



# Selektionskonzept PISTE Swiss Wushu



**Swiss Wushu Federation**  
**Pascal Blunski**  
Koordinator Leistungssport

Phone: +41 76 302 27 07  
[pascal.blunski@swisswushu.ch](mailto:pascal.blunski@swisswushu.ch)  
[www.swisswushu.ch](http://www.swisswushu.ch)

# 1. Inhalt

1.	Inhalt.....	2
2.	Vorwort.....	3
2.1.	Wushu – Ein vielseitiger Leistungssport .....	3
2.2.	Kader (IST-Zustand) .....	3
3.	PISTE Wushu .....	5
3.1.	Einleitung.....	5
3.2.	Ablauf & Organisation der PISTE .....	5
3.3.	Inhalt PISTE.....	6
3.3.1.	Gewichtung und Auswertung der Selektionskriterien .....	7
3.3.2.	Wettkampfauswertung .....	8
3.3.3.	Leistungstests - Genereller sportmotorischer Test.....	9
3.3.4.	Leistungstests - Sportspezifischer Test.....	13
3.3.5.	Leistungsentwicklung .....	13
3.3.6.	Psychologische Voraussetzungen.....	14
3.3.7.	Biologischer Entwicklungsstand .....	15
3.3.8.	Athletenbiographie .....	15
3.4.	Kommunikation der Selektionsentscheidungen .....	16
4.	Anhänge .....	17
4.1.	Normtabellen genereller sportmotorischer Test .....	17
4.1.1.	12 Minuten Lauf .....	17
4.1.2.	Liegestützentest .....	17
4.1.3.	Medizinballstossen .....	18
4.1.4.	Jump and reach.....	18
4.1.5.	Rumpfheben .....	19
4.1.6.	20 Meter Sprint.....	19
4.1.7.	Side Jump .....	20
4.2.	Fragebögen Psychologische Voraussetzungen.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
4.3.	Biologischer Entwicklungsstand .....	23
4.4.	Athleten Fragebogen.....	26
4.5.	Quellennachweis .....	28

Um eine bessere Lesbarkeit dieses Selektionskonzepts zu erreichen, wurde auf die konsequente Gleichbehandlung der Geschlechter verzichtet. Wo immer möglich wurde eine neutrale Bezeichnung verwendet.

## 2. Vorwort

Die Swiss Wushu Federation setzt sich für eine nachhaltige Förderung von jungen Talenten ein. Mit Hilfe eines transparenten und einfach nachvollziehbaren Selektionsgefässes sollen nicht die Besten, sondern die geeignetsten Athleten gefunden und gefördert werden.

In Anlehnung an das Sportkonzept von swisswushu wird im vorliegenden Selektionskonzept darauf eingegangen wie die neuen Selektionsabläufe ab dem Jahr 2015 aussehen sollen. Es wurde dabei angestrebt, Selektionskriterien zu erarbeiten welche sich mit der **PISTE** (**P**rognostische **I**ntegrative **S**ystematische **T**rainer-**E**inschätzung) auswerten lassen, um einerseits mehr Transparenz in die Athletenauswahl zu bringen und andererseits den Kriterien von Swiss Olympic gerecht zu werden.

Swisswushu möchte mit diesem neuen Selektionsvorgang künftig alle Athleten, Junioren- und auch Elite, mit der PISTE in das Nationalkader selektionieren. Einzig werden bei Nachwuchsatleten gewisse Kriterien angepasst, bzw. bei den Eliteathleten weggelassen.

Das Ziel dieses Selektionskonzepts ist es, allen Athleten und Trainern, die zu erfüllenden Vorgaben für eine Aufnahme in ein Nationalkader aufzuzeigen.

Für eine einfachere Schreibweise wird in diesem Selektionskonzept vorwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Es sind jedoch immer beide Geschlechter gemeint. Wo immer möglich wurde eine neutrale Bezeichnung verwendet.

### 2.1. Wushu – Ein vielseitiger Leistungssport

Wushu (武术 Wǔshù, dt. „Kriegskunst“) ist im Westen üblicherweise unter dem Namen Kung Fu oder Gong Fu bekannt. Kung kann als Fähigkeit und Fu als grossartig übersetzt werden. Die chinesischen Zeichen von Wushu bedeuten “Wu” = Kampf/kämpferisch und “Shu” = Kunst. Eine Kunst ist Wushu aufgrund der Schönheit seiner Bewegungen.

Wushu ist die Bezeichnung für alle chinesischen Kampfkünste, wobei Wushu und Kung Fu ursprünglich das Gleiche meinten. Heutzutage wird die Bezeichnung Kung Fu vor allem für die traditionellen Stile gebraucht und Wushu für die moderne, akrobatische Form, die von der Volksrepublik China gefördert wird. Diese moderne Art hat eher einen sportlichen Charakter, da sie sich von der rein auf das Besiegen des Gegners durch den Kampf (mit allen Mitteln) fokussierten Kampf- bzw. Kriegskunst her weg in Richtung einer Sportart entwickelt hat, für die das Vorführen eine zentrale Bedeutung hat.

Wushu wird von Menschen aller Altersgruppen praktiziert. Es wird einerseits für die Gesundheit – körperliche Fitness, Kraft und Koordination – und andererseits aus Gründen des Sports oder des Kampfes – Weg des Kriegers, Selbstverteidigung – alleine, mit einem Partner oder in der Gruppe ausgeübt.

In dieser Sportart werden die Disziplinen **Taolu** (Formen) und **Sanshou** (Kampf) unterschieden. Die Kampfdisziplinen werden in die beiden Stile **Sanda** (Vollkontakt) und **Qingda** (Leichtkontakt) unterteilt.

Wushu kann in der Schweiz, in über 50 Vereinen/Schulen, als Breiten- und oder Leistungssport trainiert werden.

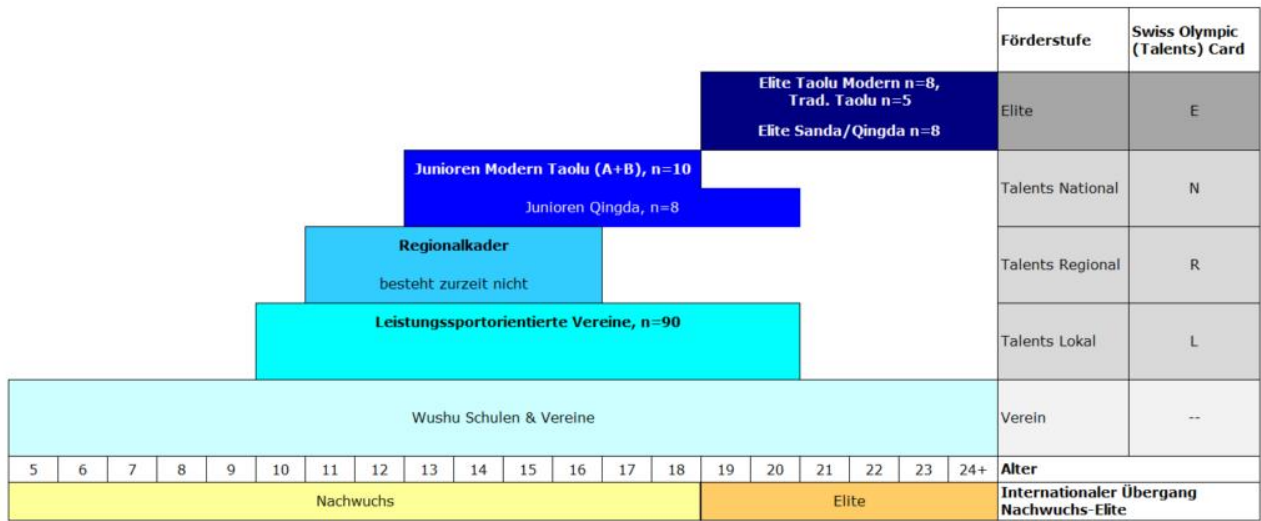
### 2.2. Kader (IST-Zustand)

Swiss Wushu führt ihre Kader zurzeit lediglich auf „nationaler“ Stufe, da die Anzahl Wushu Leistungssportler überschaubar ist.

