprofil dieser Nachwuchsleistungszentren gehört u.a. auch eine pädagogisch sinnvolle Betreuung und Unterbringung auswärtiger Talente auf einem schulangehörigen Internat.

#### **3.2.1. Eliteschulen des Sports**

Jede aktuelle oder zukünftige Eliteschule des Sports ist mit einem Leistungszentrum der Landesverbände gekoppelt. Eliteschulen des Sports sind Verbundsysteme aus Schule, Wohnen und Sport, die sportlich Talentierte unter dem Leitsatz "Weltmeister werden und den Schulabschluss schaffen" fördern. Sie koordinieren die "duale Karriere" der künftigen Spitzenathleten, die parallele schulische Bildung und sportliche Ausbildung und schaffen somit die Voraussetzungen für das leistungsorientierte Training damit später Spitzenleistungen auf Weltniveau erreicht werden können

Zudem bleiben die Eliteschulen offen für ambitionierte und talentierte Athleten außerhalb dieser Leistungszentren, so dass eine bestmögliche Durchlässigkeit und Reichweite für viele Talente gegeben ist.



*"Eine Eliteschule des Sports ist eine Fördereinrichtung, die im kooperativen Verbund von Leistungssport, Schule und Wohnen Bedingungen gewährleistet, damit talentierte Nachwuchsathleten sich auf künftige Spitzenleistungen im Sport bei Wahrung ihrer schulischen Bildungschancen vorbereiten können."*

Bundeskonferenz der Eliteschulen des Sports, Leipzig 2002

Um eine hohe Qualität bei der parallelen sportlichen und schulischen Förderung gewährleisten zu können, müssen die Eliteschulen des Sports Qualitätskriterien erfüllen, die durch den gleichnamigen Arbeitskreis festgeschrieben werden.

In den Kriterienkatalog gehen ein:

Das Image einer Schule als Ausdruck sportlicher und schulischer Erfolgsperspektiven

Das Vorhandensein hochwertiger und flexibel verfügbarer Trainingsstätten

Die Möglichkeit für die Schüler und Schülerinnen, in leistungsstarken Trainingsgruppen zu trainieren

Die Betreuung durch qualifizierte Trainer

Eine adäquate, alters- und leistungsbezogene wissenschaftliche Trainingsbegleitung



## 3.2.2. Förderung durch verschiedene Schulsysteme

Die drei großen Stützpunkte in Deutschland

- Berlin
- Bonn
- Potsdam

bieten verschiedene Varianten einer funktionierenden Schulkooperation an.

### **Berlin**

Erst seit 1998 orientiert sich die Poelchau-Oberschule sportlich und wurde 2000 zur Sportoberschule und 2006 zur Eliteschule des Sports ernannt. Unter den insgesamt 600 Schülerinnen und Schülern finden sich Nachwuchs-Spitzensportler im Wasserball, Hockey, der Leichtathletik, im Rudern, Schwimmen und Modernen Fünfkampf. Im Modernen Fünfkampf haben bereits die ersten erfolgreichen Sportler ihr Abitur abgeschlossen (Annika Schleu, Alexander Nobis). Die Schule bildet das Standbein der Nachwuchsförderung des Landesverbandes Berlin.

Die Verleihung des Titels "Eliteschule des Fußballs" im November 2008 war der vorerst letzte Meilenstein in der steilen Karriere der Charlottenburger Einrichtung.

Den Vorwärtsdrang der Institution dokumentiert zudem ein Projekt im Klassenzimmer: Seit einiger Zeit gibt es das Fach Sportmanagement. Und ein weiterer Entwicklungsschritt zeichnet sich ab.

### **Steckbrief**

Eliteschule des Sports Berlin, Poelchau-Oberschule

#### **Kontakt:**

Halemweg 24

13627 Berlin

Tel.: 030 9029-25211

Fax: 030 9029-25395

Mail: [info\(at\)poelchau-oberschule.de](mailto:info@poelchau-oberschule.de)

Internet: [www.poelchau-oberschule.de](http://www.poelchau-oberschule.de)

#### **Schulleiter:**

Rüdiger Barney



**Olympiastützpunkt:**

OSP Berlin  
Fritz-Lesch-Str. 23  
13053 Berlin  
Tel.: 030 9717-2237  
Fax: 030 9717-2767  
Mail: kontakt(at)osp-berlin.de  
Internet: www.osp-berlin.de

Landessportbund Berlin  
Referat Leistungssport  
Frank Schlizio  
Jesse-Owens-Allee 2  
14053 Berlin  
Tel.: 030 30002-180  
Fax: 030 30002-191  
E-Mail: leistungssport@lsb-berlin.de  
Internet: [www.lsb-berlin.de](http://www.lsb-berlin.de)

**OSP-Leiter:**

Dr. Harry Bähr

**Schwerpunktsportarten:**

Hockey, Wasserball, Rudern, Moderner Fünfkampf, Schwimmen,  
Leichtathletik

**Weitere Sportarten:**

Fußball, Einzeleinschulungen in weiteren olympischen Sportarten möglich

**Schulisches Profil (Schulformen und Abschlüsse):**

alle Abschlüsse der Berliner Schulen sind möglich

**Sportliches Umfeld (Trainings- und Wettkampfstätten, Trainer):**

Olympiapark (Wasserball, Schwimmen, Moderner Fünfkampf), Hockey-  
Olympiastadion, Horst-Korber-Sportzentrum (Leichtathletik, Hockey),  
eigene Anlagen (Fußball) etc.  
Landestrainer sowie Lehrertrainer



**Kooperationen:**

mit Hertha BSC Berlin (Fußball) und dem ECC Preussen, Zentrum für Sportmedizin

**Internat/Wohnheim:**

Kein Internat am Standort; Möglichkeit der Unterbringung im Haus der Athleten in Berlin (Sportforum plus Außenstelle in Grünau, zusammen rund 280 Plätze)

**Zugangsbedingungen:**

- schulisch: Realschul- oder gymnasiale Bildungsempfehlung
- sportlich: Empfehlung des Landessportbundes, aktuelles Gutachten des Zentrums für Sportmedizin

"Eliteschülerin des Jahres" 2009:

Annika Schleu - Moderner Fünfkampf



## **Bonn**

Die Eliteschule des Sports in der ehemaligen Bundeshauptstadt ist vor allem einer Disziplin verbunden: dem Fechten. Das verdeutlicht die Geschichte der Einrichtung, die aus dem 1971 gegründeten Internat des Deutschen Fechter-Bundes hervorgegangen ist.

Die Liste der Erfolge auf der Planche (sechs Olympia- und 53 WM-Medaillen, fünf Gesamtsiege in Weltcup, unter anderem) liest sich so beeindruckend wie die Riege der Namen, die hinter diesen Erfolgen stehen: Felix Becker, Elmar Borrmann, Imke Duplitzer, Claudia Bokel, Peter Joppich (die beiden Letztgenannten sind heute Paten der EdS).

Doch Bonn kann mehr als Florett, Degen und Säbel. Am im Jahr 2000 eingerichteten Sportzweig des Tannenbusch-Gymnasiums spielen - wie am angeschlossenen Olympiastützpunkt Rheinland - auch Taekwon-Do, Moderner Fünfkampf (I. Ertl, K. Rüss und M. Sandten), Schwimmen und Volleyball tragende Rollen. Fechter und Fechterinnen, sofern sie 13 Jahre oder älter und entsprechend talentiert sind, können sich um einen der rund 25 Internatsplätze bewerben.

## **Steckbrief**

Eliteschule des Sports Bonn

## **Kontakt:**

Hirschberger Str. 3

53119 Bonn

Tel.: 0228 77709-0

E-Mail: [tabu.bonn\(at\)gmx.de](mailto:tabu.bonn(at)gmx.de)

Internet: [www.tabu.bonn.de](http://www.tabu.bonn.de)

## **Schulleiter:**

Martina Galilea, Holger Sievert

## **Olympiastützpunkt:**

OSP Rheinland

Guths-Muths-Weg 1

50933 Köln

Tel.: 0221 48-6264, Fax: 0221 48-3047

E-Mail: [scharf\(at\)osp-rheinland.de](mailto:scharf(at)osp-rheinland.de)

Internet: [www.osp-rheinland.de](http://www.osp-rheinland.de)





**OSP-Leiter:**

Michael Scharf

**Schwerpunktsportarten:**

Fechten, Moderner Fünfkampf

**Weitere Sportarten:**

Fußball, Leichtathletik, Taekwon-Do, Schwimmen, Volleyball

**Schulisches Profil (Schulformen und Abschlüsse):**

Gymnasium und Realschule (ggf. weitere Schulformen), Abitur

**Sportliches Umfeld (Trainings- und Wettkampfstätten, Trainer):**

Vierfach-Halle, Rasenplatz, Beach-Volleyball-Anlage; Anbindung an das Leistungszentrum Fechten Bonn, Spezialhalle für Fechten, Schwimmbad, Kraftraum, Sauna

Ausbildung durch Bundes- u. Vereinstrainer des LZ Fechten, des OFC Bonn und der SSF Bonn

**Kooperationen:**

mit dem OSP Rheinland, mit dem Bundes- und Landesstützpunkt Fechten, dem LZ Fechten, Landesfachverbänden, mit dem Sportinternat Bonn, dem Taekwon-Do-Internat Swisttal-Heimerzheim, mit OFC u. SSF Bonn und diversen anderen Vereinen

**Betreuung/Beratung (Sportmedizin, Physiotherapie, Trainingswissenschaft, Sportpsychologie, Laufbahnberatung):**

In Kooperation mit dem OSP Rheinland (alle Bereiche) und in Anbindung an das LZ Fechten Bonn

**Internat/Wohnheim:**

Internat des Deutschen Fechter-Bundes, 20 bis 25 Plätze in Einzel- u. Doppelzimmern, Zuschüsse und Förderung durch die Deutsche Sporthilfe möglich, Aufnahmealter ab 13 Jahre



**Zugangsbedingungen:**

- schulisch: mindestens durchschnittliche Leistungen und die Bereitschaft, sich in das Gemeinschaftsleben einzufügen
- sportlich: Sichtungslerngang, Probetraining (Auswahlverfahren); Interessenten sollten der D-Kader-Orientierung des Spitzenverbandes entsprechen

**"Eliteschüler des Jahres" 2009:**

André Sanita - Fechten



## **Potsdam**

Absolventen und Absolventinnen der Eliteschule des Sports Potsdam haben seit 1953 nicht weniger als 124 Olympiamedaillen gewonnen, neun davon bei den Sommerspielen 2008. Der überwiegende Teil der aktuell 600 Nachwuchsathleten und -athletinnen agiert in einer der zehn Schwerpunktsportarten von Judo bis Triathlon. Zwei Drittel davon leben im Wohnheim, das der Gesamtschule mit gymnasialer Oberstufe angeschlossen ist.

