



Weisungen für die Schiedsrichter- ausbildung

Swiss Ice Hockey

Officiating Committee



Inhalt

Art. 1 Grundlagen	4
Art. 2 Geltungsbereich	4
Art. 3 Grundsatz.....	4
Art. 4 Kursdauer, Kursarten, Testtage und Inhalt	4
Art. 5 Jährliche Leistungstests	6
Leistungstests.....	7
Art. 6 Selektionsverfahren für neue LS-SR.....	8
Art. 7 Ehemalige Spieler als SR.....	9
Art. 8 Individuelle Ausbildung / Betreuung	9
Art. 9 Instruktoren / Officiating Coach (OC)	9
Art. 10 Annahme und Inkrafttreten	9
Anhang 1 -Testanforderungen	10
1. Durchführung	10
2a. Testart und Richtwerte	10
2b. SwissHeart-Test.....	11
2c. Velo-Laktatstufentest - Schulthess Klinik	13
2d. Rumpfkraftmessung - Schulthess Klinik	14
2e. Standweitsprung	15
2f. Eistest	15
Anhang 2 - Karrieren - Weg	18
Anhang 3 - Praktische Ausbildung	19

- 1) Um die Lesbarkeit des Reglements zu vereinfachen, wird grundsätzlich auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form verzichtet ausser es wird speziell erwähnt. Wir möchten jedoch darauf hinweisen, dass die ausschliessliche Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Abkürzungen:

SIHF	Swiss Ice Hockey Federation
DirOff	Director Officiating
RiC	Referee in Chef
SOM	Senior Officiating Manager
SPOC	Single Point of Contact Regionen
OMA	Officiating Manager Amateurleague
SR	Schiedsrichter:innen
OC	Officiating Coach
LS	Leistungssport
NAFS	Nachwuchs-, Amateur- und Frauensport
OffCom	Officiating Committee
PO	Play Off



Weisungen für die Schiedsrichterausbildung/Officiating Committee

Anpassungen

Thema	Artikel	Wer hat entschieden ?	Datum
Hinweis zum Swissheart hinzugefügt	Artikel 5, Gesundheitstest: SwissHeart	OffCom	25.09.2024



Art. 1 Grundlagen

Diese Weisungen werden gestützt auf das Reglement Schiedsrichter SIHF erlassen und vom OffCom genehmigt.

Art. 2 Geltungsbereich

Diese Weisungen sind verbindlich für alle Mitarbeiter und Instruktoeren, die im Auftrag des OffCom ausbilden sowie für alle Schiedsrichter:innen (SR) und SR-Kandidaten.

Art. 3 Grundsatz

Gleiche Verhältnisse und Bedingungen in der ganzen Schweiz; d. h. in jeder Region haben die Grundkurse dieselbe Dauer und es werden die gleiche Anzahl Lektionen mit demselben Inhalt erteilt. Die Kursstruktur kann den regionalen Verhältnissen angepasst werden.

Art. 4 Kursdauer, Kursarten, Testtage und Inhalt

Die von den Clubs gemeldeten SR oder SR-Kandidaten werden aufgeboten und sind verpflichtet, die in diesem Dokument beschriebenen Kurse und Tests entsprechend ihrer Qualifikation zu absolvieren und zu bestehen.

Die jährlichen SR-Kurse und Testtage werden im LS durch den SOM, resp. im NAFS durch die OMA/SPOC'S durchgeführt. Es steht dem SOM für den LS und dem OMA/SPOC's frei, zusätzlich zu den unten aufgeführten Kursen maximal 2 Kurstage durchzuführen.

Nachtests

Ein Teil der Kosten für den Nachtesttag (Ausnahme Arzzeugnis, berufliche Verhinderung und Militär) könne zu Lasten der Teilnehmer gehen. Das OffCom setzt jeweils den Betrag pro Disziplin fest.

(Siehe auch - Art. 14 Reglement Schiedsrichter)

Leistungssport

Für den LS sind die folgenden Anzahlen an maximalen Ausbildungstagen vorgesehen:

- | | | |
|------------------|---|------|
| • Trainingscamp | 3 | Tage |
| • Testtag | 1 | Tag |
| • Zwischenkurs 1 | 2 | Tage |
| • Zwischenkurs 2 | 2 | Tage |
| • PO Kurs | 1 | Tag |

Nachwuchs-, Amateur- und Frauensport

Für den NAFS sind die folgenden Anzahlen an maximalen, den regionalen Verhältnissen angepassten, Ausbildungstagen vorgesehen:

- | | | |
|---|---|------|
| • Grundkurs GK (neue SR) | 4 | Tage |
| • Hauptkurs inkl. Senioren | 2 | Tage |
| • Nachwuchskurs (Kategorie A & B, Club intern aufgebotene SR) | 1 | Tag |
| • Testtag | 1 | Tag |
| • Zwischenkurs | 1 | Tag |
| • PO Kurs | 1 | Tag |



Der Grundkurs bildet den Einstieg in das Schiedsrichterwesen und ist darauf ausgelegt, dass neue SR die grundlegenden Fähigkeiten anhand von praxisorientierten Beispielen erlernen, die es benötigt, das Amt als SR auszuführen. Die Grundausbildung beinhaltet die folgenden Themen:

- Einführung in das Schiedsrichterwesen
- Wie sieht ein Tag im Leben eines SR aus
- Icing, Hybrid Icing und Offside
- Positionen und Abläufe
- Regeln, Strafen und Beispiele
- Technische Anforderungen (Spielberichte, Strafenabläufe und Rapporte)
- Arbeit mit dem Regelbuch

Neben dieser «Technischen -Ausbildung» gehört auch das Schlittschuhlaufen dazu, wofür geplante Lektionen auf dem Eis (inklusive Eistest) stattfinden.

Die Grundausbildung muss in der ganzen Schweiz dieselbe sein, d.h. es muss mit der vorgegebenen Dokumentation gearbeitet werden.

Es besteht die Möglichkeit, den Grundkurs in einer der drei Landessprachen (D/F/I) zu besuchen.

Einstieg im Nachwuchs oder Aktivliga

Nach dem Grundkurs können die ausgebildeten SR entscheiden, ob sie zuerst im Nachwuchs Spiele leiten (clubintern) oder direkt in die Aktivliga einsteigen möchten (offizielle regionale Aufbietung). Für jüngere SR empfehlen wir den Einstieg über den Nachwuchs. Erwachsene oder bereits erfahrenere Personen können aber auch direkt in der Aktivliga einsteigen.

