



# Rahmentrainingskonzeption Cheerleading für Kinder und Jugendliche im Leistungssport

## **Leitung:**

Dr. Simon Gavanda, CSCS (CCVD Wissenschaftskoordinator)

M.A. Anne Tiepner (CCVD Sportdirektorin)

## **Mitarbeit:**

Marco Daniels

CCVD Bundestrainer

M. Sc. Julia Eyre, CSCS

CCVD Lehrreferent, sportpsychologische Beraterin

B. Sc. Fabian Klingner

sportwissenschaftlicher Berater

Natalie Wolf

pädagogische Beraterin

## Abkürzungsverzeichnis

ABT	Aufbautraining
AGA	Allgemeine Grundausbildung
AST	Anschlussstraining
CCVD	Cheerleading und Cheerperformance Verband Deutschland e.V.
DM	Deutsche Meisterschaft
DMT	Deutscher Motorik Test
DMGT	Differentiated Model of Giftedness and Talent Modell
DOSB	Deutscher Olympische Sportbund
EBF	Elementare Bewegungsfertigkeiten
ECU	European Cheer Union
EM	Europameisterschaft
FTEM	Foundations, Talent, Elite, Mastery Modell
GLT	Grundlagentraining
HLT	Hochleistungstraining
IAT	Institut für angewandte Trainingswissenschaft
ICU	International Cheer Union
IOC	Internationales Olympisches Komitee
LFV	Landesfachverband
LK	Landeskader
LLA	Langfristiger Leistungsaufbau
LM	Landesmeisterschaft
LSB	Landessportbund
LTAD	Long-term Athletes Development Modell
NADA	Nationale Anti-Doping Agentur
NK	Nachwuchskader
PK	Perspektivkader
RM	Regionalmeisterschaft
SFV	Spitzenfachverband
WK	Wettkampfkader
WM	Weltmeisterschaft
WP	Wettkampfperiode

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
1.1	Zielsetzung der vorliegenden Rahmentrainingskonzeption	4
1.2	Philosophie und wissenschaftliche Grundlage dieser Rahmentrainingskonzeption	5
<b>2</b>	<b>Anforderungs- und Belastungsprofil Cheerleading</b>	<b>7</b>
2.1	Konstitutionelle Voraussetzungen	7
2.2	Konditionelle Voraussetzungen	7
2.2.1	Beweglichkeit	7
2.2.2	Ausdauer	8
2.2.3	Kraft	8
2.3	Koordinative Voraussetzungen und Technik	8
2.4	Psychische, soziale und kognitive Voraussetzungen	9
<b>3</b>	<b>Begabungen (natürliche Fähigkeiten)</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Talent (Kompetenzen)</b>	<b>11</b>
4.1	Level 0	13
4.2	Level 1	14
4.3	Level 2	15
4.4	Level 3	16
4.5	Level 4	17
4.6	Level 5	18
4.7	Level 6	19
4.8	Level 7	21
<b>5</b>	<b>(Talent-)Entwicklungsprozess</b>	<b>21</b>
5.1	Konditionelle Ziele	22
5.1.1	Beweglichkeit	23
5.1.2	Ausdauer	23
5.1.3	Kraft	24
5.2	Koordination und Technik	27
5.3	Sportpsychologische Ziele	28
5.4	Pädagogische Ziele	29
5.5	Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus	31
5.5.1	Allgemeine Grundausbildung (Active Start)	32

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

5.5.2	Grundlagentraining (FUNdamentals & Learn to Train)	32
5.5.3	Aufbautraining (Train to Train)	34
5.5.4	Anschlusstraining (Train to Compete)	35
5.5.5	Hochleistungstraining (Train to Win)	36
5.5.6	Karriereende (Active for Life)	37
5.5.7	Empfehlung zur Umsetzung des langfristigen Leistungsaufbaus	37
<b>6</b>	<b>Wettkampfstruktur</b>	<b>39</b>
6.1	Nationale Wettkämpfe	40
6.1.1	Landesmeisterschaft (LM)	40
6.1.2	Regionalmeisterschaft (RM)	40
6.1.3	Deutsche Meisterschaft (DM)	40
6.2	Internationale Meisterschaften	40
6.2.1	Europameisterschaft (EM) der European Cheer Union (ECU)	40
6.2.2	Weltmeisterschaft (WM) der International Cheer Union (ICU)	41
6.3	Einordnung des Wettkampfsystem in den langfristigen Leistungsaufbau - ein Ausblick	41
<b>7</b>	<b>Intrapersonelle Faktoren</b>	<b>43</b>
<b>8</b>	<b>Umweltfaktoren</b>	<b>45</b>
8.1	Trainer	45
8.2	Rolle und Aufgaben des Spitzenfachverbandes und der Landesfachverbände	47
8.2.1	Traineraus- und -weiterbildung	48
8.2.2	Kadersystem	48
8.2.3	Talentsichtung und -auswahl	53
8.3.4	Talenttransfer	58
8.3.5	Talentstützpunkte	59
8.3.6	Landesstützpunkte	59
8.3.7	Bundesstützpunkte	60
8.3.8	Duale Karriere	60
<b>Anlagen</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	
	Abbildungsverzeichnis	
	Tabellenverzeichnis	
	Überblick der Aufgaben, Zuständigkeit und Kooperationspartner	

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

# 1 Vorwort

## 1.1 Zielsetzung der vorliegenden Rahmentrainingskonzeption

Das vorliegende Konzept zum Nachwuchsleistungssport soll dazu beitragen, die Position der nicht-olympischen Sportart Cheerleading im weltweiten Vergleich zu anderen Cheerleading-Nationen zu etablieren, auszubauen und nachhaltig zu sichern. Die Talentsuche und -entwicklung ist hierfür die Grundlage.

In der heutigen Zeit stellen diese Aufgaben, aufgrund vielfältiger gesellschaftlicher Veränderungen, eine große Herausforderung für Sportverbände dar. So muss gewährleistet werden, dass sich ein leistungsorientiertes Training im Kindes- und Jugendalter nicht negativ auf die schulische und berufliche Ausbildung der Aktiven auswirkt. Weiterhin ist seit Jahren eine steigende Prävalenz körperlicher Inaktivität und den damit in Verbindung gebrachten Folgen, wie Übergewicht und eine Verschlechterung des allgemeinen Leistungsniveaus der Jugend, zu verzeichnen (Lloyd et al. 2015b). Außerdem haben viele Verbände Schwierigkeiten, Kinder, und damit potenzielle Talente, für ihre Sportart zu begeistern und langfristig zu binden.

Im Gegensatz dazu zeigt der noch recht junge Cheerleading und Cheerdance Verband Deutschland e.V. (CCVD) steigende Mitgliederzahlen wie kaum ein anderer. Allein 2019 verzeichnete der Verband einen Mitgliederzuwachs von knapp 15 % (DOSB Bestandserhebung vom 13.01.2020).

Bislang existierte noch keine Rahmentrainingskonzeption für die Sportart Cheerleading in Deutschland. Das Ziel eines solchen Konzeptes ist es, Wege und Methoden aufzuzeigen, um langfristig internationalen sportlichen Erfolg systematisch vorzubereiten. Auch für den deutschen Cheerleading-Sport ist das erklärtes Ziel. Daher ist es dem CCVD ein großes Anliegen, entsprechend der Empfehlungen des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) (Bergeron et al. 2015), der aktuellen Richtlinien des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) und auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse der Talentsuche und -entwicklung, ein Konzept für Cheerleading zu entwickeln und neue Strukturen der Leistungssportförderung für diese Sportart zu schaffen.

Der Verband verpflichtet sich dabei, die Sicherheit und Gesundheit der Sportler - der Leistung übergeordnet - zu wahren, Missbrauch jeglicher Art zu verhindern und vorzubeugen, sportliche Werte wie Fairness und Respekt zu leben, Korruption und Doping im Leistungssport zu bekämpfen, Integration und Inklusion voranzutreiben und alle Sportler in ihrer Entwicklung zu fördern und in gleichem Maße auf das Leben nach dem Leistungssport vorzubereiten.

Die Implementierung einer Rahmentrainingskonzeption für die Sportart Cheerleading war eine große Herausforderung und die vorliegende Version (2020) erhebt keinesfalls Anspruch auf Endgültigkeit. Nichtsdestotrotz bietet sie eine ebenso große Chance für den Verband. Statt bestehende Strukturen zu reformieren, war es dem jungen Spitzenverband dadurch möglich, innovative, nachhaltige und potentialorientierte Förderstrategien von Beginn an zu entwickeln und diese sukzessive in die bestehenden Wettkampfstrukturen zu implementieren.

Diese Rahmentrainingskonzeption stellt eine Richtlinie für alle die Sportart Cheerleading ausübenden Personen, Vereine, Verbände und Institutionen dar, mit dem Ziel die langfristige erfolgreiche Entwicklung dieser Sportart in Deutschland zu sichern.

## 1.2 Philosophie und wissenschaftliche Grundlage dieser Rahmentrainingskonzeption

Das ganzheitliche und mehrdimensionale Rahmentrainingskonzept Cheerleading basiert im Wesentlichen auf einer Kombination mehrerer, in der Wissenschaft sehr etablierter Modelle der Talentförderung: dem Phasen Modell von Côté (1999), dem „Long-term Athlete Development“-Modell (LTAD), dem „Differentiated Model of Giftedness and Talent“ (DMGT) und dem „Foundations, Talent, Elite, Mastery“-Modell (FTEM). Die Eigenschaften einiger der genannten Modelle sollen nachfolgend kurz umrissen und in den Kontext der Sportart Cheerleading eingeordnet werden. Der interessierte Leser wird an dieser Stelle auf die jeweiligen Originalartikel weiterverwiesen (Gagné 2004; Gulbin et al. 2013; Balyi et al. 2013; Côté 1999).

Grundlegend müssen im Nachwuchsleistungssport eine zu frühe Spezialisierung vermieden und - statt des chronologischen Alters - individuelle Unterschiede des Wachstums, der biologischen und psychologischen Reifung sowie der Lerngeschwindigkeit des Einzelnen berücksichtigt werden. Dieses Merkmal findet sich vor allem beim LTAD-Modell. Daher werden die Stufen des LTAD-Modells mit denen des langfristigen Leistungsaufbaus verknüpft und in die Wettkampfstruktur integriert. In späteren Kapiteln werden die Wettkampfstruktur sowie die Merkmale der jeweiligen Stufen unter Berücksichtigung des LTAD-Modells im Detail beschrieben.

Das in der Sportpraxis entstandene FTEM-Modell beinhaltet ebenfalls verschiedene Stufen („Foundations“, „Talent“, „Elite“ und „Mastery“), auf die an dieser Stelle nicht im Detail eingegangen werden soll. Lediglich die zugrunde liegenden Besonderheiten dieses Modells sollen hier aufgegriffen werden. So werden die jeweiligen Stufen keinem konkreten Alter zugeordnet, sondern ergeben sich eher aus dem Leistungsstand bzw. der Kompetenz und Zielsetzung der Sportler. Hierdurch werden, neben der Individualität der Nachwuchsathleten ähnlich des LTAD-Modells, Quereinsteiger aus anderen Sportarten in besonderem Maße berücksichtigt, die gewisse Stufen schneller durchlaufen oder gar überspringen können. Weiterhin beinhaltet das Modell eine breit angelegte, potentialorientierte Talentförderung in jungen Jahren, einen Schwerpunkt auf die Vermeidung von „Drop-Outs“ im Teenageralter und eine regelmäßige evidenzbasierte und durch subjektive Einschätzung erfahrener Trainer ergänzte Talent-Überprüfung (Selektion und Deselektion) auf dem Weg zur Eliteebene. Diese Ansätze wurden auf verschiedene Arten vor allem im Bereich der Kaderstruktur und der geplanten Sichtungskriterien und Fördermaßnahmen berücksichtigt.

Als dritte Grundlage diene das DMGT. Dessen Besonderheit besteht darin, dass es die natürlichen, angeborenen mentalen und körperlichen Begabungen und die systematisch entwickelten Talente bzw. Kompetenzen einer Person unterscheidet. Die Transformation einer Begabung in ein Talent

vollzieht sich durch den Entwicklungsprozess - im sportlichen Kontext durch langfristiges Training mit hohen Investitionen an Zeit, Energie und zum Teil finanziellen Mitteln. Dies geschieht in Abhängigkeit zweier Katalysatoren-Gruppen und des Einflusses des Zufalls. Zu den Umweltkatalysatoren zählen unter anderem Faktoren wie das soziale und familiäre Umfeld, die Qualität der Trainer, befreundete Gleichaltrige sowie Fördermaßnahmen. Die intrapersonellen Katalysatoren beinhalten physische (z. B. Gesundheit), mentale (Temperament, Persönlichkeit, Resilienz, Selbstbewusstsein, Selbstreflektion) sowie motivationale Aspekte (Werte, Bedürfnisse, Interessen, Leidenschaften, Durchhaltevermögen). Der Zufall spielt von Anfang an eine erhebliche übergeordnete Rolle. Begonnen bei der Weitergabe des Erbguts der Eltern an deren Kinder bis hin zur Wahl beispielsweise der Sportart, des Vereins oder gleichaltriger Freunde (s. Abbildung 1).

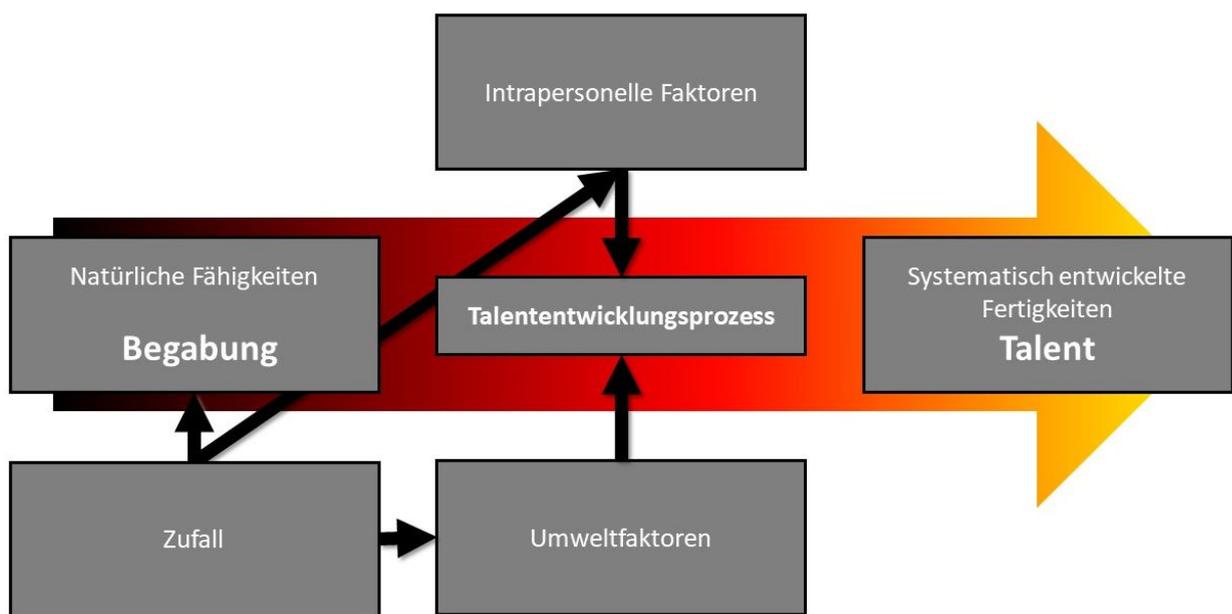


Abbildung 1: Das „Differentiated Model of Giftedness and Talent“ (DMGT). Modifiziert nach (Lloyd et al. 2015b), basierend auf (Gagné 2004)

Das vorliegende Rahmentrainingskonzept behandelt daher in besonderem Maße Möglichkeiten und Strategien, um den Einfluss des Zufalls zu minimieren (z. B. durch Kooperationen mit Schulen, Optimierung der Außendarstellung, Elitesportler als Vorbilder), Maßnahmen, um Sportler bei der Entfaltung ihrer intraindividuellen Katalysatoren zu unterstützen (z.B. medizinische und sportpsychologische Betreuung) sowie die Umweltkatalysatoren (z. B. die Qualität der Trainer und der Fördermaßnahmen) zu optimieren.

Es bleibt abschließend festzuhalten, dass sich die Entwicklung eines Sportlers zum Spitzenathleten in der Regel über viele Jahre in unterschiedlichem Tempo vollzieht und niemals als kurzfristiges Unterfangen zu sehen ist. Der CCVD verschreibt sich daher bei der Etablierung und Umsetzung der Förderstrukturen besonders der Nachhaltigkeit und Langfristigkeit.

## 2 Anforderungs- und Belastungsprofil Cheerleading

Für den langfristigen Leistungsaufbau und die Identifizierung von Talenten müssen die Besonderheiten des Belastungs- und Anforderungsprofils einer Sportart bekannt sein (Büsch et al. 2016). Cheerleading als Wettkampfsport beinhaltet Hebe- („Stunts“ und „Pyramiden“) und Wurfelemente („Tosses“), Elemente des Bodenturnens („Tumbling“), Sprünge („Jumps“) sowie Anfeuerungsrufe („Cheer“) und Tänze („Dance“). Bewertet wird die Choreografie primär anhand von Schwierigkeit und Ausführung der einzelnen Elemente. Aufgrund der stetigen Anpassungen des Regelwerks soll an dieser Stelle auf die jeweils aktuelle Fassung des Regelwerks des CCVD verwiesen werden, zu finden auf der Homepage des Verbandes ([Downloadbereich Wettkämpfe](#)).

Anhand der überschaubaren Literatur zur Physiologie des Cheerleading und einem Blick auf verwandte Sportarten wie (Boden-)Turnen, Sportakrobatik und Tanz soll eine Zusammenfassung der physischen und psychischen Anforderungen der technisch-kompositorischen Wettkampfsportart Cheerleading gegeben werden. Um Spitzenleistungen zu erreichen, sind in Abhängigkeit der jeweiligen Position und der damit verbundenen Aufgaben eines Cheerleaders folgende konstitutionellen, konditionellen, koordinativen sowie psychischen, sozialen und kognitiven Fähigkeiten von entscheidender Bedeutung:

### 2.1 Konstitutionelle Voraussetzungen

Biomechanisch betrachtet erscheint es naheliegend, dass Cheerleader sich durch eine geringe Körpergröße und -masse auszeichnen sollen, um möglichst komplexe turnerische und akrobatische Elemente mit Rotationen ausführen zu können, die eine gewisse Flugdauer erfordern (Goodwin et al. 2004). Dies gilt in besonderem Maße für Cheerleader die gehoben oder geworfen werden („Flyer/Top“) oder sich auf turnerische Aspekte des Cheerleading spezialisiert haben (Tumbler). Für primär hebende Sportler (Bases) scheint die Körpergröße und -masse von geringerer Bedeutung, bzw. ist es sogar von Vorteil ein hohes Maß an Muskelmasse zu besitzen. Weiterhin wird in der wissenschaftlichen Literatur, unabhängig von der Position, ein nicht angemessener Body-Mass-Index (BMI) als Risikofaktor für Verletzungen im Cheerleading diskutiert (LaBella und Mjaanes 2012). Daher soll auf ein adäquaten Körperfettanteil der Sportler geachtet werden mit dem Bewusstsein der hohen Prävalenz von Essstörungen und gestörtem Essverhalten in ästhetischen Sportarten wie Cheerleading (Whisenhunt et al. 2008).

### 2.2 Konditionelle Voraussetzungen

#### 2.2.1 Beweglichkeit

Ein hohes Maß sowohl an aktiver als auch passiver Beweglichkeit in nahezu allen großen Gelenken ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Wettkampfleistung im Cheerleading. Dies kommt vor allem bei Sprüngen und Elementen des Bodenturnens zum Ausdruck. Darüber hinaus müssen

Bases besonders im Schultergürtel und Flyer vermehrt in der Wirbelsäule und im Hüftgelenk beweglich sein, um bei Hebungen gewisse Körperpositionen („Bodypositions“) einnehmen zu können.

### **2.2.2 Ausdauer**

Aufgrund der kurzen, jedoch intensiven Belastungsdauer eines Cheerleading Wettkampfprogramms, welche am Wettkampftag in der Regel einmalig stattfindet, spielt die anaerobalaktazide und laktazide Energiebereitstellung beim Cheerleading eine wichtige Rolle (Goodwin et al. 2004). Ausdauer wird hierbei benötigt, um die sportartspezifischen Techniken möglichst stabil und fehlerfrei bis zum Ende auszuüben. Im Trainingsprozess kommen Trainingseinheiten von teilweise mehreren Stunden vor, wodurch die aerobe Ausdauer und Regenerationsfähigkeit an Bedeutung gewinnt.

### **2.2.3 Kraft**

Im Cheerleading spielen die Kraftfähigkeiten eine zentrale Rolle (Gerling 2014; Blume 2017). Sie dienen als Grundlage, um langfristig optimale und nachhaltige sportliche Leistungen zu erzielen (Bergeron et al. 2015). Das Abfangen von Flyern durch die Bases sowie Landungen nach Stunts, Jumps und Tumbling erfordern ein hohes Maß an exzentrischer Kraft. Aufgänge, Sprünge, Rotationen um Körperachsen und Würfe verlangen ein hohes Maß an konzentrischer Schnellkraft und turnerische Elemente vor allem Reaktiv- und Stützkraft (Goodwin et al. 2004). Die Grundlage für all diese Bereiche stellt eine angemessen ausgeprägte Maximalkraftfähigkeit dar (Suchomel et al. 2016). Weiterhin ist die Kraftausdauer zu nennen, welche mit höherer Dauer eines Wettkampfprogrammes immer stärker in den Vordergrund rückt. Besonders die lokale statische Kraftausdauer der Schultergürtel umgebenden- sowie der Rumpfmuskulatur, welche zum Halten und ausbalancieren benötigt werden, seien an dieser Stelle hervorgehoben (Goodwin et al. 2004; Thomas et al. 2004).

## **2.3 Koordinative Voraussetzungen und Technik**

Beim Cheerleading, als typische technisch-kompositorische Sportart, stehen bei der Bewertung nicht die bereits beschriebenen konditionellen Merkmale der Sportler, sondern technische und ästhetische Aspekte des Wettkampfprogramms inklusive des „künstlerischen Ausdrucks“ im Vordergrund, obgleich die Rolle der Kondition als Grundlage der Leistungsfähigkeit nicht zu bestreiten ist (s. Abbildung 2).

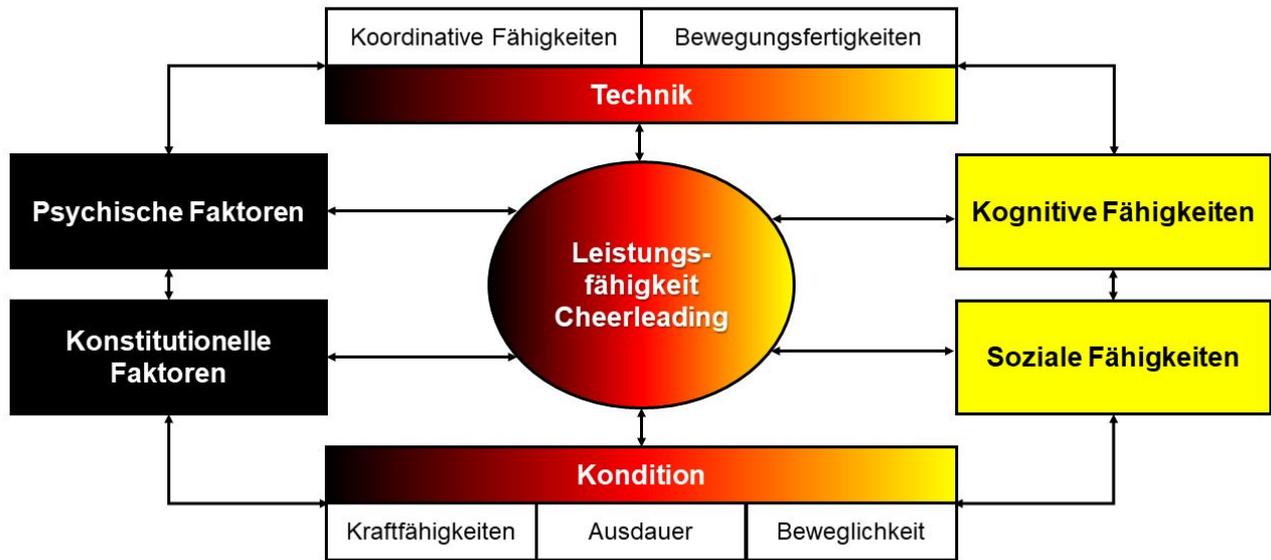


Abbildung 2: Eine Übersicht der leistungsbestimmenden Faktoren im Cheerleading. Modifiziert nach Weineck (2010)

Die sportartspezifischen Techniken wiederum basieren auf den allgemeinen koordinativen Fähigkeiten und grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, wie beispielsweise Springen, Landen, Drehen, Rollen uvm. (Gerling 2014). Die Differenzierungsfähigkeit kann im Cheerleading als wichtige koordinative Fähigkeit in allen Bereichen betrachtet werden. Es ist stets eine gewisse Feinabstimmung aller beteiligten Sportler gefordert (Timing und Krafteinsatz), damit die Bewegungsaufgabe ausgeführt werden kann. Zudem sind sowohl die statische als auch die dynamische Gleichgewichtsfähigkeit, durch die häufigen und meist schnellen Lageveränderungen bei und zwischen verschiedenen Elementen und zum Erreichen der Endposition, von entscheidender Bedeutung (Blume 2017). Außerdem zu nennen ist die räumliche Orientierungsfähigkeit bei sämtlichen turnerischen und akrobatischen Elementen, die Reaktions- und Umstellungsfähigkeit bei technischen Fehlern, sowie die Rhythmisierungsfähigkeit, um Bewegungen präzise auf die Musik abzustimmen. Eine weitere komplexe Herausforderung ist die synchrone Ausführung aller Elemente sowohl in den Kleingruppen (Groupstunts, Partnerstunt) als auch im gesamten Team.