Die Potsdamer Schule ist nicht nur Eliteschule des Sports, sondern auch Eliteschule des Fußballs. Seit Dezember 2008 gilt die Sportschule Friedrich Ludwig Jahn offiziell als Stätte zur Ausbildung von Mädchen für die Spitzenkader des DFB.

## **Steckbrief**

Eliteschule des Sports Potsdam

### **Kontakt:**

Sportschule Friedrich Ludwig Jahn  
Zeppelinstr. 114-117  
14471 Potsdam  
Tel.: 0331 28982-00  
Fax: 0331 28982-01  
E-Mail: [sportschule-potsdam\(at\)web.de](mailto:sportschule-potsdam(at)web.de)  
Internet: [www.sportschule-potsdam.de](http://www.sportschule-potsdam.de)

### **Schulleiter:**

Klaus-Rüdiger Ziemer

### **Olympiastützpunkt:**

OSP Brandenburg  
Luftschiffhafen 1  
14471 Potsdam  
Tel.: 0331 97160-00  
Fax: 0331 97160-20  
E-Mail: [info\(at\)osp-brandenburg.de](mailto:info(at)osp-brandenburg.de)  
Internet: [www.osp-brandenburg.de](http://www.osp-brandenburg.de)

**OSP-Leiter:**

Willy Lausch

**Schwerpunktsportarten:**

Leichtathletik, Schwimmen, Kanu, Rudern, Triathlon, Fußball (w)

**Weitere Sportarten:**

Bobsport, Wasserball, Judo, Moderner Fünfkampf, Handball (m), Volleyball (w)

**Schulisches Profil (Schulformen und Abschlüsse):**

Gesamtschule mit gymnasialer Oberstufe

Hauptschulabschluss, mittlere Reife, Abitur (regulär nach 13 Schuljahren, Schulstreckung möglich, Streckung der Abiturzeit auf vier Jahre möglich)

**Sportliches Umfeld (Trainings- und Wettkampfstätten, Trainer):**

Sportpark „Luftschiffhafen“, Rudergelände „Seekrug“, Judozentrum Pirschheide

22 Lehrertrainer für alle Schwerpunktsportarten, (drei weitere Lehrertrainer sind geplant), zwei Sportkoordinatoren

**Betreuung/Beratung (Sportmedizin, Physiotherapie, Trainingswissenschaft, Sportpsychologie, Laufbahnberatung):**

Betreuung durch den OSP Potsdam im OSP Brandenburg in allen genannten Bereichen, mehrere Ärzte in unmittelbarer Nähe des Sportgeländes

**Kooperationen:**

Zusammenarbeit mit mehr als 20 Vereinen (u.a. OSC Potsdam, FFC Turbine Potsdam, UJKC Potsdam, SC Potsdam), mit mehreren Bundes- und Landesstützpunkten, Kooperationsverträge mit den Universitäten Potsdam und Chemnitz (Evaluation, Sportmedizin, Psychologie)

**Internat/Wohnheim:**

400 Plätze in Zweibettzimmern, gegliedert in einzelne Wohneinheiten mit Sanitärtrakt, 28 Erzieher



**Zugangsbedingungen:**

schulisch: nach dem Brandenburger Schulgesetz besonderes  
Aufnahmeverfahren mit Schulgespräch, sportlichen Tests sowie  
medizinischen/psychologischen Tests lt. LSB-Standard

sportlich: Jeder Verband hat Orientierungszahlen, wie viele Sportler er pro  
Jahrgang einschulen darf

**"Eliteschülerin des Jahres" 2009:**

Franziska Weber - Kanurennsport

### 3.2.3. Vorteile der Zusammenarbeit von Schulen und Vereinen

Die Zusammenarbeit von Schulen und Vereinen war und wird auch in Zukunft immer wichtiger werden. Im Mittelpunkt sollten immer die Schüler bzw. die Athleten stehen, damit der Spagat zwischen Leistungssport und Ausbildung nicht zu groß wird.

#### Vorteile der Schulen

- Erweiterung und Bereicherung des außerunterrichtlichen Schulsportangebots
- Unterstützung der Lehrkräfte
- Gesundheitsprävention
- Verbesserung der materiellen Ausstattung
- Unterstützung durch Vereine bei schulischen Veranstaltungen
- Erweiterung des fachdidaktischen/-methodischen Kenntnisstands
- Popularitätssteigerung/Imagegewinn
- Finanzielle Unterstützung – Gewinnung von Fördermitteln der Bundesländer (in Abhängigkeit vom jeweiligen Bundesland)

#### Vorteile der Vereine

- Stabilisierung der Nachwuchsarbeit
- Gewinnung neuer Mitglieder
- Langfristige Bindung von Schülerinnen und Schülern an den Verein, über die Schulzeit hinaus
- Kontakte und Erfahrungsaustausch zwischen Sportlehrkräften, Übungsleitern und Trainern
- Erweiterung des sportpädagogischen Kenntnisstands
- Besondere Möglichkeiten der Talentsichtung und -förderung
- Erschließung neuer Nutzungszeiten in Sportstätten
- Popularitätssteigerung/Imagegewinn
- Finanzielle Unterstützung – Gewinnung von Fördermitteln der Bundesländer (in Abhängigkeit vom jeweiligen Bundesland)





### **3.3. Jugend- und Juniorennationalkader**

Die Förderung der Spitztalente erfolgt durch Lehrgänge des Spitzenverbandes, wie z.B. Disziplinlehrgänge im Fechten und Reiten oder Grundlagenlehrgänge. Der Nachwuchskader des DVMF ist schon heute recht erfolgreich und weist Medaillenplatzierungen bei Juniorenwelt- und Europameisterschaften auf. Auch bei Jugendeuropameisterschaften (B-Jugend) waren Deutsche Sportler erfolgreich, sind jedoch im A-Jugendbereich deutlich stärker.

Um den Trainingserfolg zu optimieren, ist das Ziel der heutigen Nachwuchsarbeit des DVMF die Förderung von Perspektivkadern über längere Zeiträume. Sie sollen in Trainingsmaßnahmen, Lehrgängen, Trainingslagern und Testwettkämpfen zusammengefasst werden, um effektiver arbeiten zu können.

## **4. Anbindung an und Förderung durch die Olympiastützpunkte**

Ein weiterer wichtiger Baustein in diesem Nachwuchsprojekt ist die Unterstützung durch die Olympiastützpunkte, die es dem DVMF erst ermöglichen, das komplexe Anforderungsprofil des Modernen Fünfkampfes zu bewältigen.

Der OSP bietet Spitzensportlern und deren Trainern, Vereinen und Verbänden eine umfassende Betreuung und Beratung auf hohem Niveau. Das Eintreten für Fair Play im Leistungssport ist Basis aller Dienstleistungen. Die Förderung des Nachwuchssports in Zusammenarbeit mit Schulen und Internaten der Region unterstreicht die Nachhaltigkeit des Engagements. Neben der Einbindung von unterschiedlichen Kooperationspartnern aus verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen, bietet der OSP Unternehmen eine hochwertige, emotionale und professionelle Kommunikations- und Marketingplattform.

### **4.1. Olympiastützpunkte - Anbieter von Service-Leistungen für Kaderathleten und Perspektivkadern**

Der OSP bietet folgende Service-Leistungen:

Zusammenarbeit mit Spezialisten der Medizin wie Innere Medizin, Orthopädie, Zahnmedizin, Physiotherapie, Ernährung und Psychologie zusammen. Erfahrenen Mitarbeiter begleiten die Athleten bei der Leistungsdiagnostik und unterstützen sie mit einer fundierten Laufbahnberatung.

#### **4.1.1. Physiotherapie**

Sportliche Spitzenleistungen werden häufig im Grenzbereich des aktiven (Muskel) und passiven (Sehnen, Bänder, etc.) Bewegungsapparates erbracht. Eine regelmäßige physiotherapeutische Behandlung sowie die Anwendung von Massagen stellen eine unabdingbare Notwendigkeit von umfassender Betreuung dar. Schwerpunkte des Behandlungsspektrums sind die präventive Versorgung von Kaderathleten sowie die

Nachbehandlung von orthopädischen, chirurgischen und degenerativen Erkrankungen des Bewegungs- und Halteapparates.

## 4.1.2. Leistungsdiagnostik

Der auf humanem Wege mit fairen Mitteln erkämpfte sportliche Erfolg ist das gemeinsame Ziel aller in den sportlichen Prozess involvierten Partner. Ein wesentliches Element für die Optimierung und Steuerung der komplexen Leistungsfähigkeit stellt dabei die Trainingswissenschaft / Leistungsdiagnostik dar. Basierend auf dem individuell bestimmten momentanen konditionellen und technischen Leistungsstand können Interventionsstrategien für die Optimierung erfolgen, wobei Be- und Entlastung (Training und Regeneration) die veränderbaren Größen darstellen. Gerade durch die Disziplinviefalt kommt der Regeneration eine besondere Bedeutung zu, da es im Trainingsalltag zu Überschneidungen der Trainingseinheiten kommt.

