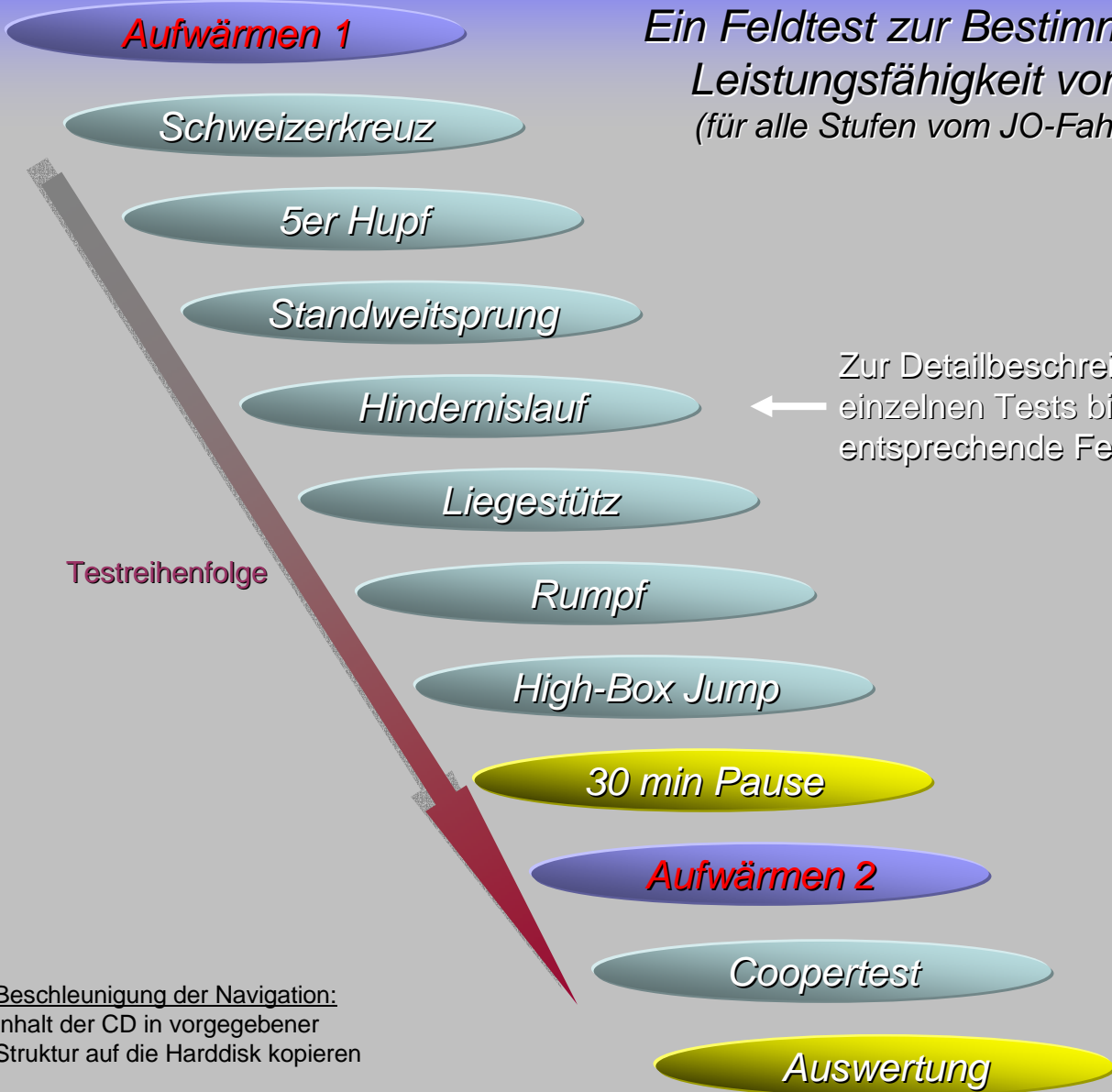


Ein Feldtest zur Bestimmung der konditionellen Leistungsfähigkeit von Alpin Skiathleten !!!  
(für alle Stufen vom JO-Fahrer bis zum Weltcupathlet)



Navigationfelder:

- Einführung
- Beschreibung (PDF)
- Sekunden-Pacer
- Protokollblatt
- Kennzahlen
- Punktetabellen
- Trainingsratgeber
- Impressum & Infos
- Testkonzepte

**Beenden**

Beschleunigung der Navigation:  
Inhalt der CD in vorgegebener  
Struktur auf die Harddisk kopieren

## Einführung

Der Swiss Ski Power Test richtet sich an alle Skialpin Athletinnen und Athleten (nachfolgend Athleten) ab Stufe JO I. Der Feldtest ist in jeder nach üblichem Standard ausgerüsteten Turnhalle durchführbar. Für den abschliessenden 12-Minuten Lauf eignet sich eine 400m Leichtathletikbahn. Der Test kann während einem Halbttag durchgeführt werden. Es wird empfohlen, alle Stationen vor Testbeginn einzurichten.

