Umsetzung der Athletischen Leistungsüberprüfung im Nachwuchsfechten

Jan Eisenbraun, Anja Schache & Sunju Macko

HINTERGRUND

Im NWLS-Projekt Fechten 2022-23 wurde eine Leistungsdiagnostik zur *Überprüfung der konditionellen Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchsfechten* [1] erarbeitet und in die Praxis eingeführt. Die Testbatterie besteht aus neun Tests im Bereich Beweglichkeit, Sprungkraft, Schnelligkeit, Agilität, Kraft und Ausdauer. Die Diagnostik ist so konzipiert, dass sie eigenständig durch die Landesverbände durchgeführt werden kann und sich in die Systematik des Leistungsdiagnostikkonzeptes des Deutschen Fechter-Bundes einfügt.
Zur Stärkung der Wirksamkeit ist die Testbatterie in die durch den DOSB vorgegebenen Rahmenrichtlinien Nachwuchsleistungssport sowie die bundeseinheitlichen Landeskaderkriterien eingebunden.
Seit 2023 erfolgt die eigenständige Umsetzung in den Bundesländern, jeweils im 2. Quartal des Jahres. Die Daten werden zentral in der Trainingsdatenbank IDA gespeichert.

ERGEBNISSE

Über die Steuerelemente Rahmenrichtlinien und bundeseinheitliche Landeskaderkriterien konnte eine eigenständige Umsetzung in zehn Bundesländern erreicht werden. Dabei wurden auch Kooperationen zwischen Landesverbänden ins Leben gerufen, um die Athletiktests gemeinsam durchzuführen (Abb. 1). Es ist außerdem zu einer Aktivierung von strukturschwächeren Fechtverbänden gekommen.
Insgesamt nahmen jedes Jahr über 500 Fechter*innen an den Leistungstests teil, der Großteil in den für die Rahmenrichtlinien und Landeskader relevanten Altersklassen U13 und U15 (Abb. 2). Die Durchführung der bundeseinheitlichen Athletiktests wird in einigen Landesverbänden als allgemeines Event gestaltet und bildet so ein gutes ein Austauschformat für Coaches und Betreuer*innen.

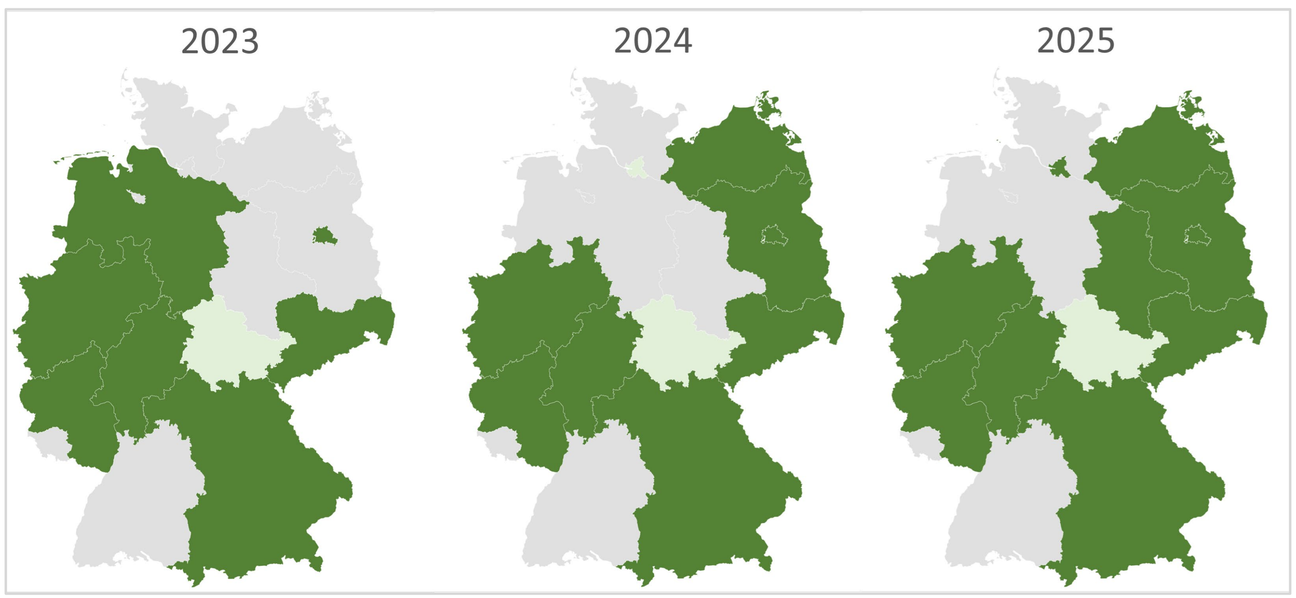

Abb.1: Die eigenständige Durchführung der Testbatterie erfolgt im Großteil der Bundesländer (dunkelgrün). Einzelne Landesverbände kooperieren dabei mit anderen Landesverbänden (hellgrün).

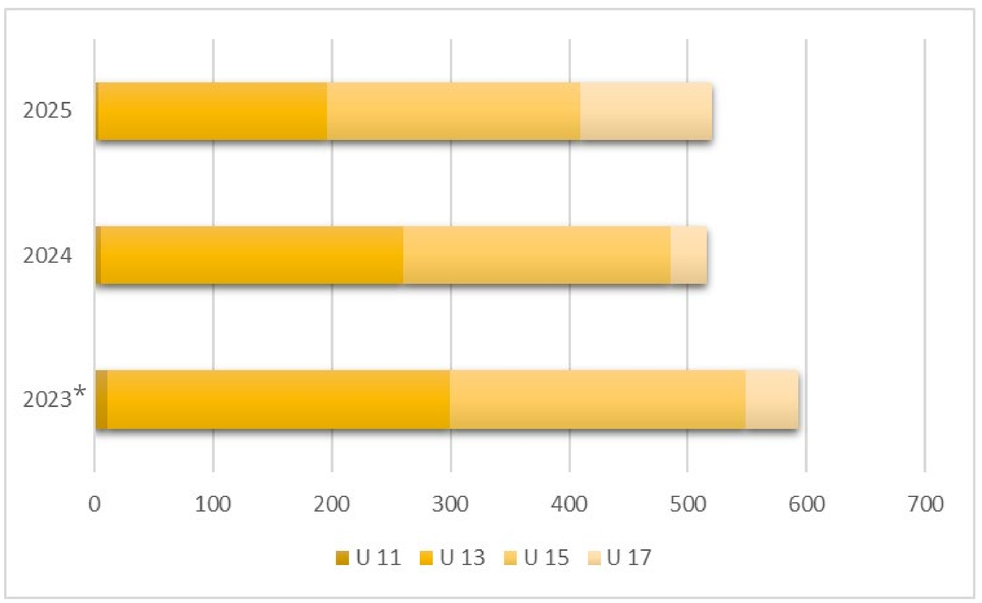

Abb. 2: Teilnehmerzahlen pro Altersklasse der letzten drei Jahre.
* 2023 nahmen aufgrund der Pilottestungen im laufenden Projekt mehr Fechter*innen teil.

Leistungstechnisch sieht man bei allen Tests sowohl bei den Jungen als auch bei den Mädchen die erwartbare Steigerung der Leistung von der U13 zur U15, in Abb. 3 & 4 beispielhaft für den 5 m Agility T-Test und den Standweitsprung dargestellt.

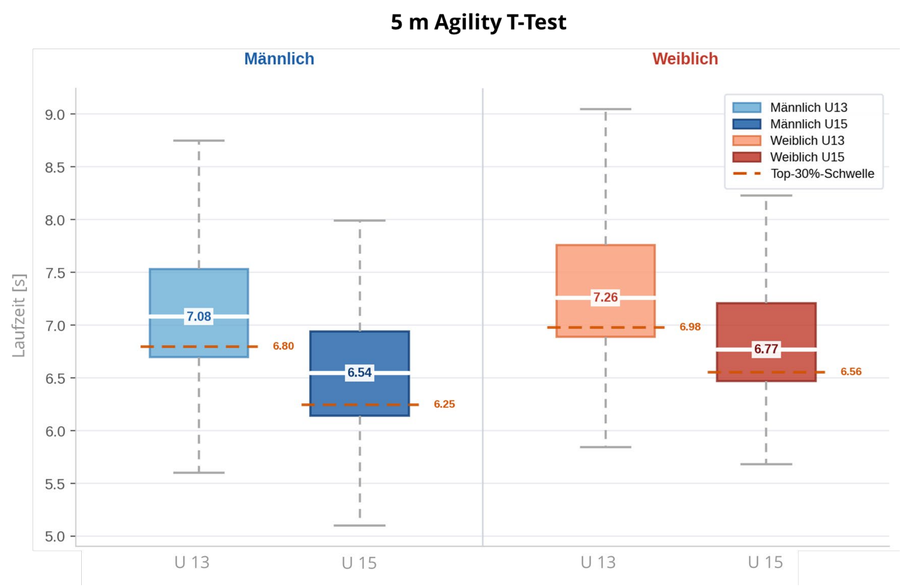

Abb.3 Leistungen der U13 und U15 männlich und weiblich im 5 m Agility T-Test.

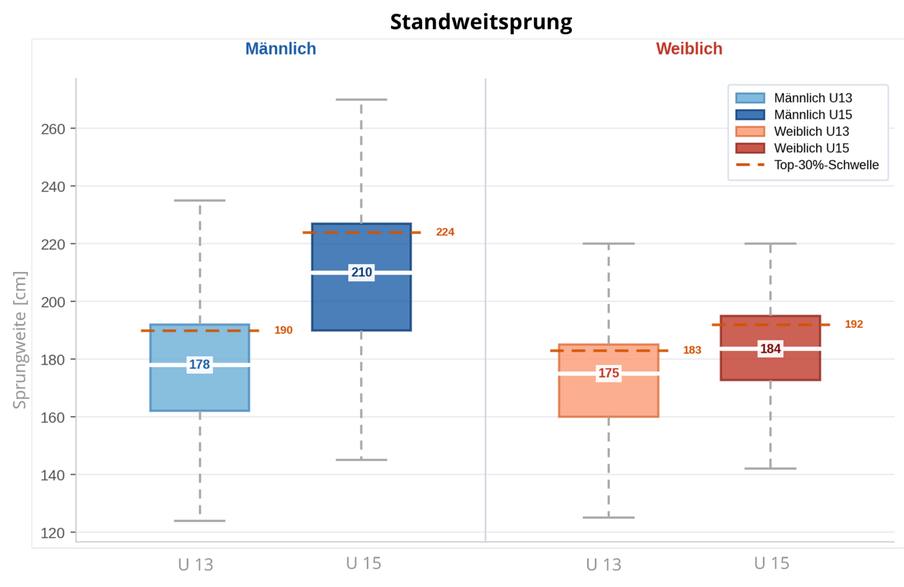

Abb. 4: Leistungen der U13 und U15 männlich und weiblich im Standweitsprung.

Fazit

Selbst unter Anwendung der vom DOSB zur Verfügung gestellten Steuerungselemente ist es für einen Spitzenverband schwer eine flächendeckende Umsetzung der Leistungstests zu erreichen. Jedoch ist eine Umsetzung in über der Hälfte der Bundesländer/Landesverbände mit über 500 Fechter*innen pro Jahr eine sehr gute Bilanz, welche noch weiter ausgebaut werden kann.
Mit über 300 Datenpunkten pro Gruppe (U13/U15; m/w) sind die Daten außerdem repräsentativ und werden zukünftig als Orientierungs-, Norm- oder Vergleichswerte und für die Entwicklung disziplinspezifischer Athletikprofile herangezogen.
Im Vergleich zu anderen Sportarten sind die besten 30 % der Fechter*innen je Test auf einem vergleichbaren Niveau z.B. Badminton (interne Daten) oder Fußball [2].

[1] Eisenbraun, J., Macko, S., Schache, A. (2023). Testmanual: Überprüfung der konditionellen Leistungsvoraussetzungen im Nachwuchsfechten, IAT: 31.
[2] Nowak, M., Szymanek-Pilarczyk, M., Stolarczyk, A., Oleksy, Ł., Muracki, J., & Wąsik, J. (2025). Normative and limit values of speed, endurance and power tests results of young football players. *Frontiers in physiology*, *15*, 1502694. https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1502694

Gefördert durch: Bundeskanzleramt aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Jan Eisenbraun
Fachbereich Nachwuchsleistungssport

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Ein Institut im Verein IAT/FES e.V.
www.sport-iat.de

Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig, Deutschland
Telefon: +49 341 4945-209,
E-Mail: jan.eisenbraun@sport-iat.de

Bildquelle: DFB