

LEAA

Langfristige Entwicklungsanalyse
von Athletinnen und Athleten

LEAA GESAMTMANUAL – ORIENTIERUNGSLAUF



NLZ Steiermark
Monsbergergasse 16
8010 Graz
Tel.: +43 (0)50248005
sportoffice@nlzsteiermark.at



Steir. Orientierungslaufverband
Theodor-Storm-Straße 62
8042 Graz
office@stolv.at



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Grundlagen	4
Beurteilung – LEAA-Gesamtscore.....	6
Beurteilungsübersicht	6
Umsetzung der LEAA Testung	9
Einzelne Beurteilungsfaktoren	11
Wettkampfleistungen international (F1).....	11
Nachwuchsklassen im Orientierungslauf	11
Allgemeine Klasse im Orientierungslauf.....	11
Allgemeine Klasse im SKI-Orientierungslauf	12
Allgemeine Klasse in der MTB-Orientierung	12
Wettkampfleistungen national (F2)	13
Spezifische Leistungsdiagnostik (F3)	13
3000m Lauf.....	14
Fragebogen O-Technik	15
Allgemeine Leistungsdiagnostik (F4).....	16
Leistungsentwicklung (F5).....	16
Psychische Faktoren (F6).....	17
Belastbarkeit (F7)	17
Umfeldfaktoren (F8).....	17
Korrekturfaktoren	18
Biologisches Alter (C1).....	18
Relatives Alter (C2).....	18
ANHANG	19
Allgemeine Leistungsdiagnostik - Testmanual	19
Materialliste	19
Testablauf	19
Anthropometrie	19
Körpergewicht	20
Körpergröße stehend	21
Körpergröße sitzend.....	22
Mirwald	23

Schnelligkeit	24
Sprint Fallstart 5 m, 10 m, 20 m	24
Elementare Schnelligkeit	25
Drop Jump	25
Schnellkraft Beine	26
Standweitsprung beidbeinig	26
Dreierhopp links / rechts	27
Counter Movement Jump.....	28
Koordination	29
Hürden Bumerang Lauf.....	29
Schnellkraft-AD Beine	31
Kastensprungtest 60 Sek.	31
Funktioneller Status	32
FMS Deep Squat.....	32
FMS Push up	34
Ausdauer	36
Multi Stage Fitness Test.....	36
Anhang	37
MSFT-Auswertetabelle	37
Jump and Reach - Alternative zu Counter Movement Jump.....	40
Mirwald Test und Fragebögen	41
Mirwald Test.....	41
Fragebogen zur „Belastbarkeit“ (Bel) der Athlet:innen	42
Fragebogen zur „Leistungsmotivation“ (Psy) der Athlet:innen.....	43
Fragebogen zum „Umfeld“ (Umf) der Athlet:innen	44
Impressum und Kontakte	46

Vorwort

VÖN - Verband Österreichischer Nachwuchssportmodelle



Der Verband Österreichischer Nachwuchsleistungssportmodelle gilt mit seinen 15 anerkannten Nachwuchsleistungssportmodellen als bundesweites Kompetenzzentrum zur Betreuung, Förderung und Sicherung von sportlichen Talenten im Sinne einer dualen Ausbildung. Im Mittelpunkt des VÖN steht somit die komplexe Aufgabe, sportliche Talente auszuwählen, qualitativ zu fördern, die Belastbarkeit zu sichern und die Persönlichkeit zu entwickeln - mit dem Ziel international erfolgreiche Spitzenathletinnen und -athleten in enger Zusammenarbeit mit dem Bund (Sport und Bildung), den Ländern, den Bundessportfachverbänden und den zuständigen Institutionen zu fördern.

Mehr als 2.700 sportliche Talente aus rund 60 verschiedenen Sportarten nehmen derzeit die Vorteile und Chancen einer dualen Karriere - Schule/Ausbildung und Leistungssport - in Anspruch.

Talentprognosen mit System und Weitblick

Mit der Entwicklung des VÖN-Talentprognosesystems „LEAA“ (Langfristige Entwicklungsanalyse von Athletinnen und Athleten) gelang es den Sportwissenschaftler:innen des VÖN, wertvolle Impulse für die prozessorientierte Talentselektion und -förderung im Nachwuchsleistungssport in Österreich einzuleiten. Die erfolgreiche Umsetzung und die laufende Optimierung soll nun mit ausgewählten Bundessportfachverbänden schrittweise gelingen und in weiterer Folge ausgebaut werden.

Mein Dank gilt den kompetenten Nachwuchsexpertinnen und -experten aus den Bundessportfachverbänden, den Nachwuchsleistungssportmodellen, allen Institutionen und Förderern (Bund, Länder, Gemeinden und Sponsoren), die uns die Chance geben, unsere Ideen und Konzepte der Talentforschung für Österreich in diesem Kooperationsprojekt zu verwirklichen.

Mit sportlichen Grüßen

Dr. Thomas Wörz
VÖN Präsident

Grundlagen

Eine frühzeitige und nachhaltige Förderung der Nachwuchstalente ist für die internationale Konkurrenzfähigkeit im Leistungssport auf Elitestufe unerlässlich. Dabei spielen die Talentidentifikation und -selektion eine entscheidende Rolle.

Übergeordnete Zielsetzungen sind es, möglichst viele potenzielle Talente in den „sozialrechtlich abgesicherten Profibereich“ überzuführen und die „Drop-Out-Quote“ zu minimieren.

Es müssen mehr Sportler:innen mit zukünftigen Erfolgchancen im Elitebereich optimal gefordert und gefördert sowie in den sportartspezifischen Kadern und Fördermaßnahmen gehalten und nicht zu früh „ausselektiert“ werden.

Der Verband der Österreichischen Nachwuchsleistungssportmodelle (VÖN) stellt sich gemeinsam mit seinen „Partner-Sportfachverbänden“ des Bundes sowie der Länder dieser Herausforderung und hat diesbezüglich das Projekt LEAA (Langfristige Entwicklungsanalyse von Athletinnen und Athleten) ins Leben gerufen.

Was ist LEAA?

LEAA ist ein Talentsichtungs- und Talentsicherungsmodell. Es orientiert sich am Schweizer Modell PISTE (Prognostische Integrative Systematische Trainer Einschätzung) und wurde vom VÖN für Österreich adaptiert.

Die sportartspezifischen Inhalte und Vorgaben werden vom VÖN in Zusammenarbeit mit den Bundes-Sportfachverbänden erarbeitet und definiert.

LEAA liegen bereits sehr gute, erprobte und wissenschaftlich fundierte Konzepte, wie z. B. Foundation Talent Elite Mastery – Sport- und Athlet:innenentwicklung (Swiss Olympic), Long Term Athlete Development for Life (Canada) und High Performance Framework 2017-2020 (Australien) zugrunde.

Wozu LEAA?

- Die Geeignetsten und nicht nur die Besten identifizieren
- Transparenz im Talentsicherungsprozess erhöhen
- Standardisierung der Talentauswahl
- Akzelerierte gegenüber den Retardierten nicht bevorteilen
- Integration von sportartspezifischen Leistungstests
- Beurteilung des Potenzials für eine langfristig erfolgreiche Karriere von Athlet:innen
- Berücksichtigung des Entwicklungsverlaufs von Athlet:innen
- Berücksichtigung des sozialen Umfelds und motivationale Aspekte

Welche Vorteile ergeben sich durch LEAA?

Die objektivierete Betrachtung der Einflussfaktoren auf die sportliche Leistungsfähigkeit ermöglicht eine einheitliche Bestimmung der Förderkader auf Bundes- und Landesebene.

- Bereits ab der Sekundarstufe 1 werden die Talente begleitet und Leistungsreserven aufgezeigt. Die Basis für eine Entwicklung in Richtung Hochleistung wird dadurch gelegt.
- Vergleichbare Kriterien in einer Sportart über die Bundesländer und Standorte hinweg ist gegeben.
- Einschätzung in Hinsicht auf das langfristige Potential eines Talents verfeinert die aktuelle Potentialeinschätzung an den VÖN Standorten.
- Die Beurteilung ist transparent und lässt sich nach außen hin bei Kadererstellungen und Aufnahmen in die Modelle vertreten.
- Die Leistungsstufen sind durchlässig, man fördert die langfristig geeignetsten Talente.
- Talente bekommen die notwendige Zeit für deren Entwicklung, um langfristig Bestleistungen abrufen zu können.



BSPA, Bachmann et.al, 2017, S. 32

Durch eine breite Betrachtung der Entwicklung der Leistungsfaktoren lassen sich notwendige Entwicklungsschritte für ein gesamtes Trainingssystem ableiten. So können weitere Vorteile daraus gezogen werden:

- Umsetzung der Inhalte aus den Vorgaben des sportartspezifischen Rahmentrainingsplanes und notwendige Anpassungen.
- Stärkung der einzelnen Trainingsstandorte im Hinblick auf die langfristige Leistungsentwicklung und deren Entwicklungspotential.

Beurteilung – LEAA-Gesamtscore

Für eine ganzheitliche Analyse der zu beurteilenden Sportler:innen wird ein Gesamtscore, basierend auf 8 Faktoren sowie 2 Korrekturfaktoren, wie folgt berechnet:

$$\text{Gesamtscore} = \sum_1^8 F_j * W_{j,A} * (1 - C_1 * W_{C_1,A}) * (1 + C_2 * W_{C_2,A})$$

Diese Analyseformel setzt sich wie folgt zusammen: Die Summe der einzelnen Faktoren werden auf Basis der sportartspezifische Gewichtungsmatrix in unterschiedlichen Altersstufen zusammengefasst und um die Korrekturfaktoren bereinigt.

Summe Einflussfaktoren F_j

- F1 - Wettkampfergebnisse international
- F2 - Wettkampfergebnisse national
- F3 - Spezifischen Leistungsdiagnostik
- F4 - Allgemeine Leistungsdiagnostik
- F5 - Leistungsentwicklung
- F6 - Psychologische Faktoren
- F7 - Belastbarkeit
- F8 - Umfeldfaktoren

Korrekturfaktoren C

- C1 - Biologisches Alter
- C2 - Relatives Alter

Gewichtung $W_{j,A}$

Die Basis ist die sportartspezifische Gewichtungsmatrix, welche in unterschiedlichen Altersstufen zusammengefasst ist und aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse und sportartspezifischer Erfahrungswerte erstellt wurde. Während im jungen Alter das reine Wettkampfergebnis nicht ausschlaggebend für eine zukünftig optimale langfristige Entwicklung ist, steigt es jedoch im zunehmenden Alter an.

Beurteilungsübersicht

In früherem Alter sind die **nationalen Wettkämpfe** im Focus. Mit zunehmendem Alter stehen dann die **internationalen Wettkämpfe** im Mittelpunkt und werden dementsprechend höher gewichtet.

Die **allgemeine Leistungsdiagnostik** und die **spezifische Leistungsdiagnostik** sind Testkonzepte, welche die allgemeinen sportmotorischen Fähigkeiten und die sportartspezifisch leistungsbestimmenden Parameter feststellen.

Die **Leistungsentwicklung** beschreibt den Leistungsfortschritt im Jahresvergleich.

Psychologische Faktoren - Mit dem „LEMOVIS-I“ Fragebogen (Leistungsmotiviertes Verhalten in Individualsportarten © Zuber, C. & Conzelmann, A., 2018) wird die Motivation, Erfolgsorientierung und Leistungsbereitschaft der Sportler:innen erhoben.

Die **Belastbarkeit** ist ein zentrales Element für die „Verträglichkeit“ der Belastung bzw. der Trainingsumfänge. Ziel ist es, die Belastungsverträglichkeit von Sportler:innen einzuschätzen.

Auch das **Umfeld** in Leistungssport und Ausbildung spielt eine wesentliche Rolle für die Rahmenbedingungen der dualen Karriere.

Um körperliche Entwicklungsunterschiede feststellen und relativieren zu können, werden als sogenannte „Korrekturfaktoren“, nämlich das **biologische Alter** sowie das **relative Alter** herangezogen.

Der **Gesamtscore** stellt eine aktuelle umfassende Gesamteinschätzung der Athletin bzw. des Athleten dar.

Die altersabhängige Gewichtung der einzelnen Faktoren inklusive der Korrekturfaktoren ist in folgender Tabelle dargestellt.

LEAA-Gewichtung:

Orientierungslauf																
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Beurteilungskriterien																
Wettkampfleistung Internat.	Int							10%	15%	25%	30%	30%	35%	40%	45%	50%
Wettkampfleistung National	Nat	20%	20%	20%	20%	20%	25%	20%	20%	20%	15%	15%	15%	15%	15%	15%
Spezifische Leistungsdiagn.	Sp	20%	20%	20%	20%	25%	25%	20%	20%	15%	15%	15%	15%	15%	10%	10%
Allgemeine Leistungsdiagn.	Allg	30%	35%	35%	30%	20%	15%	15%	15%	10%	10%	10%	5%	5%	5%	5%
Leistungsentwicklung	Entw				5%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	5%	5%	5%
Psychische Faktoren	Psy		5%	5%	5%	5%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	5%
Belastbarkeit	Bel				5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Umfeldfaktoren	Umf	30%	20%	20%	15%	15%	10%	10%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Anthropometrie	Ant															
Einflussfaktoren																
Relative Age	RA	10%	9%	8%	7%	6%	5%	4%	3%	2%						
Biolog. Alter	BA	5%	10%	10%	10%	10%	5%									

Abb.: Altersabhängige Gewichtung der einzelnen Faktoren inklusive der Korrekturfaktoren

Bei Durchführung mehrerer Tests in Form einer Längsschnittanalyse wird einerseits die Entwicklung dokumentiert bzw. über den Verlauf der Entwicklungskurve die sogenannte „Entwicklungsreserve“ festgestellt. Ist die Kurve steil ansteigend, dann ist die Entwicklungsreserve als groß zu bezeichnen, vice versa ist bei Abflachung der Kurve die Entwicklungsreserve als klein einzuschätzen.