### Qualitätssicherung:

- Trainingsvolumen in den letzten 48h vor dem Testtag um mindestens 50% reduzieren (Erholung!)
- Nur körperlich gesunde Athleten nehmen am Leistungstest teil.
- Testinstruktionen des vorliegenden Manuals genau beachten (kann auch als PDF ausgedruckt werden)
- Die Testbatterie soll immer in der gleichen, vorgegebenen Reihenfolge durchgeführt werden
- Die Trainer instruieren die Athleten jeweils vor einer Station. Während dem Test ist die Kontrolle der Bewegungsausführung von grosser Bedeutung (speziell Rumpf und Liegestütz).
- Erholung zwischen den Stationen: erst zur nächsten Station wechseln, wenn alle Athleten die Vorige absolviert haben
- Anzahl Tests pro Jahr: Es sollte pro Jahr mindestens zweimal getestet werden (im Frühjahr und im Herbst). Siehe auch Konzept Leistungsdiagnostik Swiss-Ski 2004 (siehe Hauptseite)
- Protokollblatt: Name, Vorname, Geburtsdatum, Geschlecht, Grösse und Gewicht müssen immer ausgefüllt werden.
- Abweichungen vom vorgegebenen Standardprotokoll bitte unter Notizen im Protokollblatt vermerken.

Weiter

## Einführung

### Navigation:

- Über die Hauptseite können alle Informationen und Hilfsmittel zum Test abgerufen werden.
- Durch Klicken auf das Feld „Protokollblatt“ gelangen Sie auf die Excel-Auswertungsvorlage. Das Protokollblatt kann ausgedruckt werden. Nach der Testdurchführung können die Ergebnisse im Protokollblatt elektronisch erfasst und unter neuem Namen gespeichert werden.
- Basierend auf den Punktetabellen wird in der Excel-Auswertungsvorlage automatisch eine „Leistungsbewertung“ generiert. Dazu müssen im Protokollblatt für jeden Athleten die Felder „Geschlecht“ und „Geburtsdatum“ ausgefüllt sein.

### Auswertung, Kennzahlen und Beratung:

Bitte senden Sie die Testresultate per e-mail an Swiss-Ski (vogt@ana.unibe.ch).

Swiss-Ski baut mit den Testdaten eine nationale Datenbank auf. Die Daten werden anonymisiert aufgearbeitet und zur Entwicklung von alters- bzw. niveauabhängigen Kennzahlen verwendet. Die Kennzahlen werden den Trainern und Athleten aller Stufen zum Leistungsvergleich gratis zur Verfügung gestellt. Der Datenschutz wird garantiert.

Swiss-Ski wünscht viel Erfolg und Spass bei der Durchführung des Swiss-Ski Power Tests !



**Trainingsratgeber**Trainingshinweise allgemein, Kraft, Ausdauer:**Planung***Modell Blockplanung**Tipps zur Planung***Ausdauer***Intensitätszonen**Polarisiertes Training**Ideen Ausdauertraining***Kraft***Ideen Krafttraining**Sprungkrafttraining***Medizinische Hinweise** (Dr. Hans Spring, Leiter Sportmedizinischer Dienst, Herren Alpin Swiss-Ski)

Wenn normale Sprungschule wegen Kniebeschwerden nicht möglich sind, macht die Durchführung von Ein- oder Zweibeinsprüngen keinen Sinn. Häufige Gründe für die Beschwerden können sein:

- Sehnenansatzreizungen an der Kniescheibe (Jumpers-Knee). Kommt sehr häufig bei aktiven Sportlern vor, die grosse Sprungleistungen erbringen müssen.
- Morbus Osgood-Schlatter: Absterben des knienahen Knochenvorsprungs des Schienbeins; betrifft v.a. Knaben zwischen dem 7. und 15. Lebensjahr und geht mit Druck- und Bewegungsschmerzen im Bereich des Schienbeinkopfes einher.
- Belastungsabhängige Schmerzen hinter der Kniescheibe

Bei anhaltenden Beschwerden, rechtzeitig den Arzt konsultieren



**Ausgangstellung/Ausführung:**

Auf Startlinie bereitstellen. Achtung: kein fliegender Start.

1.) Nach Startzeichen in Richtung Hut A sprinten 2.) um A, seitwärts nach links zu B, 3.) seitwärts zurück zu A, 4.) vorwärts zu C, 5.) rückwärts zu A, 6.) seitwärts nach rechts zu D, 7.) seitwärts zurück zu A, 8.) und rückwärts ins Ziel. 2 Versuche auf Zeit.

Der Körper bleibt während dem ganzen Test gleich orientiert (in Richtung des blauen Pfeils, siehe Skizze). Seitwärtsbewegungen ohne Beinüberkreuzung. Alle Hüte werden von der Laufrichtung aus gesehen immer von rechts umgangen. In beiden Durchgängen starten die Athleten in der gleichen Reihenfolge. Es gibt keinen Probedurchgang.



**Messgröße:**

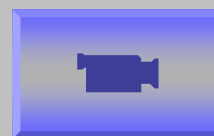
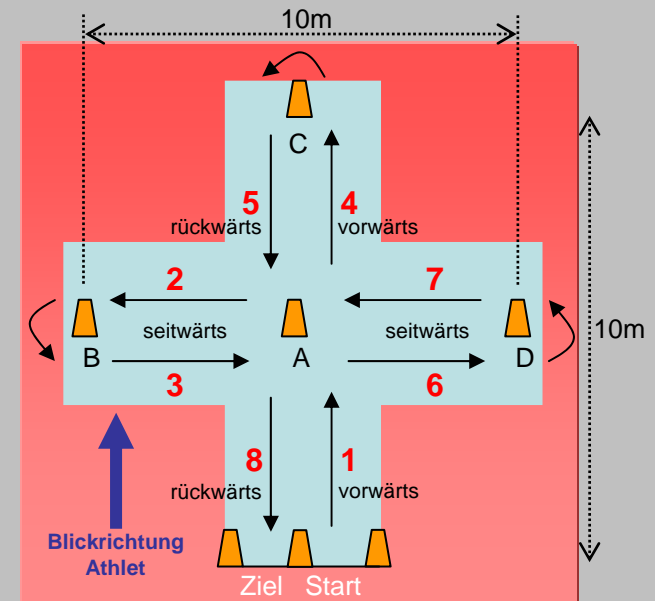
Laufzeit auf 1/100-Sekunden genau. Der bessere Lauf wird gewertet.

**Instruktion:**

So schnell als möglich, ohne Hut-Berührung  
Startkommando: Bereit – Fertig – Los !

**Material:**

- 7 Markierungshüte
- Zeitmessung mit Lichtschranken (oder Stoppuhr)



**Ausgangsstellung/Ausführung:**

**Beidbeinig:**

Beidbeinig hinter Startlinie stehen, Schuhspitzen berühren Startlinie. Mit 5 aufeinander folgenden Zweibeinsprüngen rhythmisch so weit als möglich springen, 2 Versuche.

**Einbeinig links / rechts:**

Auf linkem Bein stehend hinter Startlinie, Schuhspitze berührt Startlinie. Schwungbein ist in der Luft. Mit 5 aufeinander folgenden Einbeinsprüngen links rhythmisch so weit als möglich springen. Nach dem 5. Sprung immer beidbeinig landen. 2 Versuche.

Auf rechtem Bein stehend hinter Startlinie, Schuhspitze berührt Startlinie. Schwungbein ist in der Luft. Mit 5 aufeinander folgenden Einbeinsprüngen rechts rhythmisch so weit als möglich springen. Nach dem 5. Sprung immer beidbeinig landen. 2 Versuche.

**Instruktion:**

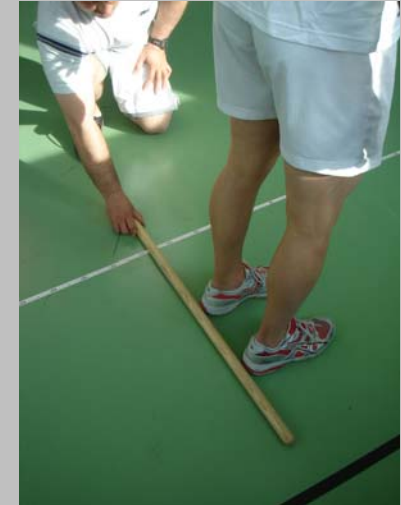
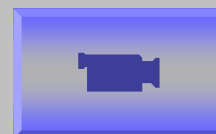
So weit als möglich springen, rhythmische Ausführung. Nach dem 5. Sprung beidbeinig landen.

**Messgrösse:**

Distanz von Startlinie bis Fersen hinterster Fuss in Metern und cm messen. Bester Versuch wird gewertet.

**Material:**

- Messband
- Klebband für Messbandfixierung
- Messlatte





**Ausgangsstellung/Ausführung:**

Beidbeinig hinter Startlinie stehen, Schuhspitzen berühren Startlinie. Mit einem Satz so weit als möglich springen, 2 Versuche.

**Instruktion:**

So weit als möglich springen, nach Landung stehen bleiben.

**Messgröße:**

Distanz von Startlinie bis Fersen hinterster Fuss in Meter und cm messen. Bester Versuch wird gewertet.

**Material:**

- Messband
- Klebband für Messbandfixierung
- Messlatte



# TDS-Hindernislauf

## Koordination / Geschicklichkeit

**Ausgangstellung/Ausführung:**

Zuerst wird der Ablauf durch Trainervorführung instruiert. Dann haben die Athleten 5 Minuten Zeit sich mit dem Parcours durch das Üben einzelner Abschnitte bzw. durch Einprägen des Ablaufes vertraut zu machen. Schliesslich folgt für jeden Athleten ein Durchgang auf Zeit. Detailplan: drücke Schaltfläche „Skizze Parcours“!



**Instruktion:**

So schnell als möglich und ohne Fehler

Startkommando: Bereit – Fertig – Los !

Ziel: Stoppen, wenn Füsse die grosse Weichmatte berühren.

**Messgrösse:**

Laufzeit auf 1/100-Sekunden genau und Fehler.

**Material**

- 2 hohe Schwedenkasten (130cm)
- 14 Judomatten
- 7 Malstäbe als Slalomstangen
- 6 Stechhürden mit langer Querstange (alternativ 12 Malstäbe und 6 Seile)
- 5 Langbänke (350cm)
- 2 Grosse Weichmatten (300 x 190/200cm)
- 1 Reutherbrett gefedert
- Stoppuhr



### Ein Fehler wird gezählt:

- für jede, nicht der Instruktion entsprechenden technischen Ausführung
- beim Umwerfen von Malstäben
- bei der Berührung von Hürden
- beim Umwerfen von Kastenteilen





### Ausgangsstellung:

In Stützstellung, Kopf in Richtung einer liegenden Judomatte ausgerichtet, Arme gestreckt, Hände schulterbreit plus eine Handbreite voneinander (siehe Photos/Film) vor der Judomatte auf dem Boden, Finger gestreckt nach vorne, Körper gestreckt. Mitte Schultergelenk, Hüftknochen und äusserer Knöchel bilden eine Gerade.

### Ausführung:

Auf Startsignal im Sekundenrhythmus Arme beugen und strecken. Beugung geht soweit bis Stirn Judomattenoberfläche berührt. Kopf und ganzer Körper bleibt immer gestreckt. Eine Sekunde für Beugen, eine Sekunde für Streckung.

### Instruktion:

Jeweils mit Stirn Judomattenoberfläche berühren. Kopf und Körper gestreckt halten. Der Test dauert maximal 180 Sekunden.

### Abbruchkriterium:

- Mattenkontakt mit Stirn fehlt oder Armstreckung unvollständig.
- Körperstreckung wird aufgegeben, Kopf wird gebeugt.
- Rhythmus kann nicht mehr eingehalten werden.

Zwei Verwarnungen werden bei mangelnder Bewegungsqualität ausgesprochen, bei der Dritten wird abgebrochen!

### Messgrösse:

Zeit in Sekunden bis Abbruch (Start nach Einnehmen der Ausgangsstellung), maximal 180 Sekunden.

### Material:

- Judomatte
- Stoppuhr
- Rhythmusgeber

***Seit konsequent und ehrlich !***



**Ausgangstellung:**

Unterarmstütze, Unterarme auf Judomatte, Füße auf Boden, Oberarme vertikal, Unterarme parallel zur Körperlängsachse, Daumen nach oben, Beine gestreckt, Füße hüftbreit, Kopf berührt Wand. Mitte Schultergelenk, Hüftknochen und äusserer Knöchel bilden eine Gerade. Im Hüftbereich im Abstand von 5cm nach oben Markierungsseil spannen.

**Ausführung:**

Wechselseitiges Abheben der Füße um 2 bis 5 cm, Knie bleibt gestreckt, im Einsekundenrhythmus pro Fuss.

**Instruktion:**

Kontakt mit dem Kopf an Wand, Körper gestreckt, Markierungsseil darf nicht berührt werden, Füße abwechslungsweise zum vorgegebenen Rhythmus ca. 2-5 cm abheben. Der Test dauert maximal 360 Sekunden.

**Abbruchkriterium:**

- Kontakt Kopf mit Wand wird aufgegeben
- Körperstreckung wird verlassen
- Berührung des quer gespannten Markierungsseils

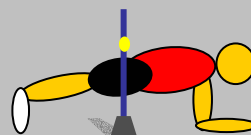
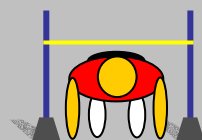
Zwei Verwarnungen werden bei mangelnder Bewegungsqualität ausgesprochen, bei der Dritten wird abgebrochen.

**Messgrösse:**

Zeit in Sekunden bis Abbruch (Start nach Einnehmen der Ausgangsstellung), maximal 360 Sekunden.

**Material:**

- Judomatte
- 1 Hürde oder 2 Malstäbe oder 2 Hochsprungstangen
- (Gummi-) Seile
- Stoppuhr
- Rhythmusgeber



**Seit konsequent und ehrlich !**

# High-Box Jump

## Anaerobe Ausdauer (Stehvermögen)

**Ausgangsstellung:**

Athlet steht links in seitlicher Position neben der High-Box (die zwei obersten Kastenteile).

**Ausführung:**

Nach Startzeichen während 90 Sekunden in seitlicher Position beidbeinig auf High-Box springen, rechts runter und zurück. Füße parallel und immer in Längsrichtung orientiert.

**Instruktion:**

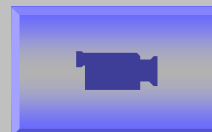
So viele Kastenberührungen wie möglich  
Startkommando: Bereit – Fertig – Los !

**Messgröße:**

Anzahl Kastenberührungen nach 30 Sekunden, nach 60 Sekunden und nach 90 Sekunden.

**Material:**

- Die zwei obersten Kastenteile
- Stoppuhr



# SWISSski Coopertest (12-Min-Lauf) SWISSski

## Aerobe Ausdauer

### Ausgangsstellung/Ausführung:

400m oder 300m Leichtathletikrundbahn, alle 50m wird eine Markierung angebracht. Alle Athleten stellen sich gemeinsam bei der Startlinie der Leichtathletikrundbahn auf, stehend. Auf Startsignal rennen die Athleten im Gegenuhrzeigersinn los. Nach 12 Minuten wird durch ein lautes Signal (z.B. Pfiff) der Lauf abgebrochen. Die Athleten marschieren bis zur nächsten Markierung und bleiben dort stehen.

Fehlt eine Leichtathletikrundbahn, kann der Test auf einem Rasenplatz durchgeführt werden. Die Runde sollte dabei so gross als möglich sein (>200m) und die Kurven nicht zu eng. Die Runde muss genau vermessen werden und alle 50m wird eine Markierung angebracht. Testumgebung bitte im Protokollblatt vermerken.

### Instruktion:

In 12 Minuten die grösstmögliche Distanz absolvieren

### Messgrösse:

Distanz in Meter nach 12 Minuten (auf 50m aufrunden)

### Material:

- 400m oder 300m Tartanbahn, Rasenfeld nur wenn nicht anders möglich (bitte auf Protokollblatt vermerken)
- Stoppuhr
- mindestens 8 Markierungshüte oder Pfösten



## Allgemeine Hinweise

- Dauer: ca. 20 Minuten
- Prinzip: Zunehmender Intensitätsanstieg während 15 – 18 Minuten  
Ausklang während der letzten 2 - 5 Minuten (z.B. Stretching, locker Laufen)
- Inhalte:
- Einfache Spiele
  - Kreislauftraining (Seilspringen, Aerobicsequenzen, Laufen, Spiele)
  - Gymnastik
  - Hüpfen und Springen in verschiedenen Varianten
  - Dynamisches Stretching
- Warmup 12 Min-Lauf:
- Jogging während ca. 10 Minuten (locker - leicht anstrengend)
  - 4 – 5 kurzzeitige Steigerungsläufe innerhalb ca. 5 Minuten (sehr hart)
  - Jogging während 5 Minuten (sehr locker)

### Merke!

**Ein gutes Testresultat ist nur nach einem ganzheitlichen und intensiven Einlaufen möglich.**

Check: bin ich genügend aufgewärmt ?  
Haut ist schweissnass!

