




Langfristige
Entwicklungsanalyse von
Athletinnen und Athleten

AUSTRIAN SPORTS
Bundes-Sport GmbH



 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

LEAA KURZINFORMATION

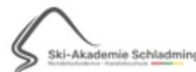
*Für Bundes- u. Landes-
Sportfachverbände*

Stand: 07/2022



VÖN
Verband österreichischer
Nachwuchsleistungssportmodelle
Hartmannweg 2, 5400 Hallein-Rif

Telefon: 0664 1580951
office@nachwuchsleistungssport.at
www.nachwuchsleistungssport.at



Vorwort



Der VÖN (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 und der Länder dieser Herausforderung und hat diesbezüglich das Projekt „Langfristige Entwicklungsanalyse von Athletinnen und Athleten (LEAA)“ ins Leben gerufen.

Was ist LEAA?

LEAA ist ein Talentsichtungs und -sicherungsmodell, welches sich am Schweizer Modell „PISTE“ (Prognostische Integrative Systematische Trainer Einschätzung) orientiert und vom VÖN für Österreich adaptiert wurde.

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

Weiters liegen LEAA 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)
- High Performance Framework 2017 – 2020 (Australien)

zugrunde.

Wozu LEAA?

- Die Geeignetsten und nicht nur die Besten selektieren!
- Transparenz im Selektionsprozess erhöhen!
- Standardisierung der Selektionen!
- 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 objektivierte Betrachtung der Einflussfaktoren auf die sportliche Leistungsfähigkeit ermöglicht eine einheitliche Bestimmung der Förderkader auf Bundes- und Landesebene.



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

- 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.

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:

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

Diese Analyseformel setzt sich wie folgt zusammen:

Einflussfaktoren F_j : Der Gesamtscore ergibt sich aus der Summe der 8 Faktoren F1 bis F8:

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

Korrekturfaktoren C_i :

- Biologisches Alter
- Relatives Alter

Gewichtung $W_{j,A}$:

Die einzelnen Faktoren werden auf Basis der sportartspezifische Gewichtungsmatrix („Notwendigkeiten“ in unterschiedlichen Altersstufen) zusammengefasst und mit den „Korrekturfaktoren“ bereinigt!

Die Gewichtung erfolgt aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse und sportartspezifischer Erfahrungswerte. Während im jungen Alter das reine Wettkampfergebnis nicht ausschlaggebend für eine zukünftig optimale langfristige Entwicklung ist, steigt es jedoch im zunehmenden Alter an.

Spezifische und allgemeine Leistungsdiagnostik sind Testkonzepte von sportartspezifisch leistungsbestimmenden Parametern und allgemeinen sportmotorischen Fähigkeiten.

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

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 bei Abflachung der Kurve die Entwicklungsreserve als klein einzuschätzen.

Die LEAA-Testauswertung aus dem „LEAA-Ergebnistool“ (Abbildung siehe nächste Seite) kann bzw. soll dann von den verantwortlichen Trainer:innen genutzt werden, um vorhandene Ressourcen zu erkennen und zielgerichtet daran zu arbeiten.

