



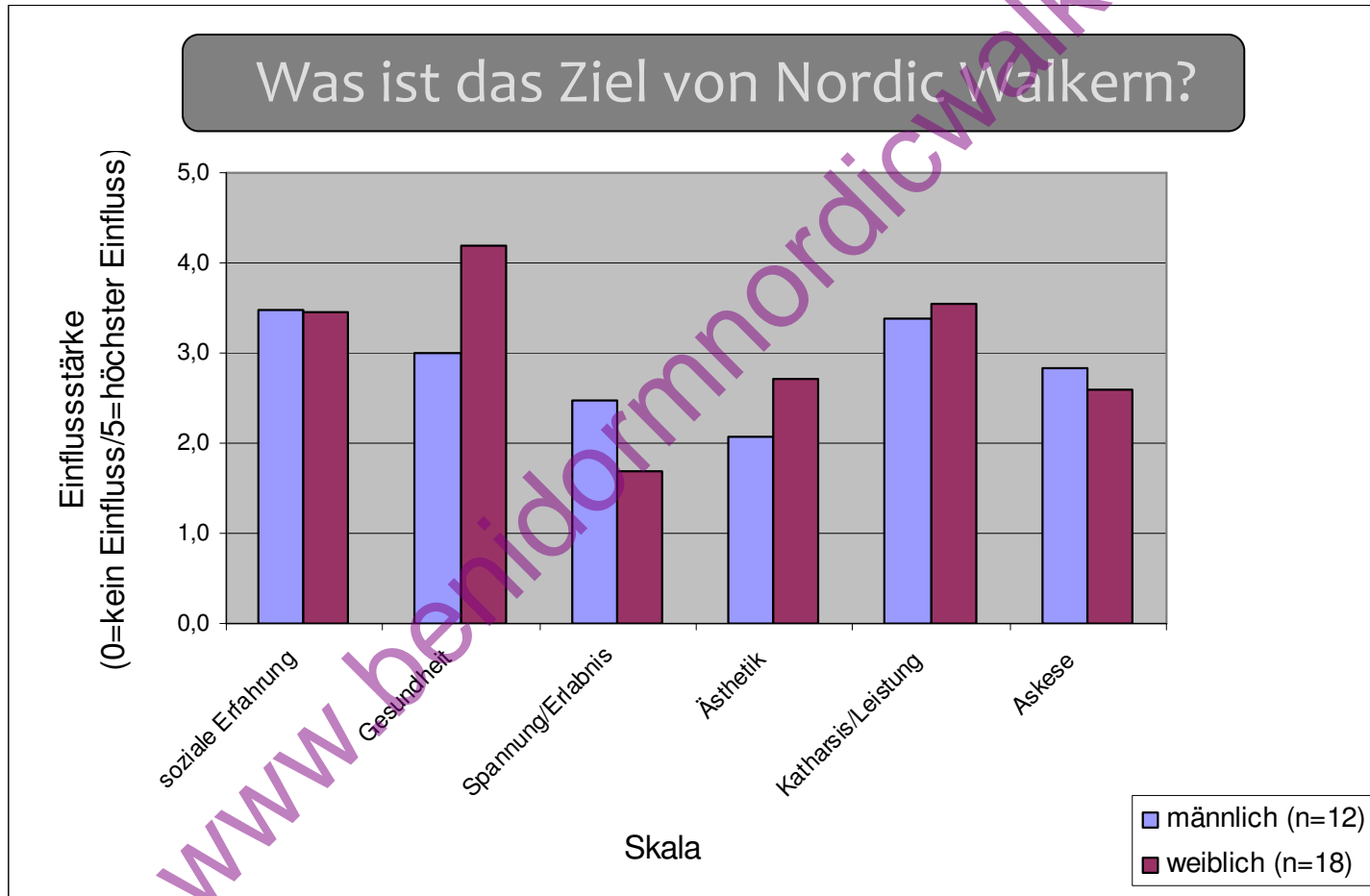
Leistungsdiagnostik im Nordic Walking
oder
-ein altes Konzept für eine neue Sportart-

www.benidormnordicwalking.es

