



# PISTE 2018/2019

## Tests und Bewertungskriterien

*Prognostische Integrative Systematische Trainereinschätzung*

## Table des matières

PISTE – Konditionstests .....	3
Propriozeptionstest .....	3
Beweglichkeitstest.....	4
Explosivitätstest der Beine und der Arme .....	5
Explosivitätstest der Beine .....	5
Explosivitätstest der Arme : .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Rumpftest .....	7
Bauch .....	7
Rücken .....	8
Springseil-Test .....	9
Springseil (Einzelsprung) : .....	9
Springseil (Doppelsprung) : .....	9
Pendellauf.....	10
1) Seitliche Bewegungen/Wechselschritt über 2 Meter .....	10
2) Yo Yo Test .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
PISTE - Sportartspezifische Tests .....	14
Test 1: Reaktion beim Rückschlag .....	14
Test 2: Reaktion am Balleimer / 30 Sekunden .....	14
PISTE - Ergebnisse.....	15
Resultate nationale VerJahretaltungen.....	15
Resultate international (PISTE national).....	15
PISTE - Biologischer Entwicklungsstand .....	16
Relatives Alter.....	16
Entwicklungsstand.....	16
Belastbarkeit (PISTE national) .....	16
PISTE - Athletenbiographie.....	17
Trainingsalter .....	17
Trainingsaufwand / Woche .....	17
Umfeld .....	18
Verein .....	18
Eltern .....	18
Schule .....	18
PISTE – Leistungsentwicklung (PISTE national) .....	19
PISTE - Psychologische Voraussetzungen (PISTE national).....	19

## PISTE – Konditionstests

### Propriozeptionstest

Dieser statische Gleichgewichtstest auf einem Bein misst die Propriozeptionseffizienz. Die Propriozeption umfasst alle körperlichen Informationen der Gelenke, Muskeln und Knochen. Zusätzlich zur Vision und zu den Rezeptoren im Innenohr ermöglicht sie, die Position jedes Körperteils zu kennen und entsprechend darauf zu reagieren. Dieses propriozeptive Gleichgewicht ist eine äusserst wichtige Fähigkeit, um die Bewegungen und die Position in verschiedenen Situationen (statisch und in Bewegung) fein anzupassen.



Die Testperson ist barfuss. Sie zieht ein Bein an, wobei der Fuss des angezogenen Beins das Knie des anderen Beins berührt. Die Hände sind auf den Hüften, die Augen geschlossen. Die Testperson hält diese Stellung und versucht, dieses Gleichgewicht möglichst lange zu halten. Der Bewerter beginnt die Zeit zu messen, sobald die Testperson eine korrekte Stellung eingenommen hat.

Es werden zwei Tests durchgeführt pro Bein. Das bessere Ergebnis zählt. Für die Bewertung wird der Mittelwert genommen.

Sobald die Testperson das Gleichgewicht verliert, wird der Test gestoppt (sobald sie beginnt, sich zu bewegen, zu hüpfen oder wenn der Fuss das Knie nicht mehr berührt). Das Resultat wird in Sekunden aufgeschrieben.

Note	[s]
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1

## Beweglichkeitstest

Rumpfbeugen. Die Beine sind gestreckt, die Knie bleiben auf dem Boden. Die Füsse werden gegen das Flexometer gestemmt, und der Spieler streckt seine Hände möglichst weit nach vorne. Es werden zwei Tests durchgeführt. Das Resultat wird in Zentimetern aufgeschrieben.



Note	[cm]
10	10
9	8
8	6
7	4
6	2
5	0
4	-2
3	-4
2	-6
1	-8

## Explosivitätstest der Beine und Arme

### Explosivitätstest der Beine

Die Testperson steht, die Füße befinden sich auf gleicher Höhe nebeneinander, die Zehen hinter der Startlinie. Sie beugt die Knie, wobei sie die Arme horizontal nach hinten streckt. Mit einer Schwingbewegung der Arme springt sie kraftvoll möglichst weit nach vorne.



Es wird die Distanz von der Startlinie bis zum ersten Kontaktpunkt Ferse-Boden gemessen. Sind die beiden Fersen nicht auf gleicher Höhe, wird die kürzere Distanz gemessen. Fällt die Testperson nach hinten oder berührt sie den Boden mit einem Körperteil, ist der Test zu wiederholen. Fällt sie nach vorne, gilt der Test. Es werden zwei Tests durchgeführt. Das bessere der beiden Resultate zählt. Das Resultat wird in Zentimetern aufgeschrieben.

#### Sprung Knaben:

Punkte	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
10	200	210	220	230	240	250	260	270
9	190	200	210	220	230	240	250	260
8	180	190	200	210	220	230	240	250
7	170	180	190	200	210	220	230	240
6	160	170	180	190	200	210	220	230
5	150	160	170	180	190	200	210	220
4	140	150	160	170	180	190	200	210
3	130	140	150	160	170	180	190	200
2	120	130	140	150	160	170	180	190
1	110	120	130	140	150	160	170	180

#### Sprung Mädchen:

Punkte	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
10	180	190	200	210	220	230	240	250
9	170	180	190	200	210	220	230	240
8	160	170	180	190	200	210	220	230
7	150	160	170	180	190	200	210	220
6	140	150	160	170	180	190	200	210
5	130	140	150	160	170	180	190	200
4	120	130	140	150	160	170	180	190
3	110	120	130	140	150	160	170	180
2	100	110	120	130	140	150	160	170
1	90	100	110	120	130	140	150	160

## Explosivitätstest der Arme

Auf einem Stuhl sitzend muss der Spieler den dominanten Arm zwischen zwei Punkten (links/rechts) hin und her bewegen und diese berühren. Dies so oft und schnell wie möglich, während er mit der freien Hand den mittleren Punkt berührt.

20 Sekunden. Zwei Versuche.

Punkte	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
10	44	45	46	48	50	52	54	56
9	43	44	45	47	48	50	52	53
8	42	43	44	45	46	48	50	51
7	41	42	43	44	45	46	47	48
6	40	41	42	43	44	45	46	47
5	39	40	41	42	43	44	45	46
4	38	39	40	41	42	43	44	45
3	37	38	39	40	41	42	43	44
2	36	37	38	39	40	41	42	43
1	35	36	37	38	39	40	41	42

## Rumpftest

### Bauch

Der Spieler geht in die Liegestützstellung, wobei die Unterarme vollständig den Boden berühren. Er hält diese Körperstellung. Arme und Füsse liegen schulterbreit auseinander und der ganze Körper ist angespannt. Während des Tests darf der Körper nicht nach unten gleiten. Geschieht dies ein erstes Mal, gibt es eine Verwarnung, beim zweiten Mal wird der Test gestoppt.

Nach dem Zeichen hebt die Testperson abwechselungsweise das linke Bein auf das rechte Bein (die Fussspitze des einen Beins liegt auf der Ferse des anderen Beins). Eine Berührung pro Sekunde. Das Resultat wird in Sekunden aufgeschrieben.



#### Rumpftest Knaben (Bauch)

Punkte	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
10	160	170	180	190	200	210	220	230
9	150	160	170	180	190	200	210	220
8	140	150	160	170	180	190	200	210
7	130	140	150	160	170	180	190	200
6	120	130	140	150	160	170	180	190
5	110	120	130	140	150	160	170	180
4	100	110	120	130	140	150	160	170
3	90	100	110	120	130	140	150	160
2	80	90	100	110	120	130	140	150
1	70	80	90	100	110	120	130	140

#### Rumpftest Mädchen (Bauch)

Punkte	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
10	120	130	140	150	160	170	180	190
9	110	120	130	140	150	160	170	180
8	100	110	120	130	140	150	160	170
7	90	100	110	120	130	140	150	160
6	80	90	100	110	120	130	140	150
5	70	80	90	100	110	120	130	140
4	60	70	80	90	100	110	120	130
3	50	60	70	80	90	100	110	120
2	40	50	60	70	80	90	100	110
1	30	40	50	60	70	80	90	100

## Rücken

Der Spieler stützt sich rücklings auf die Unterarme ab, die den Boden vollständig berühren. Er hält diese Körperstellung. Arme und Füße liegen schulterbreit auseinander und der ganze Körper ist angespannt (Schultern, Hüfte, Knie und Fussknöchel bilden eine Gerade). Während des Tests darf der Körper nicht nach unten gleiten. Geschieht dies ein erstes Mal, gibt es eine Verwarnung, beim zweiten Mal wird der Test gestoppt. Auf Zeichen des Bewerbers hebt die Testperson abwechselungsweise das linke Bein auf das rechte Bein (Die Ferse des einen Beins liegt über der Fussspitze des anderen Beins). Eine Berührung pro Sekunde. Das Resultat wird in Sekunden aufgeschrieben.



Abwechselungsweise die Füße heben. Die Stellung möglichst lange halten.

### Rumpftest Knaben (Rücken)

Punkte	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
10	130	140	150	160	170	180	190	200
9	120	130	140	150	160	170	180	190
8	110	120	130	140	150	160	170	180
7	100	110	120	130	140	150	160	170
6	90	100	110	120	130	140	150	160
5	80	90	100	110	120	130	140	150
4	70	80	90	100	110	120	130	140
3	60	70	80	90	100	110	120	130
2	50	60	70	80	90	100	110	120
1	40	50	60	70	80	90	100	110

### Rumpftest Mädchen (Rücken)

Punkte	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
10	120	130	140	150	160	170	180	190
9	110	120	130	140	150	160	170	180
8	100	110	120	130	140	150	160	170
7	90	100	110	120	130	140	150	160
6	80	90	100	110	120	130	140	150
5	70	80	90	100	110	120	130	140
4	60	70	80	90	100	110	120	130
3	50	60	70	80	90	100	110	120
2	40	50	60	70	80	90	100	110
1	30	40	50	60	70	80	90	100

## Springseil-Test

Der Test läuft in zwei Teilen ab:

1. Der Spieler führt während 30 Sekunden möglichst viele einfache Sprünge aus.
2. Der Spieler führt während 10 Sekunden möglichst viele Doppelsprünge aus.

Bei einem Fehler wird weitergezählt, und der Spieler fährt mit den Sprüngen fort. Jeweils zwei Versuche.



### Springseil (Einzelsprung) :

Punkte	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
10	80	90	100	105	110	115	120	125
9	75	85	95	100	105	110	115	120
8	70	80	90	95	100	105	110	115
7	65	75	85	90	95	100	105	110
6	60	70	80	85	90	95	100	105
5	55	65	75	80	85	90	95	100
4	50	60	70	75	80	85	90	95
3	45	55	65	70	75	80	85	90
2	40	50	60	65	70	75	80	85
1	35	45	55	60	65	70	75	80

### Springseil (Doppelsprung) :

Punkte	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
10	10	12	14	16	18	20	22	24
9	9	11	13	15	17	19	21	23
8	8	10	12	14	16	18	20	22
7	7	9	11	13	15	17	19	21
6	6	8	10	12	14	16	18	20
5	5	7	9	11	13	15	17	19
4	4	6	8	10	12	14	16	18
3	3	5	7	9	11	13	15	17
2	2	4	6	8	10	12	14	16
1	1	3	5	7	9	11	13	15

## Pendellauf

### 1) Seitliche Bewegungen/Wechselschritt über 2 Meter

Während 20 Sekunden läuft die Testperson möglichst rasch hin und her. Die Note wird anhand der Anzahl der Hin- und Rückläufe erteilt. Zwei Versuche.

Seitliche Bewegungstest Knaben:

Punkte	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
10	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5
9	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16
8	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5
7	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15
6	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5
5	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14
4	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5
3	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13
2	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5
1	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12

Seitliche Bewegungstest Mädchen:

Punkte	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15 Jahre	16 Jahre	17 Jahre
10	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5
9	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15
8	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5
7	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14
6	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5
5	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13
4	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5
3	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12
2	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5
1	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11

## 2) Intermittierender Yo Yo-Test:

20 Meter Pendellauf, Beginn mit dem Piepton, vor dem zweiten Piepton ankommen. (Ein Fuss auf der Markierung ist genug). Neustart mit dem Piepton. Dann 10 Sekunden Pause. Umgehung der Marke. Erreicht die Person erst nach dem Piepton das Ziel, gibt es das erste Mal eine Verwarnung. Kommt man ein zweites Mal nach dem Piepton ins Ziel, ist fertig.

Video : [https://www.youtube.com/watch?v=nkOk\\_P5VnOA](https://www.youtube.com/watch?v=nkOk_P5VnOA)

App : "Yo Yo intermittent test"



The screenshot shows a YouTube video player interface. The video content is a wide-angle shot of a large indoor sports hall with a polished wooden floor. Several blue and orange cones are placed on the floor to mark a course. Overlaid on the video in large, bold, black text is the title "Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1". The video player controls at the bottom show a progress bar at 0:03 / 6:02. Below the video, the title "Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1" is repeated, along with the view count "937 304 vues". To the right of the view count are icons for likes (3 K), comments (341), and a share button labeled "PARTAGER".

Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1

937 304 vues

3 K 341 PARTAGER ...





## PISTE - Sportartspezifische Tests

---

Der spezifische Test erfolgt am Balleimer. Dazu ist ein freies Einspielen am Tisch notwendig.

### Test 1: Reaktion beim Rückschlag

Der Trainer schlägt auf, kurzer oder langer Schnittball.

Kurzer Aufschlag = Rückschlag mit kurzem oder langem Rückhand-Schupfball

Langer Aufschlag = Der Spieler spielt aus der Drehung

Für jeden korrekt gespielten Ball gibt es einen Punkt. Die Höchstnote ist 20/20.

### Test 2: Reaktion am Balleimer / 30 Sekunden

Der Trainer verteilt die Bälle ohne Effet zufallsmässig auf dem Tisch. Der Spieler muss sich für jeden Ball richtig bewegen, für das Spiel die korrekte Stellung einnehmen und sich für die nächsten Schläge neu platzieren. Die Beschleunigung ist wichtig. Die Schläge hängen vom Spielsystem des Spielers ab. Die technische Durchführung wird vom Trainer, der die Bälle verteilt, bewertet.

### Neu: Test 3: Service mit Unterschnitt

Ohne Seitenschnitt in einer geraden Linie servieren. Der Ball muss zurückspringen und das Netz berühren.

10 Services. Die Maximalnote ist 10/10

---

## PISTE - Ergebnisse

### Resultate nationale VerJahretaltungen

SM	Punkte	Final RLT	Punkte
1	10 8	1	10 8
2	9 7	2	8 7
3	7 3	3	6 4
4	7 3	4	5 1
5	5 0	5	4 0
6	5 0	6	3 0
7	5 0	7	2 0
8	5 0	8	1 0

### Resultate international (PISTE national)

#### U15 Ranking

##### U15 Ranking

12 J	13 J	14 J	Skalenwert
Top 40	Top 28	Top 16	10
Top 64	Top 48	Top 32	9
Top 80	Top 64	Top 48	8
Top 112	Top 96	Top 80	7
Top 192	Top 176	Top 160	6
Top 272	Top 256	Top 240	5
Top 352	Top 336	Top 320	4
Top 432	Top 416	Top 400	3
Top 512	Top 528	Top 480	2
Top 592	Top 576	Top 560	1

##### U18 Ranking

15 J	16 J	17 J	Skalenwert
Top 40	Top 28	Top 16	10
Top 64	Top 48	Top 32	9
Top 80	Top 64	Top 48	8
Top 112	Top 96	Top 800	7
Top 192	Top 176	Top 160	6
Top 272	Top 256	Top 240	5
Top 352	Top 420	Top 320	4
Top 432	Top 336	Top 400	3
Top 512	Top 416	Top 480	2
Top 592	Top 576	Top 560	1

## PISTE - Biologischer Entwicklungsstand

---

### Relatives Alter

Geburtsmonat	Skalenwert
1	1
2	1
3	1
4	2
5	2
6	2
7	3
8	3
9	3
10	4
11	4
12	4

### Entwicklungsstand

Biologischer Entwicklungsstand	Skalenwert
U 15(1)	10
U 15(2)	5
U 18(1)	10
U 18(2)	5
U 18(3)	0

### Belastbarkeit (PISTE national)

Belastbarkeit	Skalenwert
super belastbar, keine Verletzungen (ohne einmalige)	<b>10</b>
kleinere Verletzungen oder Probleme	<b>8</b>
öfters leicht verletzt, problematisch	<b>6</b>
viel leichter oder schwer verletzt	<b>4</b>
sehr viele Probleme	<b>2</b>
ständig Probleme	<b>0</b>

## PISTE - Athletenbiographie

### Trainingsalter

Trainingsalter	Skalenwert
1 Jahr	10
1.5 Jahre	9
2 Jahre	8
2.5 Jahre	7
3 Jahre	6
4 Jahre	5
5 Jahre	4
6 Jahre	3
7 Jahre	2
8 Jahre	1

### Trainingsaufwand / Woche

Alter / Skalenwert	9 J.	10 J.	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
10	8h/Woche	9h	15	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h
9	7h	8h	13-14h	14-15h	15-16h	16-17h	17-18h	18-19h	19-20h	20-21h
8	6h	7h	10-12h	11-13h	12-14h	13-15h	14-16h	15-17h	16-18h	17-19h
7	5h	6h	6-9h	7-10h	8-11h	9-12h	10-13h	11-14h	12-15h	13-16h
6	4h	5h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h
5	3h	4h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h
4	2h	3h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h
3	1h	2h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h
2	-	1h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h
1	-	-	-	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h

### Mindesttrainingsaufwand für Kaderspieler

Alter	A-Kader / Woche	Jahrestrainingzeit	B-Kader	Jahrestrainingzeit	C-Kader	Jahrestrainingzeit
		<i>Für 48 Wochen</i>		<i>Für 45 Wochen</i>		<i>Für 40 Wochen</i>
10			6	270	4	160
11	13	624	6	270	4	160
12	14	672	7	315	5	200
13	15	720	8	360	6	240
14	16	768	9	405	7	280
15	17	816	10	450	8	320
16	18	864	11	495	9	360
17	19	912	12	540	10	400
18	20	960	12	540		
19	20	960	13	585		
Elite	20	960	13	585		

## Umfeld

### Verein

Verein	Skalenwert
Verein mit Profitrainer	10
Verein mit Halbprofi	8
regelmässiges Training ohne Profitrainer mit besseren Sparrings	6
regelmässiges Training ohne Profitrainer ohne bessere Sparrings	4
unregelmässiges Training	2

### Eltern

Eltern	Skalenwert*
Finanzielle Unterstützung	0-2
Fahrbereitschaft	0-2
Kind darf mehr als 5 Tage in der Schule fehlen	0-2
Eltern mischen sich nicht in das Training ein	0-2
Moralische Unterstützung durch die Eltern	0-2

\*Skalenwert ergibt sich durch Addition der 5 Werte

### Schule

Schule	Skalenwert
Durch Swiss Olympic anerkannte Sportschule oder Lehrbetrieb**	10
Sportschule nicht von SO anerkannt	8
Ind. Lösung	6
Gymi / Sek	4
Lehre	2

Individuelle Lösung kann z.B. auch Gymnasium sein, falls der Spieler für TT frei erhält.

\*\*



Liste aller Swiss Olympic Partner

Schools:

[http://www.swissolympic.ch/desktopdefault.aspx/tabid-3488//4308\\_read-25121/](http://www.swissolympic.ch/desktopdefault.aspx/tabid-3488//4308_read-25121/)

Liste der kantonalen Koordinationsstellen für leistungssportfreundliche Lehrbetriebe:

[http://www.swissolympic.ch/desktopdefault.aspx/tabid-4471//5581\\_read-36344/](http://www.swissolympic.ch/desktopdefault.aspx/tabid-4471//5581_read-36344/)

## PISTE – Leistungsentwicklung (PISTE national)

---

Trainerbeurteilung der 5 Kriterien (von 2 unabhängigen Bewertern):

Kriterium	Skalenwert
Technik	0-2
Taktik	0-2
Mental	0-2
Physis	0-2
Persönlichkeit	0-2

\*Skalenwert ergibt sich durch Addition der 5 Werte

## PISTE - Psychologische Voraussetzungen (PISTE national)

---

Fragebogen gemäss Swiss Olympic: motivationale Verhaltenstendenz/Zielorientierung.