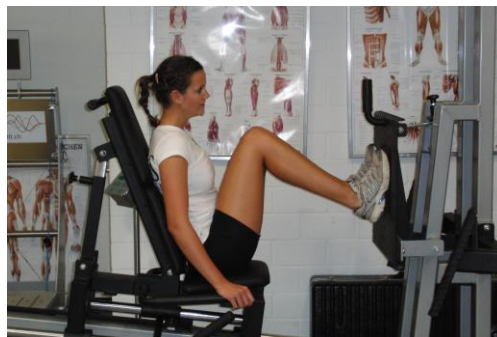




„Was heißt schon Talent?“

6. Jugendgolf-Kongress in Paderborn 1.12.2017
Sabine Tschäge – Bundestrainerin U19



„Was heißt schon Talent“

Was heißt Talent bezogen auf die Sportart Rudern?

Was muss ein Athlet oder eine Athletin mitbringen, um in der Sportart Rudern langfristig Erfolg zu haben?

Kraft-Ausdauer Sportart



In der Literatur sind es die Klassischen 4 Punkte:

1. Anthropometrische Voraussetzungen – Körperhöhe, Körperbau, Spannweite
2. Bewegungsgefühl - koordinative und motorische Fähigkeiten
3. Mentale Stärke – Willenskraft
4. VO2 max männlich U19 $\geq 5,8$ l/min weiblich U19 $\geq 4,0$ l/min

„Was heißt schon Talent“

- Was sind die „Besonderheiten“, die ein Ruderer oder Ruderin in einem Wettkampf können muss?
- Das Rennen dauert zwischen 5:30 Minuten im Männer Achter und knapp 7:40 Minuten im Frauen Einer – es ist somit eine Mitteldistanz
- Rudern ist eine komplexe Sportart für den Körper
viele Muskeln arbeiten – Bewegungsabfolge
- Nach spätestens 2-3 Minuten 500-750 Meter im Rennen nimmt das Schmerzempfinden zu und spätestens ab der 3 Minute wird es unerträglich



Grund - die hohe Laktatkonzentration im Blut bis zu 21 mmol/l

„Was heißt schon Talent“

Rudern ist „meistens“ eine Teamsportart, aber es gibt eine Besonderheit - den Einer

und individuelle Tests

Beginn mit 10, idealerweise mit 13 Jahren – Höchstform mit 22 – 26 Jahren – Weltspitze



„... kann sich nur innerhalb einer Gruppe entwickeln ... erfahrene

Trainer entwickeln das „Auge“ für ein Talent in der Sportart ... Talente in den jüngeren Altersbereichen (männlich) nicht immer sofort im Spitzenbereich ...“

„Was heißt schon Talent“

- Im Rennen auf sich alleine gestellt
- Hohes Maß an Selbstregulation
- Keine direkte Einwirkung auf den Gegner



„Oftmals wird beim Thema „Talentsichtung“ lediglich auf die Konstitution und ggf. die aktuelle Kondition hin untersucht. Natürlich bringen große, starke Sportler/-innen prädestinierte Voraussetzung für den Rudersport mit. Doch auch der größte und „stärkste“ Sportler rudert nicht gleich schnell. Hier kommen die weiteren Faktoren „mentale Stärke“ und „Rudertechnik“ ins Spiel.

Ich denke, man kann bei körperlich herausragenden Sportlern hier ggf. von einem „Teil Talent“ sprechen.“

„Was heißt schon Talent“

„Talente sind nicht notwendiger weise die Sportler, die in den jüngeren Altersklassen durch hervorragende Ergebnisse glänzen ... eine gute Lernbereitschaft und Umsetzungsfähigkeit haben und über ausgeprägte Willenseigenschaften verfügen.“

Roland Köpke Leitender Landestrainer-Brandenburg/Sportschule Potsdam

„Teilweise sind Sportler, die man aufgrund ihrer Konstitution und Technik bereits „abgeschrieben“ hatte, bei einzelnen Wettkämpfen derartig über sich hinausgewachsen, dass sie andere deutlich besser rudern und eigentlich stärker scheinende Sportler hinter sich gelassen haben.“

Adrian Bretting M.A. Sportwissenschaft

(Humboldt-Universität zu Berlin) Leitender Vereinstrainer Berliner Ruder-Club e.V.