Die LEAA-Testauswertung kann bzw. soll dann von den verantwortlichen Trainer:innen genutzt werden, um vorhandene Ressourcen zu erkennen und zielgerichtet daran zu arbeiten. Ein Beispiel eines Testergebnisses befindet sich auf der folgenden Seite.

Muster LEAA-Einzelauswertung:


Einzelauswertung



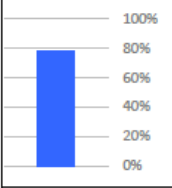
Name	Muster Max	Testdatum	11.07.2023
Geboren	05.10.2010	Kal. Alter	12 Jahre, 9 Monate

Aktueller Test

Testdatum	Int	Nat	Sp	Allg	Entw	Psy	Bel	Umf	
Rohwert	53%	80%	72%	63%	73%	74%	77%	84%	
Gewichtung	0%	10%	15%	30%	10%	5%	10%	20%	
Einzelwert	k.B.	8%	11%	19%	7%	4%	8%	17%	



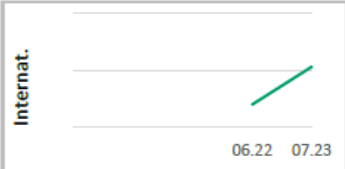
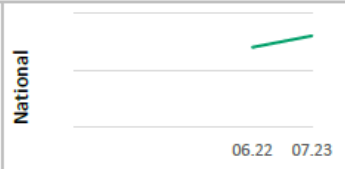

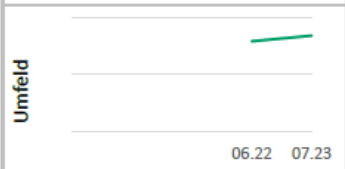
Gesamt	
78%	



Der Gesamtwert wurde mit den Faktoren Biological Age (0,0%) und Relative Age (6,1%) korrigiert.

Entwicklung

Testdatum	Int	Nat	Sp	Allg	Entw	Psy	Bel	Umf	
12.06.2022	20%	70%	69%	60%	66%	56%	59%	79%	Gesamt 73%

Internat.	National	Spezifisch
		
Allgemein	Psychologie	Belastbarkeit
		
Umfeld	Anthropom.	Gesamt
		

Analyse

Abb.: Beispiel Testergebnis Einzelathlet:in

Umsetzung der LEAA Testung

Um einen reibungsloser Ablauf des gesamten Beurteilungsprozesses zu gewährleisten, erfordert es vor allem eine frühzeitige Planung auf Basis der relevanten Jahresperiodisierung des Wettkampfjahres sowie der Kommunikation des festgelegten Testfensters und zeitgerechtes einholen der sportartenrelevanten Daten und Fragebögen durch die Trainer:innen.

Alle Sportler:innen im Landesleistungszentrum Steiermark müssen bei den Testungen verpflichtend teilnehmen. Voraussetzung für eine Testung ist eine Sporttauglichkeitsuntersuchung nach ÖGSMP Richtlinien.

Ablauforganisation der LEAA-Testung:

Nach dem Einholen des Infomaterials, den Informationen über den Testablauf, des sportartenspezifischen Gesamtmanuals und der Fragebögen des NWKZ erfolgt die Vereinbarung des Testtermins.

Termine für die **allgemeine Leistungsdiagnostik** (sportartspezifische sportmotorische Testung) werden mit der LEAA-Koordinationsstelle im NLZ Steiermark vereinbart und im Jahresrhythmus wiederholt.

Beobachtungen bzw. Testungen zur Beurteilung der **spezifischen Leistungsdiagnostik** müssen im Vorfeld des allgemeinen Testzeitpunktes, zum Beispiel im Rahmen von Trainingseinheiten oder eigenen Lehrgängen, stattfinden.

Die Zusendung der Fragebögen und die Abfrage der sportartenspezifischen Daten erfolgt 4 Wochen vor dem mit dem LLZ-Leiter:in/ LLZ-Trainer:in vereinbarten Testtermin. Die **Wettkampfergebnisse „National und International“** werden vom Landes-Sportfachverband an die LEAA-Koordinationsstelle im NLZ Steiermark übermittelt.

Die **Fragebögen „Umfeldfaktoren“ und „Leistungsmotivation“** (Psychologische Faktoren) werden vom jeweiligen Landes-Sportfachverband und den jeweiligen Trainer:innen ausgefüllt. Hierfür gibt es die Fragebögen in Form eines „Excel-Tools“. Die Fragebögen, die Wettkampfergebnisse und weitere relevante Unterlagen der betreffenden Sportart sind möglichst zeitnah zum Testtermin zu retournieren.

Die endgültige **Teilnehmerliste** ist 1 Woche vor der Testung an die LEAA-Koordinationsstelle zu übermitteln.

Der **Fragebogen „Belastbarkeit“** wird direkt im Rahmen der sportmotorischen Testungen von den teilnehmenden Sportlerinnen und Sportlern ausgefüllt.

Der Faktor **„Entwicklung“** wird automatisch mittels einer Formel berechnet.

Die **LEAA-Auswertung und Erstellung der Ergebnisse** erfolgt im NLZ Steiermark.

Die LEAA-Ergebnisse werden in Form einer PDF-Dokumentation (Einzel- und Gruppenauswertung) den Landes-Sportfachverbänden sowie den Trainer:innen bei der LEAA-Ergebnisbesprechung bereitgestellt.

Die Terminvereinbarung der **LEAA-Ergebnisbesprechung** erfolgt über die LEAA-Koordinationsstelle.

Zuständigkeiten und Zusammenfassung des LEAA-Testdurchlaufes im Überblick:



Abb.: Ablauforganisation

Einzelne Beurteilungsfaktoren

Wettkampfleistungen international (F1)

Die Berechnung der Punkte im Bereich der internationalen Wettkampfleistung erfolgt im Nachwuchsbereich anhand der Ergebnisse bei den beiden Großereignissen (Junioren und Jugend WM bzw. EM), die Punkteberechnung in der allgemeinen Klasse anhand der Platzierung in der Weltrangliste.

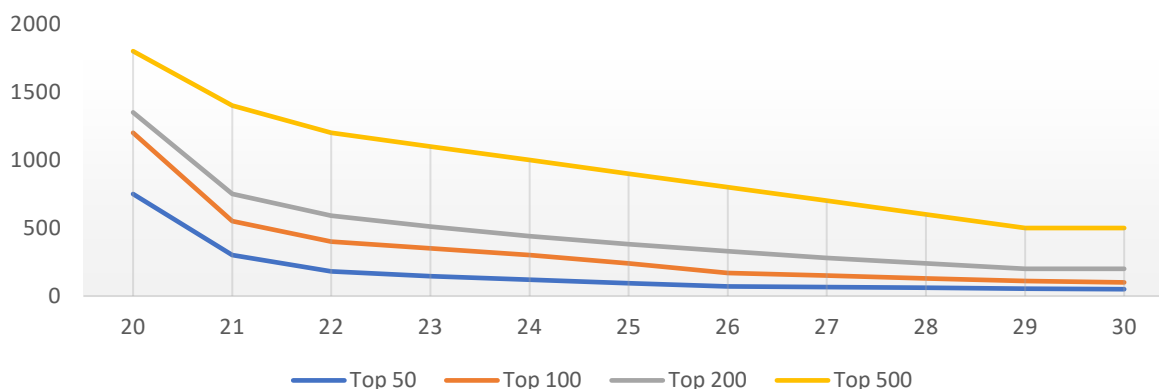
Nachwuchsklassen im Orientierungslauf

Orientierungslauf Wettkampfleistung international Nachwuchsklassen						
	M/W 16		M/W 18		M/W 20	
	1. Jahr	2. Jahr	1. Jahr	2. Jahr	1. Jahr	2. Jahr
	15	16	17	18	19	20
Top 5	100	100	100	100	100	100
6-10	100	100	100	100	100	95
11-15	100	100	100	95	95	90
16-20	100	95	95	90	90	80
21-25	95	90	90	80	80	70
26-30	90	80	80	70	70	60
31-35	80	70	70	60	60	55
36-40	70	60	60	55	55	50
41-50	60	55	55	50	50	45
51-60	55	50	50	45	45	40
61-70	50	45	45	30	30	30
71-80	45	30	30	25	25	25
81+	30	25	25	20	20	20

Allgemeine Klasse im Orientierungslauf

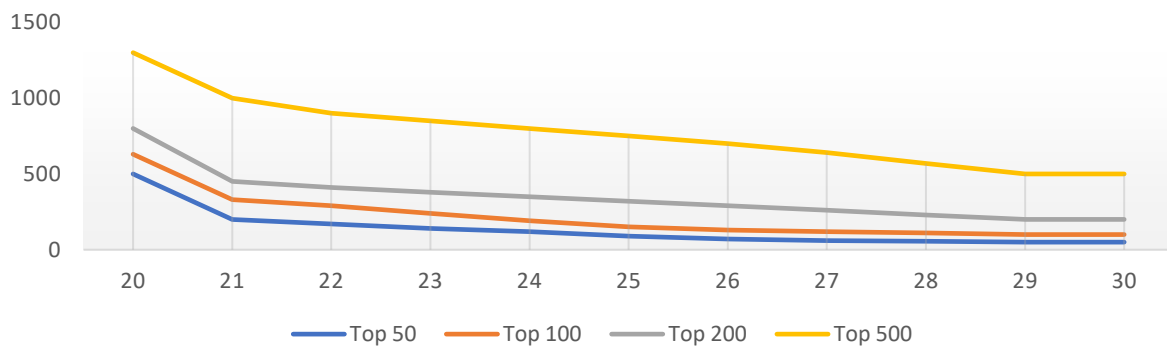
Korridor weiblich

	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Top 50	750	300	180	145	120	95	70	65	60	55	50	100 Punkte
Top 100	1200	550	400	350	300	240	170	150	130	110	100	80 Punkte
Top 200	1350	750	590	510	440	380	330	280	240	200	200	60 Punkte
Top 500	1800	1400	1200	1100	1000	900	800	700	600	500	500	40 Punkte
Top 1000	R	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	1100	1000	1000	20 Punkte
Top 1500		R	R	R	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1500	0 Punkte



Korridore männlich

	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Top 50	500	200	170	140	120	90	70	60	55	50	50	100 Punkte
Top 100	630	330	290	240	190	150	130	120	110	100	100	80 Punkte
Top 200	800	450	410	380	350	320	290	260	230	200	200	60 Punkte
Top 500	1300	1000	900	850	800	750	700	640	570	500	500	40 Punkte
Top 1000	R	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	1100	1000	1000	20 Punkte
Top 1500		R	R	R	R	R	R	R	1600	1500	1500	0 Punkte



Allgemeine Klasse im SKI-Orientierungslauf

Die Platzierungen bei internationalen Wettkämpfen im Ski-Orientierungslauf werden wie folgt bewertet.

- WM/EM Elite Top 10: 100%
- WM/EM Elite Median Platzierung: 75%
- WM/EM Elite Teilnahme: 50%

Ab dem 11. Platz erfolgt jeweils die %-Abstufungen nach Platzierung dazwischen. Ein Beispiel: 15. Platz von 40 Teilnehmenden ergibt 87%.

Allgemeine Klasse in der MTB-Orientierung

Die Platzierungen bei internationalen Wettkämpfen in Mountainbike Orientierung werden wie folgt bewertet, wobei das beste Ergebnis nach Punkten für die Bewertung herangezogen wird.

- WM/EM Elite Top 10: 100%
- WM/EM Elite Median Platzierung: 70%
- WM/EM Elite Teilnahme: 40%

Ab dem 11. Platz erfolgt jeweils die %-Abstufungen nach Platzierung dazwischen. Ein Beispiel: 20. Platz von 80 Teilnehmenden ergibt 90%.

- U23-WM 1. Platz: 90%
- U23-WM Teilnahme: 30%

Die %-Abstufung nach Platzierung erfolgt zwischen dem 1. Platz (90%) und dem letzten Platz (30%).

F1 = Punkte laut Testtool | Korrektur für Einzelergebnisse

Wettkampfleistungen national (F2)

Die nationale Wettkampfleistung wird anhand der Punkte des Fuß-OL Austria Cups der abgelaufenen Wettkampfsaison ermittelt.

Für die Berechnung der Punkte werden die fünf besten Ergebnisse herangezogen. Weisen Sportler:innen weniger als fünf Ergebnisse auf, wird die Punktezahln um einen definierten Faktor reduziert. Die Punkte werden wie folgt berechnet:

Anzahl Ergebnisse	Gewertete Ergebnisse	Faktor (F)	Ergebnis
5 oder mehr Ergebnisse	∅ beste 5	1,0	$\left(\frac{E_1 + E_2 + E_3 + E_4 + E_5}{5}\right)^5$
4 Ergebnisse	∅ alle 4	0,95	$\left(\frac{E_1 + E_2 + E_3 + E_4}{4}\right)^5 * F$
3 Ergebnisse	∅ alle 3	0,90	$\left(\frac{E_1 + E_2 + E_3}{3}\right)^5 * F$
2 Ergebnisse	∅ alle 2	0,85	$\left(\frac{E_1 + E_2}{2}\right)^5 * F$
1 Ergebnis	Ergebnis	0,80	$E_1^5 * F$

$$F2 = \text{Punkte laut Testtool} \mid 100\% \text{ wenn } F2 > 65\%$$

Spezifische Leistungsdiagnostik (F3)

Zur Ermittlung des Punktwertes werden Testungen im Bereich des Laufens und der Orientierungs-Technik separat durchgeführt und zu einem Punktwert zusammengeführt. Die Laufleistung wird mittels 3000m Bahnlaufst erhoben und beträgt 60% des Gesamtwertes, die Orientierungstechnik mittels Fragebogen und beträgt 40% des Gesamtwertes.

Sollte eine Athletin oder ein Athlet keinen 3000m Bahnlaufst haben, so wird der Ausdauerwert der allgemeinen Leistungsdiagnostik für die gewichtete Berechnung herangezogen. Dies betrifft vor allem die SKI-OL und MTB-OL Athlet:innen, welche keinen 3000m Bahnlaufst machen.

