

Infoblatt Leistungsdiagnostik

Mit dem Projekt „Nachwuchschallenge 2020“ wird den Kaderathletinnen und Kaderathleten für zumindest drei Jahre ein umfassendes Paket an leistungsdiagnostischen Tests ermöglicht. Je nach Altersklasse umfasst dieses Paket unterschiedliche Tests, die in Kooperation mit dem [STKZ Weinburg](#) durchgeführt werden.

Altersklasse	Tests	Häufigkeit pro Jahr
Ab U13 (Mädchen Straße U14)	Muskelfunktionstest	1
	Sprungkrafttest	1
	Rumpfkrafttest	1
Ab 2. Jahr U15 (Mädchen Straße 1. Jahr U17)	Muskelfunktionstest	2
	Sprungkrafttest	2
	Laktatstufentest	2
	WinGate + maximale Trittfrequenz	1
Ab U17 (Mädchen Straße 2. Jahr U17)	Laktatstufentest + Spirometrie	2
Ab Junioren	Muskelleistungsschwelle	1

Organisatorisch ist folgender Ablauf geplant:

- Frühjahr (ca. März/April): Stufen-, Sprungkraft- & Muskelfunktionstest
- Herbst (ca. November/Dezember): Stufentest

Dafür werden vom STKZ Weinburg geblockte Testtermine im [SLZ St. Pölten](#) zu Verfügung gestellt.

- Die restlichen Tests (Sprungkraft, Muskelfunktion, Wingate + TFmax, Rumpfkraft & Muskelleistungsschwelle) werden im Rahmen eines Herbsttrainingskurses (ca. November) gemeinsam absolviert.

Alle Testdaten werden den AthletInnen, bzw. deren TrainerInnen und Vereinen selbstverständlich zu Verfügung gestellt! Für eine/n JuniorIn beläuft sich der Wert des zu Verfügung gestellten Gesamtpaketes auf über 750€ pro Jahr! Ein geringer Selbstbehalt (ca. 50-100€, je nach Alter und Kaderzugehörigkeit) wird mit der Kadertesting im Herbst eingefordert.

Die Gutscheine vom Land NÖ gelten für eine sportmedizinische Grunduntersuchung, welche aufgrund der notwendigen ärztlichen Verfügbarkeit kollektiv nicht leicht zu organisieren ist. Daher ist noch nicht sicher, ob sich diese mit den Blockterminen der Stufentests im Herbst kombinieren lässt. Wenn nicht können diese [hier](#) durchgeführt werden.

Die Stufentests erfolgen nach den in den [Trainingsrichtlinien des ÖRV](#) festgelegten Protokollen.

Die Teilnahme ist gemäß den LRV-Kaderkriterien verpflichtend!

Peter Schrottmayer, April 2018

Partner des LRV NÖ:

