

## Zusammenfassung

**Thema:** Seit dem Jahr 2021 setzt der Bundesverband Deutscher Gewichtheber im Rahmen seiner Sichtungsoffensive auf den Talenttransfer. Somit sollen talentierte Kinder und Jugendliche aus anderen Sportarten für das Gewichtheben gewonnen und für den Leistungssport ausgebildet werden. Aufgrund der noch recht geringen Datenlage auf diesem Gebiet, ist das Ziel der Masterarbeit, aktuelle Transfersportler/innen im deutschen Gewichtheben (und Details zu ihren Transfers) auszumachen und Handlungsempfehlungen für das Talenttransfer-Konzept des Verbands abzuleiten.

**Methode:** Zur Datenerhebung wurde eine Online-Umfrage in der 1. und 2. Gewichthebebundesliga durchgeführt. 58 Athleten/innen (durchschnittlich 27 Jahre alt; SD: 8 Jahre) füllten daraufhin einen Fragebogen zum Verlauf ihrer sportlichen Karriere aus.

**Ergebnisse/Diskussion:** Unter den Umfrageteilnehmern/innen waren 8 Transfersportler/innen aus einem anderen Leistungssport und 13 Transfersportler/innen aus einer anderen Sportart im Breitensport, die Gewichtheben danach als Leistungssport betrieben haben. Turnen, Fußball und Leichtathletik waren die meistgenannten Ursprungssportarten und das mittlere Alter zum Zeitpunkt des Sportartwechsels lag in beiden Gruppen bei ca. 14 Jahren (SD: 5 und 6 Jahre). Die Leistungssportler/innen kamen meist durch die Vermittlung eines/r Trainers/in zum Hantelsport, während die ehemaligen Breitensportler/innen den Wechsel meist selbst initiierten. Zwei sehr entscheidende Faktoren für den Übergang zum Gewichtheben waren „Einstellung, Motivation, und Ehrgeiz“ und „positives Lern-/ Trainingsumfeld (Trainer/in, Trainingspartner/in)“.

**Handlungsempfehlung:** Das Talenttransfer-Konzept sollte durch eine große Werbekampagne und die Einbindung aller Gewichthebe-Trainer/innen mehr Reichweite gewinnen. Die Initiativbewerbung für einen Talenttransfer zum Gewichtheben sollte zunächst Breitensportler/innen und Leistungssportler/innen aus allen Sportarten bis zu 27 Jahren ermöglicht werden, bevor die erste Selektion erfolgt. Bei der aktiven Suche potenzieller Transfersportler/innen durch die Sichtungstrainer/innen sind zunächst Athleten/innen im späten Kindes- und Jugendalter zu bevorzugen. Im Falle, eines erfolgreichen Sportartwechsels, ist im weiteren Verlauf besonders auf eine positives, individuell abgestimmtes Lernumfeld zu achten.

## Inhalt

Abkürzungsverzeichnis .....	V
Abbildungsverzeichnis .....	V
Tabellenverzeichnis .....	VI
1. Einleitung .....	1
1.1 Ziele und Forschungsfrage .....	2
1.2 Motivation .....	3
1.3 Methodische Vorgehensweise .....	3
2. Theoretischer Hintergrund .....	4
2.1 Gewichtheben .....	4
2.1.1 Hauptleistungsfaktoren im Gewichtheben .....	5
2.1.2 Talentidentifikation und -entwicklung im Gewichtheben .....	9
2.2 Talenttransfer .....	13
2.2.1 Formalien des Talenttransfers .....	13
2.2.2 Faktoren des Talenttransfers .....	18
2.2.3 Transferalter .....	21
2.2.4 Spende- und Transfersportarten .....	22
2.3 Zusammenfassung des theoretischen Rahmens .....	26
3. Untersuchung zum Talenttransfer im Gewichtheben .....	28
3.1 Methode .....	28
3.2 Ergebnisse .....	33
3.2.1 Transfersportler/innen im Gewichtheben .....	36
3.2.2 Gewichtheber/innen abseits des Talenttransfers .....	46
3.3 Diskussion .....	49
3.4 Handlungsempfehlungen für den Talenttransfer zum Gewichtheben .....	55
3.5 Reflexion, Kritische Betrachtung und Ausblick .....	57
4. Literaturverzeichnis .....	58

5. Anhang .....	64
5.1 Allgemeiner Leistungstest für Transfersportler .....	64
5.2 Fragebogen zum Talenttransfer .....	65