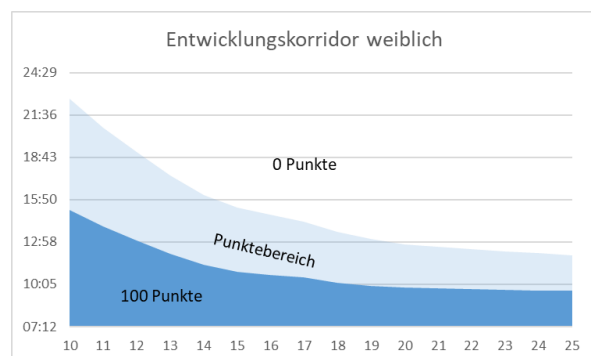
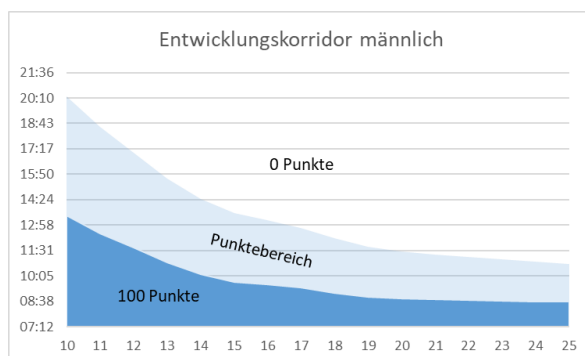
3000m Lauf

Der 3000m Test erfolgt im Rahmen der Kaderbewerbung für den Österreichischen Fachverband für Orientierungslauf im Oktober des jeweiligen Jahres. Die Ausschreibung und Testdurchführung erfolgen über den Fachverband. Die Ergebnisse werden anschließend an das NWKZ übermittelt.

Für die Punktevergabe sind in jeder Altersklasse Entwicklungskorridore vorgegeben, die nach oben mit 100 und nach unten mit 0 Punkten begrenzt sind. Die in der Tabelle ersichtlichen Zeiten gelten für Sportler:innen die am 1. Jänner geboren sind. Das Alter errechnet sich aus Beurteilungsjahr - Geburtsjahr. Für jedes Geburtsdatum gelten individuelle Normwerte, die sich aus der linearen Verbindung des aktuellen und des nächstjüngeren Jahrgangs ergeben. Die Ergebnisse werden in die Excel-Ergebnisliste eingetragen und die Punkte automatisch berechnet.

Männer			
Alter	100 Punkte	Korridorbreite	0 Punkte
10	13:30	50%	20:15
11	12:30	48%	18:30
12	11:40	46%	17:02
13	10:50	44%	15:36
14	10:10	42%	14:26
15	09:45	40%	13:39
16	09:35	38%	13:14
17	09:24	36%	12:47
18	09:06	34%	12:12
19	08:54	32%	11:45
20	08:48	30%	11:26
21	08:45	29%	11:17
22	08:42	28%	11:08
23	08:40	27%	11:00
24	08:38	26%	10:53
25	08:37	25%	10:46

Frauen			
Alter	100 Punkte	Korridorbreite	0 Punkte
10	15:07	50%	22:41
11	14:00	48%	20:43
12	13:04	46%	19:05
13	12:08	44%	17:28
14	11:23	42%	16:10
15	10:55	40%	15:17
16	10:44	38%	14:49
17	10:32	36%	14:20
18	10:12	34%	13:40
19	09:58	32%	13:09
20	09:51	30%	12:48
21	09:48	29%	12:39
22	09:45	28%	12:29
23	09:42	27%	12:19
24	09:40	26%	12:11
25	09:39	25%	12:04



Fragebogen O-Technik

Die Fähigkeiten im Bereich der Orientierungstechnik werden mittels einem zwölf Fragen umfassenden Fragebogen erhoben. Die Fragen werden von zwei unterschiedlichen Trainer:innen sowie den Athlet:innen selbst beantwortet. Die jeweiligen Einschätzungen werden gemittelt. Bei jeder Frage gibt es vier Möglichkeiten zur Einschätzung:

- 0 ist meine/seine/ihre Schwäche
- 1 da fehlt mir/ihm/ihr etwas
- 2 das läuft gut, ich/er/sie kann mich/sich allerdings noch steigern
- 3 das mache ich/macht er/sie wirklich gut

Folgende Fragen dienen zur Einschätzung der Orientierungstechnik:

- 1 **Retrospektives Kartenlesen:** Ich kann mich an das unmittelbar passierte Geländebild gut erinnern und mit dem Kartenbild in Deckung bringen.
- 2 **Prospektives Kartenlesen:** Ich kann ein Kartenbild bildlich memorisieren und im Gelände richtig zuordnen.
- 3 **Routenwahl:** Ich erkenne mögliche Routen eines Routenwahlproblems, beurteile diese richtig und entscheide schnell.
- 4 **Routenwahl-Umsetzung:** Ich setze die gewählte Route entschieden um.
- 5 **Kompasstechnik:** Ich kenne und beherrsche das Kompasshandling (Karte falten, Kompass setzen, Blicktechnik) und wende die Kompasstechnik im Gelände erfolgreich an.
- 6 **Grob-Orientierung:** Ich generalisiere in der Grobphase, setze Checkpoints und laufe in einem für meine Altersstufe erforderlichen Fluss.
- 7 **Attack-Point:** Ich setze bewusst sinnvolle Attack-Points und passe das Tempo rechtzeitig an.
- 8 **Fein-Orientierung:** Ich habe den Postenraum memorisiert und beherrsche die Feinphase, wie es in meiner Altersstufe erforderlich ist.
- 9 **Relief:** Ich erkenne in einem Relief die markanten Geländeformen auf der Karte und bringe dieses Bild mit dem Gelände in Deckung.
- 10 **Auffangen:** Ich kann schnell nachvollziehen, wo ich durchgerannt bin, erkenne schnell genug mögliche Auffangpunkte und agiere nach Konzept.
- 11 **Sprinttechnik:** Ich laufe auch bei zeitlich extremem Druck immer geplant, entscheide schnell genug und ohne administrativen Stress und falle auch beim Posten nicht aus meinem Rhythmus.
- 12 **Technisch-mental:** Ich passe in besonderen Situationen (Gegnerkontakt, Zuschauerpassage, Fehlersituation, Startphase, Schlussphase, ...) bewusst Tempo und Technik früh genug an.

F3 = Gewichtet Einzelbewertungen Ausdauer und Orientierungstechnik

Allgemeine Leistungsdiagnostik (F4)

Die allgemeinen sportmotorischen Fähigkeiten werden über eine standardisierte, sportartspezifische Testbatterie erhoben. Dieser Test wird vom NWKZ durchgeführt und in Relation zu den alters- und geschlechterspezifischen Normwerten bewertet. Es werden die für die Sportart relevanten sportmotorischen Fähigkeiten gemessen und gewertet. Diejenigen Tests - wie z. B. der FMS-Test etc. – welche mit 0 % gewertet werden, dienen als Trainingsinformation. Die Tests werden, wie im Jahresplan angegeben, immer im selben Zeitraum im Jahr durchgeführt. Es ist mindestens eine Testung pro Jahr vorgeschrieben.

Die detaillierte Beschreibung des allgemeinen Leistungsdiagnostiktests befindet sich im Anhang.

F4 = Gesamtpunkte bei sportmotorischem Test

Leistungsentwicklung (F5)

Im Nachwuchsleistungssport ist die stetige Entwicklung der Sportler:innen ein wesentliches Beurteilungskriterium im Selektionsprozess. Dieses Beurteilungskriterium ermöglicht es, eine künftige Tendenz der weiteren Leistungsentwicklung abzuschätzen. Die Entwicklungsfaktoren beschreiben den Leistungsfortschritt im Jahresvergleich.

Die Berechnung des Wertes der Entwicklung in den Folgejahren erfolgt mit dem bereinigten LEAA-Wert des alten Tests (ohne den Wert der Entwicklung) im Vergleich zu den Werten aus der LEAA-Testung des aktuellen Tests.

Entwicklungstabelle:

Alt ↓	100%	0%	0%	0%	0%	0%	18%	35%	53%	70%	85%	100%
	90%	0%	0%	0%	0%	8%	25%	43%	60%	75%	90%	100%
	80%	0%	0%	0%	0%	15%	33%	50%	65%	80%	95%	100%
	70%	0%	0%	0%	5%	23%	40%	55%	70%	85%	100%	100%
	60%	0%	0%	0%	13%	30%	45%	60%	75%	90%	100%	100%
	50%	0%	0%	3%	20%	35%	50%	65%	80%	98%	100%	100%
	40%	0%	0%	10%	25%	40%	55%	70%	88%	100%	100%	100%
	30%	0%	0%	15%	30%	45%	60%	78%	95%	100%	100%	100%
	20%	0%	5%	20%	35%	50%	68%	85%	100%	100%	100%	100%
	10%	0%	10%	25%	40%	58%	75%	93%	100%	100%	100%	100%
	0%	0%	15%	30%	48%	65%	83%	100%	100%	100%	100%	100%
		0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
		Neu →										

Abb.: Berechnung des LEAA-Scores "Leistungsentwicklung"

F5 = Bewertung automatisch laut Tabelle

Psychische Faktoren (F6)

Mit dem „LEMOVIS-I“ Fragebogen (Leistungsmotiviertes Verhalten in Individualsportarten© Zuber, C. & Conzelmann, A. (2018)) wird die Motivation, Erfolgsorientierung und Leistungsbereitschaft der Sportler:innen erhoben.

Der Fragebogen enthält eine Liste unterschiedlicher Verhaltensweisen, die durch die betreuenden Trainer:innen bewertet werden. Die Trainer:innen beurteilen die Sportler:innen, wie oft diese Verhaltensweisen in den letzten 12 Monaten oder, wenn die Zusammenarbeit kürzer ist, seit Beginn der Zusammenarbeit gezeigt werden. Wichtig dabei ist, die Antworten so zu wählen, wie sie spontan am besten zur Sportlerin bzw. zum Sportler passen. Es gibt die Möglichkeit, dass mehrere Trainer:innen eine Bewertung abgeben können, die vom Trainer:innenteam dann zusammengeführt wird und in die Bewertung einfließt. Der Fragebogen wird zum Zeitpunkt der Testung an die Trainer:innen gesendet.

F6 = Auswertung des Fragebogens

Belastbarkeit (F7)

Die Belastbarkeit ist ein zentrales Element für die „Verträglichkeit“ der Belastung bzw. der Trainingsumfänge. Ziel ist es, die Belastungsverträglichkeit der Sportler:innen einzuschätzen.

Der LEAA-Score für die Belastbarkeit ist der niedrigere Wert entweder aus dem Ergebnis des Fragebogens oder der bei der Testung gemessenen maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂max). Die maximale Sauerstoffaufnahme wird als „Bruttokriterium“ der Ausdauerleistungsfähigkeit bezeichnet und gilt auch als Maß der Erholungsfähigkeit. Mit Hilfe des Fragebogens wird eine Einschätzung der Punkte Trainingshäufigkeit, Erholungszeiten und Gesundheit erhoben.

Der Fragebogen wird vor der sportmotorischen Testung an die Testpersonen ausgeteilt und von diesen ausgefüllt.

F7 = Min. aus Auswertung des Fragebogens bzw. Bewertung VO₂max

Umfeldfaktoren (F8)

Auch das Umfeld spielt in Leistungssport und Ausbildung eine wesentliche Rolle für die Rahmenbedingungen der dualen Karriere.

Der LEAA-Score des Faktors Umfeld wird mittels Fragebogen erhoben, wobei Details zu den Punkten Elternhaus, Trainingsinfrastruktur, Trainings- und Betreuungssituation sowie Schul- und Ausbildungssituation erfragt werden. Die Einschätzung des Faktors Umfeld ist vom jeweiligen Fachverband gemeinsam mit der aktuellen Trainerin bzw. dem aktuellen Trainer zu bewerten. Der Fragebogen wird zum Zeitpunkt der Testung an den jeweiligen Landes-Sportfachverband und/oder Bundes-Sportfachverband und somit auch an die Trainer:innen gesendet.

F8 = Auswertung des Fragebogens

*Details zu den Fragebögen befinden sich im Anhang.

Korrekturfaktoren

Um körperliche Entwicklungsunterschiede feststellen und relativieren zu können, werden als sogenannte „Korrekturfaktoren“, das biologische sowie das relative Alter herangezogen.

Biologisches Alter (C1)

Bei jungen Sportler:innen zeigen sich bei gleichem kalendarischem Alter oft erhebliche Unterschiede in der biologischen (physischen) Entwicklung, was die gesamte Leistungsfähigkeit beeinflusst. Das biologische Alter wird mittels Mirwald Test* im Rahmen der sportmotorischen Testung erhoben. Für die Auswertung wird das Gewicht sowie die Körpergröße stehend und sitzend der Sportler:innen gemessen und ausgewertet. Für Spätentwickler:innen wird altersabhängig ein Bonus, für Frühentwickler:innen ein Malus vergeben. Der Wert wird dann mit dem altersspezifischen Prozentsatz aus der Gewichtungsmatrix einberechnet.

*Der Mirwald-Test wird im Detail im Anhang beschrieben.

C1 = -1 für Spätentwickler | 0 für Normalentwickler | 1 für Frühentwickler

Relatives Alter (C2)

Aufgrund unterschiedlicher Geburtsdaten kann es zu erheblichen Unterschieden bei Kindern desselben Jahrgangs kommen. Bei später geborenen Kindern wird daher altersabhängig ein auf dem Geburtsdatum basierender Bonus vergeben.