## 2.4 Psychische, soziale und kognitive Voraussetzungen

Um komplexe Techniken im Cheerleading erlernen zu können, bedarf es neben konditionellen und koordinativen auch psychischen Voraussetzungen. Sowohl während des Trainings als auch des Wettkampfs müssen die Athleten belastbar, konzentriert und selbstbewusst bleiben, um ihre optimale Leistung abrufen und die einzelnen Elemente und Techniken sicher ausführen zu können. Weiterhin gehört ein hohes Maß an Motivation und Teamfähigkeit, Mut und Risikobereitschaft,

Willensstärke, Durchhaltevermögen sowie Kontrolle über Emotionen vor und während des Wettkampfs dazu. Blume (2017) beschreibt darüber hinaus Vertrauen und Selbstüberwindung als wichtige Grundlagen für akrobatische Elemente. Für den Entwicklungsprozess, von der Begabung bis zum Talent, sind zudem eine schnelle Auffassungsgabe und ein effektiver motorischer Lernprozess von Vorteil. Trotzdem kommen Themen wie Angst, Verletzungen und der Umgang mit Druck sowie Fehlern im Cheerleading häufig vor.

### 3 Begabungen (natürliche Fähigkeiten)

Gagné (2004) unterscheidet natürliche bzw. angeborene mentale und physische Begabungen, welche den Ausgangspunkt des Entwicklungs- bzw. Trainingsprozesses darstellen (s. Abbildung 1). Begabung kann ergo als Einfluss der Genetik (DNS-Sequenzvariationen) auf sportliche Merkmale verstanden werden (Wackerhage 2014). Grundsätzlich hängen alle Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit von genetischen Faktoren ab (Guth und Roth 2013). Die Frage, die sich daher in der Praxis stellt, lautet, wie stark einzelne leistungsrelevante Faktoren im Cheerleading durch die Genetik limitiert bzw. bis zu welchem Grad durch Training und Ernährung veränderbar sind.

Zu den Faktoren, die im Cheerleading leistungslimitierend sein können und durch den Entwicklungsprozess weniger beeinflussbar sind, gehören zum einen die Beweglichkeit und zum anderen die Statur und Körpergröße. Extreme Beweglichkeit verlangt gewisse anatomische, kaum trainierbare Voraussetzungen. Ein für Cheerleading angemessenes Maß an Bewegungsreichweite ist jedoch größtenteils durch strukturiertes Training, besonders im Nachwuchsbereich, zu erreichen. Einzige Ausnahme sind spezielle „Bodypositions“, die jedoch in der Regel nur von Flyern eingenommen werden müssen. Wie bereits an anderer Stelle erwähnt, ist eine geringe Körpergröße bei Flyern von Vorteil. Da die Körpergröße bis zu 90 % durch die Gene der Eltern erklärt werden kann (Weedon et al. 2008) und durch Training nicht veränderbar ist, gehört sie in die Kategorie des „Zufalls“ im DMGT. Als Konsequenz können verschiedene Tests der Beweglichkeit und eine Wachstumsprognose erste Anhaltspunkte für die Talentidentifikation von Flyern dienen (s. Kapitel 8.2.3).

Die übrigen Voraussetzungen (Technik, Kondition - insbesondere die Krafftfähigkeiten, psychische Faktoren sowie soziale und kognitive Fähigkeiten) können und müssen durch langfristiges qualitativ hochwertiges Training zu einem angemessenen Grad ausgeprägt und entwickelt werden (s. Kapitel 6). Die individuelle Lerngeschwindigkeit und die Trainierbarkeit (Gesamtpotential der Anpassung) einer Person sind dabei wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Entwicklung. Die Trainierbarkeit hängt jedoch ebenfalls von genetischen Faktoren ab und bleibt im Nachwuchsbereich lange Zeit weitestgehend unbekannt (Pickering und Kiely 2017). Daher soll von einer frühen Selektion bzw. Deselektion für einen Kader allein auf Basis von Tests, die den momentanen Ausprägungsgrad einer Eigenschaft feststellen, Abstand genommen werden. Vielmehr muss die breite Basis potentialorientiert gefördert werden, da das Potential der Anpassungsfähigkeit für den langfristigen Leistungsaufbau entscheidender ist als die Begabung bzw. der momentane Ausprägungsgrad der jeweiligen Eigenschaft. Hinzu kommt, dass durch die

komplexe und vielschichtige Natur der Sportart Cheerleading konditionelle Defizite, beispielsweise durch die Anwendung sauberer Technik, kompensiert werden können und deshalb keine maximale, sondern optimale Ausprägung erfordern.

## 4 Talent (Kompetenzen)

Die Hauptaufgabe der Talentsuche und -entwicklung besteht darin, zunächst Kinder und Jugendliche für ein langfristiges leistungsbezogenes Engagement zu gewinnen und tatsächlich langfristig in den Leistungssportstrukturen zu halten. Das allgemeine Ziel der Talententwicklung ist es, aus individuellen Begabungen Kompetenzen zu entwickeln bzw. individuelle Potentiale in Leistung umzuwandeln (Schüler et al. 2020) (s. Abbildung 3). Im Laufe dieses Prozesses sollen die potentialreichsten (talentiertesten) Sportler identifiziert und bestmöglich gefördert werden, um international konkurrenzfähige Nationalteams stellen zu können.

Die Grundlage hierfür sind auf Seiten der (potenziellen) Sportler intrapersonelle Faktoren wie Begeisterungsfähigkeit, Sportinteresse, Leistungsbereitschaft, zum Teil körperbauliche Voraussetzungen sowie motorische Lernfähigkeit welche in Kapitel 8 ausführlicher beschrieben werden. Außerdem spielen Umweltfaktoren, wie gut ausgebildete Trainer, flächendeckende Strukturen sowie die gute Kooperation zwischen Vereinen und den Verbänden bei der systematischen Talentsuche eine zentrale Rolle (s. Kapitel 8).

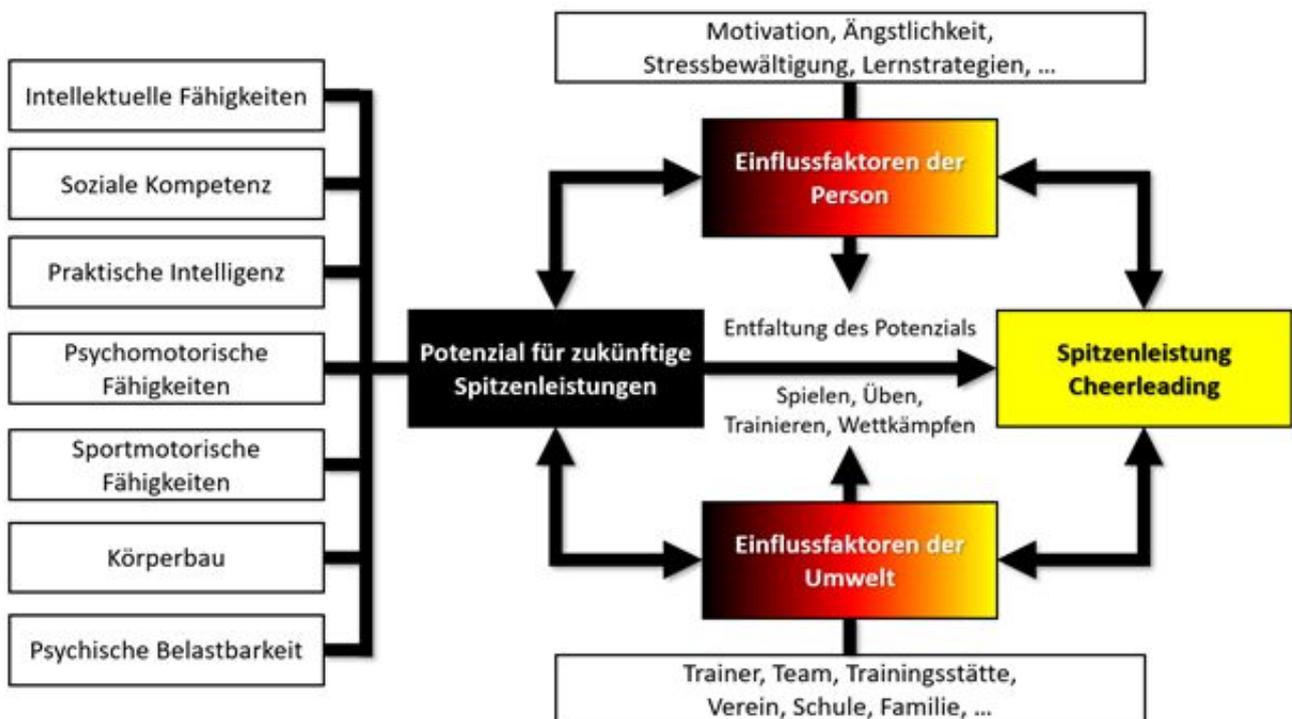


Abbildung 3: Talententwicklung im Cheerleading. Modifiziert nach (Schüler et al. 2020), basierend auf (Heller 2001)

Von diesen Voraussetzungen ausgehend können die bereits beschriebenen sportmotorischen Komponenten (s. Kapitel 3) auf Basis der Begabung (s. Kapitel 4) ausgeprägt werden. Hierbei

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

erlaubt die einzigartige Wettkampfstruktur des CCVD eine Einteilung der Aktiven nahezu unabhängig vom chronologischen Alter, sondern entsprechend ihres individuellen Entwicklungsstandes. Gemäß internationalen Regularien existieren acht Leistungsklassen („Level“), bei denen Elemente unterschiedlicher Schwierigkeit erlaubt bzw. untersagt sind. Die Elemente bauen mit steigendem Level aufeinander auf und folgen somit einem logischen Abfolge, nämlich von einfachen zu schweren oder komplexen.

Dadurch können unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen und Entwicklungsstände der motorischen Ontogenese sowie körperlicher Reifungsprozesse der Sportler beachtet und entsprechend individuell gefördert werden. Besonders Sportler, die Cheerleading vergleichsweise spät oder als Quereinsteiger beginnen, können so in einer dem Trainingsstand angemessenen Kategorie Wettkampferfahrungen sammeln, um auf höhere Level vorbereitet zu werden.

Die Abgrenzung der Level auf Basis des chronologischen Alters wurde bewusst vermieden und überlappend angelegt, um individuelle Verweildauern in der jeweiligen Leistungsklasse gemäß dem FTEM-Modell zu ermöglichen. Die entsprechenden Level lassen sich weiterhin den aufeinander aufbauenden Trainingsabschnitten der langfristigen Talentförderung (s. Kapitel 6 und Abbildung 4) zuordnen.

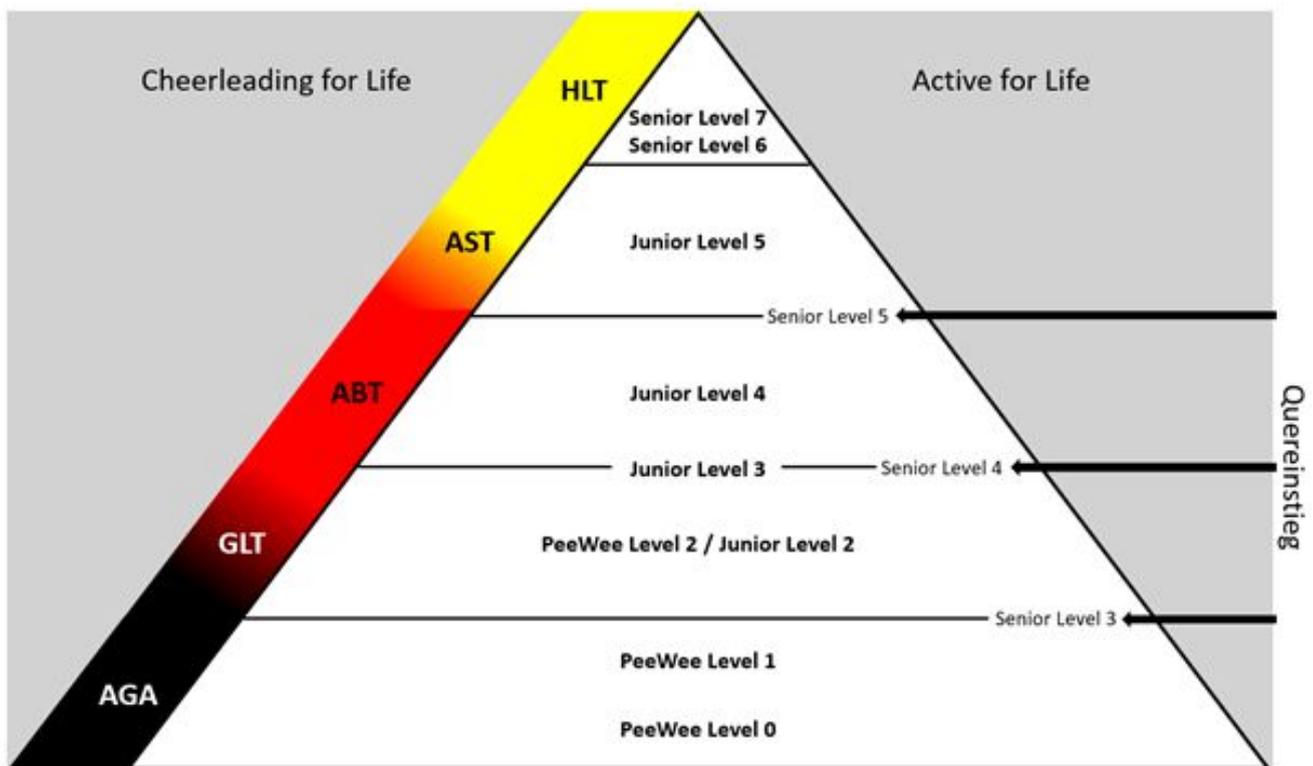


Abbildung 4: Struktur des langfristigen Leistungsaufbaus in Verbindung mit den Leistungsklassen (Leveln) im Cheerleading. AGA = Allgemeine Grundausbildung; GLT = Grundlagentraining; ABT = Aufbautraining; AST = Anschlussstraining; HLT = Hochleistungstraining.

Die maximal erlaubten Elemente und Höhen für jedes Level finden sich im CCVD-Regelwerk. Nachfolgend sollen Merkmale und Ziele, sowie Mindestanforderung des jeweiligen Levels kurz

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

behandelt werden. Alle Hauptelemente des jeweiligen Levels sollen sicher und sauber beherrscht werden, bevor der Übergang in das nächsthöhere Level erfolgt. Ein Überspringen einzelner Level wird nicht empfohlen.

Die Tabellen zeigen die Mindestanforderungen des Levels, um in diesem trainieren zu können. Dabei muss sichergestellt werden, dass der Sportler die geforderten Elemente vollumfänglich in allen Skillbereichen sicher beherrscht sowie die biologische und psychologische Entwicklung gegeben ist. Das Erlernen aller weiteren levelentsprechenden Elemente soll danach als Ziel gesetzt werden.

## 4.1 Level 0

In den Leveln 0 und 1 steht das Kennenlernen der Sportart sowie der verschiedenen Skillbereiche (Stunts, Pyramiden, Tumbling, Jumps, Cheer) und Begrifflichkeiten im Vordergrund. Die jungen Sportler sollen spielerisch, freudvoll und ohne Druck an die Grundlagen des Cheerleadings herangeführt werden.

Dabei soll der Fokus auf:

- der Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten sowie der turnerischen Grundlagen,
- der Vermittlung der Techniken und Aufgaben der verschiedenen Positionen (Flyer, Base und Spotter) ohne zwingende Festlegung auf eine spezielle Position,
- die Ausbildung der Spottertechnik (inkl. Fangtechniken der Bases),
- das Erlernen der Basic-Motions,
- die Entwicklung von Takt- und Rhythmusgefühl (Zählen auf Musik/Counts) und
- die Zusammenarbeit als Gruppe oder Team gelegt werden.

Aufgrund der komplexen Bewegungsabläufe empfiehlt es sich, die Übungen und Bewegungen in Teilschritte zu unterteilen und mit Vorübungen zu versehen.

Tabelle 1: Übersicht Mindestanforderung Level 0

LEVEL 0	
Peewee 0 bis 12 Jahre/Allgemeine Grundausbildung	
Mindestanforderungen Stunts	Mindestanforderungen Tumbling & Jumps
Knee Stunt mit je 1 Base/Spotter/Top zweibeinig und einbeinig (Liberty)	turnerische Grundfertigkeiten inkl. Fallschule Rolle vorwärts/rückwärts Handstand
Waist Level Stunts mit 2 Bases und je 1 Spotter/Top zweibeinig und einbeinig (Liberty)	Rad
gehaltene Beinwechsel auf Waist Level Stunt/ Top Liberty in Liberty	Bewegungsablauf und einzelne Phasen im Sprungverlauf

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

	Jumps: T-Jump, Tuck Jump, Spread Eagle
--	--

Im Level 0 sollen die Grundlagen und -fertigkeiten in allen Skillbereichen geschaffen werden. Die Aufgänge und Transitions (Übergang in ein anderes Element) im Skillbereich Stunts sind daher ohne weitere Elemente (bspw. Drehungen) zu erlernen.

Tosses sind im Level 0 und 1 nicht erlaubt.

Allgemein nimmt der Skillbereich Pyramiden in den Level 0 - 5 am Anfang weniger Priorität ein, da der Aufbau der Grundlagen die Voraussetzung für alle Pyramidenbilder darstellt. Wenn die Elemente aus dem Bereich Stunts sicher beherrscht werden, können diese mit mehreren Gruppen kombiniert werden. Zusätzlich sind Elemente aus dem Skillbereich Stunts des nächsthöheren Levels erlaubt, welche in das Pyramidentraining integriert werden sollen. Dies bereitet den Übergang in das nächste Level für den Bereich Stunts vor.

## 4.2 Level 1

Der Skillbereich Stunts im Level 1 ist gekennzeichnet durch eine Vierteldrehung bei Aufgängen und Transitions. Das Beherrschen dieses Bewegungsablaufes (in allen Stuntpositionen) setzt den Grundstein für alle weiteren Elemente mit Drehungen um die vertikale Körperachse. Eine Fokussierung auf das Erlernen dieser Elemente ist daher von großer Wichtigkeit. Im Bereich der Abgänge ("Dismount") liegt der Schwerpunkt auf einem Cradle, als erster erlaubter Release-Move. Dieser schafft die Grundlage für alle weiteren Abgänge im Bereich Stunts und Pyramiden, sowie die Flug- und Fangphase im Skillbereich Tosses.

Tabelle 2: Übersicht Mindestanforderung Level 1

LEVEL 1	
Peewee 0 bis 12 Jahre/Allgemeine Grundausbildung	
Mindestanforderungen Stunts	Mindestanforderungen Tumbling & Jumps
Prep Stunt zweibeinig mit 2 Bases und 1 Spotter	turnerische Grundfertigkeiten inkl. Fallschule
Prep Level Stunt einbeinig (Liberty) mit Bracer	Bogengang vorwärts/rückwärts
gehaltene Beinwechsel auf Prep Level	Radwende
Top Liberty in Liberty	Kombinationen im Running Tumbling
¼ Drehung in Waist Level Stunts (ein- und zweibeinig)	Bewegungsablauf und einzelne Phasen im Sprungverlauf
	Jumps: Toe Touch, Pike,

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

<p>Dismount: - Cradle aus Prep Level</p> <p>Transition: - Übergang von Waist Level in Prep Level - Prone Position</p> <p>Top: beherrscht und hält Bodyposition selbstständig</p>	<p>zweier Sprungkombinationen aus T &amp; Spread Eagle</p>
--	--

### 4.3 Level 2

Der Skillbereich Stunts im Level 2 ist gekennzeichnet durch zweibeinige Extended Stunts, einbeinige Stunts auf Prep Level, halbe Drehungen bei Aufgängen und Transitions, gehaltene Beinwechsel der Top und Transitions aus invertierten Positionen auf Boden-Level in eine nicht invertierte Position. Im Skillbereich Tosses sollen die technischen Grundlagen sowie der Straight Right Toss vermittelt werden.

Tabelle 3: Übersicht Mindestanforderung Level 2

LEVEL 2		
Peewee 8 bis 12 Jahre/Grundlagentraining Juniors 10 bis 17 Jahre /Allgemeine Grundausbildung Seniors ab 14 Jahre/Allgemeine Grundausbildung		
Mindestanforderungen Stunts	Mindestanforderungen Tumbling & Jumps	Mindestanforderungen Tosses
Extended Stunt zweibeinig mit zwei Bases/Spotter  Prep Level einbeinig mit Bodyposition  gehaltene Beinwechsel auf Prep Level Top Liberty in Bodyposition  ½ Up in Prep Level  One Way in Extended Stunt zweibeinig	FlickFlack (Standing und Running)  Kombinationen: T Jump - FlickFlack Bogengang FlickFlack  Jumps: Toe Touch, Pike zweier Sprungkombinationen aus Spread Eagle, Toe Touch und Pike	Voraussetzung: Cradle aus Extended Level  Grundlagen und einzelne Phasen im Toss  Straight Right/Pencil  verschiedene Armvariationen

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

<p>Dismount: - Cradle aus Extended Level zweibeinig - Cradle aus Prep Level mit Vierteldrehung</p> <p>Transition: - braced half turn aus Prep Level - Log Roll</p> <p>Inversion in Prep Level</p> <p><i>Ergänzung Junior Level 2:</i> Prep Level Stunt zweibeinig/ Single Base</p>		
--	--	--

#### 4.4 Level 3

Der Skillbereich Stunts im Level 3 ist gekennzeichnet durch einbeinige Extended Stunts, ganze Drehungen um die vertikale Körperachse (zum Beispiel. Full Up), Release-Moves und invertierte Stunts bei Aufgängen und Transitions bis auf Prep Level. Zusätzlich sollen Quick Toss oder Toe Pitch-Varianten erlernt werden. Bei den Abgängen sind Full Downs aus zweibeinigen Stunts (Prep und Extended Level) zu schulen. Im Skillbereich Tosses soll das Augenmerk auf der Vermittlung von Jump Tricks und die Drehung um die vertikale Körperachse liegen. Zusätzlich soll der Ball X als erste erlaubte Zwei-Trick-Variante erarbeitet werden.