„Was heißt schon Talent“

„Talente sind nicht notwendiger weise die Sportler, die in den jüngeren
Erfahrungen glänzen ... eine gute
Technik haben und über ausgeprägte



„abgeschrieben“ hatte, bei ei
hinausgewachsen, dass sie a
scheinende Sportler hinter sich gelassen haben.“

(Humboldt-Universität zu Berlin) Leitender Vereinstrainer Berliner Ruder-Club e.V.



le Potsdam

reits

tärker

Adrian Bretting M.A. Sportwissenschaft

„Was heißt schon Talent“



„Meine persönliche Meinung geht da dann doch auch in die Richtung, die die Sportwissenschaft sieht. Ich habe in Australien das „Talent Identification Programm“ = TIP kennengelernt, wo das erste Kriterium die Körperhöhe war ... das nächste die Sauerstoffaufnahme ... mit entsprechendem Training kommt dann auch was raus.“

Uwe Bender, Bundestrainer Männer Riemen/Disziplin Verantwortlicher am Bsp. Dortmund

„Eigenständiges Arbeiten und vor allem üben der Bewegungsabläufe ... wichtiger, nicht unbedingt messbare Faktor ist die Willensstärke, Durchsetzungskraft, Frustrationstoleranz ... hohe Motivation und Ziele des Talents“

Ralf Wenzel, Cheftrainer und

Leistungskoordinator Nordrhein-Westfälischer-Ruderverband

„Was heißt schon Talent“



„Meine persönliche Meinung geht da dann doch auch in die Richtung, die die Sportwissenschaft sieht. Ich habe in Australien das „Talent Identification Programm“ = TIP kennengelernt, wo das erste Kriterium die Körperhöhe war ... das nächste die Sauerstoffaufnahme ... mit entsprechendem Training kommt dann auch was raus.“



Uwe Bender, Bundestrainer Männer Riemen/Disziplin Verantwortlicher am Bsp. Dortmund



„Eigenständiges Arbeiten und vor allem üben der Bewegungsabläufe ... wichtiger, nicht unbedingt messbare Faktor ist die Willensstärke, Durchsetzungskraft, Frustrationstoleranz ... hohe Motivation und Ziele des Talents“

Ralf Wenzel, Cheftrainer und

„Was heißt schon Talent“



„Fähigkeit zur Menschenführung in den Mannschaftsbooten ... gute Koordination und „visuelle Muskeln“ fühlen um das Gleichgewicht zu halten, sehr wichtig für spätere Technik ... Qualität des Trainings“

vorher Polnischer Ruderverband bis 2016

Marcin Witkowski, Bundestrainer Frauen Skull Bsp. Berlin –

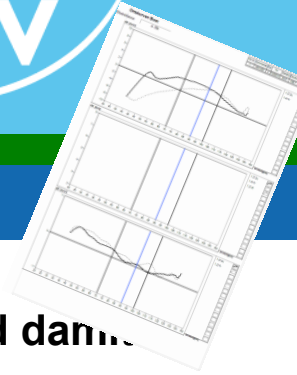


„Ein Rudertalent, ist vor allem im jungen Trainingsalter im Gegensatz zu anderen in der Lage, mit weniger Trainingsaufwand die gleichen Resultate zu erzielen“

Marcus Schwarzrock, Bundestrainer Männer Skull, RLZ Ratzeburg

„Was heißt schon Talent“

Deutscher Ruderverband



„... Sportler in Schule und Studium gute Leistungen erbringen können und dann mehr Zeiträume für das Training haben. Nach meiner langjährigen Erfahrung ist heutzutage eine Schulnote von „einskomma“ fast schon eine notwendige Bedingung, sein sportliches Talent zu entwickeln ... herausragende Leistungen sind nicht nur eine Frage des Talents, sondern basieren zum großen Teil auf das was die Psychologen GRIT nennen...“