Für die beiden Disziplinen Sanda (bzw. Qingda bei den Junioren) und Taolu werden separate Kader bei den Junioren und Elite geführt. Die Juniorenkader des Taolu werden schliesslich noch in Junioren A und Junioren B (Altersunterteilung) unterteilt. Bei den Juniorenkadern des Taolu wird zurzeit lediglich das moderne Taolu ausgeführt, da es zum jetzigen Zeitpunkt noch keine Junioren Kaderathleten im Traditionellen Bereich gibt. Zusätzlich besteht beim Taolu seit dem Jahr 2018 ein Kids Kader, welches das Ziel verfolgt, frühzeitig einen reibungslosen Übertritt von jungen talentierten Athleten in die Junioren Kategorie sicherzustellen. Für diesen Kader werden keine Talent Cards vergeben, dies geschieht erst ab Stufe Junioren.

Nachfolgend werden die aktuellen Kaderzusammensetzungen von swisswushu aufgezeigt. Die Tabelle gilt sowohl für die weiblichen wie auch die männlichen Athleten:

## Kaderstruktur WUSHU



### Legende

- E = Swiss Olympic Card Elite
- N = Swiss Olympic Talents Card National
- R = Swiss Olympic Talents Card Regional
- L = Swiss Olympic Talents Lokal (Liste)
- n = Max. Anzahl geförderter Athleten



## 3. PISTE Wushu

### 3.1. Einleitung

Die Swiss Wushu Federation hat sich zum Ziel gesetzt, dass ab dem Jahr 2015 sämtliche Nationalkader, Junioren und Elite, im Wushu mit der PISTE selektioniert werden.

Die Kaderselektionen sollen künftig im laufenden Jahr für das folgende Jahr getätigt werden. Als Zeitraum für die Selektionen wurde September-Dezember definiert (je nach Zeitpunkt von möglichen Grossanlässen Ende Jahr). So können die Kaderlisten fristgerecht per Jahresende an Swiss Olympic übermittelt werden.

Nachfolgend wird das Selektionsverfahren in der Sportart Wushu anhand der PISTE vorgestellt.

### 3.2. Ablauf & Organisation der PISTE

Die PISTE wird innerhalb eines Jahres an zwei Sichtungstrainings durchgeführt. Wie bereits erwähnt finden diese Selektionen für alle Kader (Junioren und Elite) gemeinsam statt. Das erste Sichtungstraining findet im Zeitraum zwischen Januar-März und das Zweite im Zeitraum zwischen September und November statt. Die Termine können variieren und passen sich dem Wettkampfkalender, bzw. an Grossanlässen (EM/WM) an. Es gilt ein optimales Test- und Wettkampfverhältnis zu schaffen wobei mindestens 6 Monate zwischen den einzelnen Tests liegen sollten.

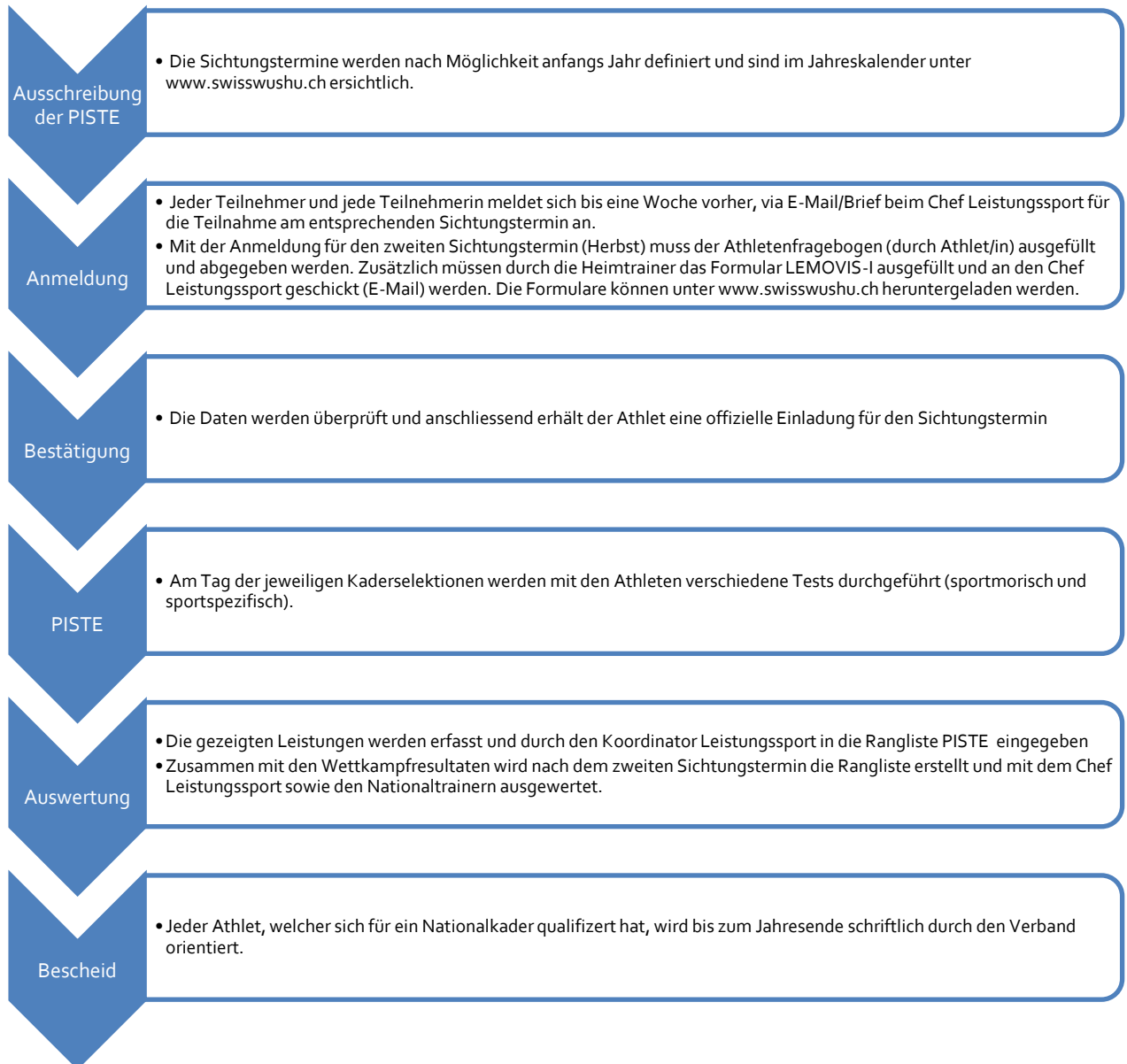
Diese Sichtungstermine werden nach Möglichkeit frühzeitig durch den Verband kommuniziert (Webseite / E-Mail). Die Teilnahme an diesen Sichtungstrainings steht grundsätzlich allen Athleten offen. Eine Teilnahme an der PISTE und somit an der Selektion für einen Nachwuchskader muss jedoch aus Sicht der bisherigen Leistungen Sinn machen. Bei Unsicherheiten kann der Chef Leistungssport kontaktiert werden. Jeder teilnehmende Athlet muss mit der Anmeldung für das **Sichtungstraining 2** die beiden Fragebögen (Athleten Fragebogen und psychologische Voraussetzungen) ausgefüllt einsenden.

Die Daten werden durch die Abteilung Leistungssport überprüft und wenn keine Beanstandungen vorhanden sind, erhält der Athlet eine offizielle Bestätigung zur Teilnahme am jeweiligen Sichtungstraining.

Das Sichtungstraining wird durch den Chef Leistungssport in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Nationaltrainern geplant und umgesetzt.



Nachfolgend wird der Ablauf, bzw. die Organisation der PISTE schematisch dargestellt:



### 3.3. Inhalt PISTE

Die Kaderselektionen werden zweimal im Jahr in den Disziplinen **Taolu** sowie **Sanshou**, Junioren und Elite, zusammen an einem Tag durchgeführt. Dabei wird im **Frühling** lediglich der sportspezifische Leistungstest durchgeführt. Im **Herbst** wird schliesslich die gesamte PISTE durchgeführt.