Tabelle 4: Übersicht Mindestanforderung Level 3

LEVEL 3		
Juniors 10 bis 17 Jahre/Grundlagentraining Seniors ab 14 Jahre/Grundlagentraining		
Mindestanforderungen Stunts	Mindestanforderungen Tumbling & Jumps	Mindestanforderungen Tosses
Extended Stunt zweibeinig mit zwei Bases/Spotter  Switch Up in Prep Level einbeinig  ½ Up in Extended Level	Salto rückwärts im Running Tumbling  Kombinationen: Jump - Flickflack	Tosses mit einem Trick - Full und Jump Tosses - Ausnahme: Ball X

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

<p>zweibeinig und Prep Level einbeinig</p> <p>Full Up in Prep Level</p> <p>Dismount: - Cradle aus Extended Level einbeinig - Full down aus Prep Level zweibeinig</p> <p>Transition: - gehaltener Vorwärtssalto aus Waist Level</p> <p>Inversion in Prep Level</p> <p><i>Ergänzung männliche Athleten:</i> Extended Stunt zweibeinig als Single Base</p>	<p>Jumps: Toe Touch, Pike zweier Sprungkombinationen aus Toe Touch, Pike</p>	
---	--	--

## 4.5 Level 4

Der Skillbereich Stunts im Level 4 ist gekennzeichnet durch Full Ups in eine Liberty, sowie 1 ½ Ups in das Prep Level. Bei den Release-Moves soll ein Switch Up in das Extended Level beherrscht werden. Weitere Varianten von oder in das Waist Level sind möglich. Weiterhin sollen invertierte Stunts Trainingsbestandteil sein. Hier soll der Fokus auf Backhandsprings Up und Hand in Hand-Aufgänge gelegt werden. Bei den Abgängen sind Double Downs aus zweibeinigen Stunts (Prep und Extended Level) und Full Downs aus einbeinigen Extended Stunts zu schulen. Im Skillbereich Tosses soll das Augenmerk auf der Vermittlung von Zwei-Trick-Tosses gelegt werden. Dabei soll der Fokus auf Kick Full, Double Full und eine Kombination von zwei Jump Tricks (beispielsweise Kick-Pretty Girl) liegen.

Tabelle 5: Übersicht Mindestanforderung Level 4

LEVEL 4		
Juniors 10 bis 17 Jahre/Aufbautraining Seniors ab 14 Jahre/Aufbautraining		
Mindestanforderungen Stunts	Mindestanforderungen Tumbling & Jumps	Mindestanforderungen Tosses

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient dies lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

<p>Extended Stunt einbeinig mit zwei Bases/Spotter</p> <p>Switch Up in Extended Level einbeinig</p> <p>½ Up in Extended Level einbeinig</p> <p>Full Up in Extended Level zweibeinig</p> <p>Dismount: - Full Down aus Extended Level einbeinig - Double Down aus Prep Level zweibeinig</p> <p>Transition: - gehaltener Vorwärtssalto aus Waist Level</p> <p>Inversion: - in Prep Level</p> <p><i>Ergänzung männliche Athleten:</i> Extended Stunt einbeinig als Single Base</p>	<p>Standing Tuck im Standing Tumbling</p> <p>Layout im Running Tumbling</p> <p>Kombinationen: Jump - Flickflack</p> <p>Jumps: Toe Touch, Pike, zweier Sprungkombinationen aus Toe Touch, Pike</p>	<p>Tosses mit zwei Tricks</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kick Full</li> <li>- Double Full</li> <li>- Kombinationen aus Jump Tosses</li> </ul>
--	---	---

## 4.6 Level 5

Der Skillbereich Stunts im Level 5 ist gekennzeichnet durch Aufgänge, Transitions und Abgänge in und aus dem Extended Level. Als Minimum sollen invertierte Stunts im Extended Level angenommen und gehalten werden. Bei den Abgängen sind Double Downs aus einbeinigen Extended Stunts zu schulen. Im Skillbereich Tosses soll das Augenmerk auf der Vermittlung von Kick Double Tosses oder weiteren Kombinationen (zum Beispiel: als Jump Trick Verbindung oder mit vertikalen Drehungen) gelegt werden.

Tabelle 6: Übersicht Mindestanforderung Level 5

<b>LEVEL 5</b>
<p><b>Juniors 12 bis 16 Jahre/Anschlussstraining</b> <b>Seniors ab 14 Jahre/Anschlussstraining</b></p>

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

<b>Mindestanforderungen Stunts</b>	<b>Mindestanforderungen Tumbling &amp; Jumps</b>	<b>Mindestanforderungen Tosses</b>
<p><i>weibliche Athletinnen:</i> Switch Up in Extended Level einbeinig mit Bodyposition</p> <p>Low to High Release-Move</p> <p>Full Up in Extended Level einbeinig</p> <p>1 ½ Up auf Prep Level einbeinig</p> <p>Dismount: - Double down aus Extended Level einbeinig</p> <p>Transition: - gehaltener Schraube aus Waist Level</p> <p>Inversion: - in Extended Level zweibeinig</p> <p><i>männliche Athleten:</i> - Toss in Extended Level zweibeinig als Single Base Stunt - One Arm Stunt als Single Base Stunt</p>	<p>Standing Tuck im Standing Tumbling</p> <p>Layout im Running Tumbling</p> <p>Kombinationen: Jump - Standing Tuck</p> <p>Jumps: Toe Touch, Pike, zweier Sprungkombinationen aus Toe Touch, Pike</p>	<p>Tosses mit mehreren Tricks und zwei Drehungen um die vertikale Körperachse</p> <p>- Kick Double Full - Jump Trick Tosses</p>

## 4.7 Level 6

Der Skillbereich Stunts im Level 6 ist gekennzeichnet durch freie (released) Aufgänge, Transitions und Abgänge. Hierbei unterscheiden sich die erlaubten Höhenlevel je nach Auf- und Abgang. Neben den bisher erlernten invertierten Stunts soll nun auch der freie Salto-Aufgang (Rewind) vom Boden in das Extended Level erlernt werden. Bei den Abgängen sind freie Saltos aus dem Prep Level zu schulen. Im Skillbereich Tosses soll das Augenmerk auf der Vermittlung von Tosses über die horizontale Körperachse gelegt werden. Wichtig dabei ist, dass die Phasen eines Tosses deutlich erkennbar sind. Der Fokus auf eine technisch saubere Ausführung eines Salto rückwärts (gehockt und gestreckt) soll oberste Priorität haben, da dies die Grundlage für alle weiteren Tosses mit horizontaler Drehung und Kombinationen mit Drehungen um die vertikalen der Körperachse ist.

Tabelle 7: Übersicht Mindestanforderung Level 6

LEVEL 6		
Seniors ab 15 Jahre/Hochleistungstraining		
Mindestanforderungen Stunts	Mindestanforderungen Tumbling & Jumps	Mindestanforderungen Tosses
<p><i>weibliche Athletinnen:</i> High to High Release-Moves in das Extended Level in eine Bodyposition</p> <p>1 ½ in Extended Level einbeinig</p> <p>Rewind in Prep Level</p> <p>Dismount: - Front Tuck aus Prep Level</p> <p>Inversion: - in Extended Level einbeinig mit Bodypositon</p> <p><i>männliche Athleten:</i> - Full Up in extended Two Leg Stunt - High to High Tic Toc - Inversion in extended Two Leg Stunt</p>	<p>Standing Tuck im Standing Tumbling</p> <p>Schraube im Running Tumbling</p> <p>Kombinationen: Jump - Standing Tuck</p>	<p>Tosses mit Drehung um die horizontale Körperachse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Back Tuck</li> <li>- X-Out</li> <li>- Layout</li> </ul>

Ab dem Level 6 sind 2 ½ Ebenen hohe Pyramiden erlaubt. Diese sollen im Training zusätzlich zu den anderen Skillbereichen frühzeitig und regelmäßig trainiert werden, da sich die Techniken zum Skillbereich Stunts unterscheiden bzw. sich die Anforderungen an die Sportler aufgrund der Höhe und der Einführung von Middle Layern verändern. Die Sicherheit der Sportler muss in allen Phasen des Übungsprozesses an erster Stelle stehen. Von daher müssen die Grundlagen-Stunts Elevator und Shoulderstands beherrscht werden. Die Middellayer müssen in den Haltetechniken und Grips für die Highflyer ausgebildet werden, bevor diese in Kombination und als Pyramide geübt werden können. Bei den Bases und dem Highflyer soll der Fokus auf dem sicheren Abfangen aus der Höhe 2 ½ gelegt werden. Zusätzlich sollen externe Spotter an den richtigen Stellen platziert und in der notwendigen Spottertechnik ausgebildet werden.

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

## 4.8 Level 7

Der Skillbereich Stunts im Level 7 ist gekennzeichnet durch freie (released) Aufgänge, Transitions und Abgänge. Hierbei unterscheiden sich die erlaubten Höhenlevel je nach Auf- und Abgang. Neben den bisher erlernten invertierten Stunts soll nun auch der freie Salto Aufgang (Rewind) vom Boden in das Extended Level erlernt werden. Eine Verbindung von Drehungen um die horizontale und vertikale Körperachse ist anzustreben. Bei den Abgängen sind freie Saltos in Kombination mit einer halben Drehung um die vertikale Körperachse aus dem Prep Level zu schulen. Im Skillbereich Tosses soll das Augenmerk auf der Erlernung von Tosses mit Drehung um die horizontale und vertikale Körperachse gelegt werden.

Tabelle 8: Übersicht Mindestanforderung Level 7

LEVEL 7		
Seniors ab 15 Jahre / Hochleistungstraining		
Mindestanforderungen Stunts	Mindestanforderungen Tumbling & Jumps	Mindestanforderungen Tosses
<i>weibliche Athletinnen:</i> Back Handspring Up in Extended Level einbeinig  Rewind in Extended Level zweibeinig  Dismount: - Salto rückwärts aus Prep Level  <i>männliche Athleten:</i> - Inversion in extended One Leg Stunt - Rewind in extended Two Leg Stunt	Standing Tuck im Standing Tumbling  Schraube im Running Tumbling  Kombinationen: Jump - Standing Tuck	Tosses mit Drehung um die vertikale und horizontale Körperachse - Schraube - Arabian

## 5 (Talent-)Entwicklungsprozess

Der Talententwicklungsprozess, alternativ die Talentförderung, beinhaltet alle Trainings- und Betreuungsmaßnahmen, durch welche eine optimale Leistungsentwicklung der potentialreichsten Sportler im Hinblick auf langfristige Ziele gesichert werden soll (Röthig und Prohl 2003). Die Talententwicklung ist folglich gekennzeichnet durch einen langen Prozess des Trainierens, Übens

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

und Lernens in ganz unterschiedlichen Bereichen und erfordert einen hohen Zeit- und Energieaufwand seitens aller Beteiligten. Daher ist die Vermeidung von Drop-Outs ebenso ein Aspekt, der berücksichtigt werden muss.

Damit im Erwachsenen- bzw. im Hochleistungsalter Spitzenleistungen erbracht werden können, muss dieser Prozess von Anfang an, in der Regel ab dem Kindesalter, möglichst zielführend gestaltet sein und langfristig begleitet werden. Aus diesem Grund ist, wie bereits erwähnt, eine zentrale Anforderung an die Talententwicklung die frühzeitige Identifizierung von Talenten mit dem Ziel, ihr volles Potenzial zu entfalten. Dies geschieht auf Basis verschiedener Bewertungskriterien wie der aktuellen Ausprägung der leistungslimitierenden Faktoren (s. Kapitel 3), der Lernfähigkeit und der Entwicklungsperspektive, aber auch auf kognitiven und emotionalen Aspekten (s. Kapitel 8.3.2). Natürlich muss diese Bewertung immer reifungs- und entwicklungsbedingte Unterschiede der Aktiven berücksichtigen.

Nachdem die potenzialreichsten Talente identifiziert wurden (Talentsichtung), soll diesen Sportlern das bestmögliche Umfeld bereitgestellt werden (Einflussfaktoren der Umwelt bei der Talentförderung), damit diese sich optimal entwickeln können (s. Kapitel 8). Dies schließt neben sportlichem Training auch Maßnahmen zur Persönlichkeitsentfaltung ein.

Als Handlungsempfehlung für alle beteiligten Personen sollen zunächst die allgemeinen konditionellen, koordinativen und technischen Zielvorgaben des Nachwuchsleistungssports erläutert werden. Anschließend folgt die Darstellung der generellen sportpsychologischen und pädagogischen Entwicklungsziele. Im Anschluss werden die speziellen Ziele der idealtypischen Trainingsabschnitte (Etappen) des langfristigen Leistungsaufbaus beschrieben, welche als Grundgerüst für den Talententwicklungsprozesses dienen sollen.

## 5.1 Konditionelle Ziele

Wie in Kapitel 3.2 beschrieben sind die konditionellen Fähigkeiten die Grundlage der sportlichen Leistungsfähigkeit. Hinzu kommt die übergeordnete Zielstellung der Gesundheitserhaltung und -förderung durch begleitendes Konditionstraining (Athletiktraining) (Bull et al. 2020). Aus diesen Gründen ist es notwendig, in Abhängigkeit des Anforderungsprofils der Sportart Cheerleading, konditionelle Aspekte in allen Etappen des langfristigen Leistungsaufbau in unterschiedlichen Anteilen und mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung, je nach Entwicklungsstand, zu integrieren.

Gerade im Bereich des Krafttrainings mit Kindern und Jugendlichen herrschen dabei unter Eltern und Trainern noch immer sehr viele Unsicherheiten und meist unbegründete Vorurteile. Daher soll das vorliegende Konzept auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse eine grobe Handlungsempfehlung für das begleitende Athletiktraining im Nachwuchsleistungssport geben, um Hemmschwellen bei dessen Umsetzung abzubauen.

### 5.1.1 Beweglichkeit

Sowohl aktive als auch passive Beweglichkeit spielen im Cheerleading eine wichtige Rolle. Die Beweglichkeit kann und soll grundsätzlich in Abhängigkeit des individuellen Leistungsstandes in allen Abschnitten des langfristigen Leistungsaufbaus verbessert werden. Beachtet werden muss besonders, dass die Beweglichkeit, beispielsweise der Wirbelsäule oder des Hüftgelenks, zum einen für das Erlernen bestimmter turnerischer Elemente erforderlich (Gerling 2014) und zum anderen, um gesundheitliche Folgeschäden zu reduzieren, notwendig ist (Sands et al. 2016). Weiterhin soll neben der passiven Beweglichkeit vor allem die muskuläre Kontrolle hoher Bewegungsumfänge (aktive Beweglichkeit) zur Verletzungsprävention besondere Aufmerksamkeit erhalten.

Je nach Zielsetzung sollen verschiedene Dehnmethode zum Einsatz kommen. Um kurzfristige Effekte im Rahmen des Warm-Ups zu erreichen, soll überwiegend dynamisch gedehnt werden, jedoch unter Berücksichtigung der Zielstellung der jeweiligen Trainingseinheit. Für langfristige Effekte sollen hingegen Kombinationen verschiedener Dehnmethode regelmäßig über längere Zeit verwendet werden (aktiv, passiv, statisch, dynamisch und als propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation [PNF]). Dabei gibt es keine „richtige“ oder „falsche“ Dehnmethode (Gärtner 2016).

Die Relevanz eines strukturierten Beweglichkeitstrainings ist in der Etappe der allgemeinen Grundausbildung (AGA) noch gering und gewinnt vom Grundlagentraining (GLT) bis zum Aufbautraining (ABT) an Bedeutung. Bei einer idealtypischen Leistungssportkarriere im Cheerleading ist das bedeutendste Alter zur Ausprägung der Beweglichkeit circa im 7. Lebensjahr, da in diesem Alter die größten Fortschritte zu erwarten sind. An dieser Stelle sei erwähnt, dass die Trainierbarkeit der Beweglichkeit tendenziell abnimmt, je älter ein Sportler ist.

Mit Abschluss der Pubertät verändert sich der Fokus des Beweglichkeitstrainings mehr in Richtung Erhalt bzw. Ausbau der endgradigen Kraftproduktion. Je nach Position, Leistungsstand und individueller Besonderheiten soll jedoch, allen Empfehlungen übergeordnet, das Training der Beweglichkeit stets auf die Bedürfnisse des Einzelnen ausgerichtet sein.

### 5.1.2 Ausdauer

Im Cheerleading wird die spezielle bzw. spezifische Ausdauer primär benötigt, um sportartspezifische Techniken möglichst stabil und fehlerfrei bis zum Ende einer Wettkampfroutine auszuführen. Die allgemeine Ausdauer, auch Grundlagenausdauer, gewinnt im Trainingsprozess an Bedeutung, sobald Trainingseinheiten von mehreren Stunden absolviert werden und somit die Anforderungen an die Regenerations- und Konzentrationsfähigkeit steigern (Friedrich 2014).

Grundsätzlich ist jede Form der Ausdauer in jedem Abschnitt des langfristigen Leistungsaufbaus trainierbar (Armstrong und van Mechelen 2017). Auf Grund sportpraktischer Überlegungen, wie die sehr begrenzte Trainingszeit im Kindesalter und der höheren Priorität anderer Trainingsaspekte in den frühen Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus, kann dem spezifischen Ausdauertraining bis zur Etappe des Anschlussstrainings (AST) eine eher geringe Bedeutung zugewiesen werden.

Spielformen mit Ausdauercharakter können und sollen jedoch auch schon früher zielführend eingesetzt werden.

Um die Ausdauer allgemein als auch die im Cheerleading notwendige laktazide Energiebereitstellung bei Kindern und Jugendlichen zu verbessern, zeigen Metaanalysen eine besondere Effektivität der intensiven Intervallmethode (engl. High-intensity interval training [HIIT]) (Cao et al. 2019; Martin-Smith et al. 2020). Daher soll sowohl aus zeitökonomischen Aspekten als auch unter dem Gesichtspunkt der sportartspezifischen Anforderung an die Ausdauer die Intervallmethode vermehrt ab dem Jugendalter eingesetzt werden.

### 5.1.3 Kraft

Das begleitende Krafttraining soll im Nachwuchstraining über alle Etappen hinweg eine besondere Stellung einnehmen und mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung in den Trainingsprozess integriert werden. Es trägt dazu bei, die Gesundheit der Aktiven zu erhalten, das psycho-soziale Wohlbefinden zu verbessern, das Verletzungsrisiko zu reduzieren und langfristig die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern (Lauersen et al. 2014; Büsch et al. 2017). Außerdem zeigen sich bei Kindern immer größere Kraftdefizite (Chulvi-Medrano et al. 2020; Eberhardt et al. 2020), welche jedoch für die gesunde Entwicklung und den späteren Leistungssport essentiell sind und demnach frühzeitig ausgeglichen werden müssen (Bergeron et al. 2015; Stricker et al. 2020).

Dabei können eine Vielzahl verschiedener Widerstände und Methoden effektiv eingesetzt werden (beispielsweise kostengünstige Kleingeräte, Medizinbälle, Körpergewichtstraining). Unter Krafttraining ist demnach nicht (nur) das Training mit Hanteln und Gewichten zu verstehen. Vielmehr kann jede Form des Trainings mit Widerständen mit dem Ziel der Kraftsteigerung als Krafttraining betrachtet werden (Behringer et al. 2010).

Für die sichere Durchführung eines Krafttrainings im Kindes- und Jugendalter bedarf es qualifizierter Anleitung, einer angemessenen Progression sowie der Vermittlung und Auswahl dem Entwicklungsstand entsprechender Übungen und Methoden (Faigenbaum et al. 2009). Die nachfolgende Übersicht (Tabelle 9) stellt in Anlehnung an (Büsch et al. 2017) eine Orientierung für Trainer dar, welche Krafttrainingskompetenzen in Abhängigkeit der jeweiligen Etappe des langfristigen Leistungsaufbaus erlernt und angewandt werden sollen. Die krafttrainingsbezogene Übungskompetenz steht dabei im Vordergrund und bestimmt, losgelöst vom chronologischen Alter, welche Übungen und Schwerpunkte gesetzt werden können.

Tabelle 9: Übersicht zur Implementierung verschiedener Krafttrainingsformen in Abhängigkeit der Etappe des langfristigen Leistungsaufbaus in Anlehnung an (Büsch et al. 2017).

Etappe des langfristigen Leistungsaufbaus				
Allgemeine Grundausbildung	Grundlagen-training	Aufbautraining	Anschluss-trainings	Hochleistungs-training
<i>Langfristige Entwicklung der Muskelkraft (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer)</i>				
Krafttrainingskompetenz (bezogen auf die Ausführungstechnik von Kraftübungen)				
Gleichgewichtstraining	Gleichgewichtstraining	Gleichgewichtstraining	Gleichgewichtstraining	Gleichgewichtstraining
Koordinationstraining	Koordinationstraining	Reaktivkrafttraining in Form von spielerischen Üben mit Fokus auf die richtige Sprung- und Landetechnik	Reaktivkrafttraining (Niedersprünge von geringen Höhen)	Reaktivkrafttraining (Niedersprünge von mittleren Höhen)
Rumpfkrafttraining	Rumpfkrafttraining  Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder Zusatzgeräten (zum Beispiel Medizinball) und dem Fokus auf die richtige Ausführungstechnik	Rumpfkrafttraining  Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder Zusatzgeräten (zum Beispiel Medizinball)  Freihanteltraining mit dem Fokus auf die richtige Ausführungstechnik	Rumpfkrafttraining  Freihanteltraining mit leichten bis mittleren Lasten  Maximalkrafttraining (Hypertrophie)  Sehnenadaptations-training (zum Beispiel isometrisches Krafttraining)  sportartspezifisches Krafttraining	Rumpfkrafttraining  Freihanteltraining mit mittleren bis hohen Lasten  Maximalkrafttraining (neuromuskuläre Koordination und Hypertrophie)  sportartspezifisches Krafttraining

Besonders die Schnell- und Reaktivkraft müssen, auf Basis einer angemessen entwickelten Maximalkraft, im Cheerleading ausgeprägt werden (Suchomel et al. 2016; Suchomel et al. 2018). Daher sollen in den frühen Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus die Grundlagen durch eher (spielerische) unspezifische Krafttrainingsmethoden geschaffen werden, um in späteren Etappen mit spezifischen Inhalten darauf aufzubauen. Für Bases kann es durchaus sinnvoll sein, ab dem Jugendalter einen gewissen Fokus auf das Hypertrophietraining zu legen, da Muskelmasse als förderlich für die Entwicklung der Maximalkraft betrachtet wird (Wackerhage 2014). Bei Flyern hingegen soll die Maximalkraft- und Schnellkraftsteigerung, wenn möglich ohne starke Gewichtszunahme erfolgen (Relativkraft).

Zur Steigerung der Reaktivkraft hat sich im Kinder- und Jugendtraining besonders die Kombination aus plyometrischen Übungen in Kombination mit Gleichgewichtsübungen bewährt (Peitz et al. 2018). Außerdem hat sich diese Art des Training als nützlich erweisen, um das Risiko einer Reihe von Verletzungen der unteren Extremität zu reduzieren (Huang und Lin 2010; Huang et al. 2014;

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

Myer et al. 2006). Für die Prävention vieler cheerleadingspezifischer Verletzungen kann zusätzlich die kostenlose App „Get Set“, welche vom Internationalen Olympischen Komitee entwickelt wurde, als Orientierungshilfe dienen.

Einen Überblick der Schwerpunktsetzung im Konditionstraining (Beweglichkeit, Ausdauer sowie unspezifisches und spezifisches Krafttraining) soll die nachfolgende Abbildung geben (Abbildung 5). Konkrete inhaltliche und zeitliche Empfehlungen für die einzelnen Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus folgen gegen Ende dieses Kapitels.



Abbildung 5: Schwerpunktsetzung des konditionellen Trainings im Cheerleading in Abhängigkeit der Etappe. Die Balkenlänge stellt die Wichtigkeit der jeweiligen Fähigkeit dar.

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

## 5.2 Koordination und Technik

Die Bewegungskoordination und sportartspezifische Technik kann grundsätzlich in jedem Alter und Abschnitt des langfristigen Leistungsaufbaus trainiert und verbessert werden. Als Orientierung gilt jedoch: je jünger die Sportler sind, desto wichtiger ist die Verbesserung der Koordination (Balyi et al. 2013) durch freudvolles, intrinsisch motiviertes, informelles, spielerisches Ausprobieren und Erleben von Sport und Bewegung (Deliberate Play) (Schüler et al. 2020). Das Ziel ist es, im Kindesalter die allgemeinen koordinativen Fähigkeiten (Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Umstellungsfähigkeit) zu entwickeln und vielseitige Bewegungserfahrungen (elementare Bewegungsfertigkeiten) zu sammeln (Sampling Years) (Lloyd et al. 2015a). Diese stellen nicht nur die Grundlage späterer sportartspezifischer Fertigkeiten dar sondern sollen zusätzlich, im Falle des Ausscheidens aus dem Leistungssportsystem des CCVD (Drop-Out), einen Sportartwechsel oder lebenslanges Sporttreiben ermöglichen (Recreation Years).

Wie bereits an anderer Stelle erwähnt, hat diese eher späte Spezialisierung weniger Nachteile, sondern sich im Gegenteil als eher zuträglich für die Entwicklung der Sportler und spätere Spitzenleistungen erwiesen (Lloyd et al. 2015a). Daher wird ausdrücklich empfohlen, im Kindesalter mehrere Sportarten parallel auszuüben (Polysportivität) oder sportartübergreifende Bewegungsangebote wahr zu nehmen. Nichtsdestotrotz soll auch im Kindesalter in angemessenem Umfang mit dem Erlernen sportartspezifischer Techniken begonnen werden.

Ab dem späteren Kindesalter nimmt das Erlernen und Üben sportartspezifischer Bewegungsfertigkeiten einen immer größeren Stellenwert ein (Specializing Years). Das Training in diesen Etappen kennzeichnet ein immer strukturierter, meist anstrengender Lernprozess mit dem Ziel der systematischen Verbesserung cheerleadingspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten (Deliberate Practice) (Schüler et al. 2020).

Beim Training von älteren Anfängern und Quereinsteigern aus anderen Sportarten kann gemäß des FTEM in gewissen Teilen auf das Training allgemeiner Koordination verzichtet werden, wenn diese Personen durch Sport außerhalb organisierter Strukturen oder durch die frühen Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus einer anderen Sportart bereits ausreichende Erfahrungen gesammelt haben. Die sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der frühen Ausbildungsetappen müssen von diesen Athleten dennoch erlernt werden, wenngleich dies wahrscheinlich schneller geschieht (Gulbin et al. 2013).

Als Orientierung, welche Techniken zu welchem Zeitpunkt erlernt werden müssen, dient die Levelteilung des CCVD. Unabhängig vom chronologischen Alter eines Sportlers müssen die im Kapitel 5 beschriebenen Techniken nacheinander erlernt und perfektioniert werden. Von einer Wettkampfteilnahme eines Sportlers in einem höheren Level ohne die entsprechenden Grundlagen niedrigerer Level wird seitens des Verbands abgeraten.

Eine Übersicht aller bisher beschriebenen Schwerpunkte im Konditions- und Koordinationstraining bietet Tabelle 10. Die Angaben des chronologischen Alters dienen hierbei lediglich als Orientierung

für einen idealtypischen Verlauf. Bei älteren Anfängern und Quereinsteigern kann die Dauer und die Schwerpunktsetzung variieren.

Tabelle 10: Übersicht der Schwerpunkte in den verschiedenen Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus. Das chronologische Alter dient lediglich der groben Orientierung. Die Größe und Dicke der Schrift bei den körperlichen Entwicklungszielen entspricht in etwa der Bedeutung in der jeweiligen Etappe des langfristigen Leistungsaufbaus (modifiziert nach (Büsch et al. 2017)).

Altersstufe	frühes Kindesalter	mittleres bis spätes Kindesalter		Jugendalter	Erwachsenenalter	
chronologisches Alter (Jahre) - männl.	2 - 4	5 - 11		12 - 20	21 +	
chronologisches Alter (Jahre) - weibl.	2 - 4	5 - 9		10 - 19	20 +	
<b>Etappen des Leistungsaufbaus</b>	<b>AGA</b>	<b>GLT</b>	<b>ABT</b>	<b>AST</b>	<b>HLT</b>	
anhand des LTAD-Modells	Active Start	FUN - damentals	Learn to Train	Train to Train	Train to Compete	Train to Win
<b>Körperliche Entwicklung</b>	<b>EBF</b>	<b>EBF</b>	EBF	EBF	EBF	
	SSF	SSF	SSF	SSF	<b>SSF</b>	
	Beweglichkeit	Beweglichkeit	<b>Beweglichkeit</b>	Beweglichkeit	Beweglichkeit	
	Schnellkraft	Schnellkraft	Schnellkraft	Schnellkraft	<b>Schnellkraft</b>	
	<b>Kraft</b>	<b>Kraft</b>	<b>Kraft</b>	<b>Kraft</b>	Kraft	
		Hypertrophie	Hypertrophie	<b>Hypertrophie</b>	Hypertrophie	
	spezifische Ausdauer	spezifische Ausdauer	<b>spezifische Ausdauer</b>	spezifische Ausdauer	spezifische Ausdauer	

LTAD = Long-term Athletes Development Modell; AGA = Allgemeine Grundausbildung; GLT = Grundlagentraining; ABT = Aufbautraining; AST = Anschlussstraining; HLT = Hochleistungstraining; EBF = Elementare Bewegungsfertigkeiten; SSF = Sportartspezifische Bewegungsfertigkeiten.

### 5.3 Sportpsychologische Ziele

Über die gesamte leistungssportliche Karriere eines Aktiven hinweg sollen unterschiedliche Methoden zur Verbesserung verschiedener sportpsychologischer Aspekte integriert werden (McDuff 2012). Zu diesen gehören unter anderem Teamfähigkeit, Kommunikation, Motivation, Selbstregulation, Zielsetzung, Entspannung und Stressmanagement. Im Detail sind die sportpsychologischen Ziele und Inhalte in den Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus (s. Kapitel 6.4) sowie im Kapitel 8 genauer beschrieben.

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient dies lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

An dieser Stelle soll darauf hingewiesen werden, dass ein Athlet, der Symptome einer Verhaltens- oder Zwangsstörung aufweist, unbedingt - unter Einbezug der Erziehungsberechtigten - an dafür ausgebildetes Personal, wie Ärzte, Psychiater oder Psychotherapeuten, verwiesen werden soll. Für mehr Informationen zu diesem Thema wird auf die Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema Essstörungen verwiesen ([> hier](#)).

## 5.4 Pädagogische Ziele

Im Verlauf des langfristigen Leistungsaufbaus kann Cheerleading als pädagogisches Mittel (Bildung und Erziehung) zur bedürfnisorientierten und ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung und zur Entwicklung und Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils dienen. Zu den Entwicklungsaufgaben gehören im Nachwuchsbereich unter anderem das Führen von Beziehungen zu Gleichaltrigen, die Akzeptanz und Nutzung des eigenen Körpers, emotionale Unabhängigkeit und Kontrolle, Selbstorganisation, Vorbereitung auf die berufliche Karriere und die Entwicklung eigener Werte (Schüler et al. 2020). Außerdem soll Sporttreiben für alle Kinder und Jugendlichen, über die leistungssportliche Karriere hinaus, ein fester Bestandteil ihres Lebenskonzeptes werden (Bull et al. 2020). Der Nachwuchssport leistet hierzu, neben dem Schulsport, erheblichen Beitrag durch seine pädagogische Doppelfunktion der Erziehung zum und durch Sport. Den Aktiven bietet Cheerleading vielfältige Möglichkeiten, Sport aus allen sechs pädagogischen Perspektiven nach (Kurz 2000) zu erleben. Diese sollen nachfolgend näher erläutert werden.

### a) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern

Im Cheerleading und im Miteinander mit Anderen sollen durch vielfältige Bewegungen und das Ansprechen aller Sinne die Wahrnehmungsfähigkeit (des eigenen Körpers) verbessert, die Bewegungserfahrungen (auch im gemeinsamen Handeln) erlebt, erweitert und damit die allgemeine Bewegungskoordination geschult werden. Dazu zählen zum Beispiel werfen, fangen, stützen, heben, halten, rotieren, rollen, springen, überschlagen. Die Aktiven sollen zudem lernen, ihre eigene Belastungsfähigkeit in verschiedenen Situationen einzuschätzen und damit ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken. Dies ist besonders für die Entwicklung des Körper- und Selbstbild der heranwachsenden Kinder und Jugendlichen bedeutsam und damit speziell in den frühen Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus relevant.

### b) Sich körperlich auszudrücken und Bewegungen gestalten

Die Perspektive des Sich-körperlich-ausdrücken und Bewegungen-gestalten findet sich ebenfalls im Cheerleading wieder. Diese beinhaltet die Entwicklung und Präsentation der Ich-Identität und des Körperkonzepts, als wichtiger Bestandteil des Selbstkonzepts. Die Sportler sollen lernen, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen auszustrahlen und ihre Bewegungen mit besonderer Präzision, Körperspannung, Begeisterung und Ausdruckskraft auszuführen. Das durch Cheerleading gewonnene Selbstvertrauen kann daraufhin auch außerhalb des Sports sichtbar werden. Weiterhin soll sowohl durch Tanzen und die Mitgestaltung der Wettkampfroutine als auch

durch die Erstellung und Präsentation eigener kleiner Sequenzen im Training die Kreativität der Aktiven gefördert werden. Dies bietet sich besonders ab dem Teenageralter an.

c) Etwas wagen und verantworten

Das Wagen beinhaltet, sich durch methodisch sinnvoll vorbereitete neue Elemente seiner Angst zu stellen und diese zu überwinden. Es soll Selbstvertrauen in die eigenen physischen und psychischen Fähigkeiten (Selbstbeurteilung) und das Vertrauen gegenüber anderen entwickeln. Dies wird sowohl in Trainings- als auch in Wettkampfsituationen erlebt. Sportler lernen, Herausforderungen anzunehmen und eigene Grenzen für sich und andere zu setzen, aber auch mit der Hilfe anderer zu überschreiten. In Stunts, Pyramiden und Baskets aber auch beim Tumbling sollen die Sportler, beispielsweise durch Hilfestellungen, lernen, Verantwortung für ihr Handeln und die Sicherheit ihrer Teammitglieder zu übernehmen. Außerdem sollen die Aktiven durch gemeinsames Handeln zum Gelingen verschiedener Elemente über alle Etappen hinweg erfahren, dass Zuverlässigkeit die Basis des gegenseitigen Vertrauens ist.

d) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen

Die Sportler lernen durch Cheerleading in Leistungssituationen (Wettkämpfen) zu bestehen und die erbrachte Leistung im Kontext der individuellen Leistungsvoraussetzungen zu bewerten. Auch das gemeinsame Leisten fließt in dieser Perspektive mit ein. Dies befähigt die Aktiven zu selbstkritischem Denken und Reflektieren und soll die eigene Leistungsbereitschaft fördern. Weiterhin sollen die Aktiven durch das Üben und Trainieren eine positive Einstellung zur Anstrengung erfahren. Gerade im Kindesalter hat der Leistungsfortschritt des Einzelnen immer Vorrang gegenüber dem Vergleich mit anderen sowie der Platzierung des Teams.

e) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen

Cheerleading ist ein besonderer, teilweise sogar gemischter Teamsport, bei dem alle Aktiven auch unabhängig von anthropometrischen Merkmalen gleichermaßen integriert werden müssen und das gemeinsame sowie gleichzeitige Handeln die Teamleistung bestimmt. Dies kann Offenheit und Toleranz gegenüber Anderen fördern. Das Starten in gemischten Teams ermöglicht es zudem, geschlechterspezifische Voraussetzungen einfließen zu lassen und als Einheit, unabhängig von Geschlecht, zusammenzuarbeiten. Durch den hohen Grad an Zusammenarbeit und Körpernähe sollen die Sportler außerdem in besonderem Maße Gemeinschaft, soziales Miteinander und Handeln im Kontext Sport erfahren. Dies schult die neber der Kommunikation auch das kooperative Verhalten und die selbstständige Problemlösung.

f) Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Sport im Allgemeinen leistet einen hohen Beitrag zur Prävention und zur Vermittlung des Zusammenhangs von Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden. Der Nachwuchsleistungssport Cheerleading hat daher den pädagogischen Auftrag, einen gesunden und aktiven Lebensstil, auch über die leistungssportliche Karriere hinaus, zu vermitteln. Weiterhin muss die Wichtigkeit der

Ernährung und der Regeneration herausgestellt werden. Das leistungssportliche Training darf zudem, wie in Kapitel 1 beschrieben, nie zu Lasten der Gesundheit vollzogen werden.

Alle beschriebenen Perspektiven können zusätzlich durch einen Rollenwechseln noch vielfältiger erlebt werden. Tauschen Flyer, Bases und Backspots die Position, wird das Erleben auf verschiedenen Ebenen ermöglicht. Die Festlegung auf eine bestimmte Position soll daher erst in späteren Etappen erfolgen, um, wie schon mehrfach betont, eine zu frühe Spezialisierung zu vermeiden.

Nachdem die übergreifenden konditionellen, koordinativen, sportpsychologischen und pädagogischen Ziele dargestellt wurden, sollen im folgenden Abschnitt genauere Empfehlungen für die einzelnen Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus einer idealtypischen Karriere im Leistungssport Cheerleading beschrieben werden.

## 5.5 Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus

Wie bereits in vorangegangenen Kapitel erläutert, bestimmt die technische Kompetenz der Aktiven die Einteilung in die jeweiligen Level, um den unterschiedlichen Entwicklungsverläufen des Einzelnen gerecht zu werden. Hieraus ergibt sich die Einstufung der Sportler in die entsprechenden Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus (s. Abbildung 4). Grundsätzlich sind besonders im Cheerleading mehrere Wege denkbar, um sportliche Höchstleistungen zu erzielen. Daher sind die Etappen nahezu unabhängig vom chronologischen Alter der Aktiven definiert und bewusst überlappend angelegt.

Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus sind durch spezielle Entwicklungsziele und eine angemessene Schwerpunktsetzung gekennzeichnet (Röthig und Prohl 2003). Das Training in den einzelnen Ausbildungsetappen baut dabei inhaltlich aufeinander auf. Dies dient der Entwicklung aller Fähigkeiten und Fertigkeiten, um Sportler optimal auf Spitzenleistungen vorzubereiten.

Sie müssen von allen Aktiven, die sich gemeinsam mit ihren Eltern für eine Karriere im Leistungssport entschieden haben, durchlaufen werden. Abkürzungen auf dem Weg zu Spitzenleistungen sind gemäß dem vorliegenden Konzept nicht möglich (s. Kapitel 2) (Balyi et al. 2013; Gulbin et al. 2013). Es besteht lediglich die Möglichkeit, die frühen Etappen durch sportartübergreifende Angebote zu absolvieren bzw. in anderen Sportarten zu durchlaufen. Dabei gilt: je mehr eine Sportart dem Anforderungsprofil des Cheerleading entspricht, desto schneller können bestimmte Etappen absolviert bzw. konkrete Ausbildungsziele erfüllt werden (Talenttransfer bzw. Quereinstieg).

Nachfolgend sollen die einzelnen Etappen und deren Schwerpunkte im Detail dargestellt werden. Diese sind das Grundagentraining (GLT), das Aufbauatraining (ABT) sowie das Anschlussatraining (AST), welches in das Hochleistungstraining (HLT) übergeht. Als Ergänzung werden die englischen Begriffe und die Ziele des LTAD-Modells angeführt und für die Sportart Cheerleading angepasst.

### 5.5.1 Allgemeine Grundausbildung (Active Start)

Die Etappe der allgemeinen Grundlagenausbildung (AGA), bzw. des „Active Start“ nach dem LTAD-Modell (Balyi et al. 2013), soll durch die Sammlung allgemeiner, sportartübergreifender und vielfältiger Spiel- und Bewegungserfahrungen Grundlagen für spätere Fertigkeiten schaffen (Sampling Years). Weiterhin dient die AGA der geistigen, emotionalen und sozialen Entwicklung. Die AGA ist die Grundlage für die weiteren Ausbildungsetappen im Leistungssport, aber auch allgemein für einen körperlich aktiven Lebensstil aller Kinder, welche sich gegen eine leistungssportliche Karriere entscheiden.

Das Ziel ist die Verbesserung der Koordination, besonders des Gleichgewichts und der Orientierungsfähigkeit. Dies wird durch einfache motorische Aufgaben wie beispielsweise laufen, springen, rollen, balancieren, hangeln, schwingen, klettern, werfen, fangen und verschiedene Spielformen erreicht. Konditionell steht die Entwicklung der allgemeinen Körperspannung und die Entwicklung der Halte- und Stützkraft im Fokus (Gerling 2014).

Die Kinder sollen körperliche Erfolgserlebnisse erfahren und ihr Selbstvertrauen stärken. Statt sportartspezifischer Inhalte stehen hierbei abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben im Vordergrund. Parallel hierzu sollen erste cheerleadingspezifische Inhalte und turnerische Techniken vermittelt werden. Diese sollen möglichst frei, spielerisch und abwechslungsreich in das Training integriert werden (Deliberate Play). Auch die Teilnahme an Meisterschaften ist möglich. Der Fokus soll hierbei jedoch nicht auf den Sieg um jeden Preis, sondern auf der Entwicklung verschiedener Kompetenzen liegen.

Aus psychologischer Perspektive sollen grundlegende Aspekte wie Sportsgeist, Teamfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit vermittelt werden. Außerdem bietet sich diese Etappe an, um das Interesse sowohl an Bewegung allgemein als auch an der Sportart Cheerleading zu wecken (Williams 2010).

### 5.5.2 Grundlagentraining (FUNdamentals & Learn to Train)

Das Grundlagentraining (GLT) stellt die erste Etappe des langfristigen sportartspezifischen Nachwuchstrainings dar. In dieser werden die Grundlagen der AGA weiter ausgebaut, um so sportartspezifische konditionelle und technisch-koordinative Leistungsvoraussetzungen zu schaffen und das Erlernen weiterer Fertigkeiten zu ermöglichen. Außerdem soll die Belastungsverträglichkeit für spätere Trainingsetappen herausgebildet werden.

Im GLT wird weiterhin eine vielseitige motorische Ausbildung sowie der Erwerb grundlegender technischer Fertigkeiten der Aktiven durch Spiel-, Übungs- und Trainingsformen des Cheerleading und anderer Sportarten angestrebt (Wirth und Schmidtbleicher 2007). Polysportivität ist von Trainern im GLT zu unterstützen und eine Spezialisierung auf eine Sportart soll erst gegen Ende des GLT beim Übergang zum Aufbautraining erfolgen.

Das GLT ist entscheidend, da ohne eine solide Basis das spätere Erlernen sportartspezifischer Fertigkeiten erschwert ist (Balyi et al. 2013). Gemäß des LTAD-Modells wird das GLT in zwei Abschnitte unterteilt, die „FUNdamentals“ und die „Learn to Train“-Stufe. Diese sollen nachfolgend kurz dargestellt werden:

a) *FUNdamentals*

Wie der Name bereits impliziert, stehen auch in dieser frühen Stufe des GLT freudvolle Bewegungsaufgaben im Vordergrund. Nur durch Spaß beim Training und im Wettkampf können in dieser Stufe Drop-Outs reduziert und Sportler langfristig für die Sportart Cheerleading begeistert werden.

Neben dem Spielen in der Freizeit und dem Schulsport leisten die Vereine auf Grund der steigenden körperlichen Inaktivität einen immer wichtiger werdenden Anteil an der Weiterentwicklung der Koordination und der in der Etappe der allgemeinen Grundausbildung beschriebenen grundlegenden Bewegungsfertigkeiten (zum Beispiel Rollen, Balancieren, Beweglichkeit, Schwingen, Drücken, Ziehen, Drehen, Hüpfen, Galoppieren, Klettern, Werfen, Fangen) (Balyi et al. 2013). Kindern soll es daher in dieser Stufe ermöglicht werden, möglichst mehrere Sportarten parallel auszuüben - jedoch ohne sie zu überfordern. Zudem legen Forschungsergebnisse nahe, dass eine frühe Spezialisierung auf nur eine Sportart vermieden werden soll, da vielfältige sportliche Belastungen nicht nur die motorische Entwicklung fördern, sondern auch das Verletzungsrisiko verringern (Bergeron et al. 2015).

Das Verhältnis zwischen unspezifischen und spezifischen Inhalten verschiebt sich immer mehr in Richtung spezifischen Trainings. Dennoch steht weiterhin statt des kurzfristigen Erfolgs die Entwicklung, der Lernprozess und die langfristige sportliche Ausbildung der Aktiven im Mittelpunkt der Bemühungen.

Trainer müssen dabei besonders Unterschiede der Reife und des Lerntempos der Einzelnen berücksichtigen. Dies erfordert möglichst individuelle Trainingsübungen mit angemessener Schwierigkeit, sowie einfach formulierte, klare Instruktionen und Erklärungen sowie visuelle Demonstrationen. Durch vielfältiges und ausgiebiges Üben und Ausprobieren und methodisch sinnvolle Reihen kann ein Grundverständnis für Bewegungen geschaffen werden. Dies geschieht mit Hilfe von sofortigem, genauem und positivem Feedback. Darüber hinaus müssen gerade im Kindesalter, aufgrund der begrenzten Aufmerksamkeit, die Bewegungszeiten maximiert werden.

b) *Learn to Train*

In der Stufe „Learn to Train“ gegen Ende des GLT erfolgt eine zunehmende Strukturierung des Trainings, um Grundlagen weiter auszubauen und fortgeschrittenere Techniken, speziell des Turnens, zu erlernen. Der zeitliche Schwerpunkt des Trainings verlagert sich dabei weiter in Richtung sportartspezifischer Inhalte (Specializing Years). Hierdurch soll eine Verbesserung der sportartspezifischen Feinkoordination angestrebt werden (Wirth und Schmidtbleicher 2007).

Die Herausforderung für Trainer besteht in diesem Abschnitt darin, die Balance zwischen Spaß und einer gewissen Wettbewerbsfähigkeit zu finden. Die Wettkampfergebnisse dürfen jedoch noch immer nicht priorisiert, sondern lediglich als Indikator der Leistungsentwicklung betrachtet werden. Daher muss die meiste Zeit des Trainings dem Technikerwerb sowie dem Konditionstraining und nicht der Wettkampfvorbereitung gewidmet werden.

Um langfristigen Erfolg zu gewährleisten und das Risiko von Verletzungen und Überlastungsschäden in den nachfolgenden Etappen zu reduzieren, soll im GLT allgemein besonderer Wert auf grundlegende konditionelle Fähigkeiten gelegt werden. Besonders die aktive und passive Beweglichkeit sowie die Schnellkraft soll speziell trainiert werden. In dieser Stufe steht außerdem der weitere Ausbau der Körperspannung und -kontrolle (Rumpfkrafttraining), Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder Zusatzgeräten sowie die Verbesserung der Sprung- und Landetechnik im Mittelpunkt (Büsch et al. 2017; Lloyd et al. 2011). Hinzu kommen Plyometrics mit niedriger Intensität (Lloyd et al. 2011).

Das GLT eignet sich besonders, um die Kommunikationsfähigkeit weiter auszubauen und das Selbstbewusstsein der Sportler zu stärken. Zudem sollen Maßnahmen zur Stärkung der intrinsischen und extrinsischen Motivation in den Trainingsprozess integriert werden (Keegan et al. 2010). In späteren Abschnitten des GLT können sportpsychologische Techniken sowohl der Selbstregulation, Selbstgesprächsregulation, der Zielsetzung und Reflexion als auch der Schulung der Achtsamkeit vermittelt und durchgeführt werden (Watson et al. 2011). Das GLT bietet sich außerdem dazu an, die Wichtigkeit positiver Essgewohnheiten und des Trinkens zu vermitteln. Weiterhin sollen die Aktiven gegen Ende des GLT die Bedeutung von Erholung und Schlaf verstehen.

### **5.5.3 Aufbautraining (Train to Train)**

Zu Beginn des Aufbautrainings (ABT) haben sich die Sportler in der Regel bereits auf eine Sportart festgelegt. Das ABT, welches die zweite Etappe des sportartspezifischen Nachwuchstrainings darstellt, dient primär der Festigung bereits erlernter Fertigkeiten und dem weiteren Ausbau immer komplexer werdender Techniken sowie der Entwicklung der Leistungsfähigkeit (Investment Years). Inhaltlich verschiebt sich der Schwerpunkt von Tumbling zu Stunts, Pyramiden und Baskets. Hierfür wird zunehmend strukturiert angeleitet und geübt. Weiterhin kommt es zu einer kontinuierlichen Steigerung des Belastungsumfangs und der Belastungsintensität.

Konditionell gewinnt das Krafttraining, insbesondere das der Schnellkraft, zunehmend an Bedeutung. Grundlegende Freihandelnstechniken sollen in dieser Etappe entwickelt werden (Büsch et al. 2017) und außerdem Plyometrics mit mittlerer Intensität in das Cheerleading-Training aufgenommen werden (Lloyd et al. 2011). Auch das Grundlagentraining der sportartspezifischen Ausdauer soll in dieser Etappe vermehrt integriert werden.

Im Verlauf des ABT sollen die Sportler weiterhin Wettkampferfahrung sammeln und hierdurch allmählich der Leistungsgedanke gefördert werden. Hieraus ergibt sich die Notwendigkeit zu mehr

wettkampfspezifischem Training. Sportpsychologische Maßnahmen zur Entspannung und zur Bewältigung von Stress bzw. das Stressmanagement (zum Beispiel Umgang mit Drucksituationen, Coping) gewinnen in der Etappe des ABT immer mehr an Bedeutung und sollen über den gesamten Trainingsprozess integriert werden (Beckmann und Elbe 2008; McDuff 2012).