Nachwuchs

Wenn sich ein SR dafür entscheidet, seinen Weg zuerst über den Nachwuchs zu machen, wird er in dieser Saison Spiele in den entsprechenden Nachwuchsligen leiten, die mit dieser Lizenz möglich sind.

Zu einem späteren Zeitpunkt ist es immer möglich den Schritt in die Aktivliga zu machen. Dies kann er der verantwortlichen Person (SR-Verantwortlicher des Clubs) mitteilen und wird dann für den entsprechenden Kurs im Folgejahr aufgeboten.

Aktivliga

Entscheidet sich ein SR nach erfolgreichem Absolvieren des Grundkurses für die Aktivliga, wird er in seiner Region in das Team der tiefsten Aufbietungsstelle aufgenommen.

Während seiner Tätigkeit in dieser Liga wird er durch den Teamleader, die Aufbietungsstelle und die OC begleitet und gecoacht. Es steht jedem SR frei, sich in Eigeninitiative weiterzubilden.

Damit ein SR auf die nächsthöhere Stufe aufsteigen kann, benötigt es neben seiner erbrachten Leistung, die Zustimmung des Ausbildungsteams.

Die Themen der SR-Kurse werden den Bedürfnissen der Regionen angepasst und sollen der Weiterbildung der SR dienen. Sollten zwei oder mehr Regionen dasselbe Thema behandeln so müssen die Präsentationen abgestimmt werden damit die Einheitlichkeit gewährt bleibt. Das OffCom kann auch verbindliche Lektionen vorschreiben.



Jährliche Wiederholungskurse

Jährliche Wiederholungskurse dienen zur gezielten Aus- und Weiterbildung der SR und sind ein Teil des Ausbildungsprozesses eines SR.

Diese Wiederholungskurse konzentrieren sich auf fortgeschrittene Techniken, die die SR beherrschen müssen, um Eishockeyspiele auf den nächsthöheren Stufen (Ligen) effektiv zu managen, wobei erneut die Notwendigkeit betont wird, die Grundlagen der SR-Ausbildung zu beherrschen.

Kurssprachen

Im NAFS muss dem SR deutscher, resp. französischer Sprache die Möglichkeit geboten werden die Kurse in ihrer Muttersprache zu besuchen. Die italienisch sprechenden Teilnehmer können wählen.

Art. 5 Jährliche Leistungstests

Grundsätzlich gilt: Jeder SR muss die vorgegebenen Tests gemäss der Tabelle "Testarten" (siehe S. 7) absolvieren. Die Absolvierung der in dieser Tabelle definierten Tests sind die Voraussetzung für eine Lizenzvergabe. Es gelten pro Liga die in der Tabelle "2a. Testart und Richtwerte" vermerkten Richtwerte. Die Richtwerte können dem jeweiligen OM als Entscheidungsgrundlage für die Qualifikation (Verbleib in der Liga, Relegation, Selektion in die nächsthöhere Liga oder in den LS) von SR dienen. Das Erreichen der Richtwerte für eine jeweilige Liga berechtigt einen nicht automatisch, in dieser Spiele zu leiten. Für die Durchführung der Tests siehe Anhang 1.

Für Neu-SR ist das Erreichen der festgesetzten Richtwerte obligatorisch. Es sind dies Minimalanforderungen, die jeder SR erfüllen muss.

Zusätzlich müssen SR im Bereich "Regeltest" den erforderlichen Richtwert passend zu seiner Qualifikation erreichen (oder, bei angestrebter Selektion in eine höhere Liga, den Richtwert der nächsthöheren Liga).

Das OffCom überprüft die Richtwerte laufend und kann diese gegebenenfalls und unter Berücksichtigung des Artikels 14 des Reglements Schiedsrichter anpassen

Regeltest

Mit dem Regeltest, welcher online stattfindet, wird das regeltechnische «Knowhow» abgefragt. Durch die Möglichkeit des digitalen Lernens, können sich die SR optimal auf die Tests vorbereiten, indem sie jederzeit Übungstests absolvieren können. Bei technischen Problemen kann der Regeltest schriftlich (z.B. mit Power Point) gemacht werden.

Eistest

Mit dem Eistest, werden die schlittschuhläuferischen Fähigkeiten getestet.

Gesundheitstest: SwissHeart

Jeder SR muss sich gemäss den in der Tabelle «Testarten» aufgeführten Bestimmungen einem sogenannten SwissHeart Test unterziehen. Dieser kann vom Hausarzt des jeweiligen SR durchgeführt werden. Dieser soll mit Hilfe dieses Tests die Eignung eines SR zur sportlichen Betätigung prüfen. Der Swiss Heart Test wird vom Hausarzt nach Tarmed abgerechnet. Der Test wird vom SR bezahlt oder kann über die private Krankenkasse (allenfalls nur Zusatzversicherung) abgerechnet werden (Berechnungsbeispiel und voraussichtliche Kosten, siehe Anhang 1 - 2b.)

Sobald sich der SR diesem Test unterzogen hat, bestätigt der Hausarzt mittels separatem Schreiben (Datenschutz), dass der Test ordnungsgemäss durchgeführt wurde und der SR sportlicher Belastung ausgesetzt werden darf (**Bestätigungsformular**). Der SR muss den Nachweis für die Absolvierung des SwissHeart-Tests bis spätestens **31.08. (Neueinsteiger bis 30.09.)** des laufenden Jahres erbringen.



Hinweis: Wer für seine berufliche Tätigkeit einen entsprechenden Test inklusive einem EKG absolviert, kann bei dieser Gelegenheit den Arzt gleich darum bitten, das Bestätigungsformular auszufüllen und zu unterschreiben gemäss dem Fragebogen (Swissheart). Sollte er dies nicht tun (können), ist ein separater Swissheart-Test zu absolvieren. Andere berufliche Eignungsprüfungen ohne EKG werden nicht akzeptiert.

Beim Einstieg ins Schiedsrichterwesen muss der Test von angehenden Aktivliga-SR immer absolviert werden. Bei SR der Kategorie NWA müssen nur die SR über 50 Jahre den Test absolvieren.

Link: [SwissHeart Test & Bestätigung](#)

Leistungstests

Tabelle Testarten:

Liga/Stufe	REGELN		EISTEST		OFF-ICE			MEDICAL
	50 Fragen	GPS	Gr. 8	Normal	Rumpf	Sprung	Laktatstufentest	SwissHeart Test*
National League	X	X	X		Rumpfkraftmessung	Sprungplatte	X	X
Swiss League & U20-Elit	X	X	X		Unterarmstütze (ventral, Bauch nach unten)	Standweitsprung	X**	X
MSL	X	X	X					X
1. Liga	X	X	X					X
2. Liga	X	X	X					X
3. Liga	X			X				X
4. Liga	X			X				X
NWA	X			X				X***
NWB								
Sen. A+B, Vet. A	X			X				X
Sen. C, Vet. B, 50+	X			X				X

* Bis 50 Jahre alle 4 Jahre, ab 50 Jahre alle 2 Jahre

** Wenn möglich, wird frühzeitig bekannt gegeben

*** NWA-SR über 50 Jahre müssen den Test alle 2 Jahre durchführen. Für NWA-SR unter 50 Jahren ist der Test nicht obligatorisch

Bestimmungen:

- Beantwortung Regelfragen: Online. Wenn jemand den Test nicht mittels Internet machen kann hat er die Möglichkeit, beim SOM/OMA/SPOC's nach Alternativen anzufragen.



Art. 6 Selektionsverfahren für neue LS-SR

Grundsatz

Die SR für den LS werden primär aus dem Bestand der SR des NAFS ausgewählt. Es können jedoch auch sehr gut qualifizierte ausländische SR rekrutiert werden.

Das Officiating Management LS ergänzt, wenn notwendig, laufend den benötigten Bestand an SR im LS.

Potential

Zu diesem Zwecke gibt es folgende Möglichkeiten:

- a) die OC und Scouts des LS halten Ausschau nach möglichen Kandidaten (Talent Scout)
- b) die OMA/SPOC's geben Empfehlungen ab

Kriterien

Bei der Gesamtbeurteilung eines Kandidaten wird folgendes **berücksichtigt (nicht nach Priorität geordnet)**:

- Alter
- Sprachkenntnisse (d/f/e)
- Auftreten
- Resultate Regel-, Fitness- und/oder Gesundheits-, sowie Eistest
- Bewertung OC
- Leistung Skyscraper Camps/Scouting Day

Selektion

Nach der Gesamtbeurteilung werden die Kandidaten zu einem oder mehreren U16, U17, U18 oder U20 Turnieren aufgeboten. Hier werden sie durch die Betreuer des LS betreut und beurteilt. Anschliessend an das Turnier wird ein Bericht erstellt, welcher die Grundlage für eine Berücksichtigung im LS bildet.

Scouting & Prospects

Damit längerfristig der Personalbestand im Leistungssport stetig ausgebaut werden kann, wurde ein spezielles Scouting und Prospect Programm entwickelt. (siehe Konzept Selektion und Ausbildung Prospects). Dieses Dokument zeigt auf, wie mit der Selektion und Ausbildung von talentierten SR in Zukunft vorgegangen werden soll. Ein solches Konzept bietet die Möglichkeit der kurzfristigen Analyse und Standortbestimmung, sowie der langfristigen Personalplanung im Officiating. Dies ermöglicht es, einen Bestand von SR mit dem Potenzial Spiele in den Top Ligen zu leiten, zu fördern und zu messen.
(Siehe Übersichtsgrafik auf S. 8)

Übersichtsgrafik:



Art. 7 Ehemalige Spieler als SR

Ehemalige Spieler absolvieren wie alle anderen SR als erstes die Grundausbildung zum SR und werden anschliessend in einer ersten Phase in den unteren Ligen (4.Liga und Nachwuchs) eingesetzt. Dort werden sie gezielt gefördert und können bei entsprechendem Talent und Leistungen relativ rasch in den Ligen innerhalb der Region aufsteigen (bis 2.Liga). In einer zweiten Phase erfolgt dann die Einführung in das 3-Mann System.

Art. 8 Individuelle Ausbildung / Betreuung

Bei der individuellen Betreuung werden die SR durch die Supervisoren (Officiating Coach) während den Spielen oder mittels Videos gecoacht. Während diesem Coaching geht es primär darum, die Fähigkeiten (das Potential) des SR zu erkennen und dieses dem SR in Form eines Gespräches mitzuteilen. In dieser Evaluierungsphase werden dem SR konkrete Hinweise gegeben, wo er Entwicklungspotential hat und wie er dieses Potential anhand von konkreten Massnahmen verbessern kann.

Diese individuelle Betreuung liefert entscheidende Hinweise für die Karriereplanung des SR.

Art. 9 Instruktoren / Officiating Coach (OC)

Es sind nach Möglichkeit nur fachlich und methodisch gut ausgewiesene Leute einzusetzen. Zudem müssen die OC über ein genügendes Beobachtungsvermögen verfügen, um das Festgestellte umzusetzen und weitergeben zu können. Die Instruktoren sind stufengerecht einzusetzen.

Art. 10 Annahme und Inkrafttreten

Die vorliegenden Weisungen wurden ergänzt und sind vom OffCom am 25.09.2024 angenommen worden und treten sofort in Kraft.

Anhang 1 -Testanforderungen

1. Durchführung

- Grundsätzlich besteht für SR die Möglichkeit, Tests im Rahmen der vom jeweiligen OM angebotenen Möglichkeiten zu wiederholen. Im NAFS entscheiden die SPOC's über diese Wiederholungsmöglichkeiten.
- Um in der jeweiligen Liga verweilen oder aufsteigen zu können, ist das Erreichen des Richtwerts für den Regeltests Pflicht.
- Der SOM und der OMA/SPOC's legen die Termine für die Nachttests fest. Sollte zu diesem Zeitpunkt ein SR infolge Verletzung oder Verhinderung nicht in der Lage sein, am Nachttesttag teilzunehmen, kann er zu einem späteren Zeitpunkt aufgeboten werden.
- Für neu zu lizenzierende SR ist das Erreichen der Richtwerte Pflicht.

2a. Testart und Richtwerte

Liga/Stufe	REGELN		EISTEST		OFF-ICE			MEDICAL
	50 Fragen	GPS	Gr. 8	Normal	Rumpf	Sprung	Laktatstufentest	Swiss Heart Test*
National League	46***	58''	77'' IIHF Lizenz (A&B) 76''		Rumpfkraftmessung - Individuell	Sprungplatte - Individuell	3.5 Watt/kg (maximale Leistung)	X
Swiss League & U20-Elit	46***	58''	77'' IIHF Lizenz (A&B) 76''		Unterarmstütze (ventral, Bauch nach unten) 2'	Standweitsprung - abgestuft nach Alter (Siehe 2e)	Bei Durchführung - 3.5 Watt/kg (maximale Leistung)	X
MSL	45***	60''	79''					X
1. Liga	42***	62''	82''					X
2. Liga	40***	65''	84''					X
3. Liga	38***			140''				X
4. Liga	35***			150''				X
NWA	35***			150''				X**
NWB								
Sen. A+B, Vet. A	38***			140''				X
Sen. C, Vet. B, 50+	35***			150''				X

* Bis 50 Jahre alle 4 Jahre, ab 50 Jahre alle 2 Jahre

** NWA-SR über 50 Jahre müssen den Test alle 2 Jahre durchführen. Für NWA-SR unter 50 Jahren ist der Test nicht obligatorisch

*** Das Erfüllen der Richtwerte ist für SR mit der entsprechenden Qualifikation Pflicht.



2b. SwissHeart-Test

„SWISSHEART“ FRAGE- UND AUSWERTUNGSBOGEN



RISIKOSTRATIFIZIERUNG bezüglich SUDDEN DEATH Medizinische Kommission SHF

Datum: / /

Bitte diese Seite ausfüllen und zur Untersuchung mitbringen !

Form fields for NAME, Vorname, Geb.datum, Adresse, Grösse (cm), Gewicht (kg), Telefon, E-Mail

Aktuelle Tätigkeit im Sport: Ich bin mit der Untersuchung und möglichen Konsequenzen (weitere Abklärungen, welche sich aus den Befunden aufdrängen) einverstanden. Die Ergebnisse werden zentral archiviert.

Angaben Krankengeschichte: Bekannte Beschwerden / Allergien, Regelmässig benötigte Medikamente, Bekannte Herzerkrankungen in der Familie (z.B. Grossvater Herzinfarkt mit 52 Jahren), Hinterschütterungen, Symptome (Schwindel/Ohnmachtsanfälle unter Belastung, Häufiges Herzstolpern, Druckgefühl im Brustraum, Atemnot, unklare Leistungseinbusse)

Unterschrift Arzt:

RISIKOSTRATIFIZIERUNG bezüglich SUDDEN HEART DEATH. Dr. med. Gery Bösser, Schutthess Klinik Zürich, 0443887453, gery.boesser@shf.ch

I. UNTERSUCH

Inspektion, Palpation, Auskultation, Pulsstatus, ERGEBNIS. Includes ECG diagram with labels: holosystolisch, holodiastolisch, prodiastolisch, prodiastolisch.

II. EKG 12er Ableitung in Ruhe, liegend. EKG beilegen.

EKG parameters: Frequenz, Kammer, PR, QRS, QT, QTc, Rhythmus, Lage, Blockzeichen, Hypertrophie, Repol. Störung, EKG-Beurteilung, Bemerkungen.

III. PROCEDERE

Unauffällige Untersuchung, Keine weiteren Massnahmen erforderlich. Weiterführende Abklärung empfohlen (Indikation**). Echokardiografie, 24h BD-Messung, Kardiologische Untersuchung, Anderes.

Pathologien: Indikation zur Weiterabklärung (Zahl bei III Procedere eintragen). Table with 24 items.

RISIKOSTRATIFIZIERUNG bezüglich SUDDEN HEART DEATH. Dr. med. Gery Bösser, Schutthess Klinik Zürich, 0443887453, gery.boesser@shf.ch

Der Test kann vom Hausarzt durchgeführt werden und wird nach Tarmed abgerechnet. Der Test wird vom SR bezahlt oder kann über die private Krankenkasse abgerechnet werden (siehe Kostenberechnung auf Seite 11)



Weisungen für die Schiedsrichterausbildung/Officiating Committee

Die Kosten setzen sich wie folgt zusammen (Beispiel):

Positi- onsNr	Position	AL	TL	Bemerkungen
00.0010	Grundkonsultation, erste 5 Min	10.42	8.19	Beinhaltet BG, Auskultation und Befragung
00.0020	Weitere 5 Minuten	10.42	8.19	Beinhaltet BG, Auskultation und Befragung
00.0030	Letzte 5 Minuten	5.21	4.1	Beinhaltet BG, Auskultation und Befragung
17.0010	Ruhe EKG 12er Abl	6.73	27.2	theoretisch kann man ihn auch dort abhören und Konsultation sparen, da 6 Min inbegriffen sind beim EKG

Dies führt zu einer Abrechnung von Total 80.46 Taxpunkten. Dies wird anschliessend mit dem Taxpunkt-Wert (TP) nach Kanton multipliziert (siehe Liste).

Bsp.: 80.46 TP x TP-Wert je Kanton (s.u.), z.B. Zürich 0.89 = 71.60 sFr.

Wichtig: Die Abrechnung der Kosten und Taxpunkte kann von Arzt zu Arzt deutlich variieren.

Liste Taxpunkt-Wert (TP) nach Kanton:

	2019 (per 1.1.2019)
AG	0.89
BE	0.86
BL	0.91
BS	0.91
FR	0.91
GE	0.96
JU	0.97
LU	0.82
NE	0.91
SO (HSK)	0.85
SO (Tarifsuisse)	0.84
SZ	0.82
TI	0.93
VD (HSK, Tarifsuisse)	0.95
VD (CSS)	0.96
VS*	0.82
ZG*	0.82
ZH*	0.89
OST**/**	0.83
UNO***	0.86



2c. Velo-Laktatstufentest - Schulthess Klinik



Velo-Laktatstufentest (+30 Watt)

(Bitte immer vollständig ausfüllen)

Name & Vorname: _____ Geburtsdatum: _____
 Datum: _____ Patientennr.: _____
 Grösse [cm]: _____ Gewicht [kg]: _____
 Sportart: _____ Kader/SO-Ausweis: _____
 Ernährung: _____ Vorbelastung: _____
 Lenkerhöhe [cm]: _____ Lenkerdistanz [cm]: _____
 Sattelhöhe [cm]: _____

Ruhewerte: Laktat: _____ HF: _____

Watt	Stufe	HF	Laktat	Borg	Zeit
40					
70					
100					
130					
160					
190					
220					
250					
280					
310					
340					
370					
400					

Abbruchwerte

HF: _____ Laktat: _____ Borg: _____ Zeit: _____

2min Nachbelastungswerte:

HF: _____ Laktat: _____

Borg Skala

- 6 keine Anstrengung
- 7 sehr sehr locker
- 8
- 9 sehr locker
- 10
- 11 locker
- 12
- 13 ein wenig hart
- 14
- 15 hart
- 16
- 17 sehr hart
- 18
- 19 sehr sehr hart
- 20 maximale Anstrengung

Checkliste Athletenvorbereitung:



Checkliste Athletenvorbereitung

Name: _____ Vorname: _____ Geb.-datum: _____
 Gewicht: _____ Grösse: _____ Swiss-Olympic-Card-Typ: keine Card kein Kader
 Testdatum/Testzeit: _____ / _____ Uhr Kaders: _____

- Trainingsphase** Aufbau Vorwettkampfphase Wettkampf Rehabilitation
- Letzter Wettkampf** Wann: _____ Was: _____
- Bestleistung** (Weite/ Zeit/ Rang): _____
- Training** Trainingsumfang: _____ h/Woche (Jahresdurchschnitt)
 Art _____ Gesamt-Dauer <60' 60-120' >120' >300' Gesamt-Intensität locker mittel hart Intervall
 heute: _____
 gestern: _____
 vorgestern: _____
- Ernährung** Normal
 Kohlenhydrat-Diät Diät zur Gewichtsreduktion
 Trennkost Fett-Diät (Beginn < 4 Tg)
 Letzte Mahlzeit vor (Zeit): _____ Was: _____
 Coffein (letzte 12h) nein ja Menge/ Was: _____
 Alkohol (Vorabend) nein ja Menge/ Was: _____
- Krankheit** (letzte 14 Tage): keine
- Verletzungen/Unfälle** (seit letztem Test): keine
- Beschwerden am Testtag**: keine
- Regelm. Medikamente** _____ letzte Einnahme: _____
- Supplemente** (Bsp. Kreatin): _____ letzte Einnahme: _____
- Befindlichkeit** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Ankreuzen (wie fühle ich mich heute: 1=katastrophal, 10=super)
- Test-Motivation** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Fokussieren (wie stark bin ich für den Test motiviert: 1=überhaupt nicht, 10=maximal)
- Stimmungs-Skala** nur falls Krafttest links rechts beidseits
 definieren (Schussbein, Sprungbein usw.): _____
- Andere mögliche Einflussfaktoren** _____



Fragebogen Leistungsdiagnostik:



Fragebogen Leistungsdiagnostik

Dieser Fragebogen muss vor der Testdurchführung komplett ausgefüllt werden!

Name: Grösse [cm]:
Vorname: Gewicht [kg]:
Alter (in Jahren): Geschlecht: Frau Mann

1. Beurteilung der Bereitschaft zur körperlichen Aktivität (Par-Q; Physical Activity Readiness Questionnaire)

- Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport unter medizinischer Kontrolle empfohlen?
 ja nein
- Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?
 ja nein
- Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt?
 ja nein
- Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?
 ja nein
- Haben Sie ein Knochen-, Muskel- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnte?
 ja nein
- Hat Ihnen ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck, gegen hohe Fettwerte oder für ein Herzproblem verschrieben?
 ja nein
- Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?
 ja nein

Nehmen Sie bitte vor Ihrem Leistungstest mit uns Kontakt auf, wenn Sie eine dieser Fragen mit „ja“ beantworten.

Bitte wenden

2. Welche Ziele verfolgen Sie mit der Durchführung eines Leistungstests?

-
-
-
-
-

3. Fragen zur sportlichen Aktivität

Schreiben Sie bitte auf, wie oft Sie in der Woche Sport treiben und wie viele Stunden das insgesamt ergibt. Es handelt sich dabei um Sportarten, die Sie regelmässig jede Woche in den letzten Monaten ausübten (z.B. Walking, Joggen, Langlauf, Radfahren u.s.w., bitte in der ersten Spalte eintragen). Falls Sie mit Pulsmesser trainieren, geben Sie bitte den Pulsbereich an.

- Trainings/Woche: Std./Woche: Puls: seit:
- Trainings/Woche: Std./Woche: Puls: seit:
- Trainings/Woche: Std./Woche: Puls: seit:
- Trainings/Woche: Std./Woche: Puls: seit:

Bitte schätzen Sie Ihren momentanen Fitnesszustand ein:

- gut trainiert normal trainiert untrainiert

4. Umfrage

Wie wurden Sie auf die Leistungsdiagnostik in der Schulthess-Klinik aufmerksam?

-
-

Ich bestätige hiermit, dass ich den Fragebogen gelesen, alles verstanden und die Antworten wahrheitsgetreu beantwortet habe.

Ort und Datum:

Unterschrift:

2d. Rumpfkraftmessung - Schulthess Klinik

Test:

- Warm-up: 5 Min. Fahrradergometer und individuelle Rumpfübungen.
- 3 Versuche je Richtung (nach vorne, nach hinten, nach links, nach rechts, Linksdrehung, Rechtsdrehung), jeweils 15 Sek. Pause dazwischen.
- Ablauf einer Kraftmessung: zuerst Grundspannung im Rumpf aufbauen, dann ohne Schwung langsam Kraft steigern bis zu 2 Sek. maximale Anstrengung/Anspannung, danach entspannen.

Messung:

- Die Messung erfolgt mit dem computergestützten Testgerät von Pegasus.

<https://www.schulthess-klinik.ch/de/rumpfkrafttest-im-computergestuetzten-testgeraet-pegasus>

- Die Resultate werden mit dem Newtonmeter gemessen. Aufgrund Körpergewichts, Körpergrösse und Oberkörperlänge erhält jeder Teilnehmer einen individuellen Soll-Wert, der mit individuellen Trainingsempfehlungen erreicht oder verbessert werden soll!

2e. Standweitsprung

Der Athlet stellt sich an die Absprungmarkierung. Die Beine sind leicht gebeugt und mit beiden Armen wird Schwung geholt. Nun geht er mit einem geraden Rücken leicht in die Hocke und die Arme befinden sich hinter dem Körper. Das Gewicht wird auf die Fussballen verlagert und die Fersen berühren den Boden nicht. Der Springer springt mit beiden Beinen ab und reisst die Arme nach vorne bzw. oben. In der Luft werden häufig die Beine angehoben (kniend). Dann holt er oft noch den letzten Schwung, indem er die hochgehaltenen und gestreckten Arme zum Körper drückt. Der Springer landet mit beiden Beinen auf dem Boden und bleibt stehen. Die Distanz wird vom Ausgangspunkt (Absprungmarkierung) bis zum hintersten Teil des Fusses (Ferse) gemessen.



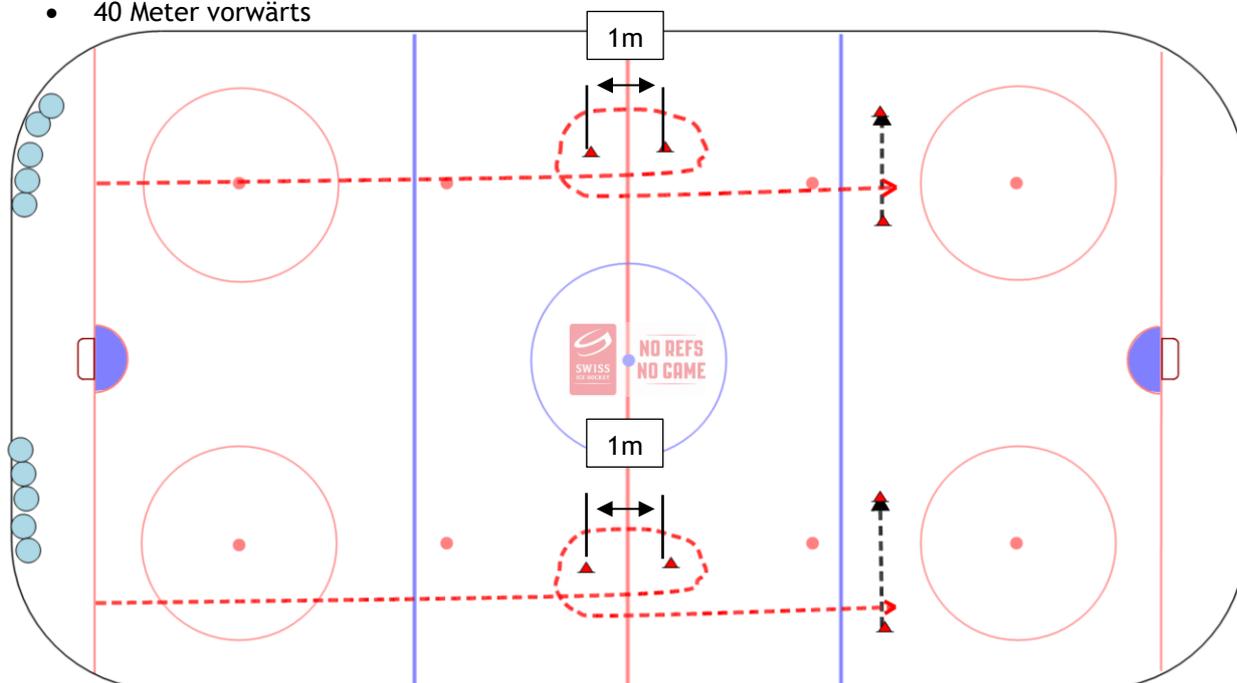
Richtwerte:

Geschlecht	U30 Jahre	30 - 39 Jahre	40 - 49 Jahre	Ü50 Jahre
Männer	225cm	210cm	190cm	180cm
Frauen	175cm	160cm	140cm	130cm

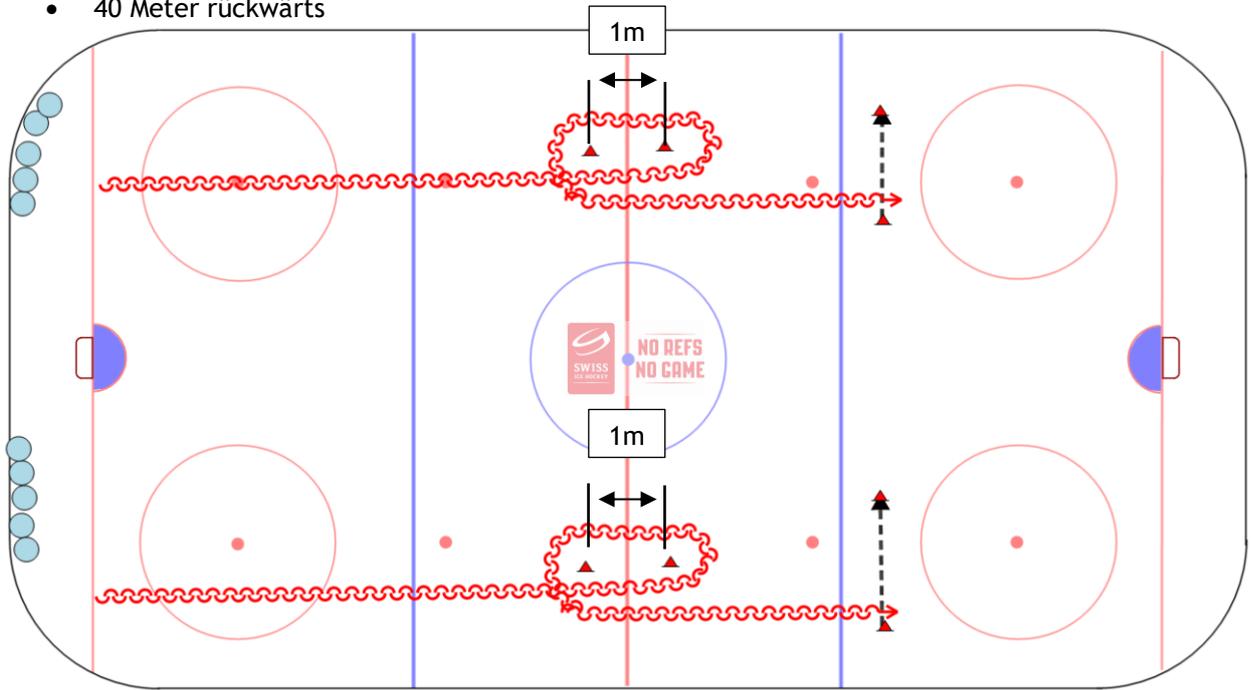
2f. Eistest

Die SR im Nachwuchs- und Amateursport absolvieren als Leistungstest den normalen Eistest.

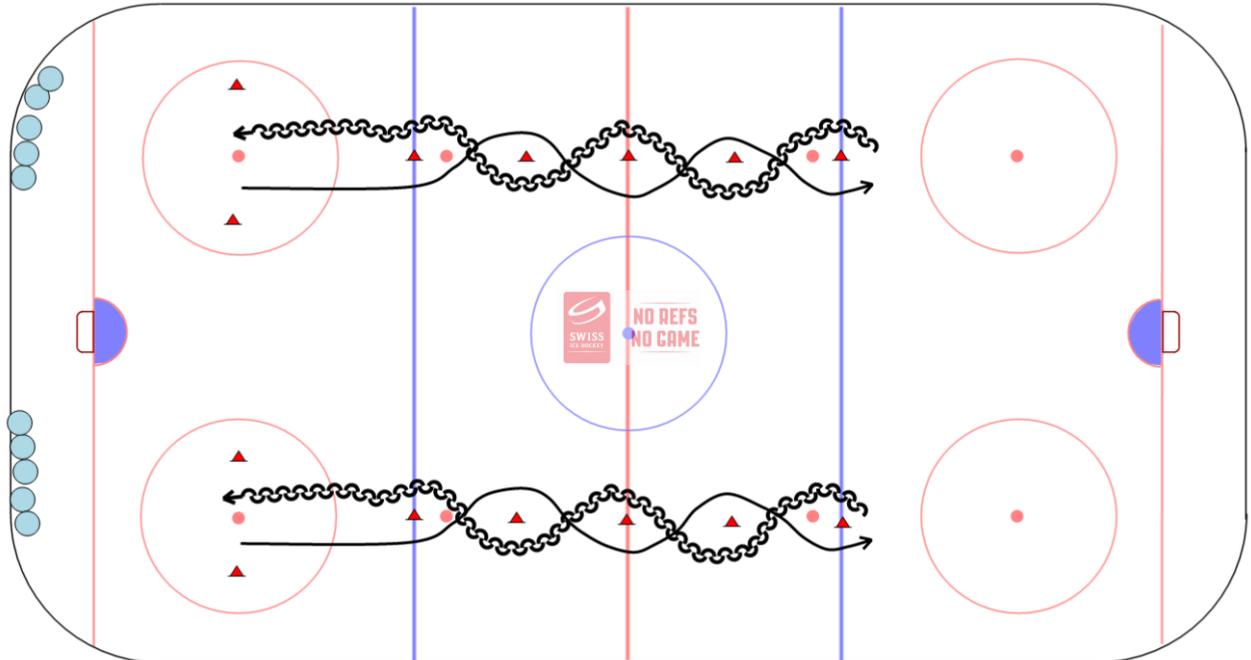
- 40 Meter vorwärts



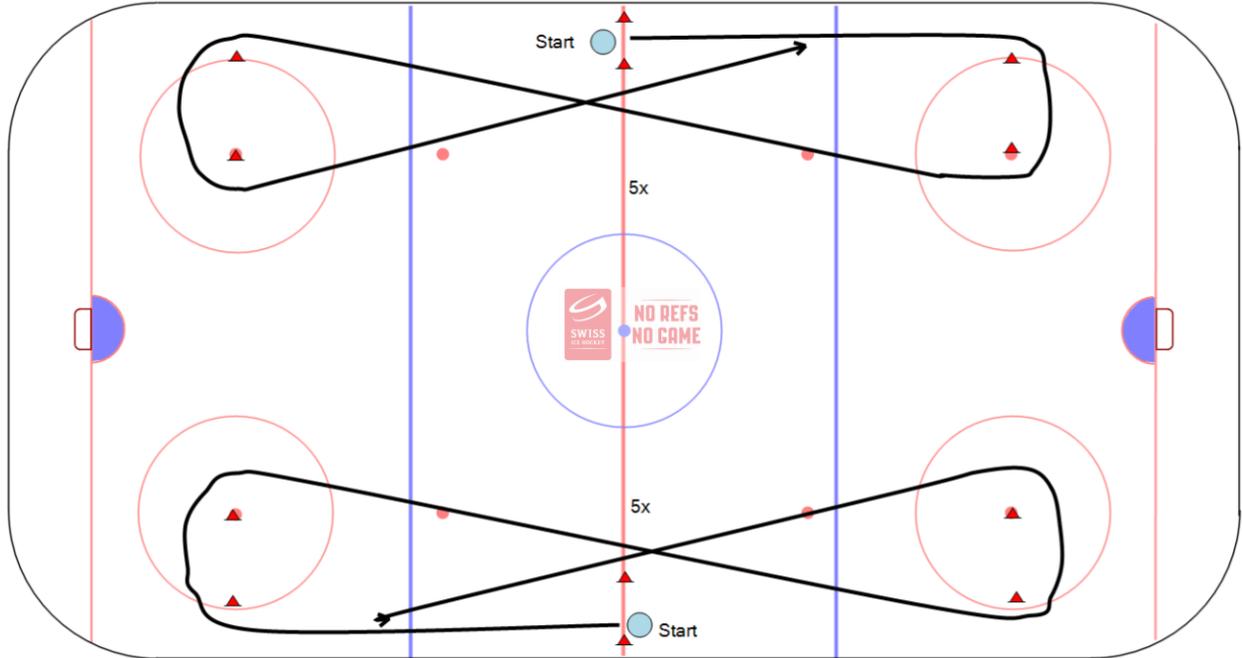
- 40 Meter rückwärts



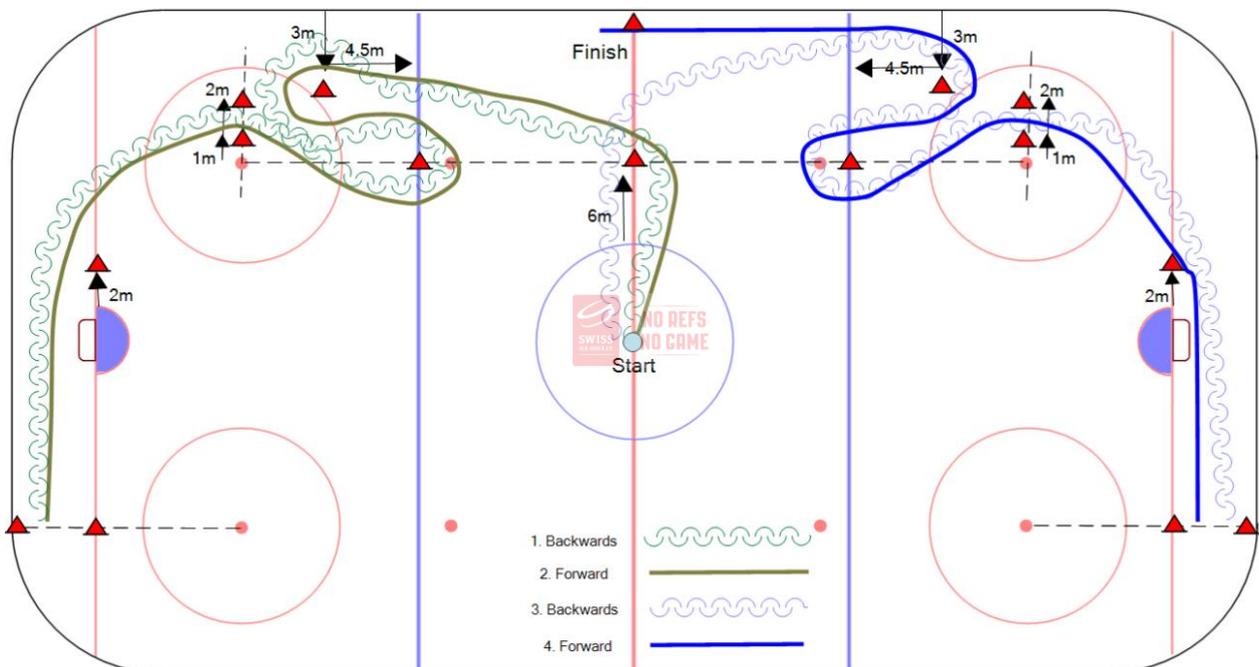
- Pylonen-Lauf (2x vorwärts, 2x rückwärts)



- Grosse 8 (5 ganze Runden)

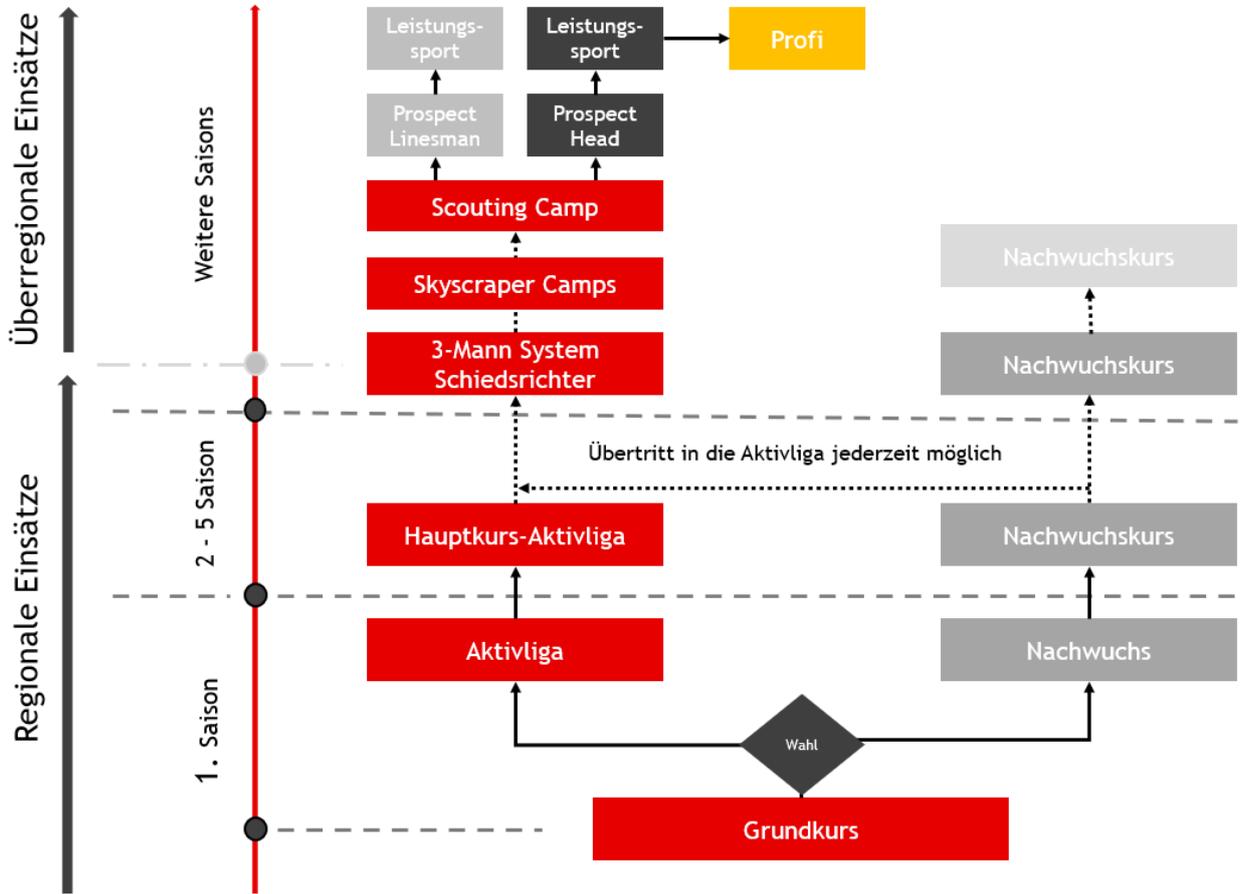


GPS-Test:



Der Teilnehmer steht mit dem Puck in den Händen beim Anspielpunkt in der Mitte des Eisfeldes. Sobald er den Puck fallen lässt und beginnt rückwärtszulaufen, wird die Zeitmessung gestartet. Bei der Rückkehr zum Ausgangspunkt in der Mitte bei Halbzeit des Testes, muss der SR die Pylone oder den dort stehenden Gegenstand berühren, bevor er den Test auf die andere Seite in Angriff nimmt. Die Zeit wird gestoppt, wenn der Läufer die Ziellinie überquert.

Anhang 2 - Karrieren - Weg





Anhang 3 - Praktische Ausbildung