Die PISTE setzt sich folgendermassen zusammen:

Kriterium	Beschreibung
Wettkampfleistung	Nationale und internationale Wettkämpfe
Leistungstests	Sportspezifischer Test und genereller sportmotorischer Test
Leistungsentwicklung	Leistungssteigerung innerhalb des Trainingsjahres
Psychologische Voraussetzungen	Fragebogen zur Zielorientierung und motivationalen Verhaltenstendenz (1x im Jahr)
Biologischer Entwicklungsstand	Relatives Alter, Akzeleriert / Retardiert
Athletenbiographie	Fragebogen zu Athleten spezifischen Faktoren (Trainingsalter, Trainingsaufwand, Umfeld und Belastbarkeit) (1x Jahr)



Beurteilungskriterium	Indikator	Skala	Gewichtung nach Alter													
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Leistungsentwicklung</b>	Anstieg Leistungskurve	12	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
<b>Aktuelle Leistung</b>	Wettkampf-, Teilleistung (z.B. Physis, Technik, Taktik)	12	0	0	0	5	10	10	10	15	15	15	20	20	25	25
	Trainings-, Teilleistung (z.B. Physis, Technik, Taktik)	10	40	40	35	30	25	25	20	20	15	15	10	10	5	5
	Leistung in sportartspezifischen Testverfahren	10	20	20	20	20	20	20	25	25	25	25	25	30	30	30
<b>Psyche</b>	Leistungsmotivation	12	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10
<b>Belastbarkeit</b>	Physisch und psychisch	8	0	0	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10
<b>Anthropometrische Voraussetzungen</b>	z.B. Körpergrösse, Reichhöhe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Athletenbiographie</b>	Trainingsalter, Trainingsaufwand	24	0	0	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10
	Umfeld	8	30	30	25	25	20	15	10	5	5	5	5	0	0	0
<b>Weitere sportartspezifische Kriterien</b>	Von der Sportart zu definieren															
	Von der Sportart zu definieren															
		<b>Total</b>	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Nachfolgend werden die einzelnen Inhaltspunkte der PISTE für die Sportart Wushu genauer erläutert:

### 3.3.2. Wettkampfauswertung

Wie bereits unter Kapitel 2.1 Wushu-Ein vielseitiger Leistungssport beschrieben, unterscheidet die Sportart Wushu zwei Arten von Wettkämpfen: Sanshou (Kampf) und Taolu (Formen). Da sich diese beiden Wettkampfsysteme stark voneinander unterscheiden, kann in der Sportart Wushu keine einheitliche Bewertung der Wettkampfleistung vorgenommen werden. Somit wurden für die beiden Bereiche Kampf und Formen zwei verschiedene Bewertungsabläufe generiert.

Der einzige Punkt welcher in beiden Disziplinen gleich ist, ist die vorgeschriebene Anzahl von Wettkämpfen, welche die Athleten in einem Jahr absolvieren müssen:

- Aktive Teilnahme an der CH-Meisterschaft (3 Qualifikationsturniere und optional das CH- Meisterschaftsfinal)
- Teilnahme an mindestens einem internationalen Wettkampf

Somit fliessen mindestens 4 Wettkämpfe in die Beurteilung der PISTE ein. Dabei wird für einen Athleten lediglich die Kategorie, bzw. Disziplin (Gewichtsklasse beim Kampf) bewertet, in welcher er für das Nationalkader vorgesehen ist.

Nachfolgend werden die Bewertungskriterien der Wettkampfleistungen im Bereich Formen und Kampf beschrieben:

#### 3.3.2.1. Taolu

Im Taolu zeigt ein Athlet an einem Wettkampf eine Form, entweder mit oder ohne Waffe, vor. Dabei muss ein genau vorgeschriebener Ablauf von Techniken gezeigt werden, welcher durch eine Jury bewertet wird. Im Anschluss erhält der Athlet eine Note in Form von Punkten, wobei 1 die Schlechteste und 10 die Beste ist. Der Athlet, welcher von allen Teilnehmern in seiner Kategorie die Beste Note erhalten hat, gewinnt den Wettkampf.

Da bei jedem Wettkampf eine Note, bzw. Punktezah von der Jury vergeben wird, könnte diese Punktzahl theoretisch in die Auswertung der Wettkampfleistung übernommen werden. Aufgrund der Tatsache, dass die Anzahl Teilnehmer an einem Wettkampf, bzw. Kategorie (vor allem an internationalen Wettkämpfen) stark variieren kann, ist diese Bewertungsart eher ungeeignet.

Deshalb wird für die Sparte „**Wettkampf national**“ das Jahresranking nach 3 absolvierten Qualifikationsturnieren in der entsprechenden Kategorie gewertet und für die Ränge 1-6 Punkte vergeben:

Ranking in der Schweiz						
Rang	1	2	3	4	5	6
Punkte	6	5	4	3	2	1

Zusätzlich wird gemäss Jahresvorgabe ein **internationaler Wettkampf** bewertet. Dabei werden Punkte für die relative Ranglistenposition verteilt, um eine faire Bewertung der gezeigten Leistung zu gewährleisten.

Da sämtliche Taolu-Wettkämpfer an einem Wettkampf (inkl. EM/WM) an mehreren Formen- Wettbewerben (Traditionell, Modern, mit und ohne Waffen, etc.) teilnehmen, wird für die internationale Wertung nur das beste Resultat gewertet.

Die Berechnung der relativen Ranglistenposition erfolgt mittels nachstehender Formel:

$$1 - \frac{\text{Rang}}{\text{Teilnehmer}} = X \%$$

Die Punkte werden anschliessend anhand der erreichten Prozente vergeben. Um eine Gleichbehandlung der internationalen Ergebnisse zu gewährleisten, wurden zwei separate Punkteschlüssel für internationale Turniere und Europa- / Weltmeisterschaften geschaffen.

Punkteverteilung für internationales Turnier						
Prozent	0 - 20	21 - 30	31 - 50	51 - 60	61 - 70	71 - 90
Punkte	1	2	3	4	5	6

Punkteverteilung für EM / WM					
Prozent	0 - 20	21 - 30	31 - 50	51 - 60	61 - 90
Punkte	2	3	4	5	6

Die Gesamtpunktzahl für die nationalen und internationalen Wettkämpfe beträgt je 6 Punkte, wobei beide getrennt voneinander in die PISTE-Tabelle für „Wettkampf national“ und „Wettkampf international“ eingetragen werden.

### 3.3.2.2. Qingda / Sanda

Im Qingda / Sanda geht es bei Wettkämpfen um das aktive Kämpfen. Daher kann hier einerseits das Ranking (in der Schweiz) und andererseits die Anzahl gewonnene internationale Kämpfe als Wertungsmaßstab verwendet werden.

Gewertet wird das Jahresranking in der Schweiz nach 3 Qualifikationsturnieren der verschiedenen Gewichtsklassen. Da internationale Wettkämpfe von hoher Wichtigkeit sind, wird zudem eine Punkteverteilung für **international gewonnene Kämpfe** an den Pflichtturnieren gewertet. Wie auch beim Taolu wird bei mehreren internationalen Wettkämpfen nur das beste Resultat gewertet. Um auch hier eine Gleichbehandlung der internationalen Resultate zu gewährleisten, werden ebenfalls zwei Punkteschlüssel für internationale Turniere und Europa- / Weltmeisterschaften angewendet. Somit ergeben sich für die Wettkampfauswertung folgende Punkteschlüssel:

Ranking in der Schweiz						
Rang	1	2	3	4	5	6
Punkte	6	5	4	3	2	1

Punkteverteilung für international Turniere						
Kämpfe	0	1	2	3	4	4+
Punkte	1	2	3	4	5	6

Punkteverteilung für Europa- und Weltmeisterschaft					
Kämpfe	0	1	2	3	
Punkte	3	4	5	6	

Die Gesamtpunktzahl für die nationalen und internationalen Wettkämpfe beträgt je 6 Punkte, wobei beide getrennt voneinander in die PISTE-Tabelle für „Wettkampf national“ und „Wettkampf international“ eingetragen werden.

### 3.3.3. Leistungstests - Genereller sportmotorischer Test

Einmal im Jahr (Herbst) wird der generelle sportmotorische Leistungstest durchgeführt. Dabei soll die physische Belastbarkeit des Athleten ermittelt werden.