Abgesehen von Quereinsteigern durchlaufen nahezu alle Aktiven während der Etappe des ABT das Entwicklungsstadium der Pubertät. Aus diesem Grund ist das ABT in vielerlei Hinsicht entscheidend und eine große Herausforderung. Zum einen verschieben sich nicht selten die Interessen der Sportler, was zu einer erhöhten Drop-out-Rate führt. Dies ist durch besondere Aufmerksamkeit und Betreuung sowohl durch Trainer als auch den Verband zu vermeiden (Gulbin et al. 2013). Zum anderen erfahren die Sportler zu unterschiedlichen Zeitpunkten substantielle körperliche und mentale Veränderungen. Dies wirkt sich nicht nur auf die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch auf psychologische Aspekte wie das Selbstbild und das Selbstkonzept aus. Unter anderem deshalb ist in diesem Alter die Prävalenz von gestörten Essverhalten und Essstörungen besonders hoch (Joy et al. 2016). Zusammen mit den Steigerungen der Trainingsumfänge birgt dies eine ganze Reihe gesundheitlicher Risiken, was die Notwendigkeit der verstärkten Aufklärung über den Zusammenhang von Wachstum, Ernährung und Leistungsfähigkeit sowie der Vermittlung eines vom Körpergewicht unabhängigen, kraftbetonten Körperbildes erforderlich macht. Während der Etappe des ABT sollt außerdem vermehrt Dopingaufklärung betrieben werden.

Gewisse körperliche Veränderungen, beispielsweise des Längenwachstums, können in dieser Etappe von Trainern zum Anlass genommen werden, den Aktiven nahezulegen, sich auf eine bestimmte Position zu spezialisieren.

#### **5.5.4 Anschlusstraining (Train to Compete)**

Das Anschlusstraining (AST) stellt die dritte und damit letzte Etappe des Nachwuchstrainings dar, bevor der fließende Übergang zum HLT erfolgt. Das Hauptziel des AST ist damit die Heranführung der Sportler an das internationale Spitzenniveau. Es ist zu beachten, dass dies in Abhängigkeit der individuellen Entwicklung der Sportler unterschiedlich lange dauern kann.

Inhaltlich verschiebt sich der Schwerpunkt im AST von einem Entwicklungsaspekt hin zur Optimierung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit. Hierfür sind weitere Steigerungen des Trainingsumfangs und der -intensität notwendig. Spezielle Trainingsinhalte wie Stunts, Pyramiden und Basket nehmen nun die meiste Trainingszeit in Anspruch.

Auf Basis einfacher Leistungsdiagnostiken sind zudem individuelle Stärken und Schwächen der Aktiven festzustellen und daraufhin gezielt Maßnahmen zu ergreifen. Diese Trainingsmaßnahmen sollen die Stärken der Sportler weiter ausbauen und die Schwächen möglichst eliminieren. Hierfür ist es in den meisten Fällen notwendig, mit zusätzlichem Krafttraining außerhalb des Teamtrainings zu beginnen. Besonders bei männlichen Aktiven ist aufgrund der Bedeutung der Kraftfähigkeiten der Leistungsunterschied auf internationalem Niveau zwischen Junior- und

Seniorbereich enorm. Daher gilt es, diesen Rückstand möglichst früh zu verringern, um den Übergang in das HLT zu erleichtern.

Hauptaugenmerk des sportartspezifischen Krafttrainings im AST soll die Steigerung der Maximalkraft durch hypertrophieorientiertes Training sein. Ergänzt werden soll dies durch hoch-intensive Plyometrics und zusätzliches spezielles Sehnenadaptationstraining, um Überlastungen zu reduzieren (Bohm et al. 2019).

Die bereits erwähnte allgemeine Belastungserhöhung durch Steigerungen des Umfangs und der Intensität des Trainings in Verbindung mit den zusätzlichen Maßnahmen zur Steigerung der Kondition macht außerdem gezielte Regenerationsstrategien notwendig.

Aus sportpsychologischer Sicht sollen im AST - zur Vorbereitung auf das Hochleistungstraining - Maßnahmen der Wettkampfvorbereitung entwickelt und Techniken der Emotionsregulation erlernt bzw. ausgebaut werden (McDuff 2012; Mayer und Hermann 2011).

### **5.5.5 Hochleistungstraining (Train to Win)**

Das Hochleistungstraining (HLT) stellt die letzte Etappe der aktiven Leistungssportkarriere dar. Der Zeitpunkt des Eintritts in das HLT ist dabei sehr unterschiedlich und hängt von den konditionellen Fähigkeiten, den Fertigkeiten und der biologischen Reife des Einzelnen ab. Das Hauptaugenmerk des HLT liegt auf der Maximierung und der Stabilisierung der sportlichen Leistungsfähigkeit (Maintenance & Perfection Years). Das Ausmaß der konditionellen und technischen Leistungsfähigkeit während dieser Etappe kann somit als Indikator für die Effektivität des gesamten Leistungsaufbaus dienen, da diese das Resultat der Summe aller Maßnahmen von der AGA bis zum HLT darstellen.

Alle Anstrengungen sind im HLT darauf ausgerichtet, internationale Erfolge zu erringen, ohne dabei die Gesundheit der Athleten zu gefährden. Das macht hochspezialisiertes, ganzjähriges Training, anhand von Jahres- und ggf. Mehrjahresplänen, die auf die relevanten Wettkampfhöhepunkte ausgerichtet sind, notwendig. Außerdem nimmt, aufgrund der steigenden Trainingsumfänge, neben der Ernährung und dem Schlafverhalten die Bedeutung spezieller Regenerationsmaßnahmen zu.

Zur Anwendung kommen außerdem komplexe Leistungsdiagnostiken als Mittel der Trainingssteuerung und des Monitorings. Das Ziel ist es, alle Leistungsvoraussetzungen maximal auszuprägen, Stärken auszubauen, individuelle Schwächen zu beseitigen und die Techniken aller Bereiche des Cheerleadings zu perfektionieren. Dies erfordert, neben den spezifischen Cheerleading-Trainingseinheiten, eine weitere Umfangserhöhung und Intensitätssteigerung des zusätzlichen, meist selbstständig durchzuführenden Krafttrainings. Das gilt insbesondere für Bases. Der Fokus des Krafttrainings verlagert sich hierbei immer mehr vom reinen Maximalkraft- zum Schnellkrafttraining (Suchomel et al. 2016), ohne dabei die Reaktivkraft zu vernachlässigen.

Gegen Ende des HLT verschiebt sich mit steigendem Alter der Aktiven der Schwerpunkt des Trainings immer mehr in Richtung Leistungserhalt. Hierbei gilt die Bewahrung der Leistungsmotivation über die gesamte Dauer des HLT als besondere Herausforderung.

### 5.5.6 Karriereende (Active for Life)

Statistiken, in welchem Alter Aktive im Durchschnitt ihre leistungssportliche Karriere im Cheerleading beenden, liegen bislang nicht vor. Nichtsdestotrotz soll an dieser Stelle betont werden, dass zu den Hauptzielen des Nachwuchsleistungssports gehört, Menschen zu lebenslangem Sporttreiben zu motivieren, um möglichst lange die Gesundheit über das Jugendalter hinaus zu erhalten. Weiterhin soll der Leistungssport durch seine Funktion der Persönlichkeitsentwicklung auch auf das Leben nach der sportlichen Karriere vorbereiten. Im Falle des Ausscheidens aus den Förderstrukturen soll dieser Übergang möglich fließend vonstatten gehen und bestmöglich vom Umfeld des Sportlers begleitet werden.

### 5.5.7 Empfehlung zur Umsetzung des langfristigen Leistungsaufbaus

Für die Umsetzung der in diesem Kapitel beschriebenen Etappenziele werden in Tabelle 11 die dafür notwendigen Trainingshäufigkeiten und -umfänge in Abhängigkeit der jeweiligen Etappe zur Orientierung angegeben. Zusätzlich zu den Kompetenzen, die in der jeweiligen Etappe entwickelt werden müssen, muss eines angemessenen Konditionstrainings eingeführt werden (s. Kapitel 6.1). Dieses kann zum Teil in den normalen Trainingsbetrieb integriert werden. Ab dem Aufbautraining empfiehlt es sich jedoch, zusätzliche Kraft- bzw. Athletiktrainingseinheiten durchzuführen.

Tabelle 11: Empfehlungen für die Umsetzung des langfristigen Leistungsaufbaus. Die angegebenen Häufigkeiten und Umfänge sind als Orientierung zu verstehen.

Trainings- etappe	Kader	Umsetzung	Trainings- häufigkeit pro Woche	Trainings- umfang pro Woche	zusätzliches Kraft- und Athletiktraining	Trainings- zeit
<b>AGA</b> Allgemeine Grundausbildung	-	Verein & Talentstützpunkt	1 bis 2	1 bis 4 h	-	1 bis 4 h
<b>GLT</b> Grundlagen- training	Landeskader (LK)	Verein, Talentstützpunkt & Landesstützpunkt	2 bis 3	4 bis 6 h	-	4 bis 6 h
<b>ABT</b> Aufbautraining	Nachwuchskader (NK2) Nachwuchskader (NK1)	Verein & Landesstützpunkt	3 bis 4	4 bis 8 h	2 bis 4 h	6 bis 12 h
<b>AST</b> Anschluss- training	Nachwuchskader (NK1) Perspektivkader (PK)	Verein & Bundesstützpunkt	3 bis 5	6 bis 10 h	3 bis 6 h	9 bis 16 h
<b>HLT</b> Hochleistungs- training	Perspektivkader (PK) Wettkampfkader (WK)	Verein & Bundesstützpunkt	4 bis 5	8 bis 10 h	6 bis 8 h	14 bis 18 h

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

Die Tabellen 12 und 13 zeigen die Schwerpunktsetzung in Abhängigkeit der jeweiligen Etappe des langfristigen Leistungsaufbaus auf und dienen der zeitlichen Orientierung. Je nach Bedarf bzw. Leistungsstand und Abschnitt der Saison können sich die Schwerpunkte geringfügig verlagern. Wie bereits beschrieben, soll der Fokus in den ersten Etappen auf der Entwicklung elementarer und turnerischer Bewegungsfertigkeiten gelegt werden, da diese erfahrungsgemäß in höherem Alter kaum noch aufzuholen sind und als Basis für komplexere Stunts, Pyramiden und Baskets dienen.

Ab dem ABT unterscheiden sich die Schwerpunktsetzungen zwischen den Positionen Flyer und Bases zunehmend. Bei Flyern soll eine weitere Verbesserung der Beweglichkeit angestrebt werden, wohingegen bei Bases der Fokus mehr auf das begleitende Krafttraining gerichtet wird. Eine zu frühe Spezialisierung in früheren Etappen soll unbedingt vermieden werden. Erstellt wurden die Richtwerte in Anlehnung an Lloyd et al. (2015a).

Tabelle 12: Verteilung der Gesamttrainingszeit für Bases in Abhängigkeit der Trainingsetappe. Die Prozentangaben beziehen sich auf die Gesamttrainingszeit pro Woche. Die Angaben wurden gerundet und dienen lediglich der Orientierung für das leistungssportliche Training.

BASES	EBF Elementare Bewegungs- fertigkeiten	SSF Sport- spezifische Fertigkeiten (Tumbling und Sprünge)	SSF Sport- spezifische Fertigkeiten (Stunts, Pyramiden und Baskets)	Beweg- lichkeit	Krafttraining	Spezifische Ausdauer	Gesamte Trainings- zeit je Woche
<b>AGA</b> Allgemeine Grundausbildung	29 % (30 %) 1 Stunde	29 % (30 %) 1 Stunde	29 % (30 %) 1 Stunde	7 % (5 %) 0,25 Stunden	7 % (5 %) 0,25 Stunden		3,5 Stunden
<b>GLT</b> Grundlagen- training	20 % (20 %) 1 Stunde	30 % (30 %) 1,5 Stunden	30 % (30 %) 1,5 Stunden	10 % (10 %) 0,5 Stunden	10 % (10 %) 0,5 Stunden		5 Stunden
<b>ABT</b> Aufbautraining	13 % (10 %) 1 Stunde	19 % (20 %) 1,5 Stunden	31 % (35 %) 2,5 Stunden	13 % (10 %) 1 Stunde	19 % (20 %) 1,5 Stunden	6 % (5 %) 0,5 Stunden	8 Stunden
<b>AST</b> Anschluss- training		13 % (12 %) 1,5 Stunden	33 % (35 %) 4 Stunden	8 % (5 %) 1 Stunden	33 % (35 %) 4 Stunden	13 % (12 %) 1,5 Stunden	12 Stunden
<b>HLT</b> Hochleistungs- training		13 % (12 %) 2 Stunden	41 % (40 %) 6,5 Stunden	3 % (5 %) 0,5 Stunden	38 % (35 %) 6 Stunden	6 % (7 %) 1 Stunde	16 Stunden

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

Tabelle 13: Verteilung der Gesamttrainingszeit für Flyer in Abhängigkeit der Trainingsetappe. Die Prozentangaben beziehen sich auf die Gesamttrainingszeit pro Woche. Die Angaben wurden gerundet und dienen lediglich der Orientierung für das leistungssportliche Training.

FLYER	EBF Elementare Bewegungs- fertigkeiten	SSF Sport- spezifische Fertigkeiten (Tumbling und Sprünge)	SSF Sport- spezifische Fertigkeiten (Stunts, Pyramiden und Baskets)	Beweg- lichkeit	Krafttraining	Spezifische Ausdauer	Gesamte Trainings- zeit
<b>AGA</b> Allgemeine Grundausbildung	29 % (30 %) 1 Stunde	29 % (30 %) 1 Stunde	29 % (30 %) 1 Stunde	7 % (5 %) 0,25 Stunden	7 % (5 %) 0,25 Stunden		3,5 Stunden
<b>GLT</b> Grundlagen- training	20 % (20 %) 1 Stunde	30 % (30 %) 1,5 Stunden	30 % (30 %) 1,5 Stunden	10 % (10 %) 0,5 Stunden	10 % (10 %) 0,5 Stunden		5 Stunden
<b>ABT</b> Aufbautraining	13 % (10 %) 1 Stunde	19 % (20 %) 1,5 Stunden	31 % (35 %) 2,5 Stunden	19 % (20 %) 1,5 Stunden	13 % (10 %) 1 Stunde	6 % (5 %) 0,5 Stunden	8 Stunden
<b>AST</b> Anschluss- training		13 % (12 %) 1,5 Stunden	33 % (35 %) 4 Stunden	17 % (17 %) 2 Stunden	25 % (25 %) 3 Stunden	13 % (12 %) 1,5 Stunden	12 Stunden
<b>HLT</b> Hochleistungs- training		13 % (12 %) 2 Stunden	41 % (40 %) 6,5 Stunden	16 % (15 %) 2,5 Stunden	25 % (25 %) 4 Stunden	6 % (7 %) 1 Stunde	16 Stunden

## 6 Wettkampfstruktur

In diesem Kapitel soll der Zusammenhang zwischen den Kompetenzen, Entwicklungszielen, Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus und der Wettkampfstruktur hergestellt werden.

Die aktuelle nationale Wettkampfstruktur des CCVD in der Cheerleading-Disziplin richtet sich an die Teilnahme von Vereinstams. Erst zur Weltmeisterschaft greift das aktuell bestehende Kadersystem auf Bundesebene. Zum höchsten Zielwettkampf startet das Nationalteam, welches aus dem Bundeskader zusammengestellt wird.

Eine Erweiterung der Wettkampfformate ist bis 2025 geplant, mit dem Ziel, die Wettkampfstruktur mit dem Aufbau des Kadersystem zu vereinen.

Die aktuelle Wettkampfstruktur in der Disziplin Cheerleading (Stand 2020) stellt sich wie folgt dar:

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

## 6.1 Nationale Wettkämpfe

### 6.1.1 Landesmeisterschaft (LM)

Die LMs werden vom jeweiligen Landesverband ausgetragen und finden im letzten Quartal des Jahres statt. Teilnahmeberechtigt sind alle Mitgliedsvereine des CCVD. Alle Cheerleading-Wettkampfkategorien des CCVD einschließlich der möglichen Aufbaukategorien gemäß Regelwerk können von den Landesverbänden angeboten werden. Bei den LMs werden die jeweiligen Landesmeister ermittelt. Zugleich dienen die LMs als Qualifikationswettkampf für die Regionalmeisterschaften.

### 6.1.2 Regionalmeisterschaft (RM)

Im Januar und Februar finden die jeweiligen RMs in den Regionen Nord, Süd, Ost und West statt. Die Qualifikation für die RMs erfolgt über einen vordefinierten Mindestpunktwert bei den LMs. Es werden alle Cheerleading-Wettkampfkategorien des CCVD angeboten. Bei den RMs werden die jeweiligen Regionalmeister ermittelt. Zugleich dienen die RMs als Qualifikationswettkampf für die Deutsche Meisterschaft.

### 6.1.3 Deutsche Meisterschaft (DM)

Die DM findet jährlich Ende März statt. Die Qualifikation zur DM erfolgt über einen vordefinierten Mindestpunktwert bei den RMs. Es werden alle Cheerleading-Wettkampfkategorien des CCVD, mit Ausnahme der Aufbaukategorien, angeboten. Bei der DM werden die Deutschen Meister je Kategorie und die Bundesligisten ermittelt. Zugleich dient die DM für die punktbesten Teams der ersten Bundesliga als Qualifikation für die Europameisterschaft.

## 6.2 Internationale Meisterschaften

### 6.2.1 Europameisterschaft (EM) der European Cheer Union (ECU)

Teilnahmeberechtigt bei der EM sind die besten Vereinstteams aller europäischen Mitgliedsländer der ECU. Die EM findet jährlich Ende Juni oder Anfang Juli statt. Der Austragungsort variiert und ist in allen 34 Mitgliedsnationen nach Bewerbung möglich. Die EM ist in eine Junioren- und eine Erwachsenen-EM unterteilt. Angeboten werden in der Cheerleading-Disziplin ausschließlich die höchsten Leistungsklassen der jeweiligen Altersklasse. Im Juniorenbereich sind das die Level 4 und 5 (Advanced und Elite) und im Erwachsenenbereich die Level 5 und 7 (Elite und Premier). Im CCVD qualifiziert sich aktuell der Deutsche Meister und der Deutsche Vizemeister im Junioren Level 5 (Elite/1. Nachwuchs-Bundesliga) und Erwachsenen Level 7 (Premier/1. Bundesliga). In den nächsten Jahren wird die Teilnahme von Nationalkadern anstatt Vereinstteams bei der EM angestrebt.

## 6.2.2 Weltmeisterschaft (WM) der International Cheer Union (ICU)

Die Teilnahme an der WM ist ausschließlich über ein leistungsorientiertes Auswahlverfahren individueller Sportler im Rahmen einer Bundesauswahl möglich. Die ICU-Weltmeisterschaft findet jährlich Ende April in Orlando/Florida, USA statt. Unterteilt wird die Weltmeisterschaft in eine Junioren- und eine Erwachsenen-WM. In der Cheerleading-Disziplin werden ausschließlich die höchsten Leistungskategorien in der Jugend- und Erwachsenenklasse angeboten.

## 6.3 Einordnung des Wettkampfsystem in den langfristigen Leistungsaufbau - ein Ausblick

Nachfolgend soll eine Einordnung des langfristigen Leistungsaufbaus (LLA) in das bestehende Wettkampfsystem und ein Ausblick auf mögliche Anpassungen vorgenommen werden.

Bezogen auf den Start der Vereinstteams sind folgende Weichenstellungen denkbar:

→ AGA & GLT

Das Ziel der AGA und des GLT soll nicht darauf ausgerichtet werden, sportliche Höchstleistung der jeweiligen Altersklasse auf den möglichen Wettkämpfen zu erzielen, sondern ausschließlich in der Erfüllung der in der Rahmenkonzeption definierten Aufgaben der Ausbildungsetappe liegen. Beide Etappen legen den Grundstock und nehmen damit eine Voraussetzungsfunktion mit perspektivischem Charakter ein.

Grundsätzlich soll die Wettkampfperiode (WP) im AGA und GLT wenige Wochen im Jahr umfassen, in denen der Fokus auf dem Trainieren des aktuellen Wettkampfprogramms und der Vorbereitung auf den Wettkampf liegt. Platzierungen sollen in beiden Etappen und im idealtypischen Verlauf mit einem jungen Alter der Sportler nicht im primären Fokus stehen. Im restlichen Jahr soll das Hauptaugenmerk auf die Erfüllung der Levelanforderung (s. Kapitel 5) und Weiterentwicklung der sportlichen Leistung gelegt werden.

In den Leveln 0, 1 und 2 sollen LMs vorrangig der Aneignung eines wettkampfgerechten Verhaltens dienen. Die jungen Sportler sollen lernen, sich unter erhöhtem Druck (vor Zuschauern und Juroren) auf die Vorführung der Wettkampfroutine zu konzentrieren. Dies beinhaltet auch die Wettkampfvorbereitung vor Ort und eine optimale Demonstration der Routine auf der Wettkampffläche. Eine Auswertung und Beurteilung der gezeigten Leistung soll auf das Team und den einzelnen Sportlern gerichtet sein. Diese darf aber nicht vordergründig an der Platzierung festgemacht werden, denn entscheidend sind die Lernprozesse. Mit der Teilnahme an kurz darauf folgenden - auch offenen - Wettkämpfen kann zusätzlich ein Vergleich mit anderen Teams stattfinden.

→ ABT

Die Wettkampfperiode im ABT (Level 3 und 4) soll im Vergleich zum GLT etwas mehr Zeit im Trainingsjahr einnehmen. Dennoch soll genügend Zeit zur sportlichen Entwicklung im aktuellen Level und eine Weiterentwicklung in das höhere Level ermöglicht werden.

Die Wettkämpfe im ABT sollen noch Aufbaufunktion einnehmen und der langfristigen Leistungsentwicklung dienen. Das bedeutet, dass vordere Platzierungen zwar angestrebt und zur Motivationssteigerung genutzt werden, sie aber nicht das Hauptziel der Wettkampftätigkeit darstellen sollen. Eine Qualifizierung von der Landesmeisterschaft zur Regionalmeisterschaft würde die Entwicklung dieser Etappe des LLA unterstützen. Auch hier können zusätzliche offene Wettkämpfe absolviert werden.

→ AST

Die Wettkampfperiode im AST (Level 5) und HLT (Level 6 und 7) soll die Qualifizierung von der Landesebene über die Regionalmeisterschaft zur Deutschen Meisterschaft beinhalten. In beiden Etappen nimmt die Zeit der Wettkampfvorbereitung einen längeren Abschnitt im Trainingsjahr ein. Auch Wettkampfergebnisse sollen nun an Wichtigkeit zunehmen, da sie den aktuellen Stand der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit im Hinblick auf internationale Wettkampfanforderungen widerspiegeln.

→ Ausblick Wettkampfformate

Bezogen auf das Kadersystem müssen mittelfristig Wettkampfsysteme implementiert werden, welche es den Sportlern ermöglichen, angepasst an die jeweilige Etappen des LLA zusätzliche Wettkämpfe zu absolvieren. Denkbar wären Vergleichswettkämpfe der Landeskader als Teamwettkampf oder Wettkampf in Kleingruppen (Group- und/oder Partnerstunt). Diese können später auch der Auswahl für den Bundeskader dienen. Ein Pilotprojekt wird der CCVD im Jahr 2021 in Form der Skill-Masters anbieten.

Für den Bundeskader ist das Wettkampfformat in Kleingruppen interessant. Neben der Skillentwicklung kann so auch die Wettkampferfahrung erhöht und die Erfüllung der geplanten Übungsinhalte, die Wirkung auf Publikum und Juroren sowie die Bewältigung psychischer Wettkampfbelastungen getestet werden. Wichtig ist die anschließende Auswertung jedes Wettkampfes individuell und in der Gruppe, um die Schwachstellen bei der Bewältigung der Wettkampfanforderungen herauszufinden und entsprechend eine Anpassung der Trainingsmaßnahmen vornehmen zu können.

Hauptziel der Einführung eines zusätzlichen Wettkampfformates soll die Verbesserung der Teamleistung für internationale Wettkämpfen sein, um so die Leistungen der einzelnen Gruppen (Group- und Partnerstunts) an bzw. auf ein einheitliches Niveau zu heben. Damit könnte die Aufmerksamkeit in den Bundeskader-Lehrgängen verstärkt auf den Skillbereich Pyramiden und eine allgemeine Abstimmung des Teams (Timing, Ausführung) gelegt werden.

Die internationalen Wettkämpfe (EM und WM) sollen perspektivisch dem Bundeskader (NK1 und WK) vorbehalten sein. Auf dieser Ebene müssen alle Anforderungen des Level 5 im Jugendbereich und des Level 7 im Erwachsenenbereich uneingeschränkt erfüllt werden können.

