

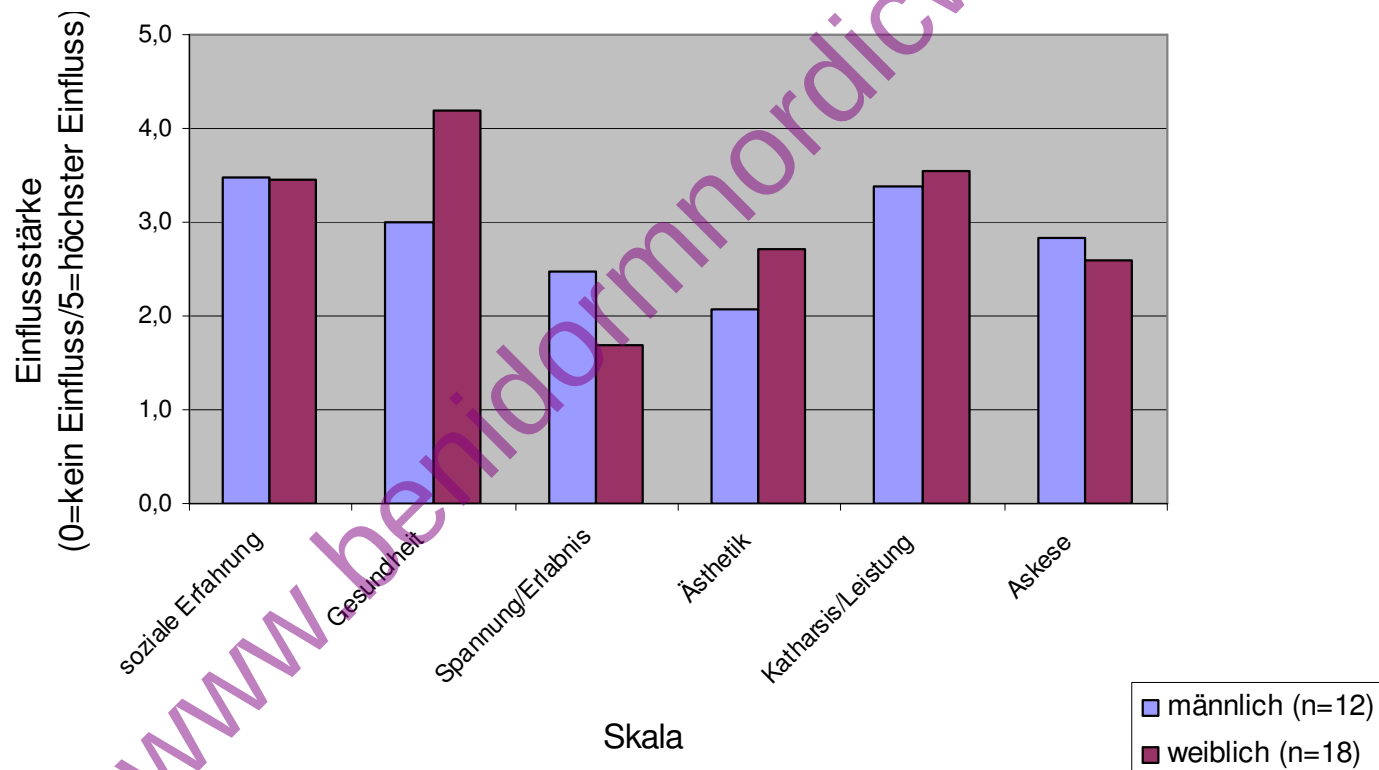
Leistungsdiagnostik im Nordic Walking
oder
-ein altes Konzept für eine neue Sportart-