Der generelle sportmotorische Test beinhaltet folgende Komponente:

Inhalt	Beschreibung
Ausdauer	12 / 6 Minuten-Lauf
Kraft	Liegestützentest
Explosivkraft	Medizinballstossen
Sprungkraft	Jump and Reach-Test
Rumpfkraft	Rumpfheben
Aktionsschnelligkeit	20 Meter Sprint
Schnelligkeit / Koordination	Side Jump Test

### 3.3.3.1. Ausdauer

Die allgemeine Ausdauer wird bei allen Athleten mit dem 12 Minuten Lauf (Junioren unter 15 Jahren - 6 Minuten Lauf) getestet.



Es gilt in 12, bzw. 6 Minuten eine möglichst grosse Strecke rennend zurückzulegen. Dieser Test wird entweder in der Halle oder draussen durchgeführt.

### 3.3.3.2. Kraft

Die Kraftausdauer der Arm- und Schultermuskulatur wird mit einer Liegestützvariante geprüft.

#### Testbeschreibung

Der Athlet liegt am Boden, die Hände berühren sich auf dem Rücken. Nach dem Startzeichen werden die Hände neben die Schultern gebracht und der Körper gestreckt nach oben gedrückt. In der oberen Position wird eine Hand gelöst und der Handrücken berührt den Anderen. Danach kommt der Athlet wieder in die Ausgangslage zurück. Jeder Athlet hat einen Versuch. Die Testdauer beträgt 40 Sekunden.

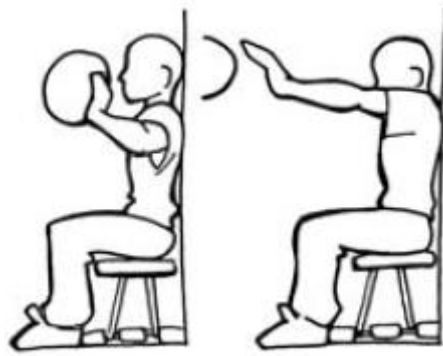


### 3.3.3.3. Explosivkraft

Die Explosivkraft im Oberkörperbereich soll mittels Medizinballstossen eruiert werden.

#### Testbeschreibung:

Ein Medizinball (2 Kg) wird sitzend mit dem Rücken zur Wand mit beiden Armen von der Brust her gleichzeitig nach vorne gestossen. Die Schulter / der Rücken darf sich beim Stossvorgang nicht von der Wand entfernen.



Jeder Athlet hat 3 Versuche wobei der weiteste Versuch gewertet wird.

#### 3.3.3.4. Sprungkraft

Im Wushu sind einerseits schnelle und explosive Kickbewegungen von hoher Wichtigkeit und andererseits gehören Sprünge im Taolu zum Pflichtprogramm. Daher ist eine gute Sprungkraft in dieser Sportart wichtig, weshalb mit allen Athleten ein Jump and reach Test durchgeführt wird.



Testablauf Jump and reach Test

#### **Testbeschreibung:**

Der Athlet taucht sein Finger ins Magnesiapulver (oder Kreide), stellt sich anschliessend frontal vor eine Wand und streckt beide Arme nach oben. So wird die maximale Reichhöhe markiert.

Danach springt der Athlet aus dem seitlichen Stand so weit wie möglich nach oben und berührt am höchsten Punkt die Wand mit den Fingern (siehe Grafik). Anhand der Different der maximalen Reichweite – die maximale Sprunghöhe wird die Sprungkraft ermittelt.

Jeder Athlet hat 3 Versuche wobei der Beste Versuch gewertet wird

#### 3.3.3.5. Rumpfkraft

Die Rumpfkraft eines Athleten wird durch folgenden Rumpfkrafttest ermittelt:

#### **Testbeschreibung:**

Der Athlet nimmt die Position wie in der Abbildung gezeigt ein. Oberhalb des Gesässes wird ein Brett (1. Teil des Schwedenkastens) montiert, welches die Höhe festlegt. Der Athlet bewegt im Sekundentakt abwechslungsweise die Beine auf und ab. Die Zeit wird gestoppt, wenn der Athlet die Markierung oberhalb des Gesässes nicht mehr berührt (siehe Abbildung).



Jeder Athlet hat einen Versuch.

### 3.3.3.6. Aktionsschnelligkeit

Mittels zum Sprinttest wird die Aktionsschnelligkeit des Athleten gemessen. Dabei kann der Athlet die Startposition (stehend / Sprinterstart) selber wählen.



Jeder Athlet hat 3 Versuche wobei der beste Versuch gewertet wird.

### 3.3.3.7. Schnelligkeitsausdauer / Koordination

Mittels seitlichem Hin- und Herspringen soll die Schnelligkeitsausdauer sowie die Koordination unter Zeitdruck getestet werden.

#### Testbeschreibung

Dabei wird mittels Klebeband eine Linie oder ein Feld am Boden markiert. Der Athlet steht mit beiden Beinen und geschlossenen Füßen auf der einen Seite der Linie. Nach dem Startzeichen springt der Athlet über die Linie und von dort ohne Zwischenhüpfer wieder zurück. Dabei muss die Linie komplett übersprungen werden. Es werden die Anzahl Seitenwechsel innert 15 Sekunden gezählt. Das Endresultat resultiert aus dem Mittelwert von zwei Durchgängen.



### 3.3.3.8. Auswertung des generellen Sportmotorischen Tests

Die Ergebnisse der Leistungstests werden in einer Excel-Vorlage zusammengetragen und ausgewertet. Dabei werden die erreichten Leistungen nach Kriterien von Swiss Olympic in Prozente umgerechnet und daraus wiederum Punkte generiert. Dabei entsteht eine Endpunktzahl welche in die PISTE-Rangliste eingetragen wird (siehe Bild 2 unten).

Nachname	Vorname	Jahrgang	Jump n Reach	Medizinball-Stossen	Rumpf	20m	Liegestützen	Hin- und Her	12/6 Min-Lauf
Balestra	Steven	1986	61.5	620	180	3.28	23	55.5	2640
Ben Mahmoud	Sami	1985	54	610	255	3.34	23	58	2730

Übersicht über die erreichten Leistungen

Balestra	Steven	28	100.00%	60.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	75.00%	9.071428571
Ben Mahmoud	Sami	29	80.00%	60.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	75.00%	8.785714286

Auswertung der Leistungen in Prozente und Ausgabe einer Punktzahl

Die Normtabellen der einzelnen Tests sind im Anhang 4.1 Normtabellen genereller sportmotorischer Test zu finden.

### 3.3.4. Leistungstests - Sportspezifischer Test

Zweimal im Jahr wird zum generellen sportmotorischen Test auch ein sportspezifischer Test durchgeführt. Dabei werden durch den Nationaltrainer, anlässlich den beiden Sichtungstrainings, die sportspezifischen Fähigkeiten eines Athleten beurteilt. Es werden für die verschiedenen Kriterien Punkte vergeben wobei 1 schlecht und 10 sehr gut ist.

Die Trainerbeurteilung für die Disziplin Taolu (Formen) und Sanshou (Kampf) muss wie auch die Wettkampfauswertung mit unterschiedlichen Kriterien durchgeführt werden.

#### Taolu:

Kriterium	Beschreibung
Ausdruck	Körperspannung, Körpersprache, Haltung
Stil	Beurteilung der Form
Sprünge	Sprungkraft, Höhe der Sprünge
Einsatz / Motivation	Einsatz im Training, Fleiss, Anzahl der besuchten Kadertrainings
Kraft	Körperspannung während den technischen Elementen
Geschwindigkeit	Explosivität
Ausdauer	Physische Belastbarkeit, Stehvermögen
Struktur der Form	Aufbau, Logik
Technische Ausführung	Beurteilung der technischen Ausführung gemäss Stil
Gesamteindruck	Gesamteindruck der gezeigten Leistungen

#### Qingda und Sanda:

Kriterium	Beschreibung
Kraft in der Technik	Kraftübertragung in die eingesetzten Techniken
Dynamik	Wirksamkeit der eingesetzten Techniken
Einsatz / Motivation	Einsatz im Training, Fleiss, Anzahl der besuchten Kadertrainings
Explosivität	Explosivität der eingesetzten Techniken
Distanzgefühl	Wahl der richtigen Distanz / Bewegung
Ausdauer	Physische Belastbarkeit, Stehvermögen
Präzision	Verhältnis Anzahl Treffer zu ausgeführten Techniken
Reaktionsvermögen	Schnelles Erkennen von Angriffen / Punktemöglichkeiten
Taktisches Verständnis	Richtiger Einsatz von Angriff und Verteidigung, Kampfgefühl
Kampftraining allgemein	Gesamteindruck der gezeigten Leistungen

Die Beurteilung wird in der Tabelle „Trainerbeurteilung Wushu“ zusammengetragen wobei direkt ein Mittelwert der erreichten Leistungen errechnet wird. Die Maximalpunktzahl beträgt 10 Punkte.