Diese Wettkämpfe spiegeln den gesamten LLA und die konkrete, an der Weltspitze orientierte Vorbereitung im HLT wider.

## 7 Intrapersonelle Faktoren

In diesem Kapitel sollen nun die intrapersonellen, also die persönlichen Einflussfaktoren im Kontext der Leistungsentwicklung und des benötigten Umfeldes betrachtet werden.

Ob ein Nachwuchssportler in späteren Jahren erfolgreich sein wird, hängt, wie bereits beschrieben, von vielen Faktoren ab (s. Kapitel 3). Hierbei sind neben physischen und sozialen auch psychologische Voraussetzungen zu berücksichtigen (Williams 2013). Diese werden bei manchen Modellen der Talentförderung, wie beispielsweise dem DMGT (Gagné 2004), unter der Kategorie intrapersonelle Faktoren zusammengefasst (s. Kapitel 2).

Im Cheerleading ist ein breites Spektrum an psychologischen Merkmalen von Bedeutung. Diese können sowohl direkten als auch indirekten Einfluss auf die Leistungsfähigkeit nehmen. Beispielsweise kann ein hohes Maß an Motivation die Fortdauer des Trainingsprozesses bestimmen und so indirekten Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit nehmen (Schüler et al. 2020; Hohmann 2009). Gleiches gilt für Merkmale wie Angstkontrolle und Konzentration, die sich unmittelbar auf die Leistung auswirken (Baker und Horton 2004).

Im Kontext der Talentsichtung geht man daher davon aus, dass bestimmte psychologische Faktoren eine gewisse prognostische Relevanz für zukünftigen sportlichen Erfolg besitzen (Schüler et al. 2020; Elbe et al. 2003). So eignet sich beispielsweise die Abfrage bestimmter Leistungsmotive auf Grund ihrer relativen Stabilität als Prädiktor zukünftigen sportlichen Erfolgs (s. Kapitel 8.3.2) (Schüler et al. 2020). Weiterhin können Zustandsvariablen wie beispielsweise Angst Trainern anhand entsprechender psychologischer Fragebögen bei der Auswahl und Entwicklung von Kaderathleten ergänzende Informationen liefern. Es muss an dieser Stelle jedoch betont werden, dass die Talentauswahl ausschließlich auf Basis sportpsychologische Diagnostiken nicht gerechtfertigt erscheint.

Entscheidender als die Prognose zukünftiger Erfolge ist im Kontext Nachwuchsleistungssport die Möglichkeit, persönlichkeitsbezogene Merkmale und Kompetenzen mittel- bis langfristig systematisch zu entwickeln und auszuprägen. Im Vordergrund aller Bemühungen steht dabei die ganzheitliche Entwicklung aller, auch über den Leistungssport hinaus reichenden, relevanten persönlichkeitsbezogenen Faktoren. Dies gilt gleichermaßen für aktive wie auch für ausselektierte Talente.

Durch die Interaktion eines Sportlers mit seiner Umwelt sammelt dieser Erfahrungen, welche Einfluss auf die Entwicklung und die Ausprägung von Persönlichkeitsmerkmalen haben. Daher ist

die Schaffung angemessener Rahmenbedingungen im Nachwuchsleistungssport (s. Kapitel 9) für den Talententwicklungsprozess von entscheidender Bedeutung. Diese Rahmenbedingungen beinhalten die Vorgabe von Strukturen aber auch das Einräumen von ausreichend Autonomie fördernden Freiräumen. Infolgedessen wird es jungen Sportlern durch die freudvolle Auseinandersetzung mit der Sportart Cheerleading ermöglicht, selbstständig eigene Grenze und Möglichkeiten zu erforschen.

Weiterhin trägt die Interaktion der Sportler mit den Personen aus ihrem unmittelbaren Umfeld dazu bei, relevante Entwicklungsaufgaben erfolgreich zu bewältigen. Dies schließt neben den Trainern auch die Eltern und Gleichaltrigen mit ein. Zu den Aufgaben und Anforderungen der Personen im Umfeld der Sportler gehören unter anderem Ermutigung, Verständnis, Vorbildfunktion, Coaching und emotionale Unterstützung.

Besonders die Eltern spielen eine entscheidende Rolle für die sportliche und psychische Entwicklung junger Sportler. Sie nehmen durch emotionale und materielle Unterstützung maßgeblichen Einfluss auf die Teilnahme am und den Verbleib im Sport allgemein. Außerdem haben sie großen Einfluss auf die Motivation und die individuelle Weiterentwicklung der Athleten. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, Eltern in den Prozess der Talententwicklung einzubeziehen. Dies beinhaltet nicht nur einzelne Elternabende, sondern eine kontinuierliche Kommunikation.

Mit steigendem Alter der Athleten nimmt die Bedeutung der Gleichaltrigen zu, welche zunehmend ähnlichen Einfluss wie die Eltern ausüben. Besonders die Adoleszenz stellt eine kritische Phase der Talententwicklung dar, da hier weitreichende physiologische, emotionale und kognitive Veränderungen stattfinden. Um Drop-Outs zu vermeiden, muss in dieser Phase den Wünschen und Bedürfnisse der Athleten besondere Aufmerksamkeit geschenkt und Wert auf eine gute Trainer-Athleten-Beziehung gelegt werden.

Zusätzlich zum Umfeld eines Sportlers ist eine sportpsychologische Betreuung der Athleten zur Leistungsoptimierung im Nachwuchsleistungssport bereits in jungen Jahren ratsam. Hierdurch können gezielt Kompetenzen (mentale Techniken) vermittelt werden, die den Talententwicklungsprozess positiv beeinflussen. Dies beinhaltet Techniken zur Beeinflussung von Zuständen, wie Coping Strategien und Selbstregulation, aber auch Zielsetzung und Stressbewältigung (Macnamara und Collins 2013).

## 8 Umweltfaktoren

In diesem abschließenden Kapitel sollen nachfolgend die Aufgaben und Verantwortungen der einzelnen im nachhaltigen Entwicklungsprozess junger Sportler Beteiligten gemäß des DGMT Modell unter dem Begriff „Umweltfaktoren“ beschrieben werden.

Erfolge im Leistungssport können nur erzielt werden, wenn alle im Leistungssport beteiligten Stakeholder sich dazu verpflichten, kooperativ zusammenarbeiten. Sowohl seitens des Bundesverbands und der Landesverbände als auch der Vereine müssen interdisziplinäre Strukturen und Netzwerke geschaffen werden, um die sportliche Entwicklung der Athleten in allen Bereichen zu gewährleisten und allen Bedürfnissen bestmöglich gerecht zu werden.

### 8.1 Trainer

Die Vereine und deren Trainer stellen die Basis des Leistungssports dar und spielen eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung junger Nachwuchssportler. Sie sind neben den Eltern und den Lehrern oft die wichtigsten erwachsenen Bezugspersonen der jungen Athleten.

Die Anforderungen an Trainer sind folglich enorm und die Aufgaben vielfältig. Neben dem Lehren sportartspezifischer und sportartübergreifender motorischer Fähigkeiten und Techniken zur Herausbildung der sportlichen Leistungsfähigkeit zählen hierzu auch die Vermittlung von Werten und Normen sowie die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung. Trainer tragen daher, durch ihren Erziehungs- und Bildungsauftrag im und durch den Sport, eine besondere pädagogische Verantwortung über alle Etappen des Entwicklungsprozesses hinweg, damit Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene das mehrperspektivische Potential des Cheerleading erleben können (s. Kap. 6).

Dabei sind Trainer stets Vorbild für die Sportler und verpflichten sich in ihrer Tätigkeit, gemäß dem DOSB-Ehrenkodex, die Persönlichkeit des Einzelnen zu achten, dessen Entwicklung zu unterstützen, Mitbestimmung zu bieten, Diskriminierung entgegenzuwirken und gegen Doping tätig zu sein.

Hinzu kommen Aufgaben wie der Aufbau und die Pflege guter Beziehungen zu den Eltern und der örtlichen Gemeinschaft, Initiierung von Kooperationen mit Schulen, Organisationen und Verwaltungen, strategische Weiterentwicklung des Sportangebots und der Strukturen innerhalb des Vereins sowie Öffentlichkeitsarbeit. Außerdem muss seitens der Trainer Bereitschaft und das Interesse bestehen, sich regelmäßig fortzubilden.

Die Tätigkeit als Trainer, insbesondere im Nachwuchsleistungssport, erfordert neben Erfahrung, sportartübergreifenden und sportartspezifischen Fachkompetenzen auch ein hohes Maß an weiteren Fähigkeiten, insbesondere der Kommunikation, Methodik, Didaktik und Konfliktlösung. Zum Anforderungsprofil eines erfolgreichen Trainers im Nachwuchsleistungssport gehören darüber hinaus sportpsychologische Grundkenntnisse, besonders in den Bereichen Teambuilding, Reflexion und Stressmanagement. Regelmäßig sollen gezielte sportpsychologische Maßnahmen in

den Trainingsprozess junger Athleten integriert werden, falls keine professionelle sportpsychologische Betreuung zur Verfügung steht (s. Kapitel 3.4).

Weiterhin muss zwischen dem Team und seinem Trainer, basierend auf Ausstrahlung, Authentizität, Glaubwürdigkeit, Vertrauen, Wertschätzung und Empathie, eine gute Beziehung bestehen (Güllich und Krüger 2013). Der Trainer muss außerdem für ein positives und motivierendes Lernklima sorgen und seine Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse aller richten, ohne die Individualität des Einzelnen zu vernachlässigen. Die Schwierigkeit besteht folglich darin, ein Gleichgewicht zwischen individueller Förderung und der Entwicklung aller zu finden. Hierfür sind besonders Kenntnisse über verschiedene Differenzierungsmöglichkeiten des Trainings erforderlich, um den Trainingsprozess altersgerecht und möglichst individuell zu gestalten, ohne den strategischen Aufbau der Teamleistung außer Acht zu lassen.

Bei der Vorbereitung auf Wettkämpfe verpflichten sich alle Trainer im Nachwuchstraining zu einer Orientierung an den Vorgaben der CCVD-Rahmentrainingskonzeption und leiten daraus angemessene, aber gleichzeitig fordernde Ziele entsprechend des Leistungsniveaus der Athleten ab. Dazu gehört neben den sportspezifischen Inhalten auch die Implementierung eines begleitenden, altersgerechten, sicheren, qualitativ hochwertigen und regelmäßigen Athletiktrainings.

Die Erreichung der Ziele soll dabei regelmäßig überprüft und infolgedessen stetig angepasst werden. Hierzu gehört auch der Umgang mit Erfolg und Misserfolg. Die Wertschätzung des Teams unabhängig vom Ergebnis sowie das Erfahrungslernen und die Lernfortschritte des Einzelnen müssen hierbei besonders beim Nachwuchstraining im Fokus stehen. Dies trägt dazu bei, dass junge Sportler nicht den Spaß an der Sportart und den Meisterschaften verlieren. Das Wettkampfergebnis soll sachlich analysiert werden, jedoch bei Niederlagen keine negativen Konsequenzen für die menschliche Beziehung zwischen Trainern, Eltern und/oder dem Team nach sich ziehen.

Es sollen im Trainingsprozess sowohl evidenzbasierte Trainingsmethoden als auch eigene innovative Konzepte auf Basis sportwissenschaftlicher Erkenntnisse zum Einsatz kommen. Eine Überforderung der Aktiven muss dabei vermieden werden, um die Selbstsicherheit und das Selbstvertrauen zu stärken. Weiterhin gilt es, Überlastungen, Übertraining, Verletzungen und anderen gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Insbesondere das verbreitete Phänomen des "Schlankheitswahns" und der damit verbundenen sportbezogenen Essstörungen verlangen von Trainern besondere Aufmerksamkeit und erfordern Aufklärung, Früherkennung und einen sensiblen Umgang mit der Thematik.

Darüber hinaus kommt den Trainern die essenzielle Aufgabe zu, Kinder früh für die Sportart Cheerleading zu begeistern, die Aktiven über kritische Phasen wie die Pubertät zu halten und über das Karriereende hinweg langfristig als zukünftige Trainer oder Funktionäre zu binden.

Zusätzlich zu den Vereinstrainern gibt es zur Förderung des Nachwuchsleistungssports weitere Trainer mit spezifischen Aufgaben, welche sowohl regional, überregional, als auch auf Bundesebene agierenden.

Alle weiteren Trainerpositionen werden in der CCVD Leistungssportpersonal-Konzeption ausführlich beschrieben.

Trotz der individuellen Bindung eines jeden Trainers an einen Heimatverein muss das für den Verband arbeitende Trainerpersonal grundsätzlich vereinsübergreifend und im Landes- bzw. Bundesinteresse tätig sein. Grundsätzlich schadet ein überspitzter Vereinsegoismus der Entwicklung der Sportart auf allen Ebenen und muss verhindert werden.

Eine intensivere Beschreibung der Sichtungsaufgaben und Maßnahmen der einzelnen Trainerpositionen findet im Kapitel 8.2.3 *Talentsichtung und -auswahl* statt.

## **8.2 Rolle und Aufgaben des Spitzenfachverbandes und der Landesfachverbände**

Der CCVD als Spitzenfachverband (SFV) nimmt in Bezug auf die Disziplin Cheerleading alle fachlich bezogenen Aufgaben wahr. Seine zentrale Rolle besteht darin, die Orientierungsrahmen für den Sportbetrieb bis auf die Ebenen der Abteilungen und Sportvereine zu bieten und die Qualität des Übungs- und Wettkampfbetriebes zu sichern.

Dabei arbeiten der SFV und die LFV eng zusammen. Die gemeinsame Entwicklung und Implementierung von Konzepten in allen Bereichen (beispielsweise Nachwuchsförderung, Kaderstruktur, Ausbildung) soll zur Qualitätssicherung beitragen. Ein übergreifendes, gemeinschaftliches Handeln aller CCV-LFV ist für den Aufbau ganzheitlicher und nachhaltiger Strukturen notwendig.

Hauptaufgabe der Nachwuchsförderung im Cheerleading ist, diejenigen Sportler auszuwählen, die das größte Potenzial haben, im Erwachsenenbereich erfolgreich zu sein und ihnen die bestmöglichen Fördermaßnahmen zukommen zu lassen, damit sie ihr Leistungsvermögen entwickeln können. Die LFV sind für die Sichtung und Entwicklung von Talenten im Bereich des Nachwuchses nach den vorgegebenen Kriterien des SFV verantwortlich.

Der Aufbau geeigneter Strukturen wird mittelfristig in allen CCV-LFV als Ziel gesetzt. Dadurch soll die kompetente Betreuung durch die entsprechenden Trainer an Landesstützpunkten sowie die Information und Beratung von Eltern talentierter Kinder gewährleistet werden. Bundeseinheitliche Kriterien zur Sichtung und Talentauswahl sind derzeit in Arbeit.

Allerdings wird die Talentidentifizierung und -entwicklung durch den komplexen Anforderungscharakter der Sportart sowie durch die Vielzahl von Einflussfaktoren auf den Erfolg eines talentierten Sportlers erschwert. In den folgenden Abschnitten sollen auf die Maßnahmen und Umsetzungsschritte eingegangen werden.

## 8.2.1 Traineraus- und -weiterbildung

Im SFV müssen Voraussetzungen geschaffen werden, die Trainer auf Vereins- und Verbandsebene dabei zu unterstützen, den Entwicklungsprozess junger Sportler zu begünstigen. Die wichtigste Grundlage sportlicher Höchstleistungen stellt die Qualifikation und Kompetenz der Übungsleiter und Trainer dar. Daher ist die (Weiter-)Qualifizierung der Trainer im Nachwuchsleistungssport eine zentrale Aufgabe des Verbandes.

Zu dieser zählen:

- Durchführung regelmäßiger Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen in allen relevanten Themenfeldern für alle Trainer nach den aktuellen Richtlinien, jedoch insbesondere für aktive Trainer im Nachwuchsleistungssport inkl. Maßnahmen zur Qualitätssicherung,
- Durchführung regelmäßiger Weiterbildungen für Ausbildungsdozenten,
- Mentoring und Verbesserung/Professionalisierung der Trainersituation und
- (Weiter-)Entwicklung verschiedener Strategien und Maßnahmen, um gesunden Leistungssport zu ermöglichen.

Das langfristige Ziel des Verbandes ist, dass die AGA und das GLT von Sportwissenschaftlern, Sportlehrern bzw. Trainern geleitet wird, die mindestens die C-Trainerlizenz im Cheerleading besitzen. Die Trainer der Talentstützpunkte, sowie die im ABT und AST tätig sind, müssen mindestens über die CCVD-B-Trainerlizenz verfügen und möglichst einen sportwissenschaftlichen Hintergrund besitzen. Wie bereits beschrieben wird außerdem angestrebt, im Hochleistungstraining mehr neben- oder auch hauptamtlich tätige, sportwissenschaftlich ausgebildete Trainer, idealerweise mit der A-Trainerlizenz des CCVD, einzusetzen.

Die Trainerausbildung im CCVD erfolgt nach der CCVD-Ausbildungskonzeption, die sich an den DOSB-Rahmenrichtlinien für die Trainerausbildung orientiert und vom DOSB in der jeweils aktuellen Form genehmigt ist. Es ist das erklärte Ziel des Verbandes, möglichst frühzeitig aktive Sportler für die Trainertätigkeit zu begeistern und langfristig zu binden.

## 8.2.2 Kadersystem

Das Kadersystem bildet im Leistungssport die Grundlage für die Auswahl von Athleten und deren gezielte Förderung. Die Struktur des Kadersystem im CCVD wird in Abbildung 6 dargestellt. Trotz des hierarchisch anmutenden Aufbaus soll gemäß der eingangs beschriebenen Philosophie der Rahmentrainingskonzeption (s. Kapitel 2) entsprechend der Kompetenzen und Perspektive der einzelnen Aktiven eine Förderung ermöglicht werden, ohne anhand des Alter oder des momentanen Leistungsstands Talente zu früh auszusortieren.

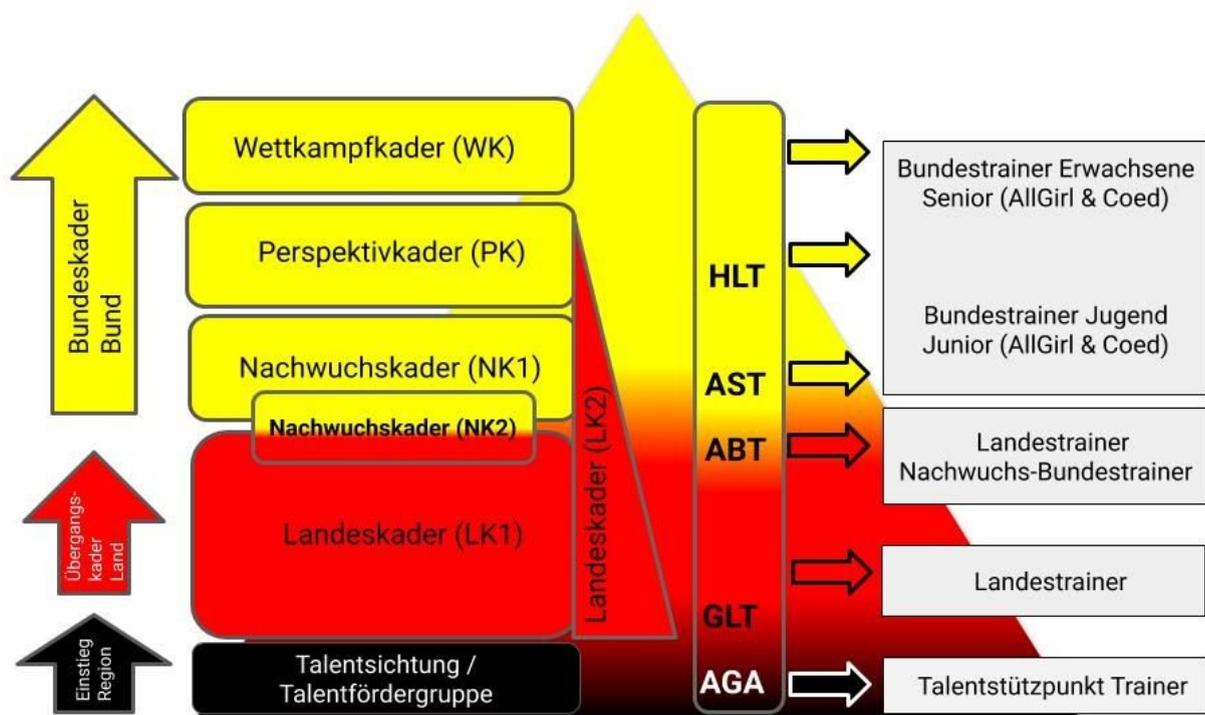


Abbildung 6: Schematische Struktur des Kadersystems des Cheerleading und Cheerperformance Verband Deutschland e.V.

Ein regionaler Einstieg über das Training in Talentfördergruppen soll es jungen Sportlern ermöglichen, neben dem Training im Heimatverein eine zusätzliche Förderung zu erhalten und sie bestmöglich auf eine Aufnahme in den Landeskader vorzubereiten. Zeitgleich soll bereits frühzeitig der Kontakt zu den Eltern aufgebaut werden. Die Aufnahme in einen Talentstützpunkt erfolgt über eine Sichtsungsmaßnahme der entsprechenden Talentstützpunkttrainer. Das Training soll einmal wöchentlich mit mindestens 90 Minuten stattfinden.

Mit Empfehlung des Talentstützpunkttrainers und nach Sichtung und Bewertung durch den Landestrainer erfolgt eine Aufnahme in den Landeskader. Das Training am Landesstützpunkt soll monatlich über einen Kaderlehrgang am Wochenende realisiert werden.

In beiden Stufen soll die Findung von Einzelsportlern-Talenten im Vordergrund stehen. Eine Zusammenstellung von Kleingruppen (Group- und/oder Partnerstunts) erfolgt erst zu einem späteren Zeitpunkt im Landeskader. Diese setzen sich aus den Kadermitgliedern des LK1 zusammen und sind vereinsunabhängig.

Der Nachwuchskader 2 (NK2) stellt den Übergang von der Landes- zur Bundesförderung dar. Im NK2 sollen Athleten in Kleingruppen trainieren, die die erforderliche Leistung erbringen und das entsprechende Alter haben, um perspektivisch in den Nachwuchskader 1 (NK1) berufen zu werden.

Der Eintritt in den Nachwuchs-Bundeskader NK1 soll langfristig zum Großteil aus dem Landeskader (LK), speziell dem NK2 erfolgen. Eine Talentsichtung und -auswahl findet durch den Chef-Bundestrainer und den Bundestrainer Jugend statt.

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

Die Athleten für den Wettkampfkader (WK) sollen sich langfristig aus den Nachwuchssportlern des NK1 und des PK zusammensetzen. Die Talentsichtung und -auswahl findet durch den Chef-Bundestrainer und dem Bundestrainer Erwachsene statt.

Durch den Landeskader 2 (LK2), als Übergang- und Ergänzungskader, soll es möglichst vielen Athleten ermöglicht werden, über einen längeren Zeitraum im Kadersystem zu bleiben, auch wenn aktuelle Spitzenleistungen kurzfristig nicht zu erwarten sind. Gleichzeitig sollen Möglichkeiten geschaffen werden, dass erwachsene Kadersportler und Quereinsteiger ein regelmäßiges Training auf Landesebene absolvieren können.