Name	Testdatum	05.07.2022
Geboren	Kal. Alter	16 Jahre, 10 Monate

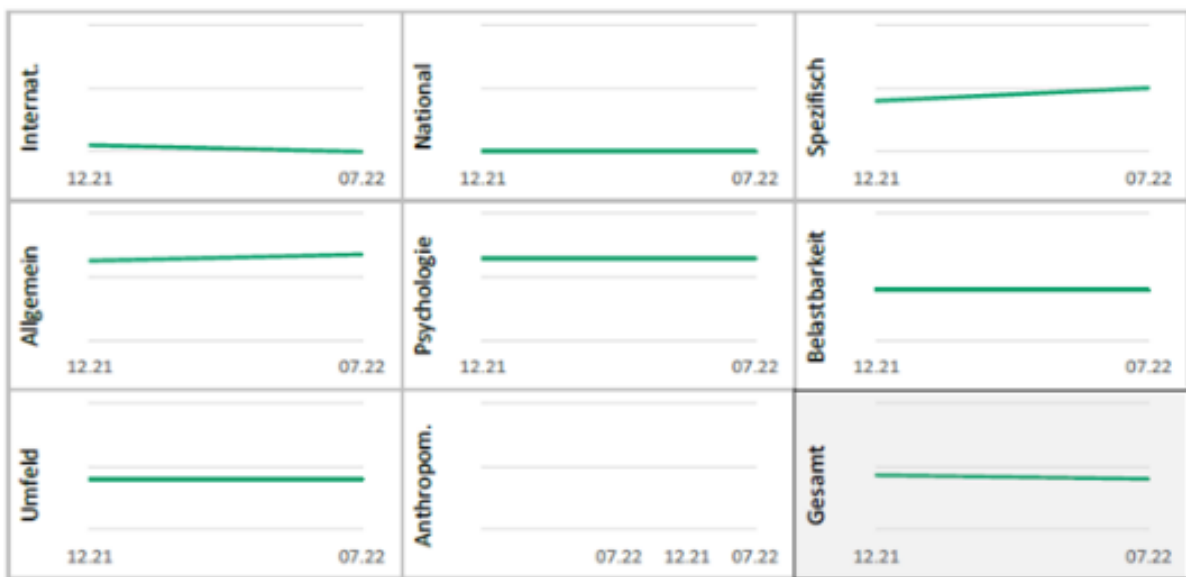
Aktueller Test

Testdatum	Int	Nat	Sp	Allg	Entw	Psy	Bel	Umf	Ant	Gesamt 40%
Rohwert	0%	0%	50%	68%	20%	86%	97%	88%	0%	
Gewichtung	35%	0%	20%	15%	10%	10%	5%	5%	0%	
Einzelwert	0%	0%	10%	10%	2%	9%	5%	4%	0%	

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

Entwicklung

Testdatum	Int	Nat	Sp	Allg	Entw	Psy	Bel	Umf	Ant	Gesamt
31.12.2021	5%	0%	40%	63%	50%	86%	97%	88%		43%
05.07.2022	0%	0%	50%	68%	20%	86%	97%	88%		40%



Analyse

--

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

Gewichtung:

		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Beurteilungskriterien																
Wettkampfleistung Internat.	Int				10%	10%	10%	10%	10%	10%	30%	30%	35%	45%	45%	70%
Wettkampfleistung National	Nat				0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Spezifische Leistungsdiagn.	Sp				25%	25%	25%	25%	25%	25%	20%	20%	15%	15%	15%	5%
Allgemeine Leistungsdiagn.	Allg				25%	25%	25%	25%	25%	25%	15%	15%	15%	15%	15%	5%
Leistungsentwicklung	Entw				10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	5%
Psychische Faktoren	Psy				10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	5%	5%	5%
Belastbarkeit	Bel				0%	0%	0%	0%	0%	0%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Umfeldfaktoren	Umf				20%	20%	20%	20%	20%	20%	10%	10%	10%	5%	5%	5%
Anthropometrie	Ant				0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Einflussfaktoren																
Relative Age	RA			10%	10%	8%	15%	8%	5%	5%	3%					
Biolog. Alter	BA			20%	20%	15%	15%	10%	10%	10%	5%					