Leistungen der Leistungsdiagnostik:

Physiologische Leistungsdiagnostik

- Analyse von Trainingswirkungen
- Kontrolle der Trainingsintensität
- Trainingsplananalysen
- Trainingsmittelanalysen

Zwei voneinander differenzierbare Bereiche sind hierbei zu nennen:

1) Biomechanische Leistungsdiagnostik

- Video- und Filmanalyse
- Bild-Messwert-Kopplung
- allgemeine und spezifische Kraftdiagnostik
- Vibrationstraining
- Gang-Lauf-Analyse

2) Physiologische Leistungsdiagnostik

- diverse Laborergometrieverfahren, z.B. Laufband, Ruder-, Fahrradergometer
- sportartspezifische Tests im Labor und im Feld (z.B. 400m Bahn)
- Spiroergometrie im Labor und im Feld
- Blutanalysen (Blutbild, Elektrolyte, Laktat, ...)



- Trainings- und Wettkampfdokumentation
- Beurteilung des Trainingsumfangs bzw. -intensität (Übertraining)
- Trainingssteuerung

### **4.1.3. Rehabilitation**

Im Rehabilitationstraining werden Athleten nach Verletzungen und/oder Operationen gezielt und individuell an die Trainings- und Wettkampfbelastungen herangeführt, da sie in dieser Phase zumeist noch nicht am „normalen“ Mannschaftstraining bzw. Individualtraining teilnehmen können.

### **4.1.4. Ernährung**

Die optimale Ernährung im Spitzensport ist eine der nach wie vor unterschätzten Voraussetzungen für Spitzenleistungen. Häufig bestehen dabei fehlerhafte oder unzureichende Informationen hinsichtlich der Zusammenhänge von Training, Wettkampf und Ernährung.

Die Olympiastützpunkte sind auch im Rahmen der Ernährungsberatung immer bestrebt, praxisnahe Lösungen anzubieten. Um dies zu erreichen gibt es, je nach Fragestellung, unterschiedliche Vorgehensweisen.

Zum Einsatz kommen dabei vorwiegend:

- Ernährungsanalysen
- Einzelberatungen
- Gruppenberatungen
- Beratungen von Sportinternaten und Leistungszentren

#### **4.1.5. Psychologie**

Die Leistungen der sportpsychologischen Diagnostik, Beratung und Betreuung können sowohl von Trainern als auch von Sportlern in Anspruch genommen werden.

Ziele unserer Maßnahmen:

- Das Optimieren von Lern- und Trainingsbedingungen unter Gesichtspunkten wie Kommunikation, Belastungserleben, Motivation oder sozialem Klima, Ausbildung, Verbesserung und Verfestigung leistungsrelevanter psychischer Fähigkeiten (Konzentrationsfähigkeit, Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit als Bestandteile technisch-taktischer Fertigkeiten, Durchsetzungs- und Durchhaltevermögen, Leistungsvertrauen, emotionale und motivationale Selbstkontrolle, Stresstoleranz usw.)
- Das erworbene Können im Wettkampf unter erschwerten Bedingungen abzurufen und unter Beweis zu stellen.

#### **4.1.6. Laufbahnberatung**

Laufbahnberatung an den Olympiastützpunkten ist ganzheitliche Beratung, um eine optimale leistungssportliche und berufliche Karriere des Spitzensportlers zu erreichen.

Beratungsfelder u.a.:

- Laufbahndiagnostik: die Erfassung der aktuellen persönlichen Situation
- Beratung zur Schullaufbahn, Schulgutachten, Information über Nachhilfe-/ Nachholunterricht, Internatsförderung für individuelle Fördermaßnahmen
- Studienberatung und -planung, Studienwahltests, Studienförderung
- Beratung zu Bundeswehr, Bundespolizei, Polizei, Zivildienst und Freiwilliges Soziales Jahr
- Berufszielfindung, Berufswahl und Eignungstests, Bewerbungsstrategien, Vorstellungsgespräch, Berufsplanung



- Information über Sporthilfe, regionale Förderungsmöglichkeiten, Medienseminare, Umfeldmanagement:
- Realisierung von kommunizierenden Netzwerken in den Bereichen Schule, Universitäten, Ausbildungsbetrieben, Unternehmen und Kooperationspartnern
- Optimierung der individuellen Athletensituation (soziales Umfeld, Zeitmanagement)

#### **4.2. Koordination im Verbundsystem Schule – Leistungssport, u.a. „Eliteschulen des Sports“**

Der OSP hat den Vorsitz im Regionalteam, in dem Schulen, Vereine, Verbände und der OSP vertreten sind.

Regionale Koordination / Steuerung der Leistungssportentwicklung:

Für einen olympischen Zyklus werden von den Sportverbänden Strukturpläne und Regionalkonzepte erstellt. Der OSP unterstützt die Verbände in der Konzeption und beschließt diese gemeinsam mit dem DSB/BL, dem Innenministerium und dem Landessportbund.



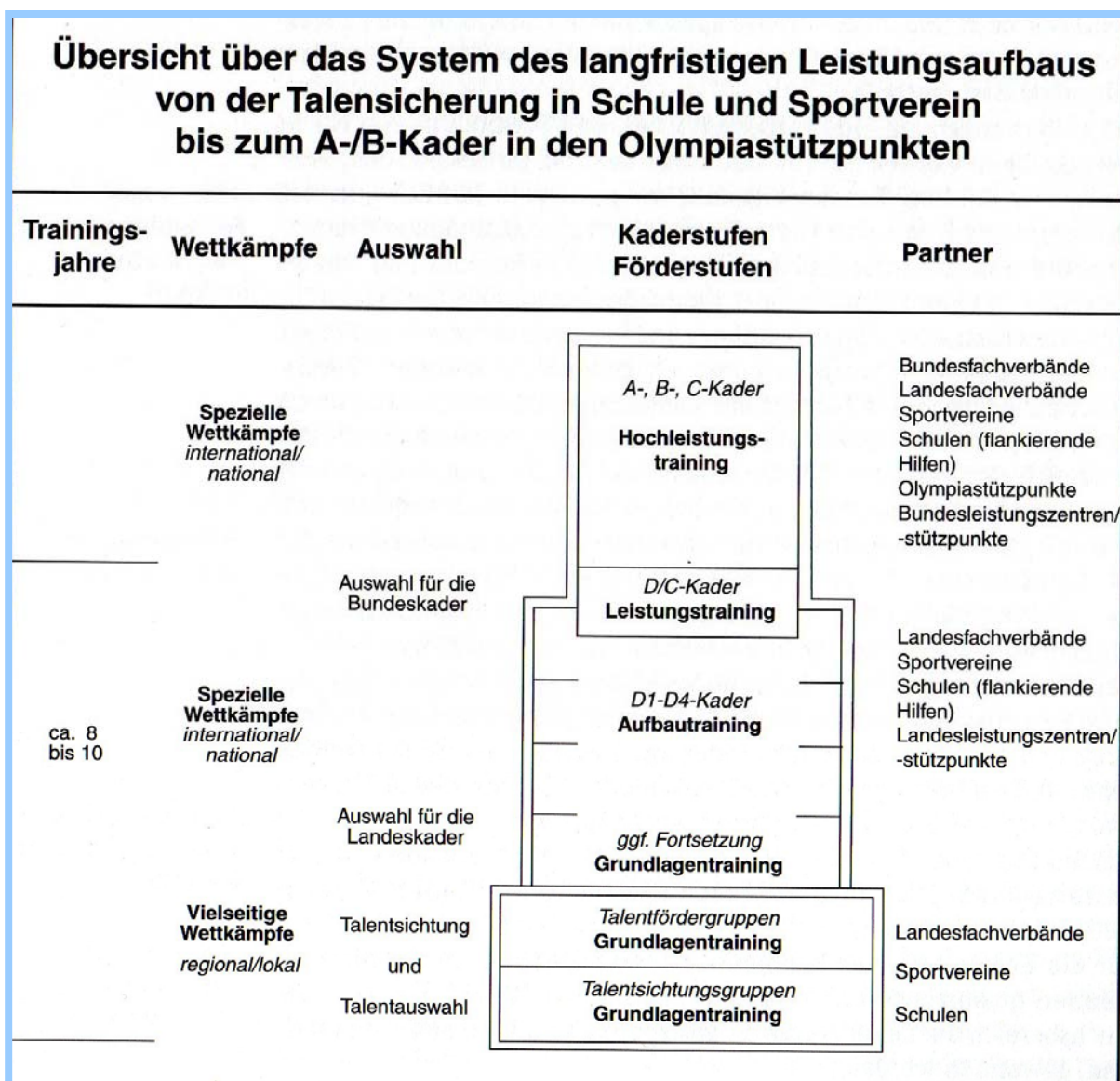
## 5. Training: Planung, Analyse, Steuerung

Die Gestaltung der Trainingssteuerung hängt immer vom Trainingsalter und den Umfeldbedingungen ab.

Die nachfolgenden Daten können immer nur eine Orientierung bieten, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten ein Moderner Fünfkämpfer für eine erfolgreiche leistungssportorientierte Entwicklung haben sollte.

Auch dabei ist der Entwicklungs- und Ausbildungsstand eines Athleten zu beachten.

**Übersicht über das System des langfristigen Leistungsaufbaus von der Talentsicherung in Schule und Sportverein bis zum A-, B-Kader in den Olympiastützpunkten (nach Limpert)**



### 5.1. Zeit- und Etappenstruktur des langfristigen Leistungsaufbaus der Sportart (Gesamtüberblick)

In der folgenden Tabelle werden den Schulklassen die Altersstufen im Modernen Fünfkampf zugeordnet. In einem kurzen Überblick erkennt man die Trainingsstruktur mit einer Übersicht der Trainingseinheiten.