Klaus-Dietrich Günter, Leitender

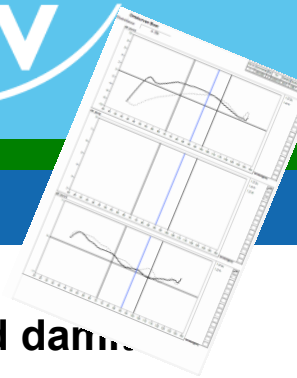
Landestrainer Baden-Württemberg

„Motivation, Biss und mentale Härte sind schwer zu erlernen. Daher für mich eine essentielle Eigenschaft die ein Talent ausmacht ...Körpergröße, muskulärer Körperbau, Gefühl für das Boot und die Bewegung...“

Stephan

Froelke, Leitender Trainer RG Hansa Hamburg

„Was heißt schon Talent“



„... Sportler in Schule und Studium gute Leistungen erbringen können und dann mehr Zeiträume für das Training haben. Nach meiner langjährigen Erfahrung ist heutzutage eine Schulnote von „einskomma“ fast schon eine notwendige Bedingung, sein sportliches Talent zu entwickeln ... herausragende Leistungen sind nicht nur eine Frage des Talents, sondern basieren zum großen Teil auf das was die Psychologen CBIT nennen...“



„Motivation, Biss und mentale Härte sind schwer zu erlernen. Daher für mich eine essentielle Eigenschaft die ein Talent ausmacht ...Körpergröße, muskulärer Körperbau, Gefühl für das Boot und die Bewegung...“

Stephan

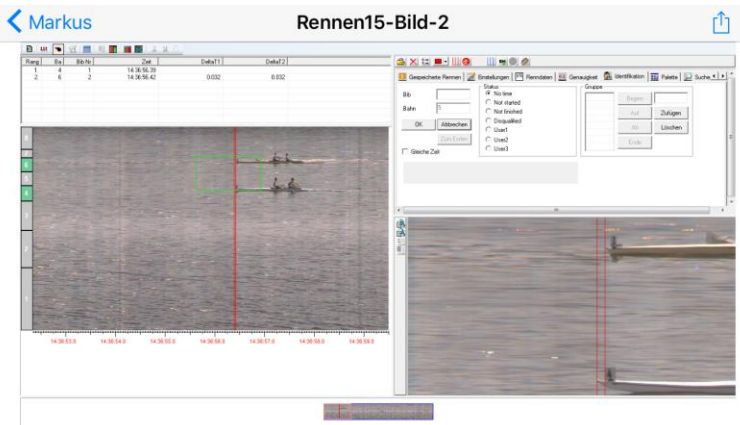
„Was heißt schon Talent“



„...erlernt ohne Probleme in kürzester Zeit sportliche Bewegung und kann diese dann schnellstmöglich in Feinkoordination anwenden...wird auch instinktiv eine effektive Ausführung anstreben...kann visuelle und akustische Hinweise sofort verarbeiten und in geänderter Bewegungsausführung umwandeln.“

Uta Salomon, Talent- und Stützpunkttrainerin, Sportschule

Potsdam und Land Brandenburg



„Was heißt schon Talent“



Markus

Rennen15-Bild-2

A screenshot of a rowing competition software interface. The top left shows a table with columns: Rang, Ba, Bb/Nr, Zeit, DeltaT1, and DeltaT2. The table contains two rows of data. Below the table is a large video window showing a rowing race on a body of water. A green rectangular box highlights a specific area in the water. To the right of the video window is a control panel with various buttons and settings, including 'Status', 'Einstellungen', 'Rennzeiten', 'Genauigkeit', 'Identifikation', and 'Palette'. The bottom of the interface shows a timeline with timestamps from 14:36:53.0 to 14:36:59.0.

he Bewegung und kann diese
den...wird auch instinktiv eine
d akustische Hinweise sofort
ng umwandeln.“

Ita Salomon, Talent- und Stützpunkttrainerin, Sportschule



„Was heißt schon Talent“



**Vielen Dank für Ihr Interesse
und ich freue mich auf Ihre Fragen**



**Sabine Tschäge
Bundestrainerin U19**