### 3.3.5. Leistungsentwicklung

In der Sportart Wushu wird ein standardisierter, für alle Disziplinen gültiger Selektionsprozess seit dem Jahr 2013 umgesetzt. Daher benötigt es einige Zeit, diese Daten zu sammeln und auszuwerten, um eine Leistungskurve für diese Sportart generieren zu können.

Damit aber die Leistungsentwicklung eines Athleten trotzdem beurteilt werden kann, wird die Leistungssteigerung des Leistungstests sportspezifisch ausgewertet. Dabei werden die Endpunkte der erreichten Leistungen im aktuellen Jahr, mit den Endpunkten aus dem Vorjahr verglichen. Pro 0.1 Punkt Steigerung erhält der Athlet einen Punkt. Nachfolgende Tabelle zeigt den gesamten Punkteschlüssel:

Leistungssteigerung												
Steigerung	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1	+ 1
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Die Gesamtpunktzahl beträgt somit 12 Punkte, welche ein Athlet für die Leistungssteigerung erreichen kann.

Bei neuen Kaderanwärtern, bei welchen keine Testergebnisse aus dem Vorjahr bestehen, werden beim Kriterium Leistungssteigerung 2 Punkte vergeben um eine faire Beurteilung zu gewährleisten.

### 3.3.6. Psychologische Voraussetzungen

In Bezug auf die längerfristige Planung im Spitzensport ist es neben den genannten Kriterien auch wichtig, psychologische Voraussetzungen in die Gesamtbeurteilung mit einzubeziehen. Bisher wurden diese psychologischen Faktoren, in Bezug auf die Leistungsmotivation und Zielorientierung, mittels Fragebogen in Form einer Selbsteinschätzung erhoben. Da es bei Selbsteinschätzungen zu Abweichungen, bzw. einer Verfälschung des Ergebnisses kommen kann, hat Swiss Olympic mit dem Tool «**Leistungsmotiviertes Verhalten in Individualsportarten**» kurz **LEVOMIS-I** versucht, diesem Umstand Rechnung zu tragen.

Aus diesem Grund wird seit der PISTE 2020 diese neue Form der Trainereinschätzung bei der Swiss Wushu Federation verwendet.

LEMOVIS-I erlaubt die Erfassung des leistungsmotivierten Verhaltens von Nachwuchsathleten in Individualsportarten aus der Sicht der Trainerin oder des Trainers. Dabei werden durch die Heimtrainer das Verhalten des Athleten in Bezug auf **Eigeninitiative, Erfolgsorientierung** und **Leistungsbereitschaft** (z.B. im Training, bei Wettkämpfen, nach Niederlagen) erhoben und in eine Excel-Tabelle eingefügt:

Wie oft hat	0	die untenstehenden Verhaltensweisen in den letzten 12 Monaten gezeigt?	Rating				
			0 = noch nie	1 = selten	2 = manchmal	3 = oft	4 = immer
1		hat den Trainer/die Trainerin gedrängt, weitere Trainingsmassnahmen zu planen, um sich noch weiter zu verbessern					
2		hat genervt reagiert, als er/sie einen Wettkampf nicht auf dem ersten Platz beendet hat					
3		hat sich im Training an stärkeren AthletInnen orientiert					
4		ist als erste/r auf dem Trainingsgelände gewesen und hat selbstständig technische Abläufe geübt					
5		hat vor dem Wettkampf klar und deutlich kommuniziert, dass er/sie an diesem Tag gewinnen will					
6		hat sich bei hoch beanspruchenden Übungen bis zur Erschöpfung verausgabt					
7		ist nach dem Training noch länger geblieben, um weiterzutrainieren					
8		hat gezeigt, dass er/sie mit dem 2. Platz nicht zufrieden ist					
9		hat im Training eine "aktive" Körperhaltung gezeigt					
10		hat sich selbstständig um Möglichkeiten gekümmert, verpasste Trainingsinhalte nachzuholen					

In der Grafik sind die Fragen des LEVOMIS-I Fragebogens aufgelistet

Nach Möglichkeit soll jeder Athlet, unabhängig durch zwei Trainer (z.B. Haupt- und Assistenztrainer) beurteilt werden. Um ein möglichst gutes Bild zu erhalten wird empfohlen, dass die Trainer vor der Beurteilung mindestens sechs Monate regelmässig mit den Athleten zusammengearbeitet haben.

Diese Trainereinschätzung wird durch die Heimtrainer einmal pro Jahr durchgeführt und vor dem zweiten Sichtungstraining im Herbst an den Chef Leistungssport via E-Mail geschickt.

Die Antworten auf dem Fragebogen, die durch den Heimtrainer ausgefüllt wurden, werden mittels dem LEVOMIS-I Tool von Swiss Olympic ausgewertet. Dabei wird automatisch ein Punktwert generiert, welcher schliesslich in die PISTE eingetragen wird.

Anhand des eruierten Punktestands, können abschliessend Tendenzen in Bezug auf die psychologischen Voraussetzungen sichtbar gemacht werden, welche für eine Karriere im Spitzensport entscheidend sind.

Der gesamte Fragebogen und ein Auswertungsbeispiel ist im Anhang 4.2 Fragebogen & Auswertung LEVOMIS-I zu finden.

### 3.3.7. Biologischer Entwicklungsstand

#### 3.3.7.1. Retardiert / Akzeleriert

Athleten des gleichen (chronologischen) Alters können einen unterschiedlichen biologischen Entwicklungsstand aufweisen. Der Wachstumsunterschied bei gleichaltrigen Kinder können Auswirkungen auf das sportliche Niveau (Trainingsumfang, Belastbarkeit, Resultate, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer etc.) haben. Um diese Wachstumsunterschiede auszugleichen, erhält ein sogenannt retardierter (Spätentwickelter) Athlet mehr Punkte als ein sogenannt akzelerierter (Frühentwickelter) Athlet. Die Berechnung erfolgt mit einer Formel nach Mirwald, in der die Körpergrösse stehend, die Körpergrösse sitzend und das Gewicht des Athleten eingegeben werden und daraus der biologische Entwicklungsstand berechnet werden kann.

Die Punkte werden folgendermassen verteilt:

Stadium	Früh entwickelt	Durchschnittlich entwickelt	Spät entwickelt
Punkte für PISTE	2	4	8

Weitere Informationen bezüglich der Auswertung und des Berechnungsprinzips 4.3 Biologischer Entwicklungsstand

#### 3.3.7.2. Relatives Alter

In diesem Kriterium werden Punkte in Abhängigkeit des Geburtsmonats verteilt. Ein im Dezember geborener Athlet erhält also mehr Punkte als derjenige, der im Januar geboren wurde. Hiermit kann der physische Rückstand bei Athleten, die Ende des Jahres geboren wurden, ausgeglichen werden.

Die Punkte werden wie folgt verteilt:

Monat	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

### 3.3.8. Athletenbiographie

Mittels Fragebogen (siehe Anhang 4.4 Athleten Fragebogen) werden Athleten spezifische Faktoren einmal im Jahr (Frühling) anlässlich des generellen sportmotorischen Tests erhoben. Es geht dabei darum, vor allem in Bezug auf die Nachwuchsselektion, sämtliche Daten der Athleten zu erheben, welche eine Beurteilung in Bezug auf den biologischen Entwicklungsstand eines Athleten zulassen. Ebenfalls werden Daten zur Athletenbiographie (Trainingsalter, Trainingsaufwand, Umfeld und Belastbarkeit) erhoben, welche in die PISTE einfließen. Zudem werden Fragen bezüglich Ziele, Gesundheit und Anzahl Wettkämpfen gestellt. So kann sich der Verband ein umfassendes Bild eines Athleten machen.