C2 = Geburtsdatum in Tagen / 365

ANHANG

Allgemeine Leistungsdiagnostik - Testmanual

Materialliste

- × geeichte Waage
- × Stadiometer
- × Sitzunterlage in bekannter Höhe
- × Mirwald Auswertetool
- × Lichtschrankensystem mit 8 Lichtschranken
- × Klebeband
- × Maßband (20 m)
- × Kontaktmatten Drop jump
- × Computer
- × Testsoftware „Jumper“
- × 2 x 40 cm Podest
- × Messlatte
- × Cyccess- oder SPSport Kraftmessplatte
- × Turnmatte
- × Stoppuhr
- × 3 höhenverstellbare Hürdensets, 1 Hürdenstange mit Standfuß
- × Sprungkasten
- × FMS-Testset bestehend aus FMS-Board, Hürde und Gymnastikstab
- × 8 Markierungshütchen
- × MSFT-Audiodatei
- × Lautsprecher
- × MSFT-Auswertetabelle (Anhang)
- × Kreide (nur wenn Jump and Reach als Alternative zu Counter Movement Jump durchgeführt wird)

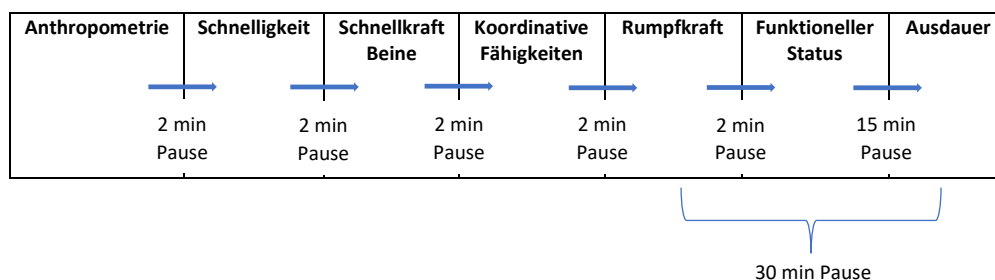
Testablauf

Gruppengröße: maximal 12 Testpersonen mit 2 Testleiter.

Es müssen mindestens 2 Minuten Pause zwischen den einzelnen Tests liegen, wobei zwischen dem Kastensprungtest und dem Ausdauer test 30 Minuten Pause einzuplanen sind.

Die Körpergröße sitzend inkl. Mirwald-Auswertung werden bis einschließlich 15 Jahren durchgeführt.

Reihenfolge der Testdurchführung:



Anthropometrie

Körpergewicht

Benötigte Geräte: geeichte Waage

Messgröße: Körpergewicht in minimaler Trainingsbekleidung, ohne Schuhe

Messeinheit: kg auf 0,1 kg genau (z.B. 57,4 kg)

Ausgangsposition: Die Testperson stellt sich in Trainingsbekleidung und ohne Schuhe auf die Waage.

Testdurchführung: Die Körpermasse muss gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt sein. Die Testperson steht während der Messung ruhig. Die Werte werden von der Anzeige abgelesen. Die Testperson darf keine zusätzlichen Gegenstände bei sich tragen.

Fehlerquellen:

- × Schuhe und zusätzliche Gegenstände bei der Messung
- × keine Ruheposition



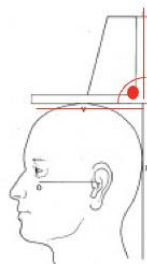
Körpergröße stehend

Benötigte Geräte:	Stadiometer
Messgröße:	maximale Distanz zwischen Boden und Scheitel im aufrechten, gestreckten Stand ohne Schuhe
Messeinheit:	cm auf 0,1 cm genau (z.B. 153,3 cm)
Testaufbau:	korrekte Montage des Stadiometers an der Wand, Überprüfung der Höhe mit einem Gegenstand in genormter Länge/Höhe

Ausgangsposition: Die Testperson steht mit Kontakt des Rückens, dem Gesäß und der Fersen an einer geraden Wand unter dem bereits montierten Stadiometer. Die Füße sind zusammen und flach am Boden. Der Blick bzw. Kopf wird horizontal ausgerichtet und darf die Wand nicht berühren.

Testdurchführung: Die Testperson atmet möglichst tief ein und hält den Atem an. In einer maximal gestreckten Haltung und am Ende einer tiefen Einatmung wird die Distanz zwischen Boden und Scheitel auf 0,1 cm genau gemessen. Die Füße müssen dabei flach (Fersenkontakt!) auf dem Boden stehen. Die Testperson verlässt den Messplatz. Darauf erfolgt eine erneute Durchführung der Messung. Es werden beide Messungen notiert und der Durchschnitt beider Messwerte als Körpergröße herangezogen. Bei einer größeren Messdifferenz als 0,4 cm muss die gesamte Messung wiederholt werden.

- Fehlerquellen:**
- × Bodenkontakt der Fersen geht verloren (Zehenstand)
 - × kein aufrechter Stand (z.B. gebeugte Knie, Kopf nach unten geneigt)
 - × keine geschlossenen Beine
 - × Schuhe bei der Messung
 - × Kontaktverlust zur Wand des Kopfes, der Schulterblätter, des Gesäß oder der Fersen



Körpergröße sitzend

Benötigte Geräte:	Stadiometer, Sitzunterlage ohne Lehne in bekannter Höhe
Messgröße:	maximale Distanz zwischen Sitzunterlage und Scheitel in sitzender, aufrechter und gestreckter Haltung
Messeinheit:	cm auf 0,1 cm genau (z.B. 128,3 cm)
Testaufbau:	Die Sitzunterlage wird mittig unter dem montierten Stadiometer platziert

Ausgangsposition: Die Testperson sitzt auf einer Sitzunterlage in bekannter Höhe. Die Hände/Arme liegen locker auf den Oberschenkeln. Schulterblätter und Gesäß haben Kontakt zur Wand (jedoch nicht anlehnen!). Die Beine hängen frei (kein Bodenkontakt, sodass kein Abstützen mit den Füßen möglich ist). Die Knie und Hüfte sind dabei 90° gebeugt. Die Sitzunterlage darf nicht breiter sein, als dass die Testperson die Wand mit Rücken und Gesäß berühren kann und die Knie sowie Hüfte 90° gebeugt sind.

Testdurchführung: Die Testperson atmet möglichst tief ein und hält den Atem an. In einer maximal gestreckten Haltung und am Ende einer tiefen Einatmung wird die Distanz zwischen Sitzunterlage und Scheitel auf 0,1 cm genau gemessen. Die Testperson darf sich dabei nicht mit den Füßen abstoßen oder das Gesäß anspannen. Die Testperson verlässt den Messplatz. Darauf erfolgt eine erneute Durchführung der Messung. Es werden beide Messungen notiert und der Durchschnitt beider Messwerte als Körpergröße herangezogen. Bei einer größeren Messdifferenz als 0,4 cm muss die gesamte Messung wiederholt werden.

- Fehlerquellen:**
- × kein aufrechter Sitz
 - × Abstoßen mit den Füßen vom Boden oder mit den Händen von der Sitzunterlage
 - × Anspannen der Gesäßmuskulatur



Mirwald**Benötigte Geräte:** [Mirwald-Auswertetool](#)**Berechnungsgröße:** biologischer Entwicklungsstand
(früh, normal, spät entwickelt)**Berechnungseinheit:** Entwicklungsgrad

Berechnung: Die Bestimmung des biologischen Reifegrades erfolgt durch die Relativierung von körperbaulichen Merkmalen (Körperhöhe stehend und sitzend, Beinlänge, Körpermasse) in Bezug auf das Verhältnis von kalendarischem zu biologischem Alter. Die Berechnung erfolgt über mathematische Algorithmen, die die Einstufung des biologischen Reifegrades in folgende drei Stufen zulassen:

- **früh entwickelt** – Der biologische Reifegrad der Testperson ist beschleunigt. Die entwicklungsabhängigen Körperbaumerkmale der Testperson sind bereits weit entwickelt und sollten im Vergleich mit Gleichaltrigen nicht überschätzt werden.
- **durchschnittlich entwickelt** – Der biologische Reifegrad der Testperson ist durchschnittlich. Die entwicklungsabhängigen Körperbaumerkmale der Testperson entsprechen denen Gleichaltriger.
- **spät entwickelt** – Der biologische Reifegrad der Testperson ist verzögert. Die entwicklungsabhängigen Körperbaumerkmale der Testperson sind noch unterentwickelt und sollten im Vergleich mit Gleichaltrigen nicht unterschätzt werden.

Fehlerquellen: × falsche Eingabe im Berechnungstool

Schnelligkeit

Sprint Fallstart 5 m, 10 m, 20 m

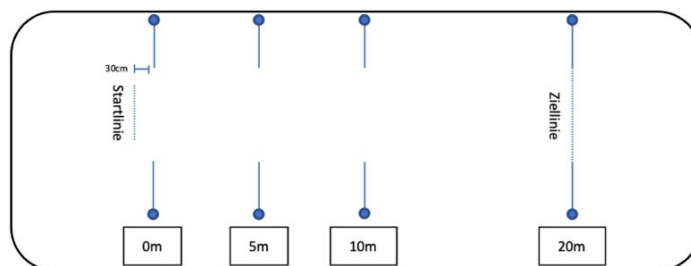
Benötigte Geräte:	Lichtschrankensystem mit 8 Lichtschranken, Klebeband, Maßband oder Laufbahn mit fixen Markierungen bei 5 m, 10 m und 20 m
Messgröße:	Zeit von der Startlinie bis zur 20 m Linie mit den Zwischenzeiten bei 5 m und 10 m
Messeinheit:	sec auf 0,01 sec genau (z.B. 3,09 sec)
Testaufbau:	Auf einer Laufbahn werden 0 m, 10 m und 20 m mit einem Maßband ausgemessen und (mit Klebeband) seitlich markiert. Idealerweise sind bereits fixe Markierungen vorhanden. An allen Markierungen werden Lichtschranken platziert. Die Startlichtschranken befinden sich 40 cm über dem Boden. Die weiteren Lichtschranken befinden sich auf einer Höhe von 85 cm über dem Boden. 30 cm vor der 0 m-Markierung wird eine Startlinie markiert. Hinter der 20 m-Markierung sollte genügend Auslauf bestehen, sodass die Zielmarkierung mit voller Geschwindigkeit überlaufen werden kann und kein vorheriges Verringern der Geschwindigkeit oder abruptes Stehenbleiben (Verletzungsgefahr!) notwendig ist.

Ausgangsposition: Die Testperson steht mit beiden Fußspitzen an der Startmarkierung (30 cm hinter der ersten Lichtschranke) und startet aus dem Fallstart.

Testdurchführung: Die Testperson lässt sich mit parallelen Beinen gestreckt nach vorne fallen und läuft beim Verlust des Gleichgewichts aus der Vorlage los und durchläuft die 20 m in schnellstmöglicher Zeit. Der Startzeitpunkt wird nach Freigabe der Zeitmessung – ohne Startsignal – von der Testperson selbst gewählt.

Versuchszahl: 1 Probeversuch, 2 Wertungsversuche. Gewertet wird immer die beste (Zwischen)Zeit, unabhängig vom Versuch. Zwischen den Versuchen sollte eine Pause von mindestens 2 min. eingehalten werden.

- Fehlerquellen:**
- × Testperson startet nicht aus dem Fallstart (parallele Beine) und steigt vor dem Start mit einem Bein zurück
 - × Abbremsen bzw. Verringern der Geschwindigkeit vor der 20m Zielmarkierung



Elementare Schnelligkeit

Drop Jump

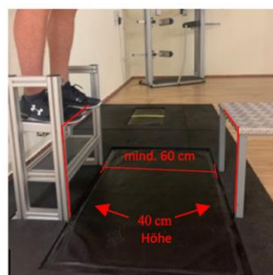
Benötigte Geräte:	Kontaktmatte, 2 x 40 cm Podest, Computer, Testsoftware „Jumper“ (Fitrodyn)
Messgröße:	Bodenkontaktzeit nach dem Hinunterfallen von einem 40 cm hohen Podest und anschließendem Hochspringen auf das zweite Podest
Messeinheit:	ms auf auf 0,1 ms genau (z.B. 150,0 ms)
Testaufbau:	Zwei 40cm hohe Podeste werden vor und nach der Kontaktmatte positioniert. Die Distanz zwischen den beiden Podesten richtet sich maßgeblich nach der Breite der Kontaktmatte, muss aber mindestens 60cm betragen. Die Podeste dürfen nicht auf der Kontaktmatte stehen. Bei den Podesten ist auf einen sicheren Stand zu achten, um ein Umkippen bei der Testausführung zu vermeiden.

Ausgangsposition: Die Testperson steht in aufrechter Körperposition und mit in der Hüfte eingestützten Armen auf dem hinteren Podest.

Testdurchführung: Nach Freigabe der Messung lässt sich die Testperson nach vorne fallen (ACHTUNG: nicht wegspringen!) und springt mit möglichst kurzem Bodenkontakt auf das zweite Podest. Der Sprung sollte hauptsächlich aus den Fußgelenken und der Wadenmuskulatur durchgeführt werden. Nach dem Bodenkontakt muss ein/e Helfer:in mit dem Fuß auf die Matte treten, um die Landung auf der Matte (welche auf der Erhöhung stattfindet) zu simulieren. Aus dem Testreport wird die Stützzeit $t_s(s)$ gewertet.

Versuchszahl: 1 Probeversuch, 2 Wertungsversuche. Der bessere der beiden Wertungsversuche wird gewertet.