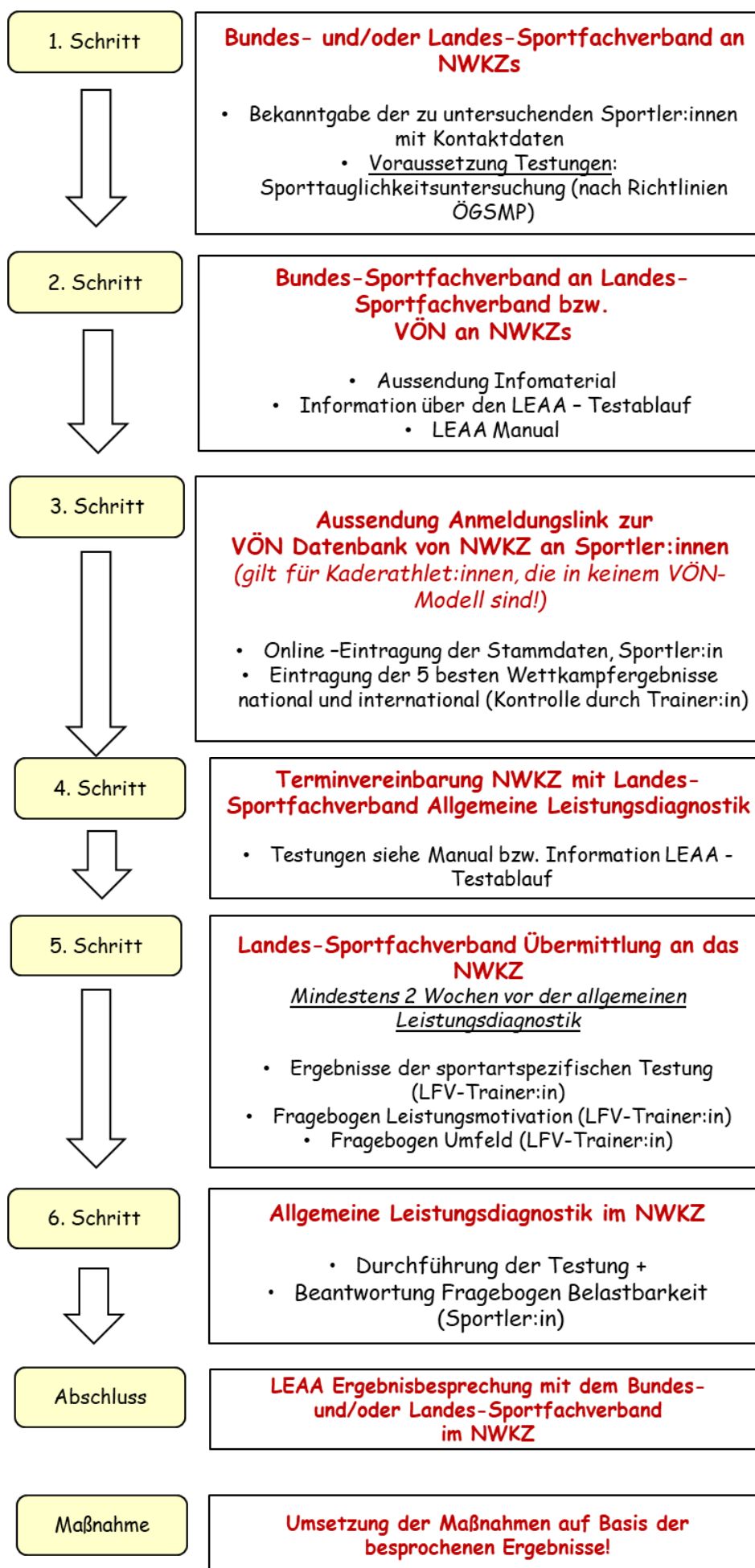
Umsetzung Bundesfachverbände/Landesfachverbände – Nachwuchskompetenzzentren

Ein reibungsloser Ablauf des gesamten Beurteilungsprozesses erfordert vor allem frühzeitige Planung auf Basis der relevanten Jahrestrainings- und Jahresterminpläne sowie Kommunikation der Testtermine.

Die Zusammenarbeit der beurteilenden, und durchführenden Institutionen wird auf Basis der Jahresperiodisierung des Wettkampfjahres koordiniert.

- Alle Sportler:innen, die im „Testpool“ des Bundes- und/oder Landes-Sportfachverbandes sind, müssen bei den Testungen verpflichtend teilnehmen.
- Die Wettkampfergebnisse „National und International“ werden vom Landes-Sportfachverband bzw. Bundes-Sportfachverband an das jeweilige NWKZ übermittelt.
- Beobachtungen bzw. Testungen zur Beurteilung der spezifischen Leistungsvoraussetzungen sollten im Vorfeld des allgemeinen Testzeitpunktes, zum Beispiel im Rahmen von Trainings oder eigenen Lehrgängen, stattfinden.
- Termine für die allgemeine sportartspezifische sportmotorische Testung werden mit der jeweiligen durchführenden Untersuchungsstelle des NWKZs vereinbart und im Jahresrhythmus wiederholt.
- Der Fragebogen „Belastbarkeit“ wird direkt im Rahmen der sportmotorischen Tests von den teilnehmenden Sportler:innen ausgefüllt.
- Die Fragebögen „Umfeldfaktoren“ und „Sportpsychologie“ (Leistungsmotivation) werden vom jeweiligen Landes-Sportfachverband bzw. Bundes-Sportfachverband und den Trainer:innen ausgefüllt. Hierfür gibt es die Fragebögen entweder in Form eines „Excel-Tools“ bzw. in PDF-Form.
- Der Faktor „Entwicklung“ wird für die Ersteinschätzung vom jeweils betreuenden sportartspezifischen Trainer bzw. Trainerin bestimmt und dann in den Folgejahren mittels einer Formel berechnet.
- Die LEAA-Auswertung und Erstellung der Ergebnisse erfolgt im jeweiligen NWKZ. Die LEAA-Ergebnisse werden einerseits in Form einer PDF-Dokumentation (Einzel- und Gruppenauswertung) den Landes- und Bundes-Sportfachverbänden sowie den Trainer:innen bereitgestellt und andererseits in die VÖN-Datenbank eingegeben und dokumentiert.