In der folgenden Tabelle werden die Kaderstufen noch einmal zusammenfassend dargestellt:

Tabelle 14: Übersicht zur Kaderstruktur des CCVD

<p><b>Talentförder- gruppe TFG</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athleten im mittleren Kindes- und frühen Jugendalter</li> <li>• talentiertesten Sportler im AGA</li> <li>• Auswahlkriterien werden durch LFV festgelegt</li> <li>• Zugehörigkeit ist in der Regel auf drei Jahre begrenzt</li> <li>• regelmäßige sportmedizinische Untersuchung</li> </ul>
<p><b>Landes- kader 2 LK2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athleten im Jugendalter</li> <li>• landesgeförderter Ergänzungs- bzw. Übergangskader</li> <li>• im ABT umfasst er Sportler, die die Kriterien für den LK1 noch nicht erreicht haben</li> <li>• im AST bzw. HLT umfasst er ehemalige Kadersportler</li> <li>• Verweildauer auf vier Jahre begrenzt</li> <li>• regelmäßige sportmedizinische Untersuchung</li> </ul>
<p><b>Landes- kader 1 LK1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athleten im Jugendalter</li> <li>• Schwerpunktkader der Landesförderung</li> <li>• LFV beruft und fördert in ihm in Abstimmung mit SFV die talentiertesten Sportler des ABT</li> <li>• Berufungskriterien bundeseinheitlich durch SFV festgelegt</li> <li>• Zugehörigkeit in der Regel auf vier Jahre begrenzt</li> <li>• regelmäßige sportmedizinische Untersuchung</li> </ul>
<p><b>Nachwuchs- kader 2 NK2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athleten im Jugendalter, die sich im Übergangskader der Landes- zur Bundesförderung befinden</li> <li>• zählt zum Landeskader und wird vom SFV berufen</li> <li>• leistungsmäßig liegt der NK2 über dem LK1, altersmäßig unter bzw. im NK1-Bereich</li> <li>• Zugehörigkeit auf zwei Jahre begrenzt</li> <li>• regelmäßige sportmedizinische Untersuchung</li> </ul>

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

<p><b>Nachwuchs- kader 1 NK1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athleten im Jugendalter, die in den aktuellen WK berufen wurden oder Athleten mit einer mittel- bis langfristigen Perspektive für die Integration in die Nationalmannschaften der Männer/Frauen</li> <li>• disziplinspezifisch altersgemäß begrenzt</li> <li>• Zugehörigkeit muss in jedem Jahr bestätigt werden</li> <li>• Berufung erfolgt im Rahmen einer Gesamtbetrachtung aller Leistungsfaktoren, der wirksamen Integration des Athleten in das Gesamtkonzept des SFV und seiner Perspektive für den Spitzensport</li> <li>• jährliche sportmedizinische Untersuchung</li> </ul>
<p><b>Perspektiv- kader PK</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athleten im Erwachsenenalter, die es nicht in den aktuellen WK geschafft haben, jedoch perspektivisch im Kader gehalten werden sollen</li> <li>• Verweildauer ist auf 2 Jahre begrenzt</li> <li>• Berufung erfolgt im Rahmen einer Gesamtbetrachtung aller Leistungsfaktoren, der wirksamen Integration des Athleten in das Gesamtkonzept des SFV und seiner Perspektive für den Spitzensport</li> <li>• Zugehörigkeit muss in jedem Jahr bestätigt werden</li> <li>• jährliche sportmedizinische Untersuchung</li> </ul>
<p><b>Wettkampf- kader WK</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Athleten im Erwachsenenalter</li> <li>• Verweildauer auf die Erfüllung der Leistungsvoraussetzungen begrenzt</li> <li>• Zugehörigkeit muss in jedem Jahr bestätigt werden.</li> <li>• jährliche sportmedizinische Untersuchung</li> </ul>

Im Kapitel 8.2.3 erfolgen weitere Beschreibungen zur Talentsichtung und -auswahl.

### **Hinweise zur sportmedizinischen Untersuchung**

Die Gesundheit der Athleten gilt als unabdingbare Voraussetzung für sportliche Leistungen im Cheerleading. Um diese zu wahren bzw. wiederherstellen, sind präventiv ausgerichtete Untersuchung vorgesehen.

Der CCVD wurde durch den DOSB in die Kategorie II der sportmedizinischen Untersuchung eingestuft. Dies beinhaltet die Grunduntersuchung und ein kleine Orthopädie. Die jährlich durchzuführende sportmedizinische Gesundheitsuntersuchung der Kaderathleten hat primär folgende Zielstellungen: > Link

- Feststellung der Eignung und Erhaltung der Gesundheit im Sinne einer allgemeinen und insbesondere sportartspezifischen Gesundheitsfürsorge,
- Feststellung der Belastbarkeit durch eine unspezifische Ergometrie inkl. EKG-Ableitung,
- Erhaltung der Leistungsfähigkeit durch frühzeitiges Erkennen und Behandlung sowohl von Funktionsstörungen und Anomalien als auch akuter Sportverletzungen und beginnender Sportschäden und
- Abwendung bleibender Sportschäden.

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

### Athleten die in den Zuständigkeitsbereich des SFV fallen

Die sportmedizinische Gesundheitsuntersuchung der Bundeskaderathleten wird grundsätzlich in einem sportmedizinischen Untersuchungszentrum des DOSB durchgeführt. Die Kosten der sportmedizinischen Untersuchung der Bundeskaderathleten (WK, PK und NK1) werden vom DOSB/Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat übernommen. Die Koordination der Terminierung obliegt dem Fachausschuss für Leistungssport.

### Athleten die in den Zuständigkeitsbereich des LFV fallen

Die jährliche/regelmäßige sportmedizinische Beratung und Gesundheitskontrolle erfolgt spätestens ab Erreichen des Landeskaders. Die Verantwortung für die Koordinierung und Durchführung aller Maßnahmen obliegt den LFV. Hierfür legt jeder LSB zertifizierte Untersuchungsstellen fest. Die Übernahme der Kosten ist in jedem LSB unterschiedlich geregelt.

### **Hinweise zur Bekämpfung von Doping**

Der CCVD hat sich in seiner Satzung und seinen Ordnungen zur aktiven Bekämpfung des Dopings verpflichtet. Hierzu gehört auch die Umsetzung der Anti-Doping-Bestimmungen der NADA und WADA sowie des internationalen SFV (ICU) und des nationalen SFV (CCVD-Anti-Doping-Ordnung im Downloadbereich der CCVD Homepage). Es findet eine enge Zusammenarbeit mit der NADA und die Teilnahme am Programm GEMEINSAM GEGEN DOPING statt. Die Kaderathleten werden regelmäßig über das Thema Doping und Dopingprävention informiert. Dies findet in Form von Online-Schulungen oder Workshops bei Kadermaßnahmen statt. Die Athleten können sich bei Fragen jederzeit an den Dopingbeauftragten des SFV wenden.

Die Kaderathleten sind derzeit noch keinem Testpool zugeteilt. Mögliche Dopingkontrollen können auf nationalen oder internationalen Wettkämpfen stattfinden.

### **Hinweise zum Schutz vor sexualisierter Gewalt/Schutz der Athleten**

Der Cheerleading-Sport ist aufgrund seiner Vielfalt eine Sportart mit einer hohen gesellschaftlichen Verantwortung. Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung sollen bei ihrer außerschulischen Freizeitgestaltung in sozialer Sicherheit trainieren und aufwachsen können. Der SFV, die LFV sowie Vereine, Trainer, Ehrenamtler, Vorstände und Mitarbeiter stehen in der aktiven Verantwortung, Kinder, Jugendliche und Erwachsene vor jeglicher Gewalt, Diskriminierung und Misshandlung zu schützen. Die Gewährleistung einer gesunden Entwicklung und das Wohl der Heranwachsenden stehen an erster Stelle. Das Präventionskonzept zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt im CCVD stellt einen Handlungsleitfaden sowie die Grundlage für die LFV und Vereine zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt im Cheerleading dar. Es soll diese stärken, das Thema "sexualisierte Gewalt" in den Fokus zu nehmen, Sportler dahingehend zu sensibilisieren und Täter abzuschrecken. Für die Cheerleading-Athleten und deren Eltern dient es als Qualitätsstandard.

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

Die Athleten werden auch über dieses Thema mittels Online- oder Präsenz-Workshops sensibilisiert bzw. aufgeklärt. Sie können sich bei Fragen oder Problemen jederzeit an den Präventionsbeauftragten des SFV wenden.

### 8.2.3 Talentsichtung und -auswahl

Die Talentsichtung im Cheerleading gestaltet sich nach aktuellem Wissensstand schwierig. Beispielsweise gibt es keine auf Evidenz basierenden Erkenntnisse zum Vorhersagewert einzelner Leistungstests oder Faktoren in Bezug auf späteren sportlichen Erfolg. Weiterhin bestimmen eine Vielzahl an komplexen Faktoren die sportliche Leistungsfähigkeit im Cheerleading (s. Kapitel 3). Darüber hinaus beeinflussen Unterschiede in der biologischen Reife den momentanen Leistungsstand der Sportler, was die Vorhersagbarkeit des Potentials auf den späteren Erfolg eines Sportlers besonders in jungen Jahren zusätzlich erschwert.

Ziel ist das bereits frühe Wecken des Interesses am Sport und der Leistungsbereitschaft in Wechselwirkung mit den körperbaulichen Voraussetzungen. Der Lern- und Leistungsfortschritt wird dauerhaft festgehalten, um eine Dokumentation der Trainingszustände zu verschiedenen Zeitpunkten und in den verschiedenen Etappen zu erhalten.

Vordergründig steht bei der Talentsuche und -förderung die Überführung der Athleten in den Landeskader und langfristig in den Bundeskader im Fokus. Dabei muss jedoch immer die Verknüpfung zu den Basisangeboten (Vereinstraining und Schulsport) gewährleistet werden.

Die Sichtungsmaßnahmen und die Talentsuche konzentrieren sich vorerst auf folgende Initiativen:

- regelmäßige regionale Auswahl- und Sichtungsmaßnahmen für Talentstützpunkte und den Landeskader,
- Sichtungsmaßnahmen bei Landes-, Regional- und Deutschen Meisterschaften in der PeeWee-, Junior- und Senioraltersklasse,
- Sichtungsmaßnahmen auf den Skill-Masters und
- Sichtungsmaßnahmen für Bundeskader im Rahmen von Trainingslehrgängen.

Perspektivisch ist auch die Kooperation mit Schulen angestrebt, das heißt schulische Talentmaßnahmen zu installieren bzw. bestehende Schul-Projekte auszubauen.

Im folgenden soll die etappenweise Talentsichtung beschrieben werden.

Die Talentsichtungsmaßnahmen auf Landesebene richten sich an Kinder und Jugendliche in einem weiten Förderbereich, um eine breite Masse an talentierten Athleten sichten zu können. Alle an der Sichtung beteiligten Trainer sollen:

- Kenntnisse über die motorische und psycho-soziale Entwicklung des Menschen,
- sportartübergreifendes Verständnis von Talentsichtung und -entwicklung sowie
- Kenntnisse über die Strukturen des deutschen Spitzensports,

- Kenntnisse über das regionale bzw. sportartspezifische Netzwerk von Verbänden, Vereinen, Schulen und deren Mitarbeitern sowie
- spezifizierte Kenntnisse im Trainieren von Kindern und Jugendlichen besitzen.

Durch Sichtungen bzw. Trainingsbesuche zum Beispiel in Vereinen, Kindergärten und Grundschulen soll das Interesse der Kinder am Cheerleading geweckt und die Weiche für den Übertritt in den Verein gestellt werden. Die Vereine tragen in diesem Zusammenhang eine entscheidende Verantwortung, da sie als Einstieg in die Sportart dienen und durch gezielte Förderung Talente hervorbringen können. Die Vereinstrainer müssen geschult werden, um Talente entsprechend erkennen zu können.

### Sichtung für Talentfördergruppen

Die Talentsichtung erfolgt nach einheitlichen Kriterien, die vom SFV vorgegeben werden. Ziel der durchgeführten Sichtungsmaßnahmen ist es, eine möglichst flächendeckende Sichtung im Umkreis der Talentstützpunkte sicherzustellen und Talente zum Training am Talentstützpunkt einzuladen. Das zusätzliche Training in einer Talentfördergruppe soll den Einstieg in das Kadersystem erleichtern und die jungen Sportler optimal darauf vorbereiten. Vereinstrainer, welche Athleten zu den Sichtungsmaßnahmen schicken, bekommen Einblicke in das Training am Talentstützpunkt. Durch eine zusätzliche Informationsweitergabe (beispielsweise zu Trainingszielen, Inhalten und Methoden) wird die Zusammenarbeit und Kooperation zwischen dem Talentstützpunkt und den Heimatvereinen gestärkt und das leistungssportliche Training transparenter. Die Talentstützpunkttrainer stehen im intensiven Kontakt und Austausch zu den Heimatvereinen der Sportler.

Es werden in den Talentstützpunkten drei bis vier Sichtungsmaßnahmen pro Jahr fest anberaumt. Alle weiteren möglichen Sichtungen werden über Lehrgänge im LFV durchgeführt.

### Sichtung für Landeskader

Die regelmäßigen regionalen Auswahl- und Sichtungsmaßnahmen in den Talentfördergruppen sind für den Aufbau des Landeskaders von elementarer Bedeutung. Dafür sind die Talentstützpunkttrainer in Abstimmung mit dem Landestrainer verantwortlich. Durch breit angelegte Fördermaßnahmen anhand vorgegebener Kriterien und in enger Zusammenarbeit mit dem Landestrainer soll eine Talentsichtung betrieben werden, die weniger körperliche Merkmale als vielmehr relevante Persönlichkeitseigenschaften sowie motorische Lernfähigkeit im Fokus hat.

Auf den Landesmeisterschaften führen die Talent- und Landestützpunktstrainer Talentsichtungen durch. Hier liegt ein besonderes Augenmerk auf der Kontaktaufnahme zum Athleten unter Einbindung der Eltern, des Heimatvereins sowie der Vereinstrainer. Auf Landesebene findet die Talentsuche zusätzliche halbjährlich im Rahmen eines Sichtungslehrgangs statt, um so den Einstieg in das Kadersystem zu ermöglichen. Der Landestrainer kann zusätzlich die Regionalmeisterschaft zur Talentsichtung nutzen.

## Sichtung Bundeskader

Eine Talentsichtung für den Jugend-Bunderkader erfolgt durch die Bundestrainer Jugend in den verschiedenen Landeskadern, auf den Regionalmeisterschaften und der Deutschen Meisterschaft sowie den Skills-Masters als Sichtungswettkampf. Mittelfristig sollen Athleten durch die Landestrainer zur Teilnahme an Bundeskadermaßnahmen empfohlen werden.

Die Talentsichtung für den Bundeskader Erwachsene erfolgt durch die Bundestrainer Erwachsene aus dem NK1 und PK auf den Regionalmeisterschaften und der Deutschen Meisterschaft sowie den Skills-Masters als Sichtungswettkampf. Zusätzlich sind Sichtungen im Rahmen von Kaderlehrgängen möglich. Für den Eintritt in den Bundeskader muss ein Auswahllehrgang durchlaufen werden, um die Eignung final festzustellen.

Ein Quereinstieg von besonders talentierten Athleten wird dauerhaft in allen Sichtungsebenen möglich sein. Quereinsteiger sollen langfristig auch im Landeskader 2 (LK2) betreut werden, um eine fundierte Grundausbildung durchführen zu können.

## Darstellung und Erläuterung des Bewertungsbogens zur Talentsichtung und -auswahl

Wie bereits erwähnt soll die Talentsichtung in den einzelnen Etappen ein breites Spektrum an perspektivisch leistungsbestimmenden Fähigkeiten und Fertigkeiten umfassen. Daher sollen zur Talentsichtung und Selektion bzw. Deselektion nicht nur motorische Tests (Kraft, Beweglichkeit, Koordination), sondern auch subjektive (Techniküberprüfung), objektive cheerleadingspezifische Tests (Aufnahmevermögen, Lerngeschwindigkeit, Vorzeigen von Skills) und sportmedizinische Tests herangezogen werden. Die Interpretation der Ergebnisse soll dabei immer in Relation des aktuellen biologischen Reifegrades und der prognostizierten Körpergröße erfolgen. Hinzu kommt die sportmedizinische Untersuchung und die Ermittlung schulischer und familiärer Bedingungen.

Aus allen Tests, Fragebögen und Einschätzungen durch die entsprechenden Trainer ergibt sich für jede Etappe ein Bewertungsbogen, welcher zu den Sichtungsmaßnahmen Anwendung finden und als Grundlage zur Talentauswahl dienen soll.

Im Folgenden sollen alle Bereiche des Bogens beschrieben werden.

Zu Beginn jeder Sichtungsmaßnahme erhalten die Sportler ihren persönlichen Bogen zur Bewertung. In diesem ist der Name, der aktuelle Verein, die Position, der bisherige Kaderstatus und das kalendarische Alter anzugeben. Ergänzt wird dies durch die Angabe des Trainingsalters. Das Trainingsalter bezieht sich auf die bisherige Dauer und Erfahrung in der Sportart Cheerleading. Im Verlauf der Sichtung, bei Auswahl oder bei Eintritt in das Kadersystem sollen die Parameter biologischer Reifegrad sowie zu erwartende Körperhöhe der Sportler bestimmt werden. Dafür ist die aktuelle Körpergröße und Sitzhöhe auf dem Boden zu ermitteln.

Die Kenntnis über beide Parameter ist sowohl für die Sportler als auch die Trainer aus pädagogischer, trainingsmethodischer und eignungsdiagnostischer Sicht von Bedeutung. Insbesondere zur Beurteilung und Einordnung der aktuellen sportlichen Leistungsfähigkeit muss

der biologische Reifegrad einbezogen werden, um eine Über- bzw. Unterschätzung der erzielten Ergebnisse zu vermeiden.

Das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft der Universität Leipzig (IAT) hat zur Berechnung und Prognose eine Software entwickelt. Das Programm (Version 3.4) kann auf der IAT-Website kostenfrei heruntergeladen werden: [> Link](#).

→ Psychologische Fragebogen:

Ab dem LK sollen Leistungsmotive mittels Fragebögen ermittelt werden.

Ab dem NK1 (Bundesebene) werden diese durch einen weiteren Fragebogen zur Messung des Umgang mit Wettkampfsituationen ergänzt.

Zur Auswertung und Interpretation werden die jeweils zugänglichen Materialien übernommen. Zusätzlich wird die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen zur wissenschaftlichen Unterstützung und Betreuung der Sportler angestrebt.

→ Sportmotorische Tests:

Für die Talentauswahl der Sportler in den Talentstützpunkten und dem LK soll der Deutsche Motorik Test (DMT) Anwendung finden. Dieser ermöglicht die Messung und Bewertung motorischer Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen im Alter von sechs bis 18 Jahren. Auf der DMT-Website ([> Link](#)) finden sich alle Informationen zu den Testaufgaben sowie zur Durchführung und Auswertung des Tests. Aufgrund der großen Anzahl zur Verfügung stehender Datensammlungen ist der Vergleich zu gleichaltrigen Kindern und die Einordnung der Leistung gut möglich.

Für den NK2 werden komplexere sportmotorische Tests durchgeführt. Es bleiben Übungen aus dem DMT bestehen und werden zusätzlich mit Aufgaben aus der KINGS-Studie (Studie zum Krafttraining im Nachwuchsleistungssport) ergänzt.

Ab dem Bundeskader (NK1, PK und WK) werden die Bereiche Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft, Kraftausdauer und Ausdauer getestet.

→ Potenzialanalyse:

Es erfolgt eine Einschätzung durch die entsprechenden Trainer in den Bereichen:

- Motivation, Freude und Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft,
- Lerntempo, Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit,
- Kritikfähigkeit und Anpassung sowie
- Verhalten in der Gruppe/im Team.

Gerade in der Nachwuchssichtung auf Landesebene soll der Potenzialanalyse eine höhere Gewichtung beigemessen werden, als in den späteren Etappen.

→ Sportartspezifische Fähigkeiten/Skills:

Im Bereich der cheerleadingspezifischen Fähigkeiten ist eine Definition von Skills notwendig, welche in den einzelnen Etappen und entsprechenden Kadern beherrscht werden müssen. Diese lehnen sich an die Mindestanforderungen der Level (s. Kapitel 5) an.

Dennoch sind Vorhersagen über späteren sportlichen Erfolg nur bedingt möglich, da das Zusammenspiel einer Vielzahl von Faktoren eine Rolle spielt. Aus diesem Grund sollen langfristig Daten gesammelt werden, um später Rückschlüsse auf die Talentauswahl und -entwicklung der Sportler ziehen zu können. Eine sportwissenschaftliche Auswertung und Begleitung wird langfristig angestrebt. Ziel soll es sein, Athletenbiografien zu erstellen, um den Karriereverlauf abzubilden und Leistungsstandards zu setzen.

Abbildung 7 zeigt die unterschiedliche Gewichtung der vier Bereiche des Bewertungsbogens in den einzelnen Etappen. Im Nachwuchsbereich auf Landesebene soll der Einstieg in das leistungssportliche Training stattfinden. Bei der Auswahl der Sportler wird der Fokus intensiver auf die Ergebnisse der Potenzialanalyse und der sportpsychologischen Tests, statt der aus den sportmotorischen Tests und den bereits vorhandenen sportartspezifischen Skills gelegt.

Im Erwachsenen-Bereich des Bundeskaders verlagert sich die Gewichtung, so dass die sportartspezifischen Fähigkeiten und die Ergebnisse der sportmotorischen Test eine höhere Gewichtung in der Talentauswahl einnehmen.

Im Übertritt vom Landeskader in den Jugend-Bundeskader hält sich die Gewichtung aller vier Bereiche die Waage. Hier sollen sie alle eine hohe Relevanz einnehmen, gerade unter der Beachtung des möglichen Drops-Outs in dieser Altersgruppe.

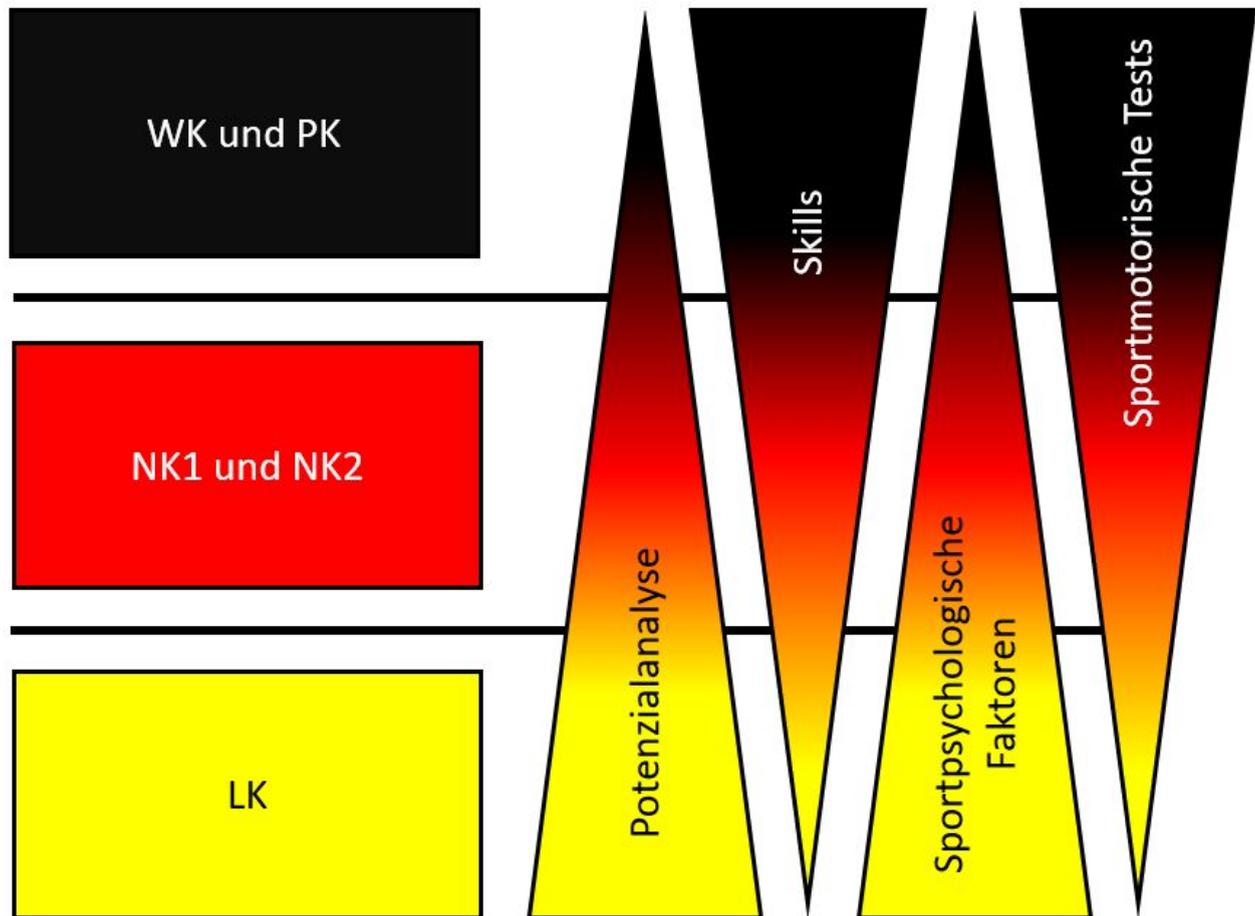


Abbildung 7: Darstellung der Gewichtung der vier Bereiche bzw. Tests des Bewertungsbogens

### 8.3.4 Talenttransfer

Talenttransfer beschreibt den systematischen Wechsel (Transfer) von Talenten aus einer verwandten Sportart (hier Ausgangssportart genannt) in die Zielsportart ergänzend zum langfristigen Leistungsaufbau zwischen den Sportarten.