- Fehlerquellen:**
- × Testperson spring vom Podest ab, anstatt sich nur fallen zu lassen
 - × Hände sind nicht eingestützt bzw. verlassen die Hüfte beim Sprung
 - × zu starkes Beugen der Kniegelenke
 - × zeitlich versetzter Bodenkontakt des linken und rechten Beines



Ausgangsposition

Fallen lassen

Bodenkontakt

Endposition

Schnellkraft Beine

Standweitsprung beidbeinig

Benötigte Geräte: Maßband, Klebeband, Messlatte

Messgröße: Sprungweite aus dem beidbeinigen Stand

Messeinheit: cm auf 1,0 cm genau (z.B. 161 cm)

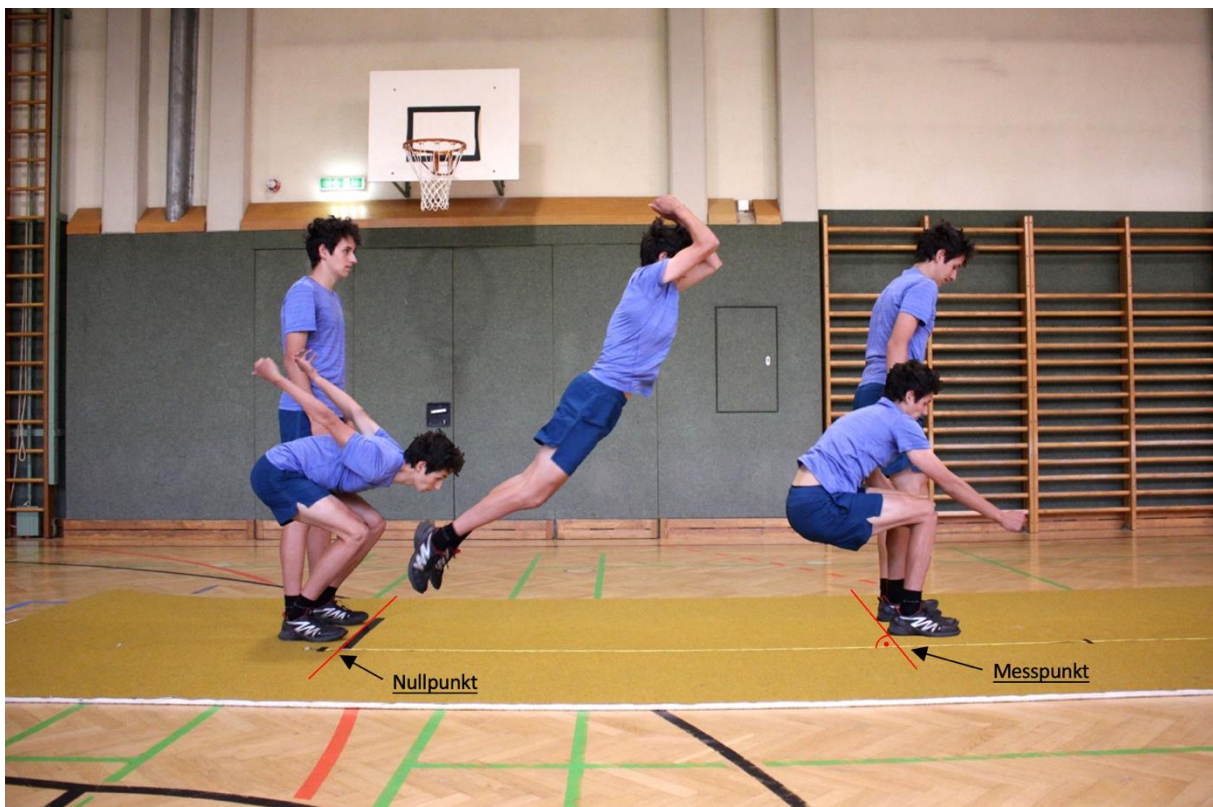
Testaufbau: Das Maßband wird mit Klebeband auf dem Boden fixiert. Den Nullpunkt markiert die Absprunglinie.

Ausgangsposition: Die Testperson stellt sich mit beiden Fußspitzen etwa schulterbreit direkt an die Startmarkierung.

Testdurchführung: Aus dem beidbeinigen Stand springt die Testperson maximal weit nach vorne. Das Schwungnehmen durch eine Ausholbewegung ist erlaubt, solange die Füße Bodenkontakt halten. Die Landung erfolgt beidbeinig. Gemessen wird die Distanz zwischen Nullpunkt und dem hintersten Körperabdruck.

Versuchszahl: 1 Probeversuch, 2 Wertungsversuche. Der bessere der beiden Wertungsversuche wird gewertet.

Fehlerquellen: × Übertreten der Startmarkierung
× kein beidbeiniger Absprung



Dreierhopp links / rechts

Benötigte Geräte:	Maßband, Klebeband, Messlatte
Messgröße:	Sprungweite aus 3 aufeinanderfolgenden rhythmischen Einbeinsprüngen
Messeinheit:	cm auf 1,0 cm genau (z.B. 734 cm)
Testaufbau:	Das Maßband wird mit Klebeband auf dem Boden fixiert. Den Nullpunkt markiert die Absprunglinie.

Ausgangsposition: Die Testperson startet in Schrittstellung (beide Beine müssen Bodenkontakt haben). Das vordere Bein definiert das Sprung- und das hintere das Schwungbein.

Testdurchführung: Die Testperson darf sich zum Schwungholen vom hinteren Bein abstoßen, es darf jedoch erst beim Abdruck mit dem Sprungbein den Boden verlassen. Der erste Abdruck wird bereits als erster Sprung gezählt. Aus diesen folgen zwei weitere Einbeinsprünge mit demselben Bein. Nach dem dritten Abdruck folgt eine beidbeinige Landung, welche stabilisiert werden muss. Gemessen wird der hinterste Abdruck.

Versuchszahl: 1 Probeversuch, 2 Wertungsversuche je Seite. Der bessere der beiden Wertungsversuche je Seite wird gewertet.

- Fehlerquellen:**
- × Übertreten der Startmarkierung
 - × keine stabile Landung (nach vorne oder hinten Fallen)
 - × Fußwechsel im Sprungablauf
 - × zweites Bein pendelt zum Schwungholen beim ersten Abdruck
 - × die Sprünge werden nicht aufeinanderfolgend und rhythmisch durchgeführt



Counter Movement Jump

Benötigte Geräte:	Cyccess- bzw. SPSport-Kraftmessplatte
Messgröße:	Sprunghöhe aus dem beidbeinigen Stand mit dynamischer Ausholbewegung und Armschwung
Messeinheit:	cm auf 0,1 cm genau (z.B. 39,7 cm)
Testaufbau:	Die Kraftmessplatte wird auf einer Ebenen Fläche am Boden platziert und mit dem Computer per Kabel verbunden

Ausgangsposition: Die Testperson steht für die Ruhemessung mit hüftbreiten Beinen auf der Messplatte.

Testdurchführung: Die Testperson springt mit einer dynamischen Ausholbewegung und Armzug maximal hoch und landet wieder am Absprungpunkt. In der Luft müssen die Beine sowie die Hüfte gestreckt bleiben. Der Sprung sollte senkrecht nach oben durchgeführt werden. Als Alternative kann auch ein „Jump and Reach – Test“ durchgeführt werden.

Versuchszahl: 1 Probeversuch, 2 Wertungsversuche. Der bessere der beiden Wertungsversuche wird gewertet.

- Fehlerquellen:**
- × fehlende oder zu geringe Ausholbewegung
 - × Anziehen der Beine bzw. Beugen der Hüfte in der Luft



Ausgangsposition



Ausholbewegung



Sprung



Endposition

Koordination

Hürden Bumerang Lauf

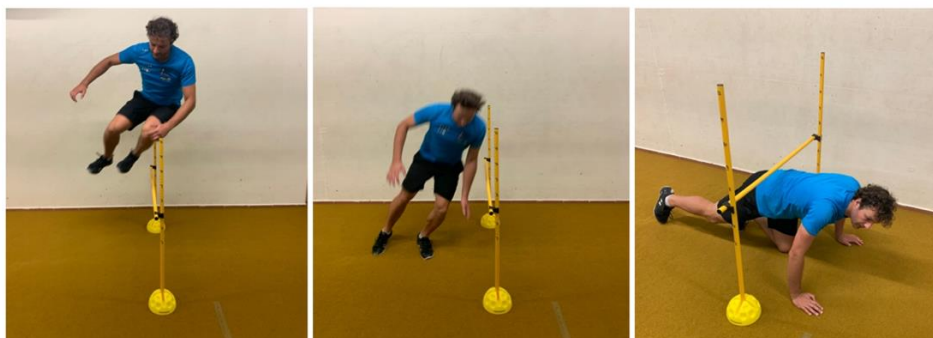
Benötigte Geräte:	1 Turnmatte, 3 höhenverstellbare Hürdensets, 1 Hürdenstange mit Standfuß, Lichtschranken, Klebestreifen
Messgröße:	Zeit eines korrekten Durchlaufs
Messeinheit:	sec auf 0,01 sec genau (z.B. 11,74 sec)
Testaufbau:	Sind keine dauerhaften Markierungen vorhanden, werden ausgehend einer Startlinie die Positionen der Hürden, Mittelstange und Matte anhand der Skizze ausgemessen und mit Bodenmarkierungen (Klebeband) gekennzeichnet und entsprechend dieser die Materialien positioniert. Die Matte, Mittelstange und Hürden werden an den Bodenmarkierungen so platziert, dass die Querstangen der Hürden nach außen zeigen und beim Überqueren der Hürde gegebenenfalls frei herunterfallen könnten. Die Hürden werden so breit aufgestellt, dass die Querstangen seitlich nur leicht überstehen. Hinter der Ziellinie muss genügend Platz für ein sicheres Auslaufen vorhanden sein. Die Hürdenhöhe wird anhand der Tabelle, abhängig von der Körpergröße, eingestellt. 5 cm Körpergröße entsprechen 2 cm Hürdenhöhe.

Ausgangsposition: Die Testperson steht in Schrittstellung an der Startlinie (50 cm hinter der Zeitnehmung).

Testdurchführung: Der Startzeitpunkt wird nach Freigabe der Zeitmessung – ohne Startsignal – von der Testperson selbst gewählt. Über die platzierte Matte muss eine Vorwärtsrolle geturnt werden. Anschließend wird die Mittelstange in einer frei wählbaren Richtung um 90° umlaufen sodass auf der jeweiligen Seite ein Sprung über die Hürde mit anschließendem unterkriechen derselben Hürde folgt. Die Mittelstange wird insgesamt viermal um 90° umlaufen, sodass der Ablauf des Überspringens und Unterkriechens der Hürde an allen drei Hürden stattfindet und die Testperson beim letzten Mal wieder in Richtung Start/Ziel läuft. Nachdem die Mittelstange das vierte Mal umlaufen wurde, folgt ein Sprint über die Ziellinie.

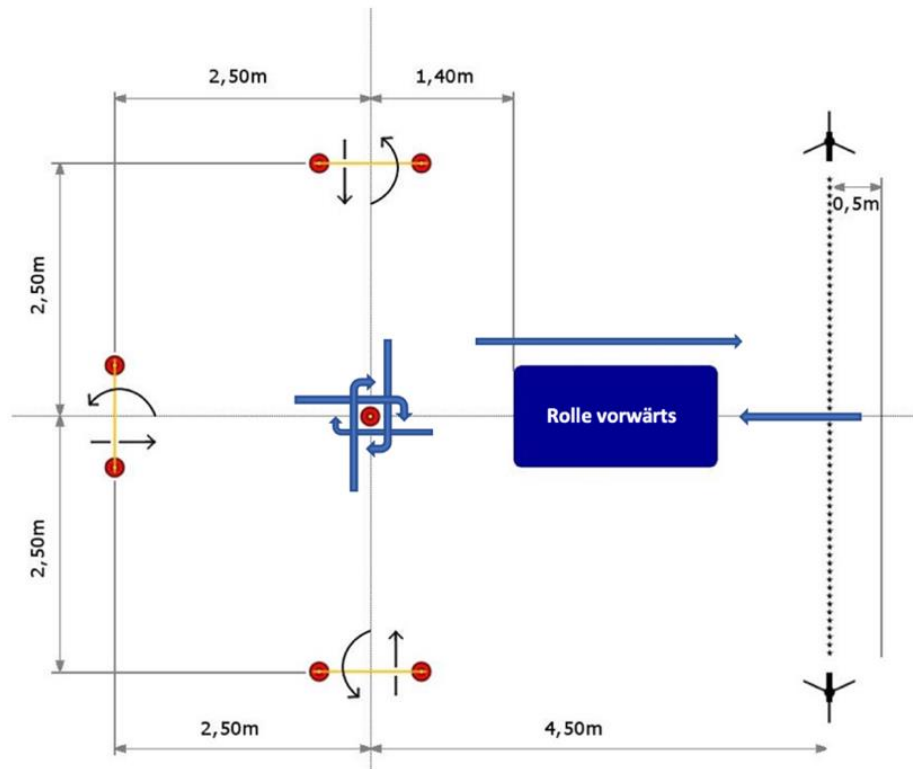
Versuchszahl: 1 Probeversuch, 2 Wertungsversuche. Der bessere der beiden Wertungsversuche wird gewertet. Zwischen den Versuchen sollte eine Pause von mindestens 2 min. eingehalten werden.

- Fehlerquellen:**
- × Auslassen eines Bewegungselements
 - × Ab- oder Umwerfen einer Hürden-, Quer- oder Mittelstange
 - × mangelhafte Rolle vorwärts
 - × falsche Laufstrecke (Mittelstange wird gerade anstatt um 90° umlaufen)



Hürde überspringen

Hürde unterkriechen



Körpergröße [cm]	Hürdenhöhe [cm]
120,1 – 125,0	50
125,1 – 130,0	52
130,1 – 135,0	54
135,1 – 140,0	56
140,1 – 145,0	58
145,1 – 150,0	60
150,1 – 155,0	62
155,1 – 160,0	64
160,1 – 165,0	66
165,1 – 170,0	68
170,1 – 175,0	70
175,1 – 180,0	72
180,1 – 185,0	74
185,1 – 190,0	76
190,1 – 195,0	78
195,1 – 200,0	80

Schnellkraft-AD Beine

Kastensprungtest 60 Sek.

Benötigte Geräte:	Sprungkasten, Zeitmessung (Stoppuhr)
Messgröße:	Anzahl der Kontakte auf dem Kasten in 60 Sekunden bei korrekter Übungsausführung
Messeinheit:	Anzahl auf 1,0 genau (z.B. 59)
Testaufbau:	Der Kasten wird auf einer ebenen Fläche positioniert und dessen Höhe so eingestellt, dass die Oberschenkel der Testperson in sitzender Position am Kasten parallel zum Boden (=90° Kniegelenk) verlaufen.

Ausgangsposition: Die Testperson steht seitlich neben den Kasten und wählt eine Seite, von der sie aus dem Stand startet.

Testdurchführung: Auf das Startkommando „Fertig -los!“ des Testleiters springt die Testperson mit Zwischenkontakt am Kasten von einer Seite auf die andere so lange hin und her, bis die 60 Sekunden vergangen sind oder die Testperson völlig ausbelastet ist. Es muss immer ein seitlicher, beidbeiniger Absprung mit Blick nach vorne zum Testleiter erfolgen. Ist es nicht mehr möglich den Kasten ordnungsgemäß zu überspringen, wird der Test vom Testleiter abgebrochen und die gezählten Kontakte gewertet.

Versuchszahl: 1 Wertungsversuch

- Fehlerquellen:**
- × steigen oder einbeiniges Springen
 - × zu geringes Anfangstempo
 - × kein ordnungsgemäßes Springen, wodurch der Kasten kippt



Kastenhöhe



Absprung rechts

Kontakt am Kasten

Absprung links

Funktioneller Status

FMS Deep Squat

Benötigte Geräte:	Gymnastikstab, FMS-Board (oder ein Balken/Matte mit 5 cm Höhe)
Bewertungsgröße:	beidseitige, symmetrische Mobilität der Hüfte, Knie und Knöchel sowie des Schultergürtels und der Brustwirbelsäule
Bewertungseinheit:	Punkte (0-3) auf 1,0 Pkt. genau (z.B. 3 Pkt.)
Testaufbau:	/

Ausgangsposition: Die Testperson steht in der Ausgangsstellung mit schulterbreiten und parallelen Füßen am Boden. Die Griffweite am Stab wird über eine 90° Flexion im Ellbogen bei abgelegter Stange am Kopf standardisiert. Mit dieser Griffweite werden die Ellbogen gestreckt.

Testdurchführung: Die Testperson führt eine Tiefkniebeuge durch. Sie muss dabei das Gesäß so tief wie möglich absenken, wobei die Fersen den Bodenkontakt nicht verlieren dürfen und der Gymnastikstab in der Ausgangsposition = senkrecht über dem Kopf mit gestreckten Armen bei standardisierter Griffbreite, gehalten werden muss. Es dürfen keine Ausweich- oder Kompensationsbewegungen nach vorne oder zur Seite gemacht werden.

Bei einer korrekten Bewegungsausführung werden 3 Punkte vergeben. Geht der Kontakt mit den Fersen verloren, Weicht der Gymnastikstab nach vorne ab oder kann die Testperson das Gleichgewicht nicht halten, so wird die Übung mit Zuhilfenahme des FMS-Boards als Fersenkeil wiederholt. Bei korrekter Bewegungsausführung mit Fersenkeil werden 2 Punkte, mit Kompensationsbewegungen 1 Punkt vergeben. Kann die Testübung nicht ausgeführt werden, wird ebenso 1 Punkt vergeben. Bei Auftreten von Schmerzen wird die Übung lediglich mit 0 Punkten bewertet.

Versuchsanzahl: 1 Probeversuch, 2 Wertungsversuche. Der bessere der beiden Wertungsversuche wird gewertet.

- Fehlerquellen:**
- × Kompensationsbewegungen
 - × Verlust des Bodenkontakts mit Fersen
 - × Gleichgewichtsverlust
 - × Veränderung der Griffweite



Griffweite

Ausgangsposition

Tiefkniebeuge

Fersenkeil

Bewertungsskala:

- 3 Punkte: Die Übung wurde ohne Hilfestellung geschafft. Der Oberkörper ist parallel zum Schienbein, Oberschenkel unter der Horizontalen. Der Gymnastikstab weicht nicht nach vorne ab.
- 2 Punkte: Die Übung wurde mit Hilfe des FMS-Boards als Fersenkeil korrekt ausgeführt.
- 1 Punkt: Die Übung konnte trotz Zuhilfenahme des FMS-Boards nicht korrekt ausgeführt werden.
- 0 Punkte: Die Übung konnte auf Grund von Schmerzen nicht korrekt ausgeführt werden.



3 Punkte



2 Punkte



1 Punkt

FMS Push up

Benötigte Geräte: Gymnastikmatte

Bewertungsgröße: Rumpfstabilität beim Anheben des gesamten Körpers in gestreckter Position aus der Bauchlage

Bewertungseinheit: Punkte (0-3) auf 1,0 Pkt. genau (z.B. 3 Pkt.)

Testaufbau: /

Ausgangsposition: Die Testperson liegt in Bauchlage auf der Matte. Die Hände werden so positioniert, dass bei männlichen Testpersonen die Daumen auf Stirnhöhe nach innen zeigen und bei weiblichen Testpersonen auf Kinnhöhe nach innen zeigen. Anschließend werden die Ellbogen aufgestellt.

Testdurchführung: Aus dieser Position drückt sich die Testperson mit beiden Armen und gestrecktem Körper nach oben. Brust und Becken heben dabei gleichzeitig ab. Die Wirbelsäule darf nicht „durchhängen“ ebenso wie keine Ausgleichs- oder Kompensationsbewegungen durchgeführt werden dürfen.

Bei einer korrekten Bewegungsausführung werden 3 Punkte vergeben. Kann die Bewegung nicht mit stabilisiertem Rumpf (= vollkommen gestreckt ohne Ausgleichbewegungen) durchgeführt werden, so wird die Armposition um ca. 10 cm zurückversetzt (Stirnhöhe zu Kinnhöhe bei männlichen Testpersonen / Kinnhöhe zu Schlüsselbeinhöhe bei weiblichen Testpersonen). Eine korrekte Bewegungsausführung aus der erleichterten Ausgangsposition wird mit 2 Punkten, mit Kompensationsbewegungen 1 Punkt, bewertet. Kann die Testübung nicht ausgeführt werden, wird ebenso 1 Punkt vergeben. Bei Auftreten von Schmerzen wird die Übung lediglich mit 0 Punkten bewertet.

Versuchszahl: 1 Probeversuch, 2 Wertungsversuche. Der bessere der beiden Wertungsversuche wird gewertet.

- Fehlerquellen:**
- × Kompensationsbewegungen (z.B. seitliches Abkippen des Beckens)
 - × Durchhängen des Oberkörpers
 - × Veränderung der Ausgangsposition



Handposition



Armposition



Endposition

Bewertungsskala:

- 3 Punkte: Die Übung wird korrekt durchgeführt. Brust und Becken heben gleichzeitig ab. Die Wirbelsäule hängt nicht durch und es werden keine Ausgleichs- oder Kompensationsbewegungen durchgeführt.
- 2 Punkte: Übung wird mit zurücksetzen der Handposition korrekt durchgeführt. Brust und Becken heben gleichzeitig ab. Die Wirbelsäule hängt nicht durch und es werden keine Ausgleichs- oder Kompensationsbewegungen durchgeführt.
- 1 Punkt: Übung konnte nicht korrekt durchgeführt werden. Brust und Becken heben nicht gleichzeitig ab. Die Wirbelsäule hängt durch und/oder es werden Ausgleichs- oder Kompensationsbewegungen durchgeführt.
- 0 Punkte: Die Übung konnte auf Grund von Schmerzen nicht korrekt ausgeführt werden.



3 Punkte



2 Punkte



1 Punkt

Ausdauer

Multi Stage Fitness Test

Benötigte Geräte:	Markierungshütchen, Maßband, MSFT-Audiodatei, Lautsprecher, Auswertetabelle (Anhang)
Messgröße:	gelaufene Distanz (Stufen & Level) in der vorgegebenen Zeit, daraus wird die maximale Sauerstoffaufnahme anhand der Tabelle im Anhang, abhängig vom Alter, entnommen
Messeinheit:	m anhand der absolvierten Stufen & Level (1 Level = 20 m) und Berechnung der VO_{2max} in ml/kg/min anhand der Tabelle im Anhang, abhängig vom Alter
Testaufbau:	Es werden zwei parallele Linien im Abstand von 20 m markiert. Die Aufstellung erfolgt (bei Gruppen in ausreichendem Abstand) auf der Startlinie (= 0 m).

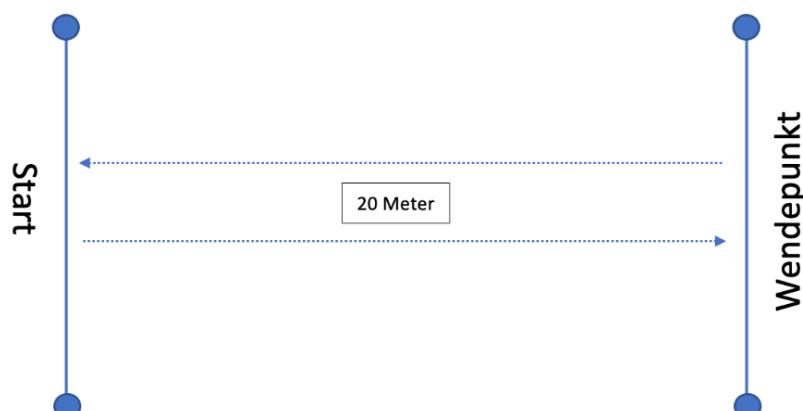
Ausgangsposition: Die Testperson steht hinter der Startlinie bis das Startsignal ertönt.

Testdurchführung: Die MSFT-Audiodatei gibt sowohl das Startsignal als auch die Geschwindigkeit in Form eines weiteren Signals („3-fach-Beep“) beim Wendepunkt vor. Beim dritten Beep-Ton muss die Testperson die gegenüberliegende Linie mit einem Fuß übertreten, um 180° wenden und zurücklaufen. Folglich wird bis zur individuellen Ausbelastung ohne Pause zwischen den Linien hin und her gelaufen. Durch eine vordefinierte Geschwindigkeit verkürzt sich die Zeit zwischen den Beep-Tönen mit jeder Minute, sodass die Distanz von 20m in immer kürzeren Zeitabständen (und somit mit höherer Geschwindigkeit) gelaufen werden muss. Der Test beginnt mit einer Geschwindigkeit von 8 km/h. Die Laufgeschwindigkeit steigert sich bei jedem neuen Level um 0,5 km/h. Die Laufzeit je Level beträgt 1 Minute, somit Erhöhen sich analog der Laufgeschwindigkeit auch die Anzahl der Stufen je Level.

Wird die Markierungslinie vor dem Beep-Ton erreicht, so muss dort bis auf das Wendesignal gewartet werden. Wird die Markierungslinie nicht rechtzeitig erreicht, muss der Rückstand auf den nächsten zwei Längen aufgeholt werden. Gelingt dies nicht mehr, ist der Test beendet und die letzte vollständig gelaufene Stufe wird zur weiteren Berechnung der Laufdistanz und der VO_{2max} notiert.

Versuchsanzahl: 1 Wertungsversuch

- Fehlerquellen:**
- × Markierungslinie wird nicht mit mindestens einem Bein übertreten
 - × Auslassen eines Levels (z.B. durch Stehen bleiben, Schubbänder binden)
 - × keine vollständige Ausbelastung
 - × Runden anstatt einer 180°-Wende laufen



Anhang

MSFT-Auswertetabelle

Multi-stage Fitnessstest

5	S	D	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	S
	1	660	50	48,3	46,6	44,9	43,2	41,5	39,7	38	36,3	34,5	33	1
	2	680	50,3	48,6	46,9	45,2	43,5	41,8	40	38,4	36,7	34,9	33,4	2
	3	700	50,5	48,9	47,2	45,4	43,7	42,1	40,3	38,7	37	35,2	33,7	3
	4	720	50,8	49,1	47,5	45,7	44	42,3	40,6	39	37,3	35,5	34,1	4
	5	740	51,1	49,4	47,8	46	44,3	42,6	40,9	39,3	37,6	35,8	34,4	5
	6	760	51,3	49,6	48,1	46,3	44,6	42,9	41,2	39,6	38	36,1	34,7	6
	7	780	51,5	49,9	48,3	46,5	44,9	43,2	41,5	39,9	38,3	36,5	35	7
	8	800	51,7	50,1	48,5	46,8	45,2	43,5	41,8	40,2	38,6	36,8	35,3	8
	9	820	51,9	50,3	48,7	47	45,4	43,8	42,1	40,5	38,9	37,2	35,6	9

6	S	D	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	S
	1	840	52,2	50,5	49	47,2	45,7	44	42,3	40,8	39,1	37,5	35,9	1
	2	860	52,5	50,7	49,3	47,4	45,9	44,2	42,6	41,1	39,4	37,8	36,2	2
	3	880	52,7	50,9	49,5	47,7	46,2	44,4	42,8	41,4	39,7	38,1	36,5	3
	4	900	52,9	51,1	49,8	48	46,5	44,6	43,1	41,6	40	38,4	36,8	4
	5	920	53,1	51,4	50	48,2	46,7	44,9	43,3	41,9	40,2	38,7	37,1	5
	6	940	53,4	51,6	50,3	48,4	46,9	45,2	43,6	42,2	40,5	39	37,4	6
	7	960	53,6	51,9	50,5	48,6	47,2	45,5	43,9	42,5	40,8	39,3	37,7	7
	8	980	53,8	52,2	50,7	48,9	47,4	45,8	44,2	42,8	41,1	39,6	38	8
	9	1000	54	52,5	50,9	49,2	47,6	46,1	44,5	43,1	41,4	39,8	38,3	9
10	1020	54,2	52,8	51,1	49,5	47,8	46,4	44,8	43,3	41,7	40,1	38,6	10	

7	S	D	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	S
	1	1040	54,4	53	51,3	49,7	48,1	46,6	45	43,5	42	40,4	38,9	1
	2	1060	54,6	53,3	51,5	49,9	48,4	46,9	45,3	43,8	42,2	40,7	39,2	2
	3	1080	54,8	53,5	51,8	50,1	48,7	47,1	45,6	44	42,5	41	39,5	3
	4	1100	55	53,7	52	50,3	49	47,4	45,8	44,3	42,8	41,3	39,8	4
	5	1120	55,2	53,9	52,2	50,6	49,3	47,6	46	44,6	43	41,6	40,1	5
	6	1140	55,4	54,1	52,4	50,9	49,6	47,9	46,3	44,9	43,6	41,9	40,4	6
	7	1160	55,6	54,3	52,6	51,2	49,9	48,2	46,6	45,1	43,9	42,2	40,7	7
	8	1180	55,9	54,5	52,9	51,5	50,1	48,5	46,9	45,4	44,1	42,5	41	8
	9	1200	56,1	54,7	53,1	51,8	50,3	48,8	47,2	45,7	44,4	42,8	41,3	9
10	1220	56,4	54,9	53,4	52	50,5	49	47,5	46	44,6	43,1	41,6	10	

8	S	D	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	S
	1	1240	56,8	55,1	53,6	52,2	50,7	49,2	47,8	46,2	44,8	43,4	41,9	1
	2	1260	57	55,3	53,8	52,4	50,9	49,4	48	46,4	45	43,6	42,1	2
	3	1280	57,2	55,5	54	52,6	51,2	49,7	48,2	46,6	45,3	43,9	42,4	3
	4	1300	57,4	55,8	54,2	52,9	51,4	49,9	48,5	46,9	45,5	44,1	42,7	4
	5	1320	57,5	56	54,4	53,1	51,6	50,1	48,8	47,2	45,7	44,3	43	5
	6	1340	57,7	56,1	54,7	53,3	51,9	50,4	49,1	47,5	46	44,6	43,3	6
	7	1360	57,9	56,3	54,9	53,6	52,1	50,7	49,3	47,8	46,3	44,9	43,6	7
	8	1380	58	56,5	55,1	53,8	52,4	51	49,5	48	46,5	45,2	43,9	8
	9	1400	58,2	56,7	55,3	54	52,6	51,3	49,8	48,2	46,8	45,4	44,2	9
	10	1420	58,4	57	55,5	54,2	52,8	51,6	50	48,5	47,1	45,7	44,5	10
11	1440	58,6	57,2	55,8	54,4	53	51,8	50,2	48,8	47,4	46	44,8	11	

9	S	D	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	S
	1	1460	58,8	57,4	56	54,6	53,2	52	50,4	49	47,7	46,2	45,1	1
	2	1480	59	57,6	56,3	54,8	53,5	52,2	50,6	49,2	48	46,5	45,4	2
	3	1500	59,2	57,8	56,6	55	53,7	52,5	50,9	49,4	48,2	46,7	45,7	3
	4	1520	59,4	58,1	56,9	55,3	53,9	52,7	51,1	49,6	48,5	46,9	45,9	4
	5	1540	59,6	58,3	57,1	55,5	54,1	52,9	51,3	49,8	48,8	47,2	46,1	5
	6	1560	59,8	58,5	57,3	55,7	54,3	53,1	51,5	50	49	47,4	46,4	6
	7	1580	60	58,7	57,5	55,9	54,5	53,3	51,8	50,3	49,2	47,7	46,8	7
	8	1600	60,2	59	57,7	56,1	54,7	53,5	52	50,6	49,5	48	47	8
	9	1620	60,4	59,2	57,9	56,4	55	53,8	52,3	50,9	49,8	48,3	47,2	9
	10	1640	60,6	59,5	58	56,7	55,3	54	52,6	51,2	50,1	48,6	47,4	10
	11	1660	60,9	59,8	58,2	56,9	55,6	54,2	52,9	51,5	50,3	48,9	47,6	11

10	S	D	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	S
	1	1680	61,1	60	58,4	57,1	55,9	54,4	53,2	51,7	50,5	49,1	47,9	1
	2	1700	61,3	60,2	58,6	57,3	56,1	54,6	53,4	51,9	50,8	49,4	48,2	2
	3	1720	61,5	60,5	58,8	57,6	56,3	54,9	53,7	52,2	51,1	49,6	48,4	3
	4	1740	61,7	60,7	59	57,8	56,5	55,1	54	52,4	51,4	49,9	48,6	4
	5	1760	61,9	60,9	59,2	58	56,8	55,4	54,2	52,7	51,6	50,2	48,8	5
	6	1780	62,1	61,1	59,4	58,2	57	55,6	54,4	53	51,9	50,5	49,1	6
	7	1800	62,3	61,2	59,6	58,5	57,2	55,8	54,7	53,3	52,2	50,7	49,4	7
	8	1820	62,5	61,4	59,9	58,7	57,4	56,1	55	53,6	52,5	51	49,7	8
	9	1840	62,7	61,6	60,1	58,9	57,6	56,4	55,2	53,9	52,7	51,3	50	9
	10	1860	62,9	61,8	60,3	59,1	57,8	56,7	55,4	54,1	52,9	51,6	50,3	10
	11	1880	63,1	61,9	60,6	59,4	58,1	56,9	55,6	54,4	53,1	51,9	50,6	11

11	S	D	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	S
	1	1900	63,3	62	60,8	59,6	58,3	57,2	55,8	54,7	53,4	52,2	50,8	1
	2	1920	63,5	62,2	61	59,8	58,5	57,4	56	54,9	53,6	52,4	51	2
	3	1940	63,7	62,4	61,2	60	58,7	57,6	56,3	55,1	53,8	52,6	51,3	3
	4	1960	63,9	62,6	61,4	60,2	58,9	57,8	56,5	55,3	54	52,9	51,5	4
	5	1980	64,1	62,7	61,6	60,4	59,1	58	56,7	55,5	54,3	53,1	51,7	5
	6	2000	64,3	62,9	61,8	60,6	59,3	58,2	57	55,7	54,5	53,4	52	6
	7	2020	64,4	63,1	62	60,8	59,5	58,4	57,2	55,9	54,7	53,6	52,2	7
	8	2040	64,6	63,3	62,2	61	59,7	58,6	57,4	56,2	54,9	53,8	52,4	8
	9	2060	64,8	63,5	62,4	61,2	59,9	58,9	57,6	56,4	55,2	54	52,6	9
	10	2080	64,9	63,7	62,6	61,4	60,1	59,1	57,9	56,6	55,4	54,3	52,8	10
	11	2100	65,1	64	62,8	61,6	60,3	59,3	58,1	56,8	55,7	54,5	53	11
12	2120	65,3	64,2	63	61,8	60,6	59,5	58,3	57,1	56	54,8	53,6	12	

12	S	D	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	S
	1	2140	65,5	64,4	63,2	62	60,8	59,7	58,5	57,3	56,3	55	53,9	1
	2	2160	65,7	64,6	63,4	62,2	61	59,9	58,8	57,5	56,6	55,2	54,1	2
	3	2180	65,9	64,8	63,6	62,4	61,2	60,1	59	57,7	56,9	55,5	54,3	3
	4	2200	66,1	65	63,8	62,6	61,4	60,3	59,2	57,9	57,1	55,7	54,5	4
	5	2220	66,3	65,2	64	62,8	61,6	60,5	59,4	58,1	57,4	55,9	54,6	5
	6	2240	66,5	65,4	64,2	63	61,8	60,7	59,6	58,3	57,7	56,1	54,9	6
	7	2260	66,7	65,6	64,4	63,2	62	60,9	59,8	58,5	57,9	56,4	55,1	7
	8	2280	66,9	65,8	64,6	63,4	62,2	61,1	60	58,8	58,1	56,7	55,4	8
	9	2300	67,1	66	64,8	63,6	62,4	61,3	60,2	59,1	58,3	57	55,6	9
	10	2320	67,3	66,2	65	63,8	62,7	61,5	60,4	59,4	58,5	57,2	55,9	10
	11	2340	67,5	66,4	65,2	64	63	61,8	60,7	59,7	58,7	57,4	56,2	11
12	2360	67,6	66,5	65,4	64,3	63,2	62,1	61	59,9	58,8	57,6	56,5	12	

13	S	D	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	S
	1	2380	67,8	66,7	65,6	64,5	63,4	62,3	61,2	60,1	59	57,9	56,8	1
	2	2400	68	66,9	65,8	64,7	63,6	62,5	61,4	60,3	59,2	58,1	57	2
	3	2420	68,2	70	65,9	64,9	63,8	62,7	61,6	60,5	59,5	58,3	57,3	3
	4	2440	68,4	67,2	66,1	65,1	64	62,9	61,8	60,7	59,7	58,5	57,5	4
	5	2460	68,6	67,4	66,2	65,3	64,2	63,1	62	61	59,9	58,8	57,8	5
	6	2480	68,8	67,6	66,4	65,5	64,4	63,3	62,2	61,2	60,1	59	58	6
	7	2500	69	67,7	66,6	65,7	64,6	63,5	62,4	61,4	60,4	59,2	58,2	7
	8	2520	69,1	67,9	66,7	65,9	64,8	63,7	62,6	61,6	60,6	59,4	58,5	8
	9	2540	69,3	68,1	66,9	66	65	63,9	62,8	61,8	60,8	59,6	58,7	9
	10	2560	69,4	68,3	67,1	66,2	65,2	64,1	63	62	61	59,8	58,9	10
	11	2580	69,5	68,5	67,3	66,4	65,4	64,3	63,2	62,3	61,2	60	59,1	11
	12	2600	69,7	68,6	67,5	66,6	65,6	64,5	63,5	62,5	61,4	60,3	59,4	12
13	2620	69,8	68,8	67,8	66,8	65,7	64,7	63,7	62,7	61,6	60,6	59,6	13	

14	S	D	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	S
	1	2640	70	69	68	67	65,9	64,9	63,9	62,9	61,8	60,8	59,8	1
	2	2660	70,1	69,2	68,2	67,2	66,1	65,1	64,1	63,1	62	61	60	2
	3	2680	70,3	69,4	68,4	67,4	66,3	65,3	64,3	63,3	62,2	61,2	60,2	3
	4	2700	70,4	69,6	68,6	67,6	66,5	65,5	64,5	63,5	62,4	61,4	60,4	4
	5	2720	70,5	69,8	68,8	67,8	66,7	65,7	64,7	63,7	62,6	61,6	60,6	5
	6	2740	70,7	70	69	68	66,9	65,9	64,9	63,9	62,8	61,8	60,8	6
	7	2760	70,9	70,2	69,2	68,1	67,1	66,1	65,1	64,1	63	62	61	7
	8	2780	71,1	70,4	69,4	68,3	67,3	66,3	65,3	64,3	63,2	62,3	61,3	8
	9	2800	71,3	70,6	69,6	68,5	67,5	66,5	65,5	64,5	63,4	62,6	61,5	9
	10	2820	71,5	70,9	69,7	68,7	67,7	66,7	65,7	64,7	63,6	62,8	61,7	10
	11	2840	71,7	71,2	69,9	68,9	67,9	66,9	65,9	65	63,9	63,1	62	11
	12	2860	71,9	71,4	70,1	69	68,1	67,1	66,1	65,2	64,2	63,4	62,3	12
	13	2880	72	71,7	70,2	69,2	68,3	67,3	66,4	65,4	64,5	63,6	62,6	13

15	S	D	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	S
	1	2900	72,2	71,9	70,3	69,4	68,5	67,5	66,6	65,6	64,7	63,8	62,8	1
	2	2920	72,3	72	70,5	69,6	68,7	67,7	66,8	65,8	64,9	64	63	2
	3	2940	72,5	72,2	70,7	69,8	68,9	67,9	67	66	65,1	64,2	63,2	3
	4	2960	72,7	72,3	70,9	70	69,1	68,1	67,2	66,2	65,3	64,4	63,5	4
	5	2980	72,9	72,5	71,1	70,2	69,3	68,3	67,4	66,4	65,5	64,6	63,8	5
	6	3000	73,1	72,6	71,3	70,4	69,5	68,5	67,6	66,6	65,7	64,8	64,1	6
	7	3020	73,3	72,7	71,5	70,6	69,7	68,7	67,8	66,8	65,9	65,1	64,4	7
	8	3040	73,5	72,8	71,7	70,8	69,9	68,9	68	67	66,1	65,3	64,7	8
	9	3060	73,7	72,9	71,9	71	70,1	69,1	68,2	67,2	66,3	65,5	64,9	9
	10	3080	73,9	73	72,1	71,2	70,3	69,3	68,4	67,4	66,5	65,8	65,1	10
	11	3100	74	73,1	72,3	71,4	70,5	69,5	68,6	67,6	66,8	66	65,3	11
	12	3120	74,2	73,2	72,4	71,6	70,7	69,7	68,8	67,9	67	66,3	65,5	12
	13	3140	74,4	73,3	72,5	71,8	70,9	69,9	69	68,1	67,2	66,5	65,7	13

Jump and Reach - Alternative zu Counter Movement Jump

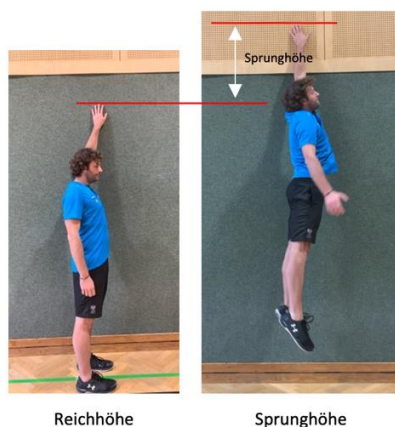
Benötigte Geräte:	Maßband, Kreide oder Magnesium, Klebeband
Messgröße:	Sprunghöhe eines beidbeinigen senkrechten Sprunges mit Ausholbewegung
Messeinheit:	cm auf 1,0 cm genau (z.B. 45 cm)
Testaufbau:	Das Maßband wird mit Nullpunkt am Boden (=Absprunghöhe) senkrecht auf die Wand geklebt

Ausgangsposition: Die Testperson steht seitlich mit einem Abstand von etwa 20 cm an einer Wand. Die Seite, welche zu Wand zeigt, ist frei wählbar. Die Fingerspitzen der innenseitigen Hand (zur Wand) werden mit Kreide oder Magnesium (bei einer weißen Wand eignet sich färbige Kreide) bestrichen. Im aufrechten Stand mit gestreckten Armen wird am Maßband mit der Spitze des Mittelfingers anschließend die Reichhöhe an der Wand gemessen und notiert.

Testdurchführung: Die Testperson springt mit einer dynamischen Ausholbewegung und Armzug maximal hoch nach oben ab und berührt mit gestreckten Händen die Wand, sodass eine Kreidemarkierung am höchsten Punkt hinterlassen wird. Die Differenz der Höhenmarkierung im aufrechten Stand mit gestreckten Armen (=Reichhöhe) und der Kreidemarkierung nach dem Sprung (=Sprunghöhe), wird als maximale Sprunghöhe gemessen.