Tabelle I. Übersicht über den langfristigen Leistungsaufbau im Modernen Fünfkampf

Schulklasse	Altersklasse	Ausbildungsetappen	Dauer der Ausbildung
3 – 4	Mini I	<b>1. Talentsichtungsgruppe</b> Grundausbildung (GAB) 8-10 Jahre	ca. 1 Jahr 2-3x /Woche 2 TE/Tag TE 60 Min.
5 – 8	Mini II - Jugend C	<b>2. Grundlagentraining</b> (GLT) Talentfördergruppe 10-13 Jahre Mini- Jugend C	ca. 2-3 Jahre 2-5x / Woche 2-3 TE/Tag TE ca. 60 Min.
8 – 10	Jugend B/A	<b>3. Aufbaustraining</b> (ABT) 13-17 Jahre (Quereinsteiger)	3-4Jahre 5-6x / Woche 2-3 TE/Tag TE 60 Min.
10 – 13	Jugend A - Junioren	<b>4. Anschlussstraining</b> (ATG) 16-18 Jahre w 17-21 Jahre m	2-3 Jahre 6-7 x / Woche 2-3TE/Tag TE 60-90 Min.
Ab 13	Junioren - Senioren	<b>5. Hochleistungstraining</b> (HTG) ca. 18/20 Jahre bis ca.30/ 35 Jahre bei finanzieller Absicherung	Nach Abschluss LTG 18-22 TE/ Woche



## **5.2. Trainingsstruktur der Talentförderung bzw. Talentgewinnung**

Unter den aufgeführten Punkten 1 bis 4 werden Maßnahmen und Ereignisse zur Gewinnung von jungen Sportlern für die Sportart Moderner Fünfkampf dargestellt.

### **5.2.1. Anfängertraining**

Training in den Disziplinen : Laufen, Schwimmen, Schießen und Fechten  
2-3x pro Woche

**Ziel:**

Ein Heranführen an die Sportart, Technik- und Koordinationsschulung, Spaß am Sport und in der Gruppe und evtl. Aufnahme an der Sportschule.

### **5.2.2. Talentsichtung durch Präsentation bei Veranstaltungen, Festen und Grundschulen**

**Ziel:**

Aufmerksamkeit für die Sportart wecken, Einladung zum Probetraining.

### **5.2.3. Probetraining (Lehrgang mit evtl. Leistungskontrolle)**

3 - 5-tägiger Lehrgang, z.B. in den Ferien

Training in 4 Disziplinen : Schwimmen, Laufen, Schießen und Fechten  
evtl. Test in den Disziplinen Schwimmen und Laufen

**Ziel:**

Kennen lernen des Trainingsumfanges in der Sportart für die Jugendlichen, Vergleich der Bewerber für die Sportschule.

Sichtung der Fähigkeiten in den verschiedenen Disziplinen (bes. Fechten und Schießen).



#### **5.2.4. Sportwettkämpfe zur Talentsichtung und als Aufnahmekriterien**

3 bis 4 Wettkämpfe (Nov.-März): Mini Cup, Winterpokal 1-3, Sanssouci Pokal

Test in den Disziplinen Schwimmen und Laufen

Falls Schießkenntnisse vorhanden, auch Schießen

##### **Ziel:**

Kriterienenerfüllung: Punktetabelle siehe D-Kadernormen Alter 11 und 12 (Kennwerte für die Aufnahme: siehe Anhang 1).

Falls mehr Bewerber als Plätze vorhanden sind wird nach Rangliste über die Aufnahme entschieden

#### **5.2.5. Kooperation mit Schwimmvereinen**

(z.B. Potsdam-PCK 90 Schwedt, PSV Cottbus, OSC Potsdam etc./Bonn SSF Bonn/ Berlin Spandau 04 usw.)

#### **5.2.6. Förderung von Talenten in den leistungssportlichen Zentren**

- Bundesstützpunkte Berlin und Bonn
- Bundesnachwuchsstützpunkt Potsdam

### 5.3. Ziele, Aufgaben und Funktion des Grundlagen- und Aufbautrainings (12-16 Jahre)

#### 5.3.1. Allgemeine Ziele

Ausbildungsetappe	Ziele der Ausbildung	Wettkampfanforderung	Grundnormen
<p>Aufbautrainingsgruppe (ABT)</p> <p>12-16 Jahre</p> <p>(Quereinsteiger)</p> <p>Jugend C-A</p>	<p>Entwicklung spezieller koordinativer - konditioneller Fertigkeiten und Fähigkeiten, sowie technisch - taktische Fertigung und Fähigkeiten in den technischen Disziplinen</p> <p>Einführung im Reiten</p>	<p><u>Jugend C:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2- bis 4- Kämpfe</li> <li>- DM Biathle und 4-Kampf, Berlin Cup, Sanssouci-Pokal Potsdam</li> </ul> <p><u>Jugend B:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3- bis 5-Kämpfe</li> <li>- DM im 3- und 5-Kampf</li> <li>- EM im 3-Kampf</li> </ul> <p><u>Jugend A:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4- und 5-Kampf</li> <li>- DM im 4- und 5-Kampf</li> <li>- EM/WM 4-Kampf</li> </ul>	<p>Weiterentwicklung und Aufbau der Fertigkeiten in den Disziplinen, sowie akzentuierte Trainingsplanung.</p> <p>Ca. 2750 - 3100 Punkte im 3-Kampf (differenziert nach m/w);</p> <p>Zweikampfnorm aus Sw/ La ca. 1600- 2100 Punkte</p>

Tabelle II. Allgemeine Ziele in der Sportart Moderner Fünfkampf



### 5.3.2. Differenzierte Ziele und Aufgaben nach den Disziplinen

Der Moderne Fünfkampf beinhaltet als Mehrkampfsportart fünf verschiedene Disziplinen (Schießen, Fechten, Schwimmen, Reiten und Laufen), deren Ziele und Aufgaben in den folgenden Tabellen gesondert aufgeführt werden.

#### 5.3.2.1. Disziplin Schießen

	Techniktraining	Faktoren des Techniktrainings	Spezielle athletische Unterstützung	Intensität im spez. Training
<b>Aufbau- trainings- gruppe</b> <b>12-16 Jahre</b>	Festigung Seitstellung und Atemtechnik  Automatisierung des Bewegungsablaufs (Anpassung an Wettkampfrhythmus)	Individueller Atemrhythmus.  Überprüfung aller Faktoren des Schießens beim scharfen Schuss (Abkommensanalyse)  Verstärkte Technikausbildung  Festigung des Rituals beim Schießen im Wettkampf	Krafttraining zur Verbesserung der Haltekraft u. der Handruhe  Konzentration auf Regulierung der Atemtechnik  Entwicklung der Rumpfmuskulatur zur Verbesserung der Standfestigkeit im Wettkampf	Trockentraining, Abzugstraining  15-30 Schuss  weiße Scheibe, Ringscheibe (WK-scheibe)  Spezielscheibe (Balken, Dreieck)  Spezielle Wettkampfteilnahme

Tabelle III. Ziele und Aufgaben in der Disziplin Schießen

#### 5.3.2.2. Disziplin Schwimmen

	Technik Schwimmen	spezifisches Landtraining	allgemeine Athletik
<b>Aufbau- trainingsg ruppe</b> <b>12-16 Jahre</b>	Festigung der Schwimmtechnik in Feinkoordination (Delphin Grobkoordination)  wettkampfstabile Fertigkeitentwicklung  Optimierung des Armzyklus Kraul  Frequenzerhöhung mit gleichen Krafteinsatz und stabiler Technik  belastungsintensivere Trainingsformen  Grundlagenausdauer I und II (80%-85%),  Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer 25-30%  Wettkampfspezifische Ausdauer (100- 200m)	Verbesserung der aeroben Kapazität  Entwicklung der anaeroben Kapazität für die Realisierung der Wettkampfstrecke  Unterstützung der Schnelligkeitsentwicklung, Schnelligkeitsausdauer  Dehnung / Beweglichkeit des Schultergürtels  Rumpfstabilität  Schnellkrafttraining an Land  Krafttraining mit eigenem Körpergewicht (ab Klasse 8 bei Mädchen mit Zusatzlasten, bei Jungen ab Klasse 9)	Spiele  Waldläufe  Training im aeroben und anaeroben Bereich  Teilnahme an Laufveranstaltungen

Tabelle IV. Ziele und Aufgaben in der Disziplin Schwimmen



### 5.3.2.3. Disziplin Fechten

	Beinarbeit (BA)	Technische Aufgaben	Taktische Lösung	Koordinative Aufgaben
<p><b>Aufbau- trainings- gruppe</b></p> <p><b>12-16 Jahre</b></p> <p>Gruppentraining individuelle Lektionsarbeit, Lern- und Korrekturarbeit</p>	<p>Entwicklung der Beinarbeits- elemente zur explosiven Ausführung von Angriffs- und Verteidigungs- handlungen</p> <p>Vielseitigkeit bei der Kombination der Beinarbeits- elemente</p> <p>Einführung der Sprungelemente und Flèche</p>	<p>Perfektionierung der Stoßführung.</p> <p>Erlernen von Fintangriffen, Cavationen ins Tempo in Quart und Oktav.</p> <p>Vervollkommnung der Stoßführung zum Arm, der Kreisparaden in Sixt, sowie deren Riposte und Contraction.</p> <p>Erlernen der Transporte in Oktav.</p> <p>Anwendung von Angriffshandlung zum Arm, einschließlich Manschette und zum Oberschenkel</p>	<p>Erlernen der Angriffe aus unterschiedlichen Mensuren.</p> <p>Unterweisen in direkte und indirekte Angriffe.</p> <p>Schaffen der Grundlage für kurze und lange Angriffe taktischer Gefechts- situationen.</p> <p>Beobachtung des Gegners als Vorraussetzung für die individuelle Kampfkonzepktion</p>	<p>Schwerpunkte bilden Rhythmisierung, Umstell- und Kopplungs- fähigkeit, sowie dem explosiven Richtungs-wechsel</p>