Dieser Talenttransfer passiert in der Regel, wenn die individuelle Leistungsgrenze des Sportlers erreicht wurde oder eine Verschiebung von persönlichen Interessen ein Verbleiben in der Ausgangssportart im leistungssportlichen Bereich nicht ermöglicht. Die grundlegenden Etappen (AGA - GLT - ABT) sind in der Ausgangssportart beim Talenttransfer bereits durchlaufen.

Zum aktuellen Zeitpunkt findet noch kein Talenttransfer oder eine Kooperation mit anderen Sportarten oder SFV statt. Dies wird für die Zukunft angestrebt.

### 8.3.5 Talentstützpunkte

Der Status des "Talentstützpunktes" wird vom LFV für Vereine/Abteilungen mit ausgezeichneter Arbeit im Nachwuchsleistungssport vergeben. Er ist ausgerichtet auf die Etappen der AGA und des GLT. Umgesetzt wird die inhaltlich-organisatorische Arbeit in einer eigenen Talentfördergruppe, die parallel zu den weiteren Kinder- und Jugendteams des Vereins besteht. Eine vereinsübergreifende Betreuung von Talenten wird in diesen Stützpunkten angestrebt.

Für die Ernennung dieser Stützpunkte sind folgende Kriterien relevant, welche in der Bewerbung erläutert werden müssen:

- Qualifikationsgrad des potentiellen Talentstützpunkttrainers vor Ort,
- Vernetzung und Kooperation des Vereins mit dem LFV und SFV im Bereich Leistungssport,
- Respektieren der unterschiedlichen Vereinszugehörigkeit, das heißt kein Abwerben von Sportlern,
- Bereitschaft zur fachlichen Vernetzung und zum Wissenstransfer gegenüber anderen Vereinen/Trainern, das heißt. kein (Vereins)-Egoismus,
- Wettkampfergebnisse und Professionalität (beispielsweise Qualifikation der Trainer, Projekte und Kooperationen, interne und externe Öffentlichkeitsarbeit, Präventionsmaßnahmen) der Nachwuchsarbeit in der Kinder- und Jugendaltersklasse in den letzten fünf Jahren,
- Aktivitäten im allgemeinen Kinder- und Jugendsport,
- Verfügbarkeit von Trainingszeiten, Hallenausstattung und die Höhe der mit der Nutzung verbundenen Kosten.

Die Vergabe des Talentstützpunkt-Status erfolgt jeweils für eine Saison und fördert den Wettbewerb in Bezug auf eine professionelle Nachwuchsarbeit der Vereine untereinander.

### 8.3.6 Landesstützpunkte

Der Status "Landesstützpunkt" wird im Auftrag des LFV vom Landesausschuss Leistungssport des LSB für einen Ort (Kommune) vergeben, der alle Voraussetzungen bietet, um das AST und ABT auf möglichst hohem Niveau zu realisieren. Aufgrund der Spezifika des Cheerleading stehen vereinsübergreifende Trainingslehrgänge, die vom LFV organisiert und vom Landestrainer durchgeführt werden, im Mittelpunkt der Landesstützpunkt-Arbeit.

Für die Anerkennung des Landesstützpunktes sind folgende Kriterien relevant,<sup>1</sup>:

- gute Trainingsvoraussetzungen, das heißt Halle mit Mattenfläche (Schwungboden von Vorteil) sowie angebundener und kostengünstiger Übernachtungs- und Verpflegungsmöglichkeit,
- Standort (Kommune) mit leistungsstarkem Verein/Cheerleading-Abteilung in der Kinder- und Jugendaltersklasse (inklusive Talentstützpunkt-Kriterien), der über finanzielle, personelle und logistische Ressourcen verfügt, kontinuierlich Bundeskader-Athleten stellt und mit dem LFV und SFV im Bereich Leistungssport kooperiert,

<sup>1</sup> vgl. Leistungssport in Sachsen - Gesamtentwicklungskonzeption Version 2014, Seite 13

- Einsatzort des Landestrainers sowie
- regionale Fördermöglichkeiten.

Die Bestätigung des Landesstützpunktes erfolgt nach Überprüfung durch den Landesausschuss Leistungssport des LSB in der Regel im olympischen Vierjahreszyklus.

### **8.3.7 Bundesstützpunkte**

Folgt im Zuge der NOV Stützpunktkonzeption 2021.

### **8.3.8 Duale Karriere**

Zur Zeit gibt es kein Programm zur Förderung und Unterstützung der Sportler seitens des CCVD. Die Vereinbarkeit von Leistungssport und Schule/Ausbildung/Studium muss jedoch gewährleistet sein und wird zukünftig angestrebt. Eine Möglichkeit ist der Bundesfreiwilligendienst (BFD) für Leistungssportler. Bei diesem Beschäftigungsverhältnis ist die Trainingszeit Bestandteil der Dienstzeit. Überdies besteht vereinzelt die Option, ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Sport zu leisten.

Für Studenten wird empfohlen, sich an einer der Partnerhochschulen des Spitzensports zu bewerben. Folgende Bundesländer ermöglichen bereits Leistungssportlern mit Bundeskaderstatus einen Studienplatz ohne weitere Zulassungsbeschränkungen über die sogenannte Profilquote (Stand 2020): Bayern, Baden-Württemberg, Berlin, Hamburg, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen und Schleswig-Holstein.

## Literaturverzeichnis

Armstrong, Neil; van Mechelen, Willem (2017): Oxford textbook of children's sport and exercise medicine. 3rd, rev. ed. Corby: Oxford University Press (Oxford Textbook).

Baker, Joseph; Horton, Sean (2004): A review of primary and secondary influences on sport expertise. In: *High Ability Studies* 15 (2), S. 211–228.

Balyi, Istvan; Way, Richard; Higgs, Colin (2013): Long-term athlete development. Champaign, Ill.: Human Kinetics. Online verfügbar unter <http://lib.myilibrary.com?id=523933>.

Beckmann, Jürgen; Elbe, Anne-Marie (2008): Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport. Balingen: Spitta. Online verfügbar unter [http://deposit.d-nb.de/cgi-bin/dokserv?id=3104043&prov=M&dok\\_var=1&dok\\_ext=htm](http://deposit.d-nb.de/cgi-bin/dokserv?id=3104043&prov=M&dok_var=1&dok_ext=htm).

Behringer, Michael; vom Heede, Andreas; Yue, Zengyuan; Mester, Joachim (2010): Effects of resistance training in children and adolescents: a meta-analysis. In: *Pediatrics* 126 (5), e1199-210. DOI: 10.1542/peds.2010-0445.

Bergeron, Michael F.; Mountjoy, Margo; Armstrong, Neil; Chia, Michael; Côté, Jean; Emery, Carolyn A. et al. (2015): International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. In: *British journal of sports medicine* 49 (13), S. 843–851. DOI: 10.1136/bjsports-2015-094962.

Blume, Michael (2017): Akrobatik. Training, Technik, Inszenierung. 7. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Bohm, S.; Mersmann, F.; Arampatzis, A. (2019): Functional adaptation of connective tissue by training. In: *Dtsch Z Sportmed* 2019 (4), S. 105–110. DOI: 10.5960/dzsm.2019.366.

Bull, Fiona C.; Al-Ansari, Salih S.; Biddle, Stuart; Borodulin, Katja; Buman, Matthew P.; Cardon, Greet et al. (2020): World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In: *British journal of sports medicine* 54 (24), S. 1451–1462. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.

Büsch, Dirk; Heinisch, Hans-Dieter; Lüdemann, Ronny (2016): Von Leistungsstrukturmodellen über Anforderungsprofile und Trainingsstudien zur Leistungssteuerung. Aachen: Meyer & Meyer Verlag (Leistungsfaktoren in den Spiel- und Zweikampfsportarten).

Büsch, Dirk; Prieske, O.; Kriemler, Susi; Puta, C.; Gabriel, H.; Granacher, Urs (2017): Krafttraining im Kindes- und Jugendalter: Bedeutung, Wirkung und Handlungsempfehlungen. In: *Swiss Sports & Exercise Medicine* 65 (3), S. 34–42.

Cao, Meng; Quan, Minghui; Zhuang, Jie (2019): Effect of High-Intensity Interval Training versus Moderate-Intensity Continuous Training on Cardiorespiratory Fitness in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. In: *International journal of environmental research and public health* 16 (9). DOI: 10.3390/ijerph16091533.

Chulvi-Medrano, Iván; Pombo, Manuel; Saavedra-García, Miguel Ángel; Rebullido, Tamara Rial; Faigenbaum, Avery D. (2020): A 47-Year Comparison of Lower Body Muscular Power in Spanish Boys: A Short Report. In: *JFMK* 5 (3), S. 64. DOI: 10.3390/jfmk5030064.

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

Côté, Jean (1999): The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. In: *The Sport Psychologist* 13 (4), S. 395–417. DOI: 10.1123/tsp.13.4.395.

Deutscher Olympischer Sportbund (2014): Nachwuchsleistungssportkonzept.

Eberhardt, Tanja; Niessner, Claudia; Oriwol, Doris; Buchal, Lydia; Worth, Annette; Bös, Klaus (2020): Secular Trends in Physical Fitness of Children and Adolescents: A Review of Large-Scale Epidemiological Studies Published after 2006. In: *International journal of environmental research and public health* 17 (16). DOI: 10.3390/ijerph17165671.

Elbe, Anne-Marie; Beckmann, Jürgen; Szymanski, Birgit (2003): Entwicklung der allgemeinen und sportspezifischen Leistungsmotivation von Sportschüler/-innen. In: *Psychologie und Sport* 10 (4), S. 134–143.

Faigenbaum, Avery D.; Kraemer, William J.; Blimkie, Cameron J. R.; Jeffreys, Ian; Micheli, Lyle J.; Nitka, Mike; Rowland, Thomas W. (2009): Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. In: *Journal of strength and conditioning research* 23 (5 Suppl), S60-79. DOI: 10.1519/JSC.0b013e31819df407.

Friedrich, Wolfgang (2014): Optimales Trainerwissen. Sporttheorie und Sportpraxis für Trainer und Übungsleiter. Balingen: Spitta.

Gagné, François (2004): Transforming gifts into talents: the DMGT as a developmental theory<sup>1</sup>. In: *High Ability Studies* 15 (2), S. 119–147. DOI: 10.1080/1359813042000314682.

Gärtner, Daniel (2016): Beweglichkeit im Sport. Teil 1: Aktueller Forschungsstand und Grundlagen. In: *Leistungssport* 46 (3), S. 5–12.

Gerling, Ilona E. (2014): Basisbuch Gerätturnen. Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten. 8., überarb. Aufl. Aachen: Meyer & Meyer (Wo Sport Spass macht).

Goodwin, Erika P.; Adams, Kent J.; Shelburne, Jennifer; DeBeliso, Mark (2004): A Strength and Conditioning Model for a Female Collegiate Cheerleader. In: *Strength and Conditioning Journal* 26 (6), S. 16–21. DOI: 10.1519/00126548-200412000-00002.

Gulbin, Jason P.; Croser, Morag J.; Morley, Elissa J.; Weissensteiner, Juanita R. (2013): An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: a practitioner approach. In: *Journal of sports sciences* 31 (12), S. 1319–1331. DOI: 10.1080/02640414.2013.781661.

Güllich, Arne; Krüger, Michael (Hg.) (2013): Sport. Das lehrbuch fr das sportstudium. 1. Aufl. [Place of publication not identified]: Springer (Bachelor).

Guth, Lisa M.; Roth, Stephen M. (2013): Genetic influence on athletic performance. In: *Current opinion in pediatrics* 25 (6), S. 653–658. DOI: 10.1097/MOP.0b013e3283659087.

Heller, Kurt A. (2001): Hochbegabung im Kindes- und Jugendalter. 2. überarb. und erw. Aufl. Göttingen: Hogrefe.

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

Hohmann, Andreas (2009): Entwicklung sportlicher Talente an sportbetonten Schulen. Schwimmen, Leichtathletik, Handball. Petersberg: M. Imhof.

Huang, P. Y.; Lin, C. F. (2010): Effects of Balance Training Combined with Plyometric Exercise in Postural Control: Application in Individuals with Functional Ankle Instability. In: Ratko Magjarevic, C. T. Lim und J. C. H. Goh (Hg.): 6th World Congress of Biomechanics (WCB 2010). August 1-6, 2010 Singapore, Bd. 31. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg (IFMBE Proceedings), S. 232–235.

Huang, Pi-Yin; Chen, Wen-Ling; Lin, Cheng-Feng; Lee, Heng-Ju (2014): Lower extremity biomechanics in athletes with ankle instability after a 6-week integrated training program. In: *Journal of athletic training* 49 (2), S. 163–172. DOI: 10.4085/1062-6050-49.2.10.

Joy, Elizabeth; Kussman, Andrea; Nattiv, Aurelia (2016): 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. In: *British journal of sports medicine* 50 (3), S. 154–162. DOI: 10.1136/bjsports-2015-095735.

Keegan, Richard; Spray, Christopher; Harwood, Chris; Lavalley, David (2010): The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. In: *Journal of Applied Sport Psychology* 22 (1), S. 87–105. DOI: 10.1080/10413200903421267.

Kurz, Dietrich (2000): Erziehender Schulsport. Pädagogische Grundlagen der Curriculumrevision in Nordrhein-Westfalen. Unter Mitarbeit von Heinz Aschebrock. 1. Aufl. Bönen: Verl. für Schule und Weiterbildung Dr.-Verl. Kettler (Curriculumentwicklung NRW).

LaBella, Cynthia R.; Mjaanes, Jeffrey (2012): Cheerleading injuries: epidemiology and recommendations for prevention. In: *Pediatrics* 130 (5), S. 966–971. DOI: 10.1542/peds.2012-2480.

Lauersen, Jeppe Bo; Bertelsen, Ditte Marie; Andersen, Lars Bo (2014): The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. In: *British journal of sports medicine* 48 (11), S. 871–877. DOI: 10.1136/bjsports-2013-092538.

Lloyd, Rhodri S.; Meyers, Robert W.; Oliver, Jon L. (2011): The Natural Development and Trainability of Plyometric Ability During Childhood. In: *Strength and Conditioning Journal* 33 (2), S. 23–32. DOI: 10.1519/SSC.0b013e3182093a27.

Lloyd, Rhodri S.; Oliver, Jon L.; Faigenbaum, Avery D.; Howard, Rick; Ste Croix, Mark B. A. de; Williams, Craig A. et al. (2015a): Long-term athletic development- part 1: a pathway for all youth. In: *Journal of strength and conditioning research* 29 (5), S. 1439–1450. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000756.

Lloyd, Rhodri S.; Oliver, Jon L.; Faigenbaum, Avery D.; Howard, Rick; Ste Croix, Mark B. A. de; Williams, Craig A. et al. (2015b): Long-term athletic development, part 2: barriers to success and potential solutions. In: *Journal of strength and conditioning research* 29 (5), S. 1451–1464. DOI: 10.1519/01.JSC.0000465424.75389.56.

Martin-Smith, Rhona; Cox, Ashley; Buchan, Duncan S.; Baker, Julien S.; Grace, Fergal; Sculthorpe, Nicholas (2020): High Intensity Interval Training (HIIT) Improves Cardiorespiratory Fitness (CRF) in Healthy, Overweight and Obese Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Studies. In: *International journal of environmental research and public health* 17 (8). DOI: 10.3390/ijerph17082955.

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

Mayer, Jan; Hermann, Hans-Dieter (2011): Mentales Training. Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft. 2., vollständig überarbeitete Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Online verfügbar unter <http://site.ebrary.com/lib/alltitles/docDetail.action?docID=10469253>.

McDuff, David R. (2012): Sports psychiatry. Strategies for life balance and peak performance. 1. ed. Washington, DC: American Psychiatric Pub.

Myer, Gregory D.; Ford, Kevin R.; McLean, Scott G.; Hewett, Timothy E. (2006): The effects of plyometric versus dynamic stabilization and balance training on lower extremity biomechanics. In: *The American journal of sports medicine* 34 (3), S. 445–455. DOI: 10.1177/0363546505281241.

Peitz, Matti; Behringer, Michael; Granacher, Urs (2018): A systematic review on the effects of resistance and plyometric training on physical fitness in youth- What do comparative studies tell us? In: *PloS one* 13 (10), e0205525. DOI: 10.1371/journal.pone.0205525.

Pickering, Craig; Kiely, John (2017): Can the ability to adapt to exercise be considered a talent-and if so, can we test for it? In: *Sports medicine - open* 3 (1), S. 43. DOI: 10.1186/s40798-017-0110-3.

Röthig, Peter; Prohl, Robert (2003): Sportwissenschaftliches Lexikon. 7. völlig neu bearbeitete Auflage. Schorndorf: Hofmann (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 49/50).

Sands, William A.; McNeal, Jeni R.; Penitente, Gabriella; Murray, Steven Ross; Nassar, Lawrence; Jemni, Monèm et al. (2016): Stretching the Spines of Gymnasts: A Review. In: *Sports medicine (Auckland, N.Z.)* 46 (3), S. 315–327. DOI: 10.1007/s40279-015-0424-6.

Schüler, Julia; Wegner, Mirko; Plessner, Henning (2020): Sportpsychologie. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Stricker, Paul R.; Faigenbaum, Avery D.; McCambridge, Teri M. (2020): Resistance Training for Children and Adolescents. In: *Pediatrics* 145 (6). DOI: 10.1542/peds.2020-1011.

Suchomel, Timothy J.; Nimphius, Sophia; Bellon, Christopher R.; Stone, Michael H. (2018): The Importance of Muscular Strength: Training Considerations. In: *Sports medicine (Auckland, N.Z.)* 48 (4), S. 765–785. DOI: 10.1007/s40279-018-0862-z.

Suchomel, Timothy J.; Nimphius, Sophia; Stone, Michael H. (2016): The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. In: *Sports medicine (Auckland, N.Z.)* 46 (10), S. 1419–1449. DOI: 10.1007/s40279-016-0486-0.

Thomas, David Q.; Seegmiller, Jeffrey G.; Cook, Tara L.; Young, Beth A. (2004): Physiologic profile of the fitness status of collegiate cheerleaders. In: *Journal of strength and conditioning research* 18 (2), S. 252–254. DOI: 10.1519/R-12802.1.

Wackerhage, Henning (Hg.) (2014): Molecular Exercise Physiology. An Introduction. Hoboken: Taylor and Francis.

Watson, Jack C.; Connole, Ian; Kadushin, Peter (2011): Developing Young Athletes: A Sport Psychology Based Approach to Coaching Youth Sports. In: *Journal of Sport Psychology in Action* 2 (2), S. 113–122. DOI: 10.1080/21520704.2011.586452.

Weedon, Michael N.; Lango, Hana; Lindgren, Cecilia M.; Wallace, Chris; Evans, David M.; Mangino, Massimo et al. (2008): Genome-wide association analysis identifies 20 loci that influence adult height. In: *Nature genetics* 40 (5), S. 575–583. DOI: 10.1038/ng.121.

Weineck, Jürgen (2010): Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. 16., durchgesehene Auflage. Balingen: Spitta. Online verfügbar unter [http://medizin.spitta.de/Sport/145\\_index.html](http://medizin.spitta.de/Sport/145_index.html).

Whisenhunt, B. L.; Williamson, D. A.; Drab-Hudson, D. L.; Walden, H. (2008): Intervening with coaches to promote awareness and prevention of weight pressures in cheerleaders. In: *Eating and weight disorders : EWD* 13 (2), S. 102–110. DOI: 10.1007/BF03327610.

Williams, A. M. (2013): Science and soccer. Developing elite players. London: Routledge.

Williams, Jean M. (2010): Applied sport psychology. Personal growth to peak performance. sixth edition. Boston: McGraw-Hill.

Wirth, Klaus; Schmidtbleicher, Dietmar (2007): Periodisierung im Schnellkrafttraining. Teil 2: Theoretische Grundlagen der Periodisierung und ihre praktische Anwendung im Schnellkrafttraining. In: *Leistungssport* 37 (2), S. 16–20.

## Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1: Das „Differentiated Model of Giftedness and Talent“ (DMGT). Modifiziert nach (Lloyd et al. 2015b), basierend auf (Gagné 2004)
- Abbildung 2: Eine Übersicht der leistungsbestimmenden Faktoren im Cheerleading. Modifiziert nach Weineck (2010)
- Abbildung 3: Talententwicklung im Cheerleading. Modifiziert nach (Schüler et al. 2020), basierend auf (Heller 2001)
- Abbildung 4: Struktur des langfristigen Leistungsaufbaus in Verbindung mit den Leistungsklassen (Leveln) im Cheerleading.
- Abbildung 5: Schwerpunktsetzung des konditionellen Trainings im Cheerleading in Abhängigkeit der Etappe. Die Balkenlänge stellt die Wichtigkeit der jeweiligen Fähigkeit dar
- Abbildung 6: Schematische Struktur des Kadersystems des Cheerleading und Cheerperformance Verband Deutschland e.V.
- Abbildung 7: Darstellung der Gewichtung der vier Bereiche oder Test des Bewertungsbogen

## Tabellenverzeichnis

- Tabelle 1: Übersicht Mindestanforderung Level 0
- Tabelle 2: Übersicht Mindestanforderung Level 1
- Tabelle 3: Übersicht Mindestanforderung Level 2
- Tabelle 4: Übersicht Mindestanforderung Level 3
- Tabelle 5: Übersicht Mindestanforderung Level 4
- Tabelle 6: Übersicht Mindestanforderung Level 5
- Tabelle 7: Übersicht Mindestanforderung Level 6
- Tabelle 8: Übersicht Mindestanforderung Level 7
- Tabelle 9: Übersicht zur Implementierung verschiedener Krafttrainingsformen in Abhängigkeit der Etappe des langfristigen Leistungsaufbaus in Anlehnung an *Büsch et al. (2017)*
- Tabelle 10: Übersicht der Schwerpunkte in den verschiedenen Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus
- Tabelle 11: Empfehlungen für die Umsetzung des langfristigen Leistungsaufbaus
- Tabelle 12: Verteilung der Gesamttrainingszeit für Bases in Abhängigkeit der Trainingsetappe
- Tabelle 13: Verteilung der Gesamttrainingszeit für Flyer in Abhängigkeit der Trainingsetappe
- Tabelle 14: Übersicht zur Kaderstruktur des CCVD
- Tabelle 15: Übersicht der Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Kooperationspartner

## ANLAGE

Zusammenfassend findet sich ein Überblick der Aufgaben, Zuständigkeit und Kooperationspartner.

Tabelle 14: Übersicht der Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Kooperationspartner

<b>Aufgabe</b>	<b>Zuständigkeit</b>	<b>Mögliche Kooperationspartner</b>
Sportmotorische Basisentwicklung	Sportverein	Kindergarten Kindertagesstätte Grundschule Bundesland
Talentsuche und Talentsichtung	Verein LFV SFV	Grundschule Kommune Wissenschaftliche Einrichtung
Umsetzung der Inhalte im GLT, ABT, AST	Verein LFV SFV	
Gestaltung des sportart-spezifischen Wettkampfsystems	SFV	DOSB LFV
Teilnahme an nationalen und internationalen Wettkämpfen	Verein LFV SFV	DOSB
Talent- und Eltern-Information	Verein LFV	LSB SFV
Aus-, Fort- und Weiterbildung der Trainer im Nachwuchsleistungssport	SFV	LFV LSB Trainerakademie Hochschule
Führung von regionalen Trainerteams	SFV	LFV
Beschäftigung von Trainern im ABT	LFV LSB	Verein SFV Bundesland
Beschäftigung von Trainern im AST	SFV	LFV LSB Bundesland

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.

Festlegung der Kaderkriterien	DOSB SFV	LFV
Individuelle Förderung der Bundes- und Landeskader	Sportverein Eltern	CCVD LFV LSB
Dopingprävention	LSB	NADA Deutsche Sportjugend CCVD
Sportmedizinische Untersuchung	LSB DOSB	LFV - medizinische Einrichtung SFV medizinische Einrichtung
Prävention sexualisierter Gewalt	Deutsche Sportjugend DOSB	LSB CCVD

Der CCVD lebt Chancengleichheit und Vielfalt unabhängig von Alter, kultureller Herkunft, Handicap, sexueller Orientierung, Geschlecht und Geschlechtsidentität. Wenn in Publikationen die männliche Form verwendet wird, dient das lediglich der Lesbarkeit. Generell beziehen sich die Funktionsbezeichnungen im CCVD auf alle Menschen.