

## Beschreibung der Sichtungslerngänge zur Kaderaufnahme

Auf den Deutschen Meisterschaften der Aktiven und der Jugend & Junioren werden vom Trainerstab des BVDK die vielversprechendsten Sportler\*innen anhand ihrer Leistungen ausgewählt, persönlich angesprochen und zu einem Sichtungslerngang eingeladen. Auf diesem Sichtungslerngang werden neben einer Beurteilung relevanter Leistungsfaktoren wie grundlegender sportlicher Fertigkeiten und Fähigkeiten, sowie der Technik der Wettkampfübungen auch persönliche Gespräche geführt. Ziel ist es, neben einer Momentaufnahme der sportlichen Leistungsfähigkeit auf einer Deutschen Meisterschaft auch eine Einschätzung der sportlichen Perspektive sowie der Eignung als Kaderathlet oder -athletin zu erhalten.

### Inhalte des Sichtungslerngangs

- Erhebung anthropometrischer Daten und Körperzusammensetzung
- Verschiedene Athletiktests mit dem Fokus auf Beweglichkeit, Koordination & Schnelligkeit
- Isometrische Kraftmessungen der oberen und unteren Extremitäten zur Beurteilung der Symmetrie
- Qualitative und quantitative Technikbeurteilung der Kniebeuge, des Bankdrückens und des Kreuzhebens anhand einer Checkliste vor Ort und mithilfe einer Videoanalyse
- Persönliche Einzelgespräche mit jedem Athleten und jeder Athletin

Die Erhebung dieser Daten erfolgt nach objektiven Maßstäben und erlaubt eine umfassende Abschätzung der leistungssportlichen Perspektive. Die Kriterien werden unterschiedlich gewichtet und können auch je nach Alters- oder Gewichtsklasse vereinzelt gänzlich entfallen, falls diese für die Abschätzung des sportlichen Potenzials ungeeignet erscheinen. Zusätzlich zum erbrachten DM Ergebnis und der gezeigten Leistung auf dem Sichtungslerngang muss die aktuelle Kaderbesetzung sowie der internationale Vergleich Berücksichtigung finden.