Tabelle V. Ziele und Aufgaben in der Disziplin Fechten

### 5.5.2.4. Disziplin Laufen

	Konditionelle Aufgaben	Koordinative Aufgaben	Technische Schwerpunkte
<p><b>Aufbau- trainingsgruppe</b></p> <p><b>12-16 Jahre</b></p>	<p>spezielles Krafttraining mit eigenem Körpergewicht;</p> <p>Entwicklung spezifischer Ausdauerfähigkeit (aerobe Kapazität erhöhen)</p> <p>Dauermethode(I/ II)</p> <p>Fahrtspiele</p> <p>Intervalltraining,</p> <p>Bergläufe</p> <p>verschiedene Belastungsarten im GLT II (anaerobe Kapazität)</p> <p>GA I (70%), GA II (30%)</p>	<p>Beweglichkeit und Dehnung</p> <p>disziplinspezifische Anforderung erhöhen</p> <p>Kopplungsfähigkeit</p> <p>Umstellfähigkeit</p> <p>Lauf ABC in verschiedenen Varianten</p>	<p>Festigung der Technik der Phasenstruktur des Doppelschrittes und der Atmung</p> <p>Beibehaltung der Technik unter hoher Belastungsintensität</p> <p>Fußaufsatz</p> <p>Abdruckverhalten</p> <p>Festigung der Feinkoordination</p>

Tabelle VI. Ziele und Aufgaben in der Disziplin Laufen

### 5.3.2.5. Disziplin Reiten

	Reiterliche Grundausbildung	Dressurausbildung	Sprungtraining	Parcourtraining
<p><b>Aufbau- trainingsgruppe</b> <b>12-16 Jahre</b></p>	<p>Feinmotorische Abstimmung für Sitzarten in den Gangarten</p> <p>Vervollkommnung der Gangart Galopp</p> <p>Hilfen zur Vorbereitung von Sprungübungen, Rick- Kleine Hindernisse, variable Gangarten</p>	<p>Vervollkommnung der Hilfen, versammeln in den Gangarten, Vorbereitung und kennen lernen der Anforderung für das evtl. Erlangen des kleinen Hufeisens</p> <p>Hufschlagfiguren</p>	<p>Sprünge über kleine Hindernisse im Trab</p> <p>Einschätzung des Distanzverhaltens, Springen von verschiedenen Hindernissen</p> <p>Gymnastikreihen</p> <p>Vorbereitung auf Sprungtraining für Springkombinationen</p>	<p>kleines Hufeisen Trainingsparcours</p>

Tabelle VII. Ziele und Aufgaben in der Disziplin Reiten

### 5.3.2.6. Disziplin Combined

	Konditionelle Aufgaben	Koordinative Aufgaben	Technische Schwerpunkte
<p><b>Aufbau- trainingsgruppe</b> <b>12-16 Jahre</b></p>	<p>In die Wochenlaufbelastung entsprechend das Combinedtraining integrieren.</p> <p>Intervalltraining überwiegend im GA 1 Bereich mit kurzen Pausen. Verschiedene Distanzen von 400 bis 1500m.</p> <p>Um der Wettkampfsituation näher zu kommen, ab und zu schnellere Abschnitte mit einbeziehen, wie z.B. die letzten 200m vor dem Schiessstand.</p> <p>Kurze Strecken mit erhöhter Geschwindigkeit (200-400m)</p> <p>Wettkampfspezifische Übungen.</p> <p>Kräftigung der Lauf und Rumpfmuskulatur: Stabilisation.</p>	<p>Übergang von klassischer Schiesstechnik zur Combinedtechnik.</p> <p>Stabilisieren der Combinedtechnik durch Zeitreduzierung.</p> <p>Erarbeiten von individueller Ladetechnik.</p> <p>Verbesserung der einzelnen Phasen des Combinedanschlags durch wiederholtes Ausüben verschiedener Kombinationen, z.B. Ankommen-laden , laden-heben-Schuss usw.</p> <p>Anwendung der erlernten Schießtechnik mit hohen Pulsfrequenzen und nach einer Laufbelastung (Ermüdung).</p>	<p>Trockentraining (alle Elemente des Anschlags mehrfach wiederholen in Ruhe und anschl. unter Zeitdruck.</p> <p>Schiessen mit Technischen Aufgaben, z.B. achten auf richtige Ausführung in den einzelnen Phasen des Anschlags.</p> <p>Festigung der erlernten Technik durch wiederholte Wettkampfübung mit und ohne Ergebnisauswertung.</p>

Tabelle VIII. Ziele und Aufgaben in der Disziplin Combined



#### **5.4. Trainingsstruktur / Jahrgangsstufenbezogene Ausbildungsschwerpunkte**

Die sportliche Ausbildung an den Spezialschulen des Sports fasst das Grundlagen- und Aufbautraining in einem pädagogischen Konzept zusammen, um eine ganzheitliche Ausbildung mit Blickrichtung auf den Leistungssport zu gewährleisten.

Das Grundlagen- und Aufbautraining wird jeweils differenziert nach vielseitige und allgemeine technisch- koordinative und athletisch konditionelle Ausbildung sowie in die vielseitige Entwicklung der speziell-vorbereitenden und speziellen Leistungsvoraussetzungen der Wettkampfleistung.

### 5.4.1. Grundlagentraining (Klasse 7-9 > 12- 14 Jahre)

#### 5.4.1.1. Vielseitige und allgemeine technisch-koordinative und athletisch-konditionelle Ausbildung

Disziplin	Technisch- koordinativ	Athletisch konditionell
<b>Schießen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniktraining (Bewegungsfertigkeiten, Ablauf)</li> <li>- Trockentraining</li> <li>- Koordination vers. Bewegungsabläufe (Atmung, Armbewegung etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemeine (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft); Liegestütze, Theraband</li> <li>- spezielle konditionellen Ausbildung (Haltekraft)</li> </ul>
<b>Fechten</b>	<p>1. Beinarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technische Verbesserung der Beinarbeitselemente Ausfall, Schritt-vorwärts-Ausfall, Schritt- rückwärts- Ausfall</li> <li>- <b>TM:</b> Gruppentraining, indiv. Beinarbeitungsprogramme</li> </ul> <p>2. Waffentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- freie Angriffe aus naher u. mittlerer Mensur auf Arm u. Körper</li> <li>- Beseitigungsprogramme auf den Körper aus mittlerer Mensur</li> <li>- <b>TM:</b> Stoßkissen, Partnerübung, Gegenangriffe mit Ausweichen auf den Körper</li> </ul>	
<b>Schwimmen</b>	<p>Wasser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniktraining in allen Schwimmmarten (Feinform Kraul; Rücken, Brust, Grobf. Delphin)</li> <li>- <b>TM:</b> eig. Körper, kleine Handbretter, Fingerbretter</li> </ul> <p>Land:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniksimation an Land</li> <li>- <b>TM:</b> Theraband, leichte Zugseile, Springseil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausbildung der Grundlagenausdauer auf der Grundlage der Ökonomisierung des HKS</li> <li>- spezifische Kraftentwicklung im Wasser</li> <li>- Schnelligkeitstraining, Schnelligkeitsausdauer</li> <li>- Ausbildung der allgemeinen Kraftfähigkeiten</li> <li>- Beweglichkeit im Schultergürtel</li> <li>- spezifische Kraft (S, SA) vor Wettkämpfen</li> </ul>
<b>Laufen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allg. Koordinationsschulung</li> <li>- Schwerpunkt: Lauftechnik, Lauf ABC mit angrenzenden Steigerungsläufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeitstraining</li> <li>- Spiele, Bergläufe, Treppe</li> </ul>

Tabelle IX. Übersicht über die vielseitige und allgemeine technisch- koordinative und athletisch-konditionelle Ausbildung im Grundlagentraining in den einzelnen Disziplinen

### 5.4.1.2. Vielseitige Entwicklung der speziell- vorbereitenden und speziellen Leistungsvoraussetzungen sowie der Wettkampfleistungen

Disziplin	Technisch- koordinativ	Athletisch konditionell
<b>Schießen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vermehrt Techniktraining (Feinbewegung-Zielen, Auslösen, Nachzielen, Koordinieren)</li> <li>- Ablauftraining (Wettkampfverlauf)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spezielle Haltekraft (Halteübungen)</li> </ul>
<b>Fechten</b>	<p>Wettkampfnahes Training</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wird mit eingeschränktem, dem jeweiligen Ausbildungsschwerpunkt entsprechenden Repertoire an Technik/Taktikhandlung durchgeführt</li> </ul> <p><b>TM:</b> bedingter Assaut</p> <p>Vermittlung taktischer Fähigkeiten als Voraussetzung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- für einen effektiven Einsatz der erlernten Grundelemente im bedingten Assaut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung der Schnellkraftfähigkeiten</li> <li>- Kraft-Programme</li> </ul>
<b>Schwimmen</b>	<p>Wasser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniktraining in allen Schwimmmarten (Feinform Kraul, Rücken, Brust; Grobform Delphin)</li> <li>- <b>TM:</b> eig. Körper, kleine Handbretter, Fingerbretter</li> </ul> <p>Land:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Simulationsübungen</li> <li>- <b>TM:</b> Theraband, leichte Zugseile, Springseil</li> </ul>	<p>Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausbildung der Grundlagenausdauer auf der Grundlage der Ökonomisierung des HKS</li> <li>- spezifische Kraftentwicklung im Wasser</li> <li>- Schnelligkeitstraining, Schnelligkeitsausdauer</li> </ul> <p>Land</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausbildung der allgemeinen Kraftfähigkeiten</li> <li>- Beweglichkeit im Schultergürtel</li> <li>- spezifische Kraft (S, SA) vor Wettkämpfen</li> </ul>
<b>Laufen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spez. Koordinationsschulung</li> <li>- Lauf ABC unter erschwerten Bedingungen (Berg an, -ab)</li> <li>- Technikläufe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnellkraft- und Sprintfähigkeitstraining</li> <li>- Entw. der Schnelligkeitsausdauer unter Beibehaltung der Wettkampftechnik</li> </ul>

Tabelle X. Übersicht über die vielseitige Entwicklung der speziell- vorbereitenden und speziellen Leistungsvoraussetzungen sowie der Wettkampfleistungen im Grundlagentraining in den einzelnen Disziplinen



## 5.4.2. Aufbautraining (Klasse 9/10 >14-16 Jahre)

### 5.4.2.1. Vielseitige und allgemeine technisch- koordinative und athletisch–konditionelle Ausbildung

Disziplin	Technisch- koordinativ	Athletisch konditionell
<b>Schießen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balance und Halteruhe, Techniktraining</li> <li>- Bewegungsfertigkeiten, Ablauf, Rhythmus (indiv.), Trockentraining</li> <li>- Koordination vers. Bewegungsabläufe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemeine Ausdauer, Beweglichkeit, Haltekraft, spezielle Haltekraft (Liegestütz, Haltübungen)</li> <li>- Rumpfmuskulatur, Standfestigkeit</li> </ul>
<b>Fechten</b>	<p>Beinarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vermittlung der Technik unter dem Aspekt der Korrektheit u. Schnelligkeit bei der Ausführung der Beinarbeitselemente</li> <li>- die techn. Stabilisierung der BA-Elemente wird mit der Entw. der psych. Leistungsfähigkeit verbunden</li> <li>- Verbesserung der Technik der BA-elemente unter dem Schnelligkeitsaspekt</li> <li>- Mensurspiel mit Partner + Schwerpunkt Rhythmisierung</li> </ul> <p>Waffentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung der techn. Ausführung der direkten u. freien Angriffe auf unterschied. Treffflächen (Arm, Bein, Körper)</li> <li>- Erlernen der Paraden (Sixt u. Quart)</li> <li>- <b>TM:</b> Stoßkissen, Partnerübung, polnische Lektion Training der freien Angriffe mit Mensurveränderung.</li> <li>- Verbesserung Beseitigungsangriffe unter Schnelligkeitsaspekt ohne Störung des Partners</li> <li>- Verbesserung Umgebungsbeugung um Quart und Sixt</li> <li>- <b>TM:</b> Partnerüb., bedingtes Assaut, polnische Lektion</li> <li>- Stabilisierung der Technik von individuell bevorzugten freien Angriffen bei unterschiedl. Mensurverhältnissen und Treffflächen</li> <li>- Erlernen der Angriffe auf den Fuß und Winkelstöße auf den Arm</li> <li>- <b>TM:</b> Stoßarm, Lektion, Partnerübung, bedingtes Assaut, WK-Training unter Beachtung des Einsatzes bevorzugter Angriffe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelligkeit</li> </ul>
<b>Schwimmen</b>	<p>Wasser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technik und Koordinationstraining der Feinform</li> <li>- Beweglichkeit: Schultergürtel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwicklung der allg. Grundlagenausdauer (aerob 80%/ anaerob 5-10 %)</li> <li>- Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer</li> </ul> <p>Land:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- allg. Kraftfähigkeiten erhöhen Maximalkraft, KA, Beweglichkeit:</li> </ul>
<b>Laufen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allg. Koordinationsschulung Lauf ABC</li> <li>- Kraft- und</li> <li>- Schwerpunkt: Lauftechnik</li> <li>z.B. Spiele, Bergläufe, Treppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausdauerleistungsfähigkeitstraining</li> <li>- spez. Krafttraining</li> <li>- Grundlagenausdauer I + II</li> <li>z.B. Dauermethode, Bergläufe, Fahrtspiel, Treppe, Intervalltraining</li> </ul>

Tabelle XI. Übersicht über die vielseitige und allgemeine technisch- koordinative und athletisch–konditionelle Ausbildung im Aufbautraining in den einzelnen Disziplinen



### 5.4.2.2. Vielseitige Entwicklung der speziell- vorbereitenden und speziellen Leistungsvoraussetzungen sowie der Wettkampfleistung

Disziplin	Technisch- koordinativ	Athletisch konditionell
Schießen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psyche, Mentales (Stressbewältigung; vermehrt Techniktraining (Feinbew.- Zielen, Auslösen, Nachzielen, Koordinieren)</li> <li>- Ablauftraining (WK- verlauf, Gesamtkoordination)</li> </ul>	
Fechten	<p>Beinarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beinarbeitskombinationen unter dem Aspekt der Rhythmisierung und Schnelligkeit in der Endhandlung</li> <li>- Situationsangemessene Beinarbeit in den Trainingsgefechten</li> <li>- Erhöhung der Schnelligkeit von bevorzugten Beinarbeitselementen</li> <li>- <b>TM:</b> Bedingter Assaut, Taktik-Lektionen, Wettkampf nahes Training, Wettkämpfe</li> </ul> <p>Waffentraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aus einer angriffsorientierten Präparation Anwendung der freien Angriffe</li> <li>- Verbesserung der Treffgenauigkeit des Gegenangriffs in die obere Blöße ,auf vordere Treffflächen</li> <li>- Situationsangemessene Verteidigung mit Sixt und Quartparade</li> <li>- Ausbildungsziel ist die Automatisierung bevorzugter Handlungen von Angriff und Verteidigung</li> <li>- Technische Stabilisierung der Parade Riposten Quart und Sixt</li> <li>- <b>TM:</b> Partnerübungen, Lektion, bedingtes Assaut, Wettkämpfe als Überprüfung des technischen Ausbildungsstandes</li> </ul>	
Schwimmen	<p>Wasser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausprägung der komplexen Wettkampfleistung</li> <li>- Erhöhung der speziellen Leistungsvoraussetzungen</li> <li>- Stabilisierung der Wettkampftechnik</li> <li>- Arm-,Beinkoordination 6er Beinschlag, Dreier- und Zweieratmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wettkampfspezifische Ausdauer</li> <li>- Wettkampfstabilität</li> <li>- <b>TM:</b> intensive Intervallmeth. Wiederholungsmethode (WA, WSA, GAII kurz, GAI)</li> <li>- spezifische Leistungsvoraussetzungen 200m F (GA I 70-75%,GA II 15-20%)</li> <li>- Aufbauwettkämpfe</li> </ul>
Laufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spez. Koordinationsübungen s.o.</li> <li>- spezielle Technik mit Wettkampfschuh</li> <li>- Wettkampfvorbereitungsprogramme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelligkeitsausdauer</li> <li>- Erhaltung der GA I + II und der spez. Kraft; z.B. Fahrtspiel, Dauermethode, Intervalltraining., Wettkampftraining</li> </ul>

Tabelle XII. Übersicht über die vielseitige Entwicklung der speziell- vorbereitenden und speziellen Leistungsvoraussetzungen sowie der Wettkampfleistungen im Aufbautraining in den einzelnen Disziplinen

## 5.5. Anschlussstraining

### 5.5.1. Allgemeine Ziele

Ausbildungsetappe	Ziele der Ausbildung	Wettkampfanforderung	Grundnormen
Anschlussstraining 17-21 Jahre	Förderung und Ausbau der entwickelten koordinativen - konditionellen und technisch - taktische Fertigkeiten und Fähigkeiten	<u>Junioren:</u> - 5-Kampf - DM im 5-Kampf - Int. WK 5-Kampf - JEM/JWM 5-Kampf  - evtl. im letzten oder vorletztem Juniorenjahr start bei Welt Cups	Weiterentwicklung und Ausbau der Fertigkeiten in den Disziplinen, sowie akzentuierte und individuelle (Schwächen und Schwerpunktbezogen) Trainingsplanung.

Tabelle XIII. Allgemeine Ziele in der Sportart Moderner Fünfkampf

### 5.5.2. Vielseitige und allgemeine technisch- koordinative und athletisch-konditionelle Ausbildung

Disziplin	Technisch- koordinativ	Athletisch konditionell
<b>Fechten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beinarbeit:</li> <li>Waffentraining:</li> </ul>	
<b>Schwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Technik und Koordinationstraining der Feinform</li> <li>- Beweglichkeit: Schultergürtel</li> <li>- individuell optimale Technik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwicklung der allg. Grundlagenausdauer (aerob 80%/ anaerob 5-10 %)</li> <li>- Belastungsverträglichkeit, Regenerationsfähigkeit</li> <li>- Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer</li> </ul> Land: <ul style="list-style-type: none"> <li>- allg. Kraftfähigkeiten erhöhen Maximalkraft, KA, Beweglichkeit:</li> </ul>
<b>Laufen CB</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allg. und spezielle Koordinationsschulung / Lauf ABC</li> <li>- Kraft- und Schnellkeitsausdauer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausdauerleistungsfähigkeitstraining</li> <li>- spez. Krafttraining</li> <li>- Grundlagenausdauer I + II z.B. Dauermethode, Bergläufe, Fahrtspiel, Treppe, Intervalltraining</li> <li>- Belastungsverträglichkeit im Bewegungsapparat</li> </ul>
<b>Schießen CB</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperspannung und Stand</li> <li>- individueller Schießrhythmus mit Atemrhythmus</li> <li>- Trockentraining, Techniktraining</li> <li>- Bewegungsabläufe in Teilen und gesamt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemeine Ausdauer, Beweglichkeit, Haltekraft, spezielle Haltekraft (Liegestütz, Haltübungen)</li> <li>- Rumpfmuskulatur, Standfestigkeit</li> </ul>