#### 3.3.8.1. Trainingsalter

Es geht darum die Anzahl der Jahre seit denen der Athlet Sport betreibt zu eruieren. Dabei werden generelle Sport sowie auch sportspezifische Aktivitäten erhoben. Die Punkteverteilung wird so gewichtet, dass Athleten welche ein geringes Trainingsalter haben, mehr Punkte erhalten, als jene, welche ein hohes Trainingsalter aufweisen.

#### 3.3.8.2. Trainingsaufwand

Die durchschnittliche Anzahl Trainingsstunden, welche ein Athlet **aktuell** absolviert, ist entscheidend für eine Beurteilung der erhobenen Leistungsparameter. Es wird einerseits das sportspezifische sowie auch das generelle Trainingsvolumen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, etc.) erfragt und bewertet. Dabei erhält ein Athlet mit geringem Trainingsaufwand mehr Punkte als einer mit hohem Trainingsaufwand.

#### 3.3.8.3. Umfeld / Schule und Beruf / Belastbarkeit

Es ist wichtig, dass ein Athlet in einem sportfreundlichen Umfeld aufwächst. Daher soll die aktuelle Situation mittels Fragestellungen darüber Aufschluss geben, ob sich ein Athlet in seinem Umfeld wohl fühlt und von seiner Familie, bzw. Schule / Arbeitgeber unterstützt wird. Zudem soll mittels Fragestellungen herausgefunden werden, wie ein Athlet sein aktuelles Leistungsspensum empfindet und ob er gegebenenfalls bereit ist, für den Erfolg mehr zu leisten.

#### 3.3.8.4. Körperbauliche Voraussetzungen

Da es im Wushu, bzw. in den Kampfdisziplinen Sanda und Qingda verschiedene Gewichtsklassen gibt, kann keine Beurteilung über körperbauliche Voraussetzungen in dieser Sportart abgegeben werden. Deshalb wird dieses Kriterium in der PISTE nicht berücksichtigt.

### 3.4. Kommunikation der Selektionsentscheidungen

Sobald das zweite Sichtungstraining durchgeführt wurde, werden sämtliche Daten durch den Koordinator Leistungssport überprüft und eine Rangliste erstellt.

Daraus wird eine Selektionsliste erstellt, welche zusammen mit dem Chef Leistungssport sowie den Nationaltrainern besprochen werden. Wenn nötig werden kleinere Anpassungen (Verletzte Athleten, Abwesenheiten an Sichtungstrainings, andere Gründe, etc.) vorgenommen.

Anschliessend wird jeder Athlet, welcher für das Nationalkader selektioniert wurde, per Mail durch den Chef Leistungssport orientiert. Ebenso werden die Angaben der Kaderathleten fristgerecht an Swiss Olympic übermittelt, damit die Vergabe von Talent Cards ausgelöst werden kann.



## 4. Anhänge

### 4.1. Normtabellen genereller sportmotorischer Test

#### 4.1.1. 12 Minuten Lauf

12 Minuten-Lauf / Leistungstabelle in Meter / männlich				
Alter	Sehr gut	Gut	Genügend	Ungenügend
%	100	75	50	25
15 - 19	> 2650	2250 - 2650	1850 - 2240	< 1850
20 - 29	> 2800	2400 - 2800	2000 - 2390	< 2000
30 - 39	> 2650	2250 - 2650	1850 - 2240	< 1850
40 - 49	> 2500	2100 - 2500	1700 - 2090	< 1700
50 - 59	> 2350	1950 - 2350	1550 - 1940	< 1550
60 - 64	> 2100	1700 - 2100	1300 - 1690	< 1300
65 +	> 2000	1600 - 2000	1200 - 1590	< 1200

12 Minuten-Lauf / Leistungstabelle in Meter / weiblich				
Alter	Sehr gut	Gut	Genügend	Ungenügend
%	100	75	50	25
15 - 19	> 2350	1950 - 2350	1550 - 1940	< 1550
20 - 29	> 2500	2100 - 2500	1710 - 2090	< 1700
30 - 39	> 2350	1950 - 2350	1550 - 1940	< 1550
40 - 49	> 2200	1800 - 2200	1400 - 1790	< 1400
50 - 59	> 2050	1650 - 2050	1250 - 1640	< 1250
60 - 64	> 1800	1400 - 1800	1000 - 1390	< 1000
65 +	> 1700	1300 - 1700	900 - 1290	< 900

#### 4.1.2. Liegestützentest

Liegestützen / männlich					
Jahre	13	15	17	18<	%
Exzellent	15 <	17 <	18 <	20 <	100
Überdurchschnittlich	14 bis 15	16 bis 17	17 bis 18	18 bis 19	80
Durchschnittlich	12 bis 13	14 bis 15	15 bis 16	16 bis 17	60
Unterdurchschnittlich	10 bis 11	12 bis 13	13 bis 14	14 bis 15	40
Schlecht	< 10	< 12	< 13	< 14	20

Liegestützen weiblich					
Jahre	13	15	17	18<	%
Exzellent	15 <	15 <	15 <	18 <	100
Überdurchschnittlich	14 bis 15	14 bis 15	14 bis 15	16 bis 17	80
Durchschnittlich	12 bis 13	12 bis 13	12 bis 13	13 bis 15	60
Unterdurchschnittlich	10 bis 11	10 bis 11	10 bis 11	11 bis 12	40
Schlecht	< 10	< 10	< 10	< 11	20

#### 4.1.3. Medizinballstossen

Medizinballstossen (Distanz in cm) / männlich					
Jahre	13	15	17	18<	%
Exzellent	510 - 532	600 - 630	680 - 710	750 - 850	100
Überdurchschnittlich	455 - 480	530 - 560	616 - 640	670 - 730	80
Durchschnittlich	410 - 430	480 - 502	590 - 600	610 - 650	60
Unterdurchschnittlich	380 - 390	410 - 430	550 - 570	490 - 590	40
Schlecht	311 - 260	341 - 370	460 - 500	410 - 470	20

Medizinballstossen (Distanz in cm) / weiblich					
Jahre	13	15	17	18<	%
Exzellent	420 - 433	440 - 450	487 - 502	503 - 558	100
Überdurchschnittlich	393 - 407	410 - 425	430 - 460	459 - 492	80
Durchschnittlich	370 - 380	390 - 400	410 - 417	426 - 448	60
Unterdurchschnittlich	333 - 349	350 - 365	393 - 400	360 - 415	40
Schlecht	300 - 315	310 - 335	312 - 249	316 - 349	20

#### 4.1.4. Jump and reach

Jump and reach-Test				
Jahre	15	17	18<	%
Exzellent	50+	56+	61+	100
Überdurchschnittlich	46 - 49	53 - 55	55 - 60	80
Durchschnittlich	40 - 45	47 - 52	45 - 54	60
Unterdurchschnittlich	36 - 39	42 - 51	39 - 44	40
Schlecht	bis 35	bis 41	bis 38	20

#### 4.1.5. Rumpfheben

Rumpfkraft (Dauer in Sekunden) / männlich					
Jahre	13 / 14	15 / 17	17 / 18	19 <	%
Sehr gut	150	160	170	180	100
Gut	90	100	110	120	75
Genügend	30	40	50	60	50
ungenügend	< 30 s	< 40	< 50	< 60	25

Rumpfkraft (Dauer in Sekunden) / weiblich					
Jahre	13 / 14	15 / 17	17 / 18	19 <	%
Sehr gut	150	160	170	180	100
Gut	90	100	110	120	75
Genügend	30	40	50	60	50
ungenügend	< 30	< 40	< 50	< 60	25

#### 4.1.6. 20 Meter Sprint

20 Meter Sprint (Dauer in Sekunden) / männlich					
Jahre	13	15	17	18 <	%
Exzellente	< 3.68	< 3.47	< 3.27	< 3.0	100
Überdurchschnittlich	3.68-3.86	3.47-3.64	3.27-3.42	3.0-3.1	80
Durchschnittlich	3.87-4.02	3.65-3.79	3.43-3.56	3.2-3.3	60
Unterdurchschnittlich	4.03-4.21	3.80-3.96	3.57-3.72	3.4-3.5	40
Schlecht	> 4.21	> 3.96	> 3.72	> 3.5	20