Versuchsanzahl: 1 Probeversuch, 2 Wertungsversuche. Der bessere der beiden Wertungsversuche wird gewertet.

- Fehlerquellen:**
- × kein senkrechter Sprung (zu weit nach vorne/hinten)
 - × Arme sind bei der Wandberührung nicht gestreckt
 - × Wand wird nicht am höchsten Punkt berührt



Mirwald Test und Fragebögen

Mirwald Test

Der biologische Entwicklungsstand wird mittels der Mirwald-Messung erhoben. Eine genaue und diszipliniert durchgeführte Messung ist notwendig, damit eine seriöse Interpretation der Test-Ergebnisse gemacht werden kann.

Körpergewicht

1. Kalibrierte Waage verwenden – Nullmessung überprüfen
2. Testperson mittig auf Waage, Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilt
3. Messung auf 0,1 kg genau
4. Erneute Durchführung der Schritte 1 bis 3
5. Ist der Unterschied zw. 1. und 2. Messung maximal 0,4 kg, wird der Durchschnitt als Ergebnis verwendet. Falls der Unterschied grösser ist als 0,4 kg, muss wieder bei Schritt 1 begonnen werden.

Körpergröße stehend

(in „gestreckter“ Haltung – maximale Distanz zwischen Boden und Scheitel des Kopfes. Der Scheitel gilt dabei als höchster Punkt des Schädels, wenn der Kopf exakt horizontal gehalten wird).

1. Testperson steht mit Rücken, Gesäß und Fersen gegen die Wand. Füße sind zusammen und flach auf dem Boden.
2. Kopf / Blick horizontal ausrichten.
3. Sportler:in atmet möglichst tief ein und hält den Atem an.
4. In der maximal gestreckten Haltung (Füße immer noch flach auf dem Boden) und am Ende der tiefen Atmung, wird auf 0,1 cm genau gemessen.
5. Testperson verlässt den Messplatz.
6. Erneute Durchführung der Schritte 1 bis 5.
7. Ist der Unterschied zw. 1. und 2. Messung maximal 0,4 cm, wird der Durchschnitt als Ergebnis verwendet. Falls der Unterschied grösser ist als 0,4 cm, muss wieder bei Schritt 1 begonnen werden.

Körpergröße sitzend

(ebenfalls in „gestreckter“ Haltung – maximale Distanz zwischen Scheitel des Kopfes und Oberfläche der Sitzunterlage).

1. Testperson setzt sich auf eine Sitzunterlage von bekannter Höhe. Die Hände / Arme liegen locker auf den Oberschenkeln, Gesäß und Rücken gegen die Wand.
2. Testperson atmet möglichst tief ein und hält den Atem an. Kopf / Blick sind horizontal ausgerichtet. Wichtig: Sportler:in darf sich nicht mit den Füßen vom Boden abstoßen und darf die Gesäßmuskulatur nicht anspannen.
3. In der maximal gestreckten Haltung und am Ende der tiefen Atmung wird auf 0,1 cm genau gemessen.
4. Testperson verlässt den Messplatz.
5. Erneute Durchführung der Schritte 1 bis 4.
6. Ist der Unterschied zw. 1. und 2. Messung maximal 0,4 cm, wird der Durchschnitt als Ergebnis verwendet. Falls der Unterschied grösser ist als 0,4 cm, muss wieder bei Schritt 1 begonnen werden.

Fragebogen zur „Belastbarkeit“ (Bel) der Athlet:innen

LEAA Fragebogen Belastbarkeit 2023



Fragebogen zur „Belastbarkeit“ der Athlet:innen

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Sportart: _____

Trainingshäufigkeit/Trainingsumfang/Trainingsalter

Gib den Durchschnitt für eine normale Woche an!

A1	Seit wie vielen Jahren nimmst du in deiner Sportart an Wettkämpfen teil?	< als 2 Jahre (1)	2 - 4 Jahre (2)	> als 4 Jahre (3)
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A2	Wie viele Trainingseinheiten hat deine durchschnittliche Trainingswoche?	0 - 2 (1)	3 - 5 (2)	> als 5 (3)
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A3	Wie viele Stunden trainierst du durchschnittlich pro Woche?	< als 4 (1)	4 - 6 (2)	> als 6 (3)
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Erholungszeiten

Beurteile bei jeder der untenstehenden Behauptungen, wie gut sie auf dich zutrifft.

		trifft überhaupt nicht zu	0	1	2	3	4	5	trifft absolut zu
B 1	Die Schule verhindert eine vollständige Erholung nach harten Trainingseinheiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
B 2	Mir fehlt täglich Zeit, um mich zu erholen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
B 3	Ich fühle mich erschöpft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
B 4	Ich leide unter Schlafstörungen (Probleme beim Einschlafen, Häufiges Aufwachen in der Nacht).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
B 5	Wie viele Stunden schläfst du durchschnittlich pro Nacht?	6 oder weniger (1)				7 - 8 (2)			9 oder mehr (3)
		<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Körper und Gesundheit

Im diesem Teil geht es um deine Gesundheit und deine Verletzungsgeschichte. Beantworte die Fragen so sorgfältig wie möglich.

C 1	Wie viele Tage lagst du in den letzten zwölf Monaten krank im Bett?	0 - 3 (1)	4 - 10 (2)	> 10 (3)
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C 2	Wie oft im Jahr leidest du an einfachen Erkältungssymptomen (z.B.: Husten, Schnupfen, Halsweh, Kopfschmerzen)	0 - 2 (1)	3 - 5 (2)	> 5 (3)
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C 3	Wie viele Male warst du in den letzten zwölf Monaten verletzt (Trainingsausfall von mehr als sieben Tagen)	0 - 2 (1)	3 (2)	> 3 (3)
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C 4	Leidest du unter chronischen <u>Schmerzen</u> (=Schmerzen, die über Monate anhalten)?	Ja (1)		Nein (0)
		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
C 5	Leidest du unter chronischen <u>Krankheiten</u> (=Krankheiten, die bereits länger andauern und nicht vollständig geheilt werden können; z.B.: Diabetes, Asthma, chronische Bronchitis) oder <u>Allergien</u> ?	Ja (1)		Nein (0)
		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Seite 1 von 1

Fragebogen zur „Leistungsmotivation“ (Psy) der Athlet:innen

LEAA Fragebogen Leistungsmotivation 2023 (Individualsportarten)



Fragebogen zur Leistungsmotivation der Athlet: innen

Name, Vorname (AthletIn): _____ Geburtsdatum: _____

Unten finden Sie eine Liste mit unterschiedlichen Verhaltensweisen. Bitte schätzen Sie jeweils für die Athletin/den Athleten, die/den sie beurteilen möchten, ein, wie oft sie oder er diese Verhaltensweisen in den letzten 12 Monaten oder seit sie mit der Athletin/dem Athleten zusammenarbeiten, gezeigt hat. Dabei ist es wichtig, dass Sie jeweils die Antwort auswählen, die spontan am besten zum entsprechenden Athleten/zur entsprechenden Athletin passt.

Wie oft hat die/der AthletIn die untenstehenden Verhaltensweisen in den letzten 12 Monaten gezeigt?

		Nie (0)	Selten (1)	eher selten (2)	eher oft (3)	Oft (4)	Immer (5)
F 1	hat den Trainer/die Trainerin gedrängt, weitere Trainingsmaßnahmen zu planen, um sich noch weiter zu verbessern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F 2	hat genervt reagiert, als er/sie einen Wettkampf nicht auf dem ersten Platz beendet hat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F 3	hat sich im Training an stärkeren Athlet:innen orientiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F 4	ist als erste/r auf dem Trainingsgelände gewesen und hat selbstständig technische Abläufe geübt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F 5	hat vor dem Wettkampf klar und deutlich kommuniziert, dass er/sie an diesem Tag gewinnen will	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F 6	hat sich bei hoch beanspruchenden Übungen bis zur Erschöpfung verausgabt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F 7	ist nach dem Training noch länger geblieben, um weiterzutrainieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F 8	hat gezeigt, dass er/sie mit dem 2. Platz nicht zufrieden ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F 9	hat im Training eine "aktive" Körperhaltung gezeigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F 10	hat sich selbstständig um Möglichkeiten gekümmert, verpasste Trainingsinhalte nachzuholen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

© Zuber, C. & Conzelmann, A. (2018). *Leistungsmotiviertes Verhalten in Individualsportarten – LEMOVIS-T. Testmanual*. Bern: Universität Bern, Bern Open Publishing.

Fragebogen zum „Umfeld“ (Umf) der Athlet:innen

LEAA Fragebogen Umfeldanalyse 2023



Fragebogen zum „Umfeld“ der Athlet:innen

Name, Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Beurteilen Sie, inwiefern die folgenden Aussagen auf Ihre Athlet:innen zutreffen!

Elternhaus

		trifft überhaupt nicht zu	0	1	2	3	4	5	trifft absolut zu
1	Die Eltern zeigen Interesse an der sportlichen Tätigkeit des Kindes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Das Kind wird von den Eltern positiv emotional unterstützt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Den Eltern ist die umfangreiche Entwicklung ihres Kindes wichtiger als einzelne Wettkampfergebnisse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Die Kompetenz der Trainer:innen wird von den Eltern akzeptiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Das Kind wird von den Eltern unter Druck gesetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Die Eltern sind bereit, notwendige zeitliche Ressourcen zu investieren (Fahrbereitschaft zu Trainings und Wettkämpfe, Aufsicht, ...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Die Eltern üben eine positive Vorbildfunktion aus (Fairness, Gesundheit, ...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Das Kind wird von den Eltern altersgerecht gefördert (Spaß und Freude am Sport).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Das Kind verfügt über anforderungsadäquates Trainings- und Wettkampfmateriale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Dem Kind wird die Teilnahme an allen Trainings, Trainingslagern und Wettkämpfen ermöglicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Trainingsinfrastruktur

		trifft überhaupt nicht zu	0	1	2	3	4	5	trifft absolut zu
1	Die Ausstattung der Trainingsstätten entspricht den Anforderungen eines Landesleistungszentrum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Die Trainingsstätten stehen ganzjährig im notwendigen Ausmaß zur Verfügung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Die Trainingsstätten können ganztätig und flexibel genutzt werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Die einfache Wegstrecke zur Trainingsstätte beträgt:		< 30 Min. (1)		30-60 Min. (2)		> 60 Min. (3)		
		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

Seite 1 von 2

LEAA Fragebogen Umfeldanalyse 2023



Trainings- und Betreuungssituation

1	Der/die hauptverantwortliche TrainerIn verfügt über eine sportliche Ausbildung (InstruktorIn, TrainerIn, Studium SpoWi).	Ja (1) <input type="checkbox"/>	Nein (0) <input type="checkbox"/>										
2	Der/die hauptverantwortliche TrainerIn übt den Trainerberuf hauptamtlich aus.	Ja (1) <input type="checkbox"/>	Nein (0) <input type="checkbox"/>										
3	Seit wie vielen Jahren wird die Trainertätigkeit ausgeführt?	weniger als 3 J. (1) <input type="checkbox"/>	3 - 6 J. (2) <input type="checkbox"/>	mehr als 6 J. (3) <input type="checkbox"/>									
		trifft überhaupt nicht zu					0	1	2	3	4	5	trifft absolut zu
4	Alle Trainingseinheiten und Wettkämpfe werde vom Trainer betreut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
5	Allgemeine sportmotorische Untersuchungen finden regelmäßig statt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
6	Eine Trainingsdokumentation wird durchgeführt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
7	Der/die Sportler:in hat leistungsadäquate Trainingspartner:innen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
8	Das Training wird im Sinne eines langfristigen Leistungsaufbaus periodisiert und zyklisiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						

Schul-, Studiums- und Ausbildungssituation

1	Der Sportler/Die Sportlerin besucht eine Bildungseinrichtung des Leistungssports (BORG-L, HAK-L, HAS-L, Lehre und Leistungssport).	Ja (1) <input type="checkbox"/>	Nein (0) <input type="checkbox"/>										
		trifft überhaupt nicht zu					0	1	2	3	4	5	trifft absolut zu
2	Der Sportler/Die Sportlerin darf bei positivem Schulverlauf dem Unterricht bzw. der Universität im notwendigen Ausmaß fernbleiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
3	Das Training kann neben den Schul- und Lernzeiten in ausreichendem Maße durchgeführt werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
4	Das Lehrpersonal nimmt Rücksicht auf die besondere Situation des Sportlers/der Sportlerin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
5	Schul- und Lernzeiten beeinträchtigen eine optimale Regeneration.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
6	Die einfache Wegstrecke vom Wohnsitz zur Schule bzw. Universität beträgt:	< 30 Min. (1) <input type="checkbox"/>	30-60 Min. (2) <input type="checkbox"/>	> 60 Min. (3) <input type="checkbox"/>									

Seite 2 von 2

Impressum und Kontakte

Verband der österreichischen Nachwuchsleistungssportmodelle - VÖN

Mag. Christoph Peischler, Dr. Ernst Köppel

Tel: +43 50248005-702

Mail: christoph.peischler@nlz-steiermark.at

Steirischer Orientierungslaufverband

Mag. Günter Kradischnig

Theodor-Storm-Straße 62

8042 Graz

office@stolv.at

© *Wettkampfleistungen: Steirischer Orientierungslaufverband*

© *Spezifische Leistungsdiagnostik: Steirischer Orientierungslaufverband*

© *Allgemeine Leistungsdiagnostik: NLZ Steiermark und Steirischer Orientierungslaufverband*

© *Fragebogen „Belastbarkeit“: NLZ Steiermark*

© *Fragebogen Leistungsmotivation: Zuber, C. & Conzelmann, A. (2018). Leistungsmotiviertes Verhalten in Individualsportarten – LEMOVIS-T. Testmanual. Bern: Universität Bern, Bern Open Publishing.*

© *Fragebogen „Umfeld“: NLZ Steiermark*

© *Piktogramm: DOSB/Sportdeutschland*