- Übersicht über die vielseitige und allgemeine technisch- koordinative und athletisch-konditionelle Ausbildung im Anschlussstraining in den einzelnen Disziplinen

### 5.5.3. Vielseitige Entwicklung der speziell- vorbereitenden und speziellen Leistungsvoraussetzungen sowie der Wettkampfleistung

Disziplin	Technisch- koordinativ	Athletisch konditionell
Schießen		
Fechten	Beinarbeit: Waffentraining:	
Schwimmen	Wasser: - Ausprägung der komplexen Wettkampfleistung - Erhöhung der speziellen Leistungsvoraussetzungen, Belastungsverträglichkeit - Stabilisierung der Wettkampftechnik - Arm-,Beinkoordination 6er Beinschlag, Dreier- und Zweieratmung	- Wettkampfspezifische Ausdauer - Wettkampfstabilität - <b>TM:</b> intensive Intervallmeth. Wiederholungsmethode (WA, WSA, GAII kurz, GAI) - spezifische Leistungsvoraussetzungen 200m F (GA I 70-75%,GA II 15-20%) - Aufbauwettkämpfe - <b>TM:</b> Handbretter, Zugseil, Widerstandshose - int. WK
Laufen CB	- Automatisierung in Bewegungsabläufen Lauf/Schießen - Lauf ABC - Beweglichkeit/Streching	- Leistungsvoraussetzungen schaffen für wechselnde Belastung Lauf/Schießen - Pulskontrollen - Leistungsdiagnostik - intensives Intervalltraining - Combined-Training

Tabelle XIV. Übersicht über die vielseitige Entwicklung der speziell- vorbereitenden und speziellen Leistungsvoraussetzungen sowie der Wettkampfleistungen im Aufbautraining in den einzelnen Disziplinen

## **5.6. Pädagogisch - erzieherische Schwerpunkte bei der Herausbildung allgemeiner und spezieller Trainings- und Wettkampfeigenschaften**

### **5.6.1. Aufgaben und Ziele der allgemeinen und vielseitigen sportlichen Ausbildung in der Sekundarstufe I**

#### **5.6.1.1. Aufgaben der allgemeinen und vielseitigen sportlichen Ausbildung**

Die allgemeine und vielseitige sportliche Ausbildung in diesem Altersabschnitt ist ein wesentlicher Bestandteil der Bildung und Erziehung. Sie soll den Blick für die Gesamtheit von Bewegung, Spiel und Sport in der Gesellschaft öffnen und vermittelt dabei als Bestandteil der allgemeinen Ausbildung schulbezogene Ausschnitte aus dieser leistungs-sportorientierten Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

Sie ist Bestandteil der Leistungssportlichen Ausbildung und leistet daneben einen unverzichtbaren Beitrag für die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung der Sportlerinnen und Sportler, indem neben den körperlichen Fähigkeiten und sportlichen Fertigkeiten auch die geistige, emotionale und sozial-kommunikative Entwicklung der jungen Leistungssportler gefördert wird. Sporttalente, die auf der Grundlage von Dispositionen, Leistungsbereitschaft und den Möglichkeiten der realen Lebensumwelt über dem Altersdurchschnitt liegende entwicklungsfähige Leistungsergebnisse erzielen, können sich im Ergebnis eines aktiven, pädagogisch begleiteten und intentional durch Training gesteuerten Prozesses entwickeln, der zielstrebig und auf ein später zu erreichendes hohes Leistungsniveau ausgerichtet ist.

Dabei stehen folgende Aufgaben im Mittelpunkt:

- Entwicklungsförderung der organischen, motorischen und sensorischen Leistungsfähigkeit sowie die Entfaltung vor allem der koordinativen sowie der konditionellen Fähigkeiten, der Beweglichkeit und Körperhaltung
- Entwicklung der Verbesserung der Handlungsfähigkeit im Sport, der praktischen Teilnahme an der Sportkultur unter mehrperspektivischer Sicht

Das schließt die Erziehung zu sinnvollem, bewusstem, selbst verantwortetem und sozialem Handeln in und durch sportliche Betätigung ein und zielt auch auf die Entwicklung individueller Handlungsfähigkeit für andere Lebensbereiche. Es geht um das Erlernen, Festigen und Anwenden grundlegender und sportlicher Fertigkeiten und die Aneignung von Wissen über den Sport allgemein und die Sportart im Speziellen.

### **5.6.1.2. Ziele der allgemeinen und vielseitigen sportlichen Ausbildung**

Die bei den Sportlerinnen und Sportlern in der allgemeinen und vielseitigen sportlichen Ausbildung der Sekundarstufe I angestrebten Lernerfolge (die anzueignenden Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Einstellungen und Verhaltensweisen) spiegeln sich zum einen in Bezug auf ihre Verwertbarkeit (Qualifikationen), zum anderen in Bezug auf die Sportlerinnen und Sportler selbst (Kompetenzen) wider.

Die Beiträge der allgemeinen und vielseitigen sportlichen Ausbildung für die Kompetenzentwicklung sind im Folgenden so bestimmt:

### **5.6.1.3. Entwicklung von Sachkompetenz**

- bei der allgemeinen und vielseitigen Ausbildung grundlegende motorische Erfahrungen sammeln
- koordinative und konditionelle Fähigkeiten entwickeln
- sportartspezifische Fertigkeiten erlernen und verbessern
- allgemeinsportliches und sportspezifisches Wissen erwerben und anwenden
- taktische Disziplin und situationsangemessene Wettkampfgestaltung
- die Wirkung des Sports für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit begreifen, erleben und Reaktionen des Körpers in Be- und Entlastungssituationen einschätzen lernen





## **5.6.1.4. Entwicklung von Methodenkompetenz**

- Trainingsmethoden zur Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten kennenlernen und umsetzen können
- Bewegungsabläufe beobachten, Fehler erkennen, korrigieren und bewerten
- selbständig Übungsprogramme erstellen und anwenden können
- Kenntnisse und Fähigkeiten zur Führung von Übungs- und Trainingsgruppen erwerben
- Medien nutzen und interpretieren
- Kleine Spiele und Turniere selbständig organisieren und auswerten
- Übungs- und Wettkampfstätten selbständig, sicher und zweckmäßig herrichten
- Schieds- und Wettkampfrichtertätigkeiten durchführen

## **5.6.1.5. Entwicklung von Sozialkompetenz**

- gegenseitig helfen, motivieren und unterstützen
- angemessener Umgang mit sportlichem Erfolg und Misserfolg
- das Miteinander und Gegeneinander akzeptieren lernen
- mit Konfliktsituationen umgehen und Aggressionen abbauen können
- individuelle Unterschiede, alters- und geschlechtstypische Bedingungen anerkennen

## **5.6.1.6. Entwicklung von personaler Kompetenz**

- kontinuierliche Leistungsbereitschaft entwickeln, nach höchstmöglicher Leistung streben
- eigenes Urteils- und Entscheidungsvermögens herausbilden
- effektives Zeitmanagement erlernen und anwenden
- Gesundheits- und Körperbewusstsein entwickeln
- sportgerechte Kleidung tragen
- Leistungen anderer akzeptieren und anerkennen
- mit der Natur verantwortungsvoll umgehen



Dabei steht die Herausbildung von stabilen transferierbaren Grundlagen der physischen, motorischen und psychisch-moralischen Leistungsfaktoren als Voraussetzung für spätere sportliche Höchstleistungen im Mittelpunkt. Schwerpunkt dieser Erziehungs- und Ausbildungsetappe ist es, die dafür notwendigen Grundlagen herauszubilden.

In diesem Zusammenhang ist deutlich zu machen, dass sich die pädagogische Einflussnahme auf den Gesamtprozess der Persönlichkeitsentwicklung bezieht und damit ein einheitliches Vorgehen aller Erziehungsträger gewährleisten muss. Nur so ist eine gezielte Einwirkung im Training, Wettkampf, Schule und in der Freizeit zur Entwicklung späterer sportlicher Höchstleistungen möglich.

### **5.6.1.7. Zielstellungen des leistungssportlichen Trainings in der Sportart Moderner Fünfkampf**

Besonders in der vielseitigen Sportart Modernen Fünfkampf werden umfangreiche Kompetenzen entwickelt. Sowohl Gruppen- als auch Individualarbeit (z.B. Lektion beim Fechten) ist geeignet.

Der umfangreiche Umgang mit Medien wie Wasser, Gelände, Materialien wie Pistole (z.B. feinkoordinative Fertigkeiten) und Degen sowie dem Pferd (Umgang mit einem Lebewesen) entwickeln bei den jungen Menschen Fähigkeiten und Erfahrungen, die sie auch nach einer leistungssportlichen Karriere nutzen können. Alle Sinne werden gefordert und entwickelt. Konzentration und Willensfähigkeiten gefördert, sowie auch Trainingsmethoden und Prozesse zur Entwicklung von physischen Leistungen erlernt.

Im alltäglichen Umgang werden soziale Kompetenzen innerhalb der Gemeinschaft entwickelt und durch den umfangreichen Tag mit Schule und Training wird die Selbstorganisation geschult.

## 5.7. Trainingskennziffern

Schwimmen	C (Kl. 7.-8.)	B (Kl. 9.-10.)	A (Kl. 10.)
km Wo	Ca. 7,5 – 8 km	Ca. 10 -12 km	12 – 14 km
km Jahr	Ca. 315 – 336 km	Ca. 440 – 520 km	Ca. 570 – 600 km
<b>Belastungskennziffern</b>			
GA 1	55% - 70%	65% - 75%	65% - 80%
GA 2	2%	10% - 15%	10% - 15%
Technik	10%	5% - 10%	5%
Schnelligkeit/ Schnelligkeitsausdauer	10% - 20%	10% - 15%	10%
Wettkampfausdauer		2%	2% - 5%
Kompensation		5%	5%

Tabelle XV. Trainingskennziffern Schwimmen

Laufen	C (Kl. 7.-8.)	B (Kl. 9.-10.)	A (Kl. 10.)
km Wo	Ca. 20 -25 km	Ca. 28 - 40 km	Ca. 35 – 50 km
km Jahr	Ca. 860 – 1000 km	Ca. 1550 – 1800 km	Ca. 2000 – 2200 km
<b>Belastungskennziffern</b>			
Schnelligkeit/ Schnelligkeitsausdauer	10% - 15%	5%	3%
GA 2 Tempoläufe		6%	5%
GA 2 Dauerlauf	4%	6%	6%
GA 1 Dauerlauf	50%	50%	50%
Ein-/ Auslaufen	30%	30%	32%
Wettkampfausdauer		3%	3%

Tabelle XVI. Trainingskennziffern Laufen

Die einzelnen Anteile der Trainingsformen und Fähigkeitsentwicklung sind abhängig von der Trainingsphase, in der sich die Sportler befinden. Im Modernen Fünfkampf sind die Anforderungen in den organischen Disziplinen in den letzten Jahren sehr gestiegen.

Um heute bei den Junioren und Männern das Finale bei einer EM, WM oder Welt Cup zu erreichen, sind im Schwimmen Zeiten zwischen 2:04 und 2:08 min über die 200 m Freistil nötig. Bei den Juniorinnen und Frauen werden 2:15 – 2:24 min über 200 m Freistil geschwommen.

Um solche Leistungen zu erreichen, sind bestimmte Umfänge notwendig. In der Aufbauphase werden die Sportler und Sportlerinnen systematisch auf spätere Trainingsbelastungen vorbereitet und es werden Grundlagen für die Verträglichkeit des Trainings gelegt. Erforderliche

Energiestoffwechsel für 200m Freistil und 3000m Geländelauf sind auf guter Grundlagenausdauer zu entwickeln, die sich die Sportler über mehrere Jahre erarbeiten müssen.

Im Fechten kann auf Zusammenarbeit mit anderen Fechtern nicht verzichtet werden, da durch Trainingspartner ein hohes Niveau eines Pools aufrechterhalten wird. Leistungssprünge durch Technikverbesserungen werden angestrebt. Allerdings sollten Fünfkämpfer ein spezifisches Wettkampftraining nicht vernachlässigen. Das Gefecht auf einen Treffer in einer Minute, wie es durch den Wettkampfmodus vorgegeben wird, soll auch im Training geübt werden. Ein Fünfkampf-Fechter muss entschlossen und schnell handlungsfähig sein, motiviert und von sich überzeugt. Die Motivation und mentale Einstellung des Athleten spielt beim Fechten eine besonders große Rolle und ist nicht zu vernachlässigen.

### 5.7.1. Jahrgangsbezogene Stundenumfänge

#### Trainingseinheiten nach Disziplinen

Klasse Sportart	7	8	9	10
	(12/13 Jahre)	(13/14 Jahre)	(14/15 Jahre)	(15/16 Jahre)
	TE à 90 min	TE à 90 min	TE à 90 min	TE à 90 min
Schwimmen	3	3	3-4	3-5
Laufen	3	3	4	4-5
Fechten	2	2-3	2-3	2-3
Schießen	2	2	1	1
Athletik/Sportunt.	2	2	1-2	2
Combined	TL	1	1-2	2
Reiten	TL	1	1	1
<b>Gesamt (TE=90 min)</b>	<b>12</b>	<b>14-15</b>	<b>13-17</b>	<b>15-19</b>

Tabelle XVII. Trainingsumfang verteilt auf die verschiedenen Disziplinen

## 5.8. Wettkampfanforderung (Einheit von Training und Wettkampf)

Im Verlauf des Aufbautrainings wechseln die Sportler und Sportlerinnen von der Jugend C über B in die Jugend A.

Die Wettkampfanforderungen verändern sich in den konditionellen Disziplinen von der Kurzstrecke 100m im Schwimmen auf die Mitteldistanz 200m Freistil. Im Lauf findet hier der Übergang von der Mitteldistanz 1000m auf die Kombination Laufen /Schießen 3x1000m min 3x5 Schuss statt.

Auch das Wettkampfprofil verändert sich von der Jugend C im 2- oder 3-Kampf an einem Tag auf 4-Kampf über 2 Tage bis zur Jugend A auf den 4- und 5-Kampf an einem Tag.

Diese Veränderung des Leistungsprofils über 4 bis 5 Jahre hinweg muss im Training Rechnung getragen werden. Die Abfolge der Disziplinen bleibt in diesen Altersklassen mehrheitlich ähnlich. Allerdings kann sich diese in älteren Jahrgängen bei z.B. im Halbfinale einer Europa- oder Weltmeisterschaft im Junioren- oder Seniorenbereich verändern, wie auch bei Weltcups. Der normale Wettkampfablauf beginnt mit dem Fechten, es folgt Schwimmen und Combined. Bei einem Fünfkampf findet vor dem Combined das Springreiten statt.

Durch diesen Modus wird der Moderne Fünfkämpfer gezwungen variabel seine Leistungen abrufen zu können. Die Pausen zwischen den Disziplinen sind höchstens knapp eine Stunde, die Tendenz geht zu einer möglichst schnellen Abfolge aller Teildisziplinen. Regenerationsfähigkeit und Mobilisation sowie psychische Stärke und Motivation spielen dabei eine wichtige Rolle.

Im Training steigen die Anforderungen von 2-3 kürzeren Trainingseinheiten am Tag (ca. 60 min) auf 2-4 Trainingseinheiten bis zu 90min Länge. Dabei wird versucht, spezifische Wettkampfanforderungen zu realisieren und zum Beispiel die Reihenfolge organisatorisch umzusetzen, mögliche Kombinationen wären Schießen/Schwimmen, Fechten/Schwimmen, Reiten/Laufen (Combined) oder Fechten/Laufen (Combined).



Besondere Konzentrationsfähigkeit und psychische Stärke wird bei der Reihenfolge Schwimmen und Schießen/Combined gefordert. In Trainingslagern werden zeitweilig vier Disziplinen am Tag trainiert, um das spezifische Wettkampfprofil zu trainieren. Dabei wird auf das langsame Ansteigen der Anforderung geachtet, so dass die Leistungsfähigkeit und Stabilität über mehrere Jahre hinweg entwickelt wird.

Leider hängt die Reihenfolge der Trainingseinheiten sehr oft von den organisatorischen Gegebenheiten ab und muss von Trainern und Aktiven akzeptiert werden, was die Trainingseffektivität und Organisation beeinträchtigt.

<b>Klasse</b>	<b>Vorbereitende Wettkämpfe</b>	<b>Hauptwettkämpfe</b>
<b>7 (12/13 Jahre)</b>	Winterpokal, Mini-Cup Wentorf, Städte-Pokal	DM 4-Kampf Biathle LM Sanssouci-Pokal, DM Biathle
<b>8 (13/14 Jahre)</b>	Winterpokal, lokale Wettkämpfe Fechtwettkämpfe, Schießwettkämpfe, Städte-Pokal, Schwimmwettkämpfe	DM 4-Kampf , DM Biathle Jg. C DM 3-Kampf Jg. B Sanssouci-Pokal, Regionale Landesmeisterschaften EM Jg. B
<b>9 (14/15 Jahre)</b>	Winterpokal, lokale Wettkämpfe Fechtwettkämpfe, Schießwettkämpfe, DM Biathle, Städte-Pokal,	DM 3- und 5-Kampf Jg B Sanssouci-Pokal, Regionale Landesmeisterschaften EM Jg. B
<b>10 (15/16 Jahre)</b>	Kaderqualifikationen, int. WK, Winterpokal, lokale Wettkämpfe Fechtwettkämpfe, Schießwettkämpfe, DM Biathle, Städte-Pokal	DM 3- und 5-Kampf Jg B DM 4- und 5-Kampf Jg A Sanssouci-Pokal, Regionale LM EM Jg. B, EM und WM Jg. A

Tabelle XVIII. Zu betreuende Wettkämpfe der Altersklassen





## 6. Fazit

Um das dargestellte Konzept der Nachwuchsausbildung zur Förderung des Modernen Fünfkampfs in Deutschland umzusetzen (siehe Ausgangslage Seniorenniveau), bedarf es eines hohen Maßes an individueller Arbeit unter der Berücksichtigung der Gegebenheiten des jeweiligen Standortes.

Das Konzept kann dabei bei der Frage nach der optimalen Förderung eines Talents durch den DVMF mit dem Ziel der Effektivität und eines bestmöglichen Leistungsniveaus im Seniorenalter unterstützen.

Das Nachwuchskonzept an sich kann hier nur ein Angebot sein, um einen langfristigen Leistungsaufbau zu ermöglichen. Talente zu entdecken, sie zu fördern und an Spitzenleistungen heranzuführen, muss Aufgabe aller beteiligten Partner in der strukturierten Nachwuchsarbeit sein.

Die dargestellten Trainingsumfänge können nur eine Orientierung darstellen und basieren auf Kennzahlen, die an der Eliteschule des Sports in Potsdam umgesetzt werden. Abhängig sind diese immer von den jeweiligen Trainingsbedingungen und dem aktuellen Trainingsalter.

Ziel ist die Förderung der Leistungsbereitschaft sowie der Persönlichkeitsentwicklung der jugendlichen Athleten.

Mit der Umstellung des Combined-Events auf die Lasertechnik macht der Moderne Fünfkampf einen weiteren Entwicklungsschritt hin zu einer einfacheren, sicheren und umweltfreundlichen Technik im Bereich Schießen und kann so hoffentlich noch mehr jungen Menschen für diesen vielfältigen Sport begeistern.