20 Meter Sprint (Dauer in Sekunden) / weiblich					
Jahre	13	15	17	18 <	%
Exzellente	< 3.65	< 3.63	< 3.63	< 3.4	100
Überdurchschnittlich	3.65-3.82	3.63-3.80	3.63-3.80	3.4-3.5	80
Durchschnittlich	3.83-3.98	3.81-3.96	3.81-3.96	3.6-3.7	60
Unterdurchschnittlich	3.99-4.16	3.97-4.12	3.97-4.14	3.8-3.9	40
Schlecht	> 4.16	> 4.14	> 4.14	> 4.0	20

#### 4.1.7. Side Jump

Side Jump - Test (Mittelwert der Sprünge aus 2 Versuchen) / männlich					
Jahre	13	15	17	18 <	%
Exzellente	38.5 <	41 <	43.5 <	45.5 <	100
Überdurchschnittlich	35 - 38.5	37.5 - 41	37 - 42	40 - 45.5	80
Durchschnittlich	31.5 - 34.5	34 - 37	36 - 39	37.5 - 40	60
Unterdurchschnittlich	28.5 - 31.0	30 - 33.5	31.5 - 35.5	34 - 37	40
Schlecht	< 28.5	< 30	< 31	< 34	20

Side Jump - Test (Mittelwert der Sprünge aus 2 Versuchen) / weiblich					
Jahre	13	15	17	18 <	%
Exzellente	38 <	39 <	40.5 <	41 <	100
Überdurchschnittlich	35 - 38	36 - 39	37.5 - 40.5	38.5 - 40.5	80
Durchschnittlich	32 - 34.5	33 - 35.5	34.5 - 37	36.5 - 38	60
Unterdurchschnittlich	29 - 31.5	30 - 32.5	31 - 34	33 - 36	40
Schlecht	< 29	< 30	< 31	< 33	20

## 4.2. Fragebogen & Auswertung LEVOMIS-I

### Durchführung LEMOVIS-I (Individualsportarten)

b  
**UNIVERSITÄT  
BERN**

---

**Angaben beurteilte/r AthletIn**

<b>Athleten-Nr.</b>	<b>Vorname</b>	<b>Nachname</b>	<b>Geburtsdatum</b>
<b>Name TrainerIn</b>		<b>Datum Beurteilung 02.01.2021</b>	

**Beurteilungen  
speichern & neue  
Eingabe**

---

**Instruktionen**

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	0	die untenstehenden Verhaltensweisen in den letzten 12 Monaten gezeigt?	Rating				
			0 = noch nie	1 = selten	2 = manchmal	3 = oft	4 = immer
1		hat den Trainer/die Trainerin gedrängt, weitere Trainingsmassnahmen zu planen, um sich noch weiter zu verbessern					
2		hat genervt reagiert, als er/sie einen Wettkampf nicht auf dem ersten Platz beendet hat					
3		hat sich im Training an stärkeren AthletInnen orientiert					
4		ist als erste/r auf dem Trainingsgelände gewesen und hat selbstständig technische Abläufe geübt					
5		hat vor dem Wettkampf klar und deutlich kommuniziert, dass er/sie an diesem Tag gewinnen will					
6		hat sich bei hoch beanspruchenden Übungen bis zur Erschöpfung verausgabt					
7		ist nach dem Training noch länger geblieben, um weiterzutrainieren					
8		hat gezeigt, dass er/sie mit dem 2. Platz nicht zufrieden ist					
9		hat im Training eine "aktive" Körperhaltung gezeigt					
10		hat sich selbstständig um Möglichkeiten gekümmert, verpasste Trainingsinhalte nachzuholen					

LEVOMIS-I Fragebogen

Angaben AthletIn			
Nr:	6	Name:	██████████
Datum:	06.10.2020	Geb. Datum:	██████████
Alter:	16		
Beurteilung AthletIn			
Leistungsmotiviertes Verhalten von ██████████ am 06.10.2020			
4 = immer	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----		
3 = oft	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----		
2 = manchmal	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----		
1 = selten	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----		
0 = noch nie	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----		
	Eigeninitiative	Erfolgsorientierung	Leistungsbereitschaft
	2,00	3,67	3,33
	Gesamtskalenwert 9,00		
Datum:	02.01.2021	Beurteilung von:	██████████

LEVOMIS-I Auswertungsübersicht eines Athleten

Bilder und weitere Informationen: [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)

### 4.3. Biologischer Entwicklungsstand

## Testprotokoll zur Bestimmung des biologischen Entwicklungsstandes bei Mädchen und Knaben und Schätzung der Erwachsenengrösse mittels Körpermasse

#### Körpergewicht

Das Körpergewicht wird mit minimaler Bekleidung und ohne Schuhe gewogen.

1. Verwende wenn möglich eine kalibrierte Waage. Überprüfe die Nullmessung.
2. Fordere die Person auf, sich in der Mitte der Waage hinzustellen, das Gewicht gleichmässig auf beiden Füessen verteilt.
3. Messe das Gewicht auf 0.1kg genau.
4. Fordere die Person auf, die Waage zu verlassen.
5. Wiederhole die Schritte 1-4.
6. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4kg unterscheiden, nimm den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.

#### Körpergrösse stehend

Die Körpergrösse stehend wird in der sog. „gestreckten“ Haltung gemessen. Sie ist die maximale Distanz zwischen Boden und Scheitel des Kopfes (Bild 1). Der Scheitel ist definiert als höchster Punkt des Schädels wenn der Kopf exakt horizontal gehalten wird (Bild 2). Die horizontale Position des Kopfes kann mittels sog. Frankfurter Horizontalebene überprüft werden. Diese ist eine gedachte horizontale Linie, die durch den tiefstgelegenen Punkt des Unterrandes der Augenhöhle und durch den höchsten Punkt des äusseren knöchernen Gehörgangs im menschlichen Schädel verläuft (Bild 2)

Die Körpergrösse wird ohne Schuhe gemessen.

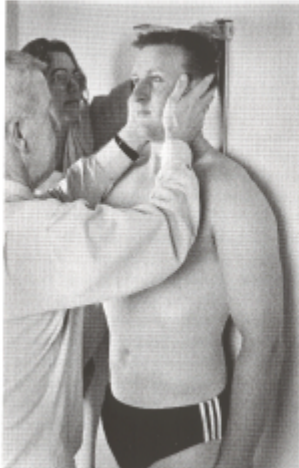


Bild 1: Messen in „gestreckter“ Haltung.

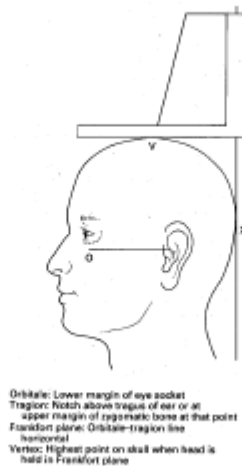


Bild 2: Kopfposition horizontal ausgerichtet.

1. Fordere die Person auf mit Rücken, Gesäss und Fersen gegen die Wand zu stehen. Die Füsse müssen zusammen sein und flach am Boden stehen.
2. Richte den Kopf horizontal aus. (Bild 1 & 2). Fasse mit deinen Händen am Kieferknochen und Hinterkopf damit du mit Druck nach oben eine aufrechte Position des Körpers erreichen kannst.
3. Weise die Person an tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Während der Kopf immer in der Horizontalen gehalten wird, führe einen sanften Zug nach oben am Kiefer und Hinterkopf durch. Gleichzeitig wird die Messlatte gegen den Scheitel geführt und damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt. Beachte dass die Füsse dabei am Boden bleiben und die Kopfstellung horizontal ist.
4. Messe die Körpergrösse gegen Ende der tiefen Einatmung auf 0.1 cm genau.
5. Fordere die Person auf, den Messplatz zu verlassen.
6. Wiederhole die Schritte 1–6.
7. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4 cm unterscheiden, nimm den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.

### Körpergrösse sitzend

Die Körpergrösse sitzend wird ebenfalls in der „gestreckten“ Haltung gemessen. Sie ist die maximale Distanz zwischen Scheitel und Oberfläche der Sitzunterlage (Bild 3).

1. Setze die Person auf eine Messbox oder auf eine Sitzunterlage von bekannter Höhe. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
2. Weise die Person an tief einzuatmen und die Luft anzuhalten. Während der Kopf immer in der Horizontalen gehalten wird, führe einen sanften Zug nach oben am Kiefer und Hinterkopf durch. Gleichzeitig wird die Messlatte gegen den Scheitel geführt und damit die Haare so fest als möglich zusammengedrückt. Achte darauf, dass die Person weder die Gluteal-Muskulatur anspannt noch mit den Beinen am Boden abstösst.
3. Messe die Körpergrösse sitzend gegen Ende der tiefen Einatmung auf 0.1 cm genau.
4. Fordere die Person auf, den Messplatz zu verlassen.

5. Wiederhole die Schritte 1-5.
6. Falls die beiden Messungen sich weniger als 0.4 cm unterscheiden, nimmt den Durchschnitt der beiden Messungen als Ergebnis.
7. Falls das Messband am Boden beginnt, entspricht die *Körpergrösse sitzend* der gemessenen Grösse minus die Höhe der Sitzunterlage.

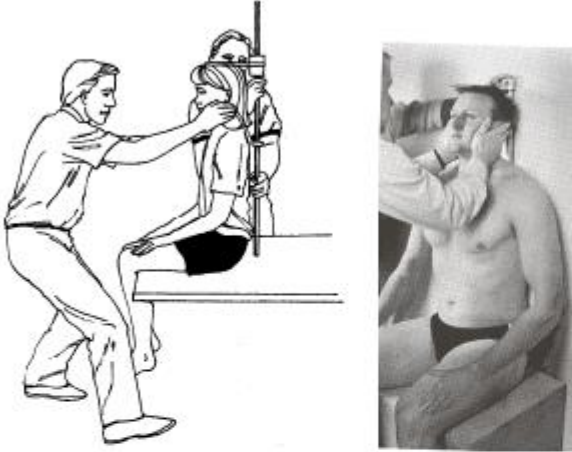


Bild 3: Messen der Körpergrösse sitzend.

Dr. med. Markus Tschopp; Eidg. Hochschule für Sport Magglingen, 2008

Quellen:

Mirwald RL, Baxter-Jones AD, Bailey DA, Beunen GP. An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Med Sci Sports Exerc.* 2002 Apr;34(4):689-94.

Sherar LB, Mirwald RL, Baxter-Jones AD, Thomis M. Prediction of adult height using maturity-based cumulative height velocity curves. *J Pediatr.* 2005 Oct;147(4):508-14.

Aus dem englischen übersetzte Beschreibung des Messvorgangs inkl. Bilder aus dem Dokument „*Application of Maturity Offset Prediction Equation, Worked Example & Anthropometric Protocols*“ von Prof. Robert L. Mirwald, College of Kinesiology, University of Saskatchewan, Saskatoon, Saskatchewan, Kanada 2008 mit freundlicher Genehmigung.

## 4.4. Athleten Fragebogen



### Athleten Fragebogen

Club / Verein: \_\_\_\_\_ Stil(e): \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geschlecht: männlich  weiblich  Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Natel: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Aktuelle Ausbildung: \_\_\_\_\_

Gewicht: \_\_\_\_\_ Grösse stehend: \_\_\_\_\_ Grösse sitzend: \_\_\_\_\_

Grösse Vater: \_\_\_\_\_ Grösse Mutter: \_\_\_\_\_ Gewichtsklasse: \_\_\_\_\_

Trainer: \_\_\_\_\_

Erreichbarkeit Trainer: Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Erreichbarkeit Eltern: Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

#### Athletenbiographie

In welchen Sportarten / Vereinen hast du wie lange, wie regelmässig Sport getrieben?

Sportart (inkl. Stufe)	Wie lange? (Jahre)	Wie viele Stunden / Woche?	Bemerkungen

Seit wie vielen Jahren trainierst du Wushu

1 Jahr     2 - 3 Jahren     4 - 5 Jahren     6 - 7 Jahren     mehr als 8 Jahre

Wie viele Stunden trainierst du Wushu durchschnittlich in einer Woche?

weniger als 3     4     5 - 6     7 - 9     mehr als 10

Wie viele Stunden trainierst du komplett (inkl. Kraft, Ausdauer, etc.) durchschnittlich in einer Woche?

weniger als 7     8, 9 oder 10     11 - 12     13 - 15     mehr als 15

Wie viele (Wett)Kämpfe hast du bis jetzt bestritten (+/-) \_\_\_\_\_



## 4.5. Quellennachweis

Kapitel	Titel	Inhalt	Quelle
	Titelbild	Grafik	<a href="http://www.wushu-zentrum.ch/item.php?id=5">http://www.wushu-zentrum.ch/item.php?id=5</a>
2.2	Kader (IST-Zustand)	Grafiken	<a href="http://www.wak.ch/news/archiv/2007/wm_flash7.html">http://www.wak.ch/news/archiv/2007/wm_flash7.html</a>
3.2	Ablauf und Organisation der PISTE	Grafik	<a href="http://www.wak.ch/news/archiv/2007/wm_flash7.html">http://www.wak.ch/news/archiv/2007/wm_flash7.html</a>
3.3	Inhalt der PISTE	Grafiken	<a href="http://www.wak.ch/fotogalerie/index_fotogalerie.php?galerie=10">http://www.wak.ch/fotogalerie/index_fotogalerie.php?galerie=10</a>
3.2.1	Gewichtung / Auswertung Selektionskriterien	Grafik und PISTE Tool	<a href="#">Swiss Olympic - Nachwuchsförderung</a>
3.2.3.1	Ausdauer	Grafik	<a href="http://www.mobilesport.ch/fussball/ausdauer-12-minutenlauf-niveau-b/">http://www.mobilesport.ch/fussball/ausdauer-12-minutenlauf-niveau-b/</a>
3.2.3.2	Kraft	Grafik	<a href="http://mhstatic.de/fm/1/thumbnails/Liegest%C3%B4tz_500.jpg.2193150.jpg">http://mhstatic.de/fm/1/thumbnails/Liegest%C3%B4tz_500.jpg.2193150.jpg</a>
3.2.3.3	Explosivkraft	Grafik	: <a href="http://www.mobilesport.ch/aktuell/eigenen-korper-wahrnehmen-allgemeiner-krafttest-niveaus-abc/">http://www.mobilesport.ch/aktuell/eigenen-korper-wahrnehmen-allgemeiner-krafttest-niveaus-abc/</a>
3.2.3.4	Sprungkraft	Grafik	<a href="http://www.mobilesport.ch/2013/08/16/schnellkraft-jump-and-reach-niveaus-abc">http://www.mobilesport.ch/2013/08/16/schnellkraft-jump-and-reach-niveaus-abc</a>
3.2.3.5	Rumpfkraft	Grafik	<a href="http://www.mobilesport.ch/aktuell/eigenen-korper-wahrnehmen-allgemeiner-krafttest-niveaus-abc/">http://www.mobilesport.ch/aktuell/eigenen-korper-wahrnehmen-allgemeiner-krafttest-niveaus-abc/</a>
3.2.3.6	Aktionsschnelligkeit	Grafik	<a href="http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-fatigue.htm">http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-fatigue.htm</a>
3.2.3.7	Schnelligkeitsausdauer	Grafik	<a href="http://www.kinderturnstiftung-bw.de/sites/default/files/kinderturn-test_plus_gesamt.pdf">http://www.kinderturnstiftung-bw.de/sites/default/files/kinderturn-test_plus_gesamt.pdf</a>
3.2.6	Psychologische Voraussetzungen	Grafik	<a href="#">Swiss Olympic - Nachwuchsförderung</a>
3.4	Auswertung & Kommunikation	Grafik	<a href="http://www.wak.ch/fotogalerie/index_fotogalerie.php?galerie=10">http://www.wak.ch/fotogalerie/index_fotogalerie.php?galerie=10</a>
4.2	LEVOMIS-I Fragebogen & Auswertung	Fragebogen	<a href="#">Testmanual LEMOVIS I DE Endversion.pdf (swissolympic.ch)</a>
4.3	Biologischer Entwicklungsstand	Folien	<a href="#">Swiss Olympic - Nachwuchsförderung</a>