Nachstehend grafisch dargestellt der Gesamtablauf eines LEAA-Testdurchlaufes:



Einzelne Beurteilungsfaktoren

Wettkampfleistungen (F1, F2)

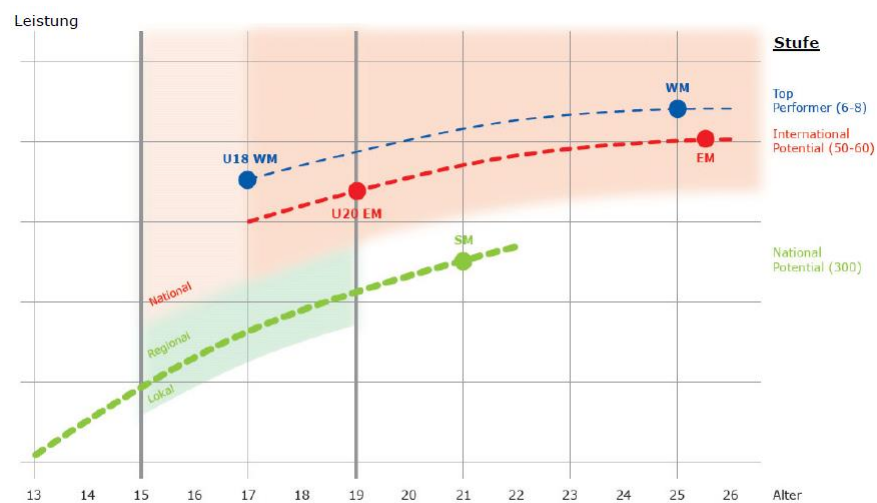
Die Wettkampfleistung muss über viele Jahre hinweg entwickelt werden.

Die Talentselektion im Kindes- und Jugendalter basierend auf Wettkampfergebnissen ist aufgrund des unterschiedlichen biologischen Entwicklungsstands und des Trainingsalters problematisch. Obwohl die Prognosevalidität mit zunehmendem Alter ansteigt, ist auch im Juniorenlager eine Selektion einzig auf Wettkampfleistung basierend nicht genügend aussagekräftig.

Mit der Abstimmung des Wettkampfsystems auf die Trainingskonzepte und Altersstufen kann die Prognosevalidität der Wettkampfleistung zwar erhöht werden, sie hat aber auch dann als einziges Selektionskriterium nicht genügend Aussagekraft. Daher darf bei der Selektion in Nachwuchskader der Wettkampfleistung im frühen Nachwuchsalter nicht das gleiche Gewicht zugestanden werden wie im späten Nachwuchsalter. Im frühen Nachwuchsalter sollten mehr die sportartspezifischen Tests und die Leistungsentwicklung im Zentrum stehen (Swiss Olympic).

In früherem Alter sind die nationalen Wettkämpfe im Fokus! Mit zunehmendem Alter stehen dann die internationalen Wettkämpfe im Mittelpunkt und werden dementsprechend höher gewichtet!

Gemeinsam mit den Bundesfachverbänden werden sogenannte „Entwicklungskorridore“ erstellt, die als



Rote Kurve: Zwischenziel U20EM / Endziel EM, bzw. jeweils Top 40 Europa-Bestenli:
Blaue Kurve: Zwischenziel Top 8 U18 WM / Endziel WM-Quali bzw. Top 40 Welt
Grüne Kurve: Entwicklung zur SM-Limite mit 21 Jahren

„Leitplanken“ und Richtlinie für eine optimale Entwicklung dienen sollen. Diese „Entwicklungskorridore“ sind bei den Wettkampfleistungen, der spezifischen und allgemeinen Leistungsdiagnostik vorhanden. Links dargestellt verschiedenen Entwicklungsverläufe für Swiss Athletics.

Schlussendlich soll ein Verlauf im „oberen Bereich“ bei den Wettkampfergebnissen einen Förderstatus in der österreichischen Sporthilfe ermöglichen!

Spezifische Leistungsdiagnostik (F3)

Die spezifische Leistungsdiagnostik beschreibt die Ausprägung der sportart- und altersspezifisch erforderlichen technisch- taktischen Kompetenzen, im Hinblick auf den langfristigen Trainingsaufbau. Der Bewertung liegt ein „Technikleitbild“, das für alle Altersgruppen zu definieren ist, zugrunde.

Die Testung bzw. Überprüfung erfolgt bei diversen Stützpunkt- und Trainingsmaßnahmen bzw. bei Wettkämpfen über das ganze Jahr durch die sportartspezifischen Trainer:innen.

Allgemeine Leistungsdiagnostik – sportartspezifische sportmotorische Tests (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. – und 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 der allgemeinen Leistungsdiagnostiktests befindet sich nachstehend.

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 Leistungsentwicklung wird für die Ersteinschätzung von der jeweiligen Trainerin oder Trainer bestimmt. Sollten keine Daten zur Ersteinschätzung vorhanden sein, wird folgende Tabelle herangezogen:

Tabelle für die Ersteinschätzung des LEAA-Scores „Entwicklung“:

100 Pkt.	Leistungsdurchbruch bzw. die Leistung ist unverändert auf einem sehr hohen Niveau
75 Pkt.	Leistung hat sich verbessert
50 Pkt.	Leistung ist unverändert
25 Pkt.	Leichte Verschlechterung der Leistung
0 Pkt.	Starke Verschlechterung der Leistung

Berechnung des LEAA-Scores „Entwicklung“ in den Folgejahren:

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. Anhand der unten angeführten Tabelle erfolgt dann die Bestimmung des Wertes für die Entwicklung.

		Neu →									
Alt ↓		1	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,3	0,2	0,1
1		100%	90%	70%	50%	30%	10%	0%	0%	0%	0%
0,9		100%	95%	75%	55%	35%	15%	0%	0%	0%	0%
0,8		100%	100%	80%	60%	40%	20%	0%	0%	0%	0%
0,7		100%	100%	85%	65%	45%	25%	5%	0%	0%	0%
0,6		100%	100%	90%	70%	50%	30%	10%	0%	0%	0%
0,5		100%	100%	95%	75%	55%	35%	15%	0%	0%	0%
0,4		100%	100%	100%	80%	60%	40%	20%	0%	0%	0%
0,3		100%	100%	100%	85%	65%	45%	25%	5%	0%	0%
0,2		100%	100%	100%	90%	70%	50%	30%	10%	0%	0%
0,1		100%	100%	100%	95%	75%	55%	35%	15%	0%	0%

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.

Details zum Fragebogen befindet sich im Anhang.

Belastbarkeit (F7)

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

Der LEAA-Score für die Belastbarkeit setzt sich aus den Ergebnissen des Fragebogens und der bei der Testung gemessenen maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂max.) zusammen. Die maximale Sauerstoffaufnahme wird als „Bruttokriterium“ der Ausdauerleistungsfähigkeit bezeichnet und gilt auch als Maß der Erholungsfähigkeit.

Mit Hilfe des Fragebogens wird eine Einschätzung von Trainingshäufigkeit, Trainingsumfang und Trainingsalter getätigt und Erholungszeiten sowie für den Körper als auch für die Gesundheit erhoben.

Der Fragebogen wird während der sportmotorischen Testungen an die Testpersonen ausgeteilt und von diesen ausgefüllt. Dieser soll dann ohne Einfluss einer weiteren Testperson „alleine“ ausgefüllt werden. Details zum Fragebogen befindet sich im Anhang.

Umfeldfaktoren (F8)

Auch das Umfeld in Leistungssport und Ausbildung spielt 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. Details zum Fragebogen befindet sich im Anhang!

Korrekturfaktoren

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

Biologisches Alter (C1)

Bei jungen Sportler:innen zeigen sich oft bei gleichem kalendarischem Alter erhebliche Unterschiede in der biologischen (physischen) Entwicklung, was die gesamte Leistungsfähigkeit beeinflusst. Das biologische Alter wird mittels Mirwald Test (Details zum Test im Anhang) 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.

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.

Anhang

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, kann der Durchschnitt als Ergebnis verwendet werden. Falls der Unterschied grösser ist als 0.4 kg, muss wieder bei Punkt 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. Spieler/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 kg, kann der Durchschnitt als Ergebnis verwendet werden. Falls der Unterschied grösser ist als 0.4 kg, muss wieder bei Punkt 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 kg, kann der Durchschnitt als Ergebnis verwendet werden. Falls der Unterschied grösser ist als 0.4 kg, muss wieder bei Punkt 1 begonnen werden.

Verfasser: Patrik Grolimund, Michael Romann, Markus Tschopp, Marinko Jurendic
Kontakt: Heinz Moser (moser.heinz@football.ch)

Fragebogen zur „Belastbarkeit“ der Athlet:innen

LEAA Fragebogen Belastbarkeit



Fragebogen zur „Belastbarkeit“ der Athlet:innen

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

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"/>	
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"/>	
B 3	Ich fühle mich erschöpft.	<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"/>	
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 (3)	4 - 10 (2)	> 10 (1)
		<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 (3)	3 - 5 (2)	> 5 (1)
		<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 (3)	3 (2)	> 3 (1)
		<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“ der Athlet:innen

LEAA Fragebogen Leistungsmotivation (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“ der Athlet:innen

LEAA Fragebogen Umfeldanalyse



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	20	40	60	80	100	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"/>	
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"/>	
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"/>	
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"/>	
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"/>	
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"/>	
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"/>	
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"/>	
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"/>	
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"/>	

Trainingsinfrastruktur

		trifft überhaupt nicht zu	0	20	40	60	80	100	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"/>	
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"/>	
3	Die Trainingsstätten können ganztägig und flexibel genutzt werden.		<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:	weniger als 30 Min.	<input type="checkbox"/>	30 - 60 Min.	<input type="checkbox"/>	mehr als 60 Min.	<input type="checkbox"/>		

Seite 1 von 2

LEAA Fragebogen Umfeldanalyse



Trainings- und Betreuungssituation

1	Der/die hauptverantwortliche TrainerIn verfügt über eine sportliche Ausbildung (InstruktorIn, TrainerIn, Studium SpoWi).	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>						
2	Der/die hauptverantwortliche TrainerIn übt den Trainerberuf hauptamtlich aus.	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>						
3	Seit wie vielen Jahren wird die Trainertätigkeit ausgeführt?	weniger als 3 J. <input type="checkbox"/>	3 - 6 J. <input type="checkbox"/>	mehr als 6 J. <input type="checkbox"/>					
		trifft überhaupt nicht zu	0	20	40	60	80	100	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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schul- und Ausbildungssituation

1	Der Sportler/Die Sportlerin besucht eine Bildungseinrichtung des Leistungssports (BORG-L, HAK-L, HAS-L, Lehre und Leistungssport).	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>						
		trifft überhaupt nicht zu	0	20	40	60	80	100	trifft absolut zu
2	Der Sportler/Die Sportlerin darf bei positivem Schulverlauf dem Unterricht im notwendigen Ausmaß fernbleiben.	<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	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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Die einfache Wegstrecke vom Wohnsitz zur Schule beträgt:	weniger als 30 Min. <input type="checkbox"/>	30 - 60 Min. <input type="checkbox"/>	mehr als 60 Min. <input type="checkbox"/>					

Impressum und Kontakte:

Verband der österreichischen Nachwuchsleistungssportmodelle - VÖN

Mag. Christoph Peischler, Dr. Ernst Köppel

Tel: +43 50248005-702

Mail: christoph.peischler@nlz-steiermark.at

© 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