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Referent:
Dr. Ronald Burger

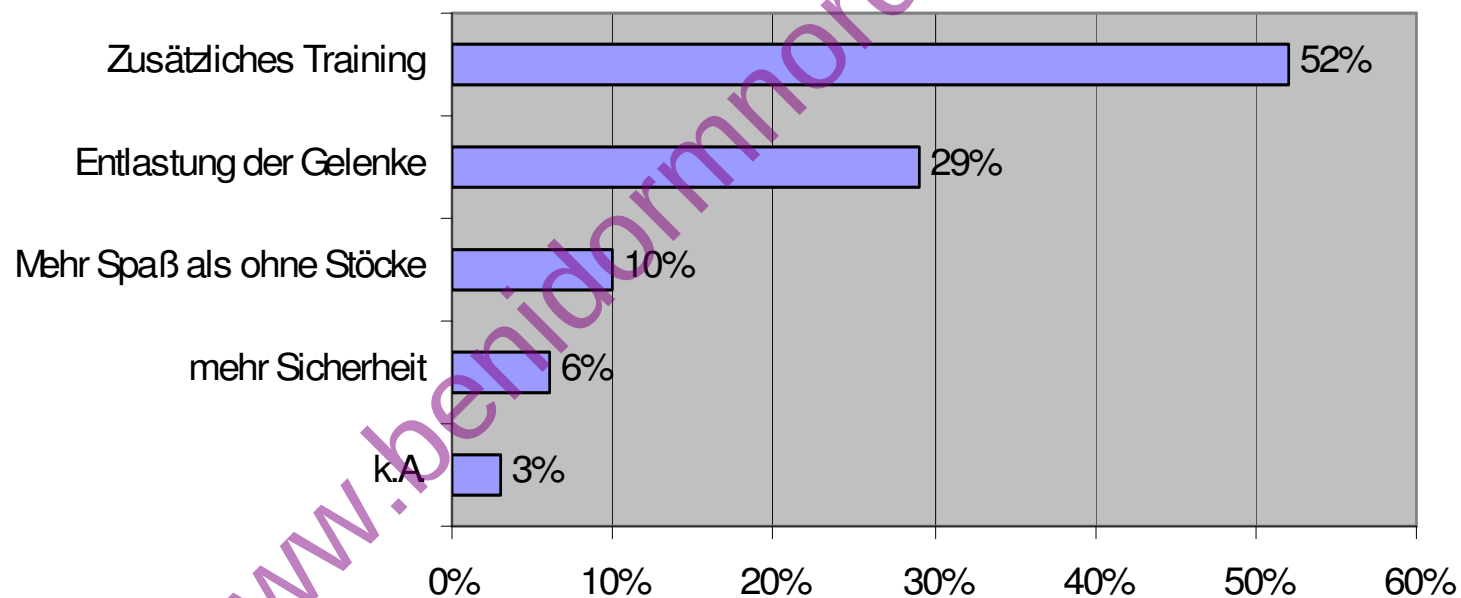
Hinführung

Was ist das Ziel von Nordic Walkern?



Was ist das Ziel von Nordic Walkern?

Bedeutung der Stöcke



Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Tabelle 1

Zusammenfassung der Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit

Quelle: US Department of Health and Human Services [1], Sallis [2]

Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit	
Lebenserwartung	▲▲▲
Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen	▼▼▼
Blutdruck	▼▼
Risiko an Darmkrebs zu erkranken	▼▼
Risiko an Diabetes mellitus Typ II zu erkranken	▼▼▼
Beschwerden durch Arthrose	▼
Knochendichte im Kindes- und Jugendalter	▲▲
Risiko altersbedingter Stürze	▼▼
Kompetenz zur Alltagsbewältigung im Alter	▲▲
Kontrolle des Körpergewichts	▲
Angst und Depressionen	▼
Allgemeines Wohlbefinden und Lebensqualität	▲▲

Erklärung: ▲ = Einige Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert;
 ▲▲ = moderate Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert;
 ▲▲▲ = starke Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert;
 ▼ = einige Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt;
 ▼▼ = moderate Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt;
 ▼▼▼ = starke Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt.

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Sinn von Nordic Walking

Gesundheit
Wellness
Fitness
Kondition
Koordination

Referent:
Dr. Ronald Burger

Inhalt

- Was bedeutet Leistungsdiagnostik
- Vorgehensweise
- Umsetzungsmöglichkeit
- Praxis

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Leistungsdiagnostik

$$F = m \cdot a$$

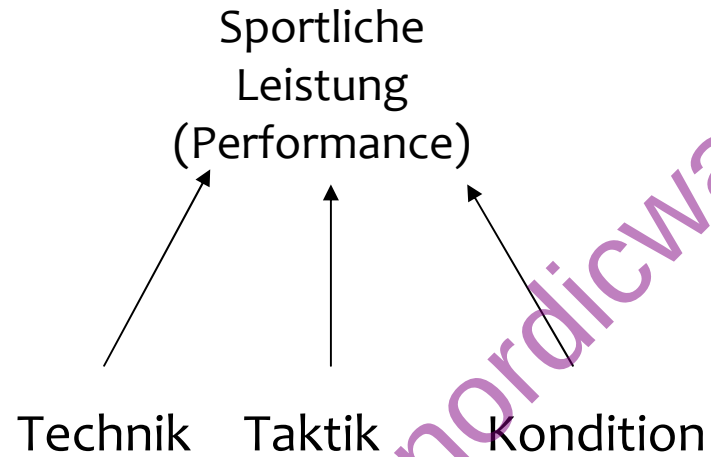
A diagram illustrating the formula $F = m \cdot a$. The letters 'm' and 'a' are positioned at the bottom, with arrows pointing from each towards the 'F' in the formula above them.

Referent:
Dr. Ronald Burger

www.benidormnordicwalking.es

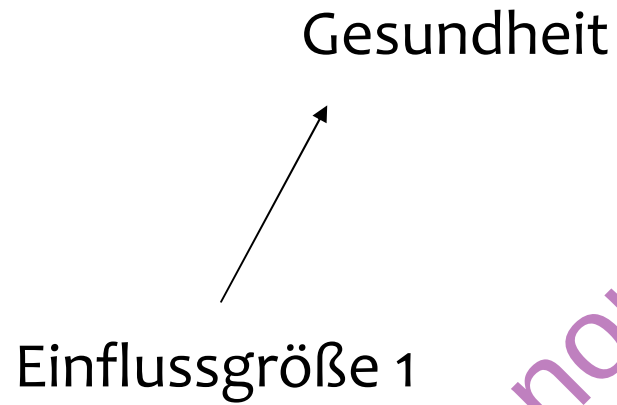
Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Leistungsdiagnostik



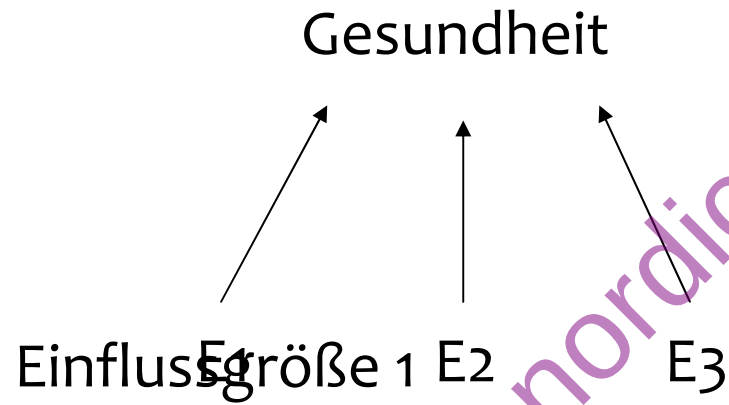
Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Leistungsdiagnostik



Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

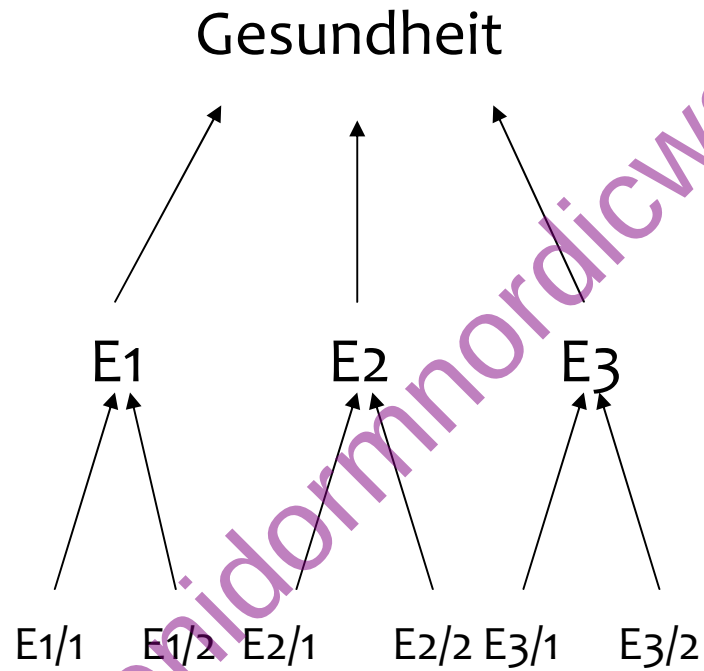
Leistungsdiagnostik



Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Referent:
Dr. Ronald Burger

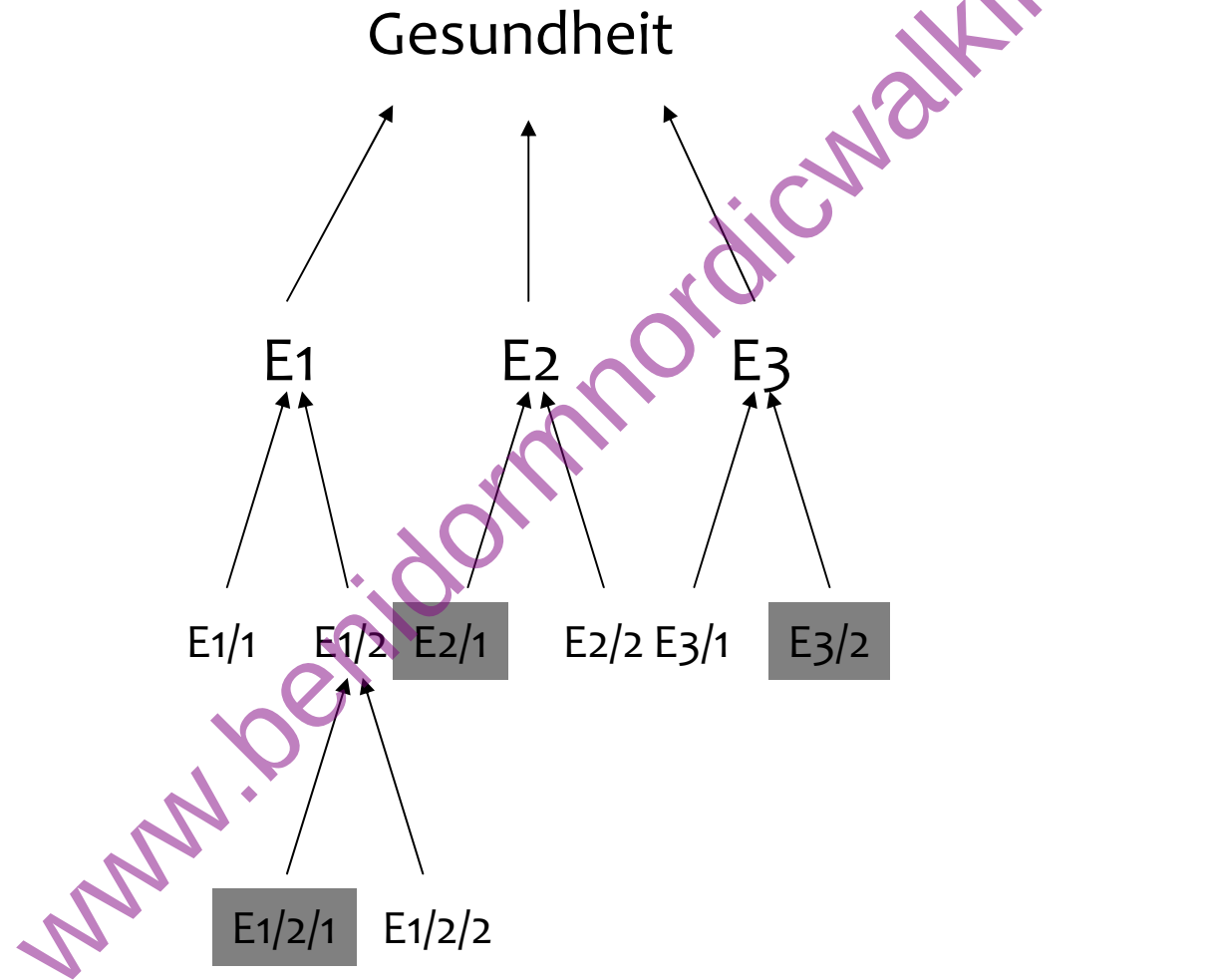
Leistungsdiagnostik



Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Referent:
Dr. Ronald Burger

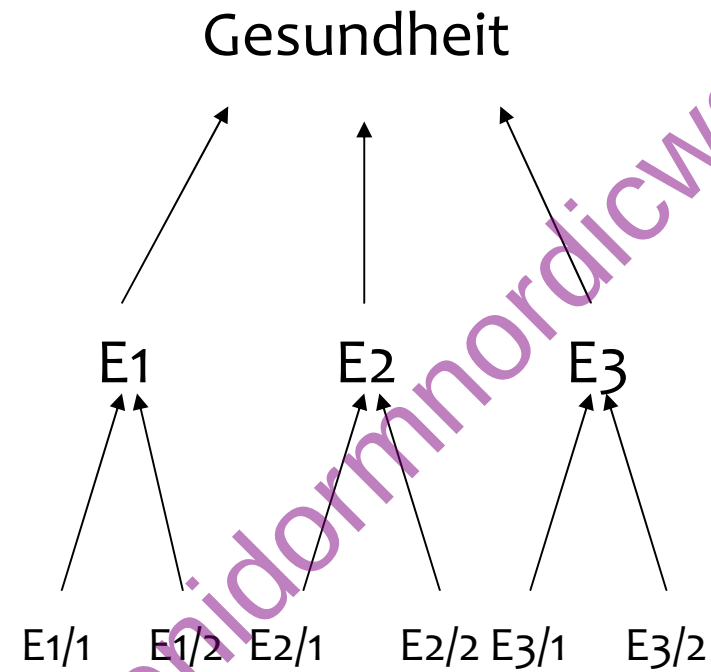
Leistungsdiagnostik



Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Referent:
Dr. Ronald Burger

Leistungsdiagnostik



Aufgaben der trainingswissenschaftlichen Leistungsdiagnostik

- Strukturierung der sportlichen Leistung
 - Hierarchisierung
 - Priorisierung
 - interne Ordnung
- Bereitstellung von Kontrollverfahren
- Bildung von Vergleichsnormen

Aufgaben der trainingspraktischen Leistungsdiagnostik

- Ist- Sollwert-Vergleich
(Identifikation von Stärken und Schwächen)
- Kontrolle des Erfolgs

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Definition

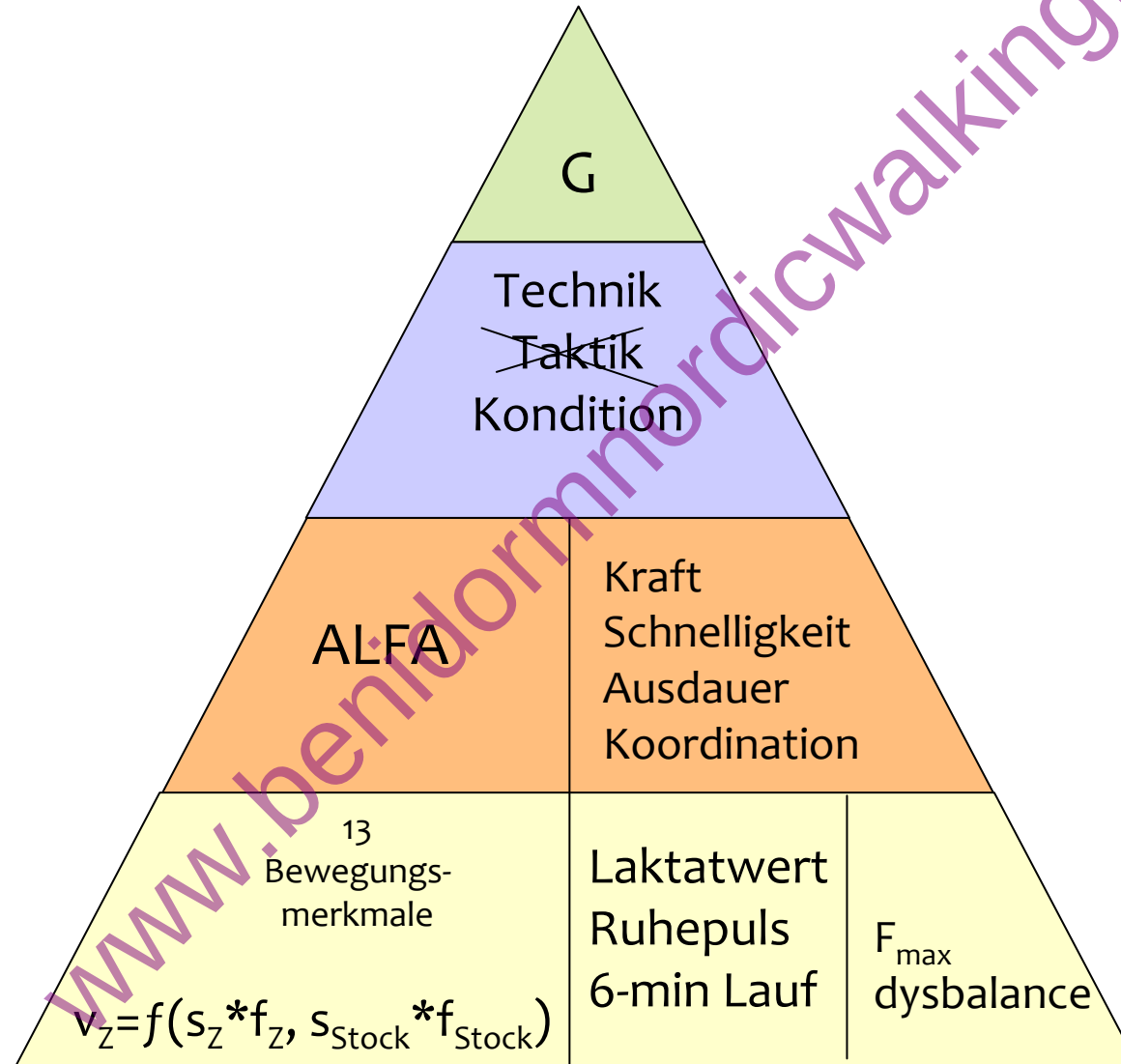
Trainingswissenschaftliche
und trainingspraktische
Leistungsdiagnostik

Referent:
Dr. Ronald Burger

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Referent:
Dr. Ronald Burger

Vorgehensweise



Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Vorgehensweise

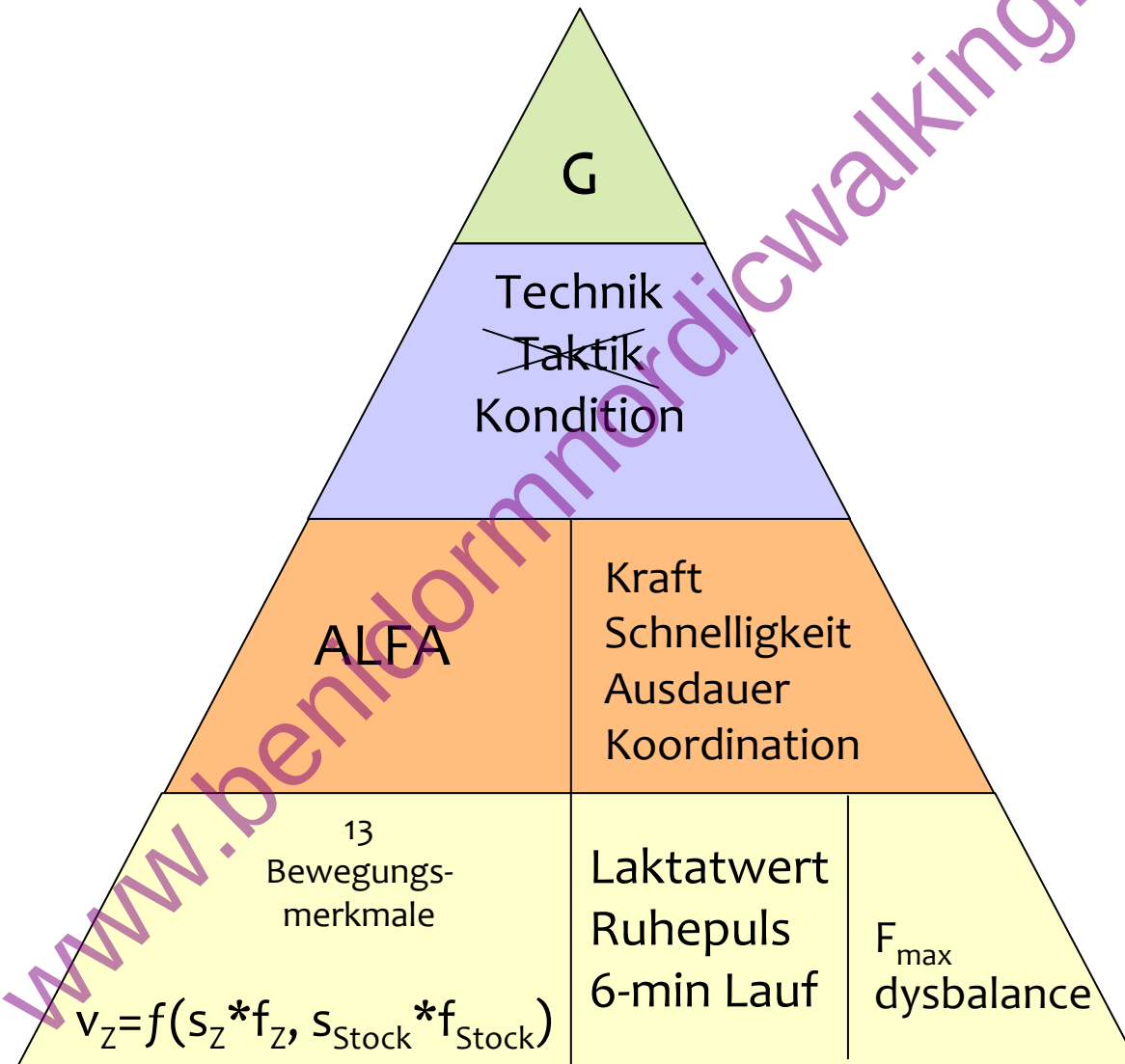
Regressions- oder
varianzanalytisches
Vorgehensweise

Referent:
Dr. Ronald Burger

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Referent:
Dr. Ronald Burger

Vorgehensweise



Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Vorgehensweise

- Expertenmeinung
- Naive Theorien
- Vorwissenschaftliches Wissen

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

- Was sind die 20 wichtigsten Merkmale zur Ansteuerung im Nordic Walking?

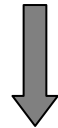
Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Umsetzungsmöglichkeit

Bewegungsbeschreibung (Technikziel)

Die situationsspezifische Bedeutungszuweisung
oder allgemein Ziel!

Funktion



Aktion

Bewegungsqualitäten

Bewegungswissenschaftlicher Art

Physiotherapeutischer Art

Bewegungsquantitäten

Biomechanischer Art

Zyklus

Phase

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking



Referent:
Dr. Ronald Burger

Semantische Differenzierung

Umsetzungsmöglichkeit

www.benidormnordicwalking.es

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking



Referent:
Dr. Ronald Burger

Weiteres Vorgehen:

- Empirisch-statistische Überprüfung der Merkmale
Ex-post-facto Studie mit Video
- Biomechanische Überprüfung
- Praktisches Relevanzkriterium (INFO)

Ausblick

www.benidormnordicwalking.es

Technik



Technik



Technik



Technik

Teilbereiche der Aufrichtung
Fuß - Bein - Becken - Wirbelsäule

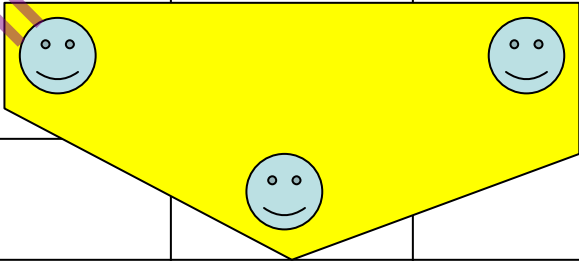


Technik

Teilbereiche der Aufrichtung
Fuß - Bein - Becken - Wirbelsäule



Technik

	A	L	F	A
T				
U				
R				
I				

Lehrerkönnen:

- 7-Steps Begrenzte Anzahl von Übungen
- Differenzielles Lernen

Technik



Lehrerkönnen:

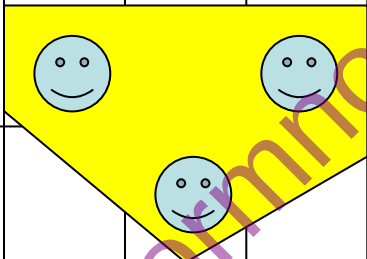
- 7-Steps
- Differenzielles Lernen

Technik

Teilbereiche der Aufrichtung
Fuß - Bein - Becken - Wirbelsäule



Technik

							...	Merkmale
								Anatomische Merkmale
								Physiologische Merkmale
								13 Merkmale
	A	L	F	A				
T								
U								
R								
I								

Technik

...	Merkmale
Anatomische Merkmale	
Physiologische Merkmale	
13 Merkmale	
A	
F	
L	
A	
T	
U	
R	
I	

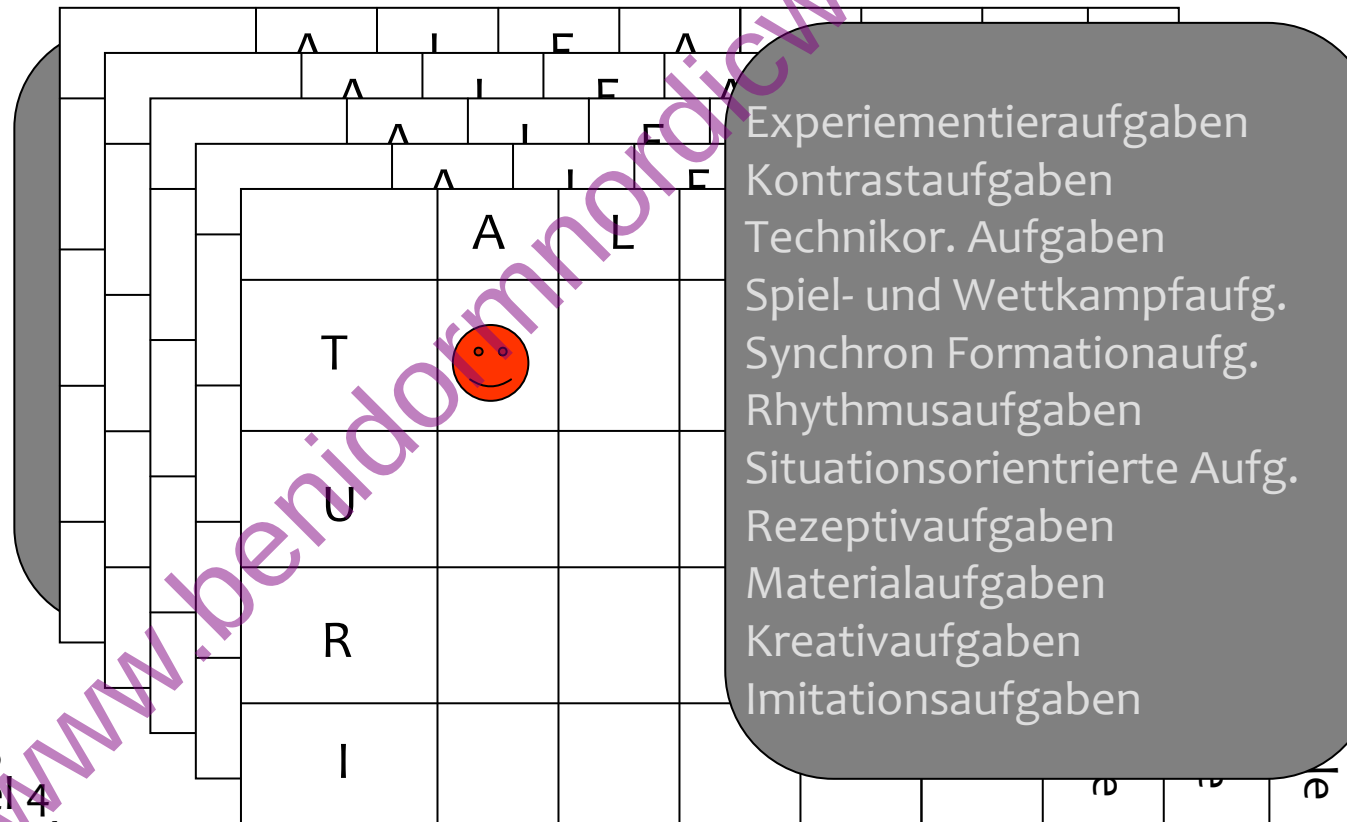
Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Strukturmodell NW

Technik

7Steps

Level 1
Level 2
Level 3
Level 4
Level 5



Szenario 1: Lerner auf Niveau

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking



Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Glossar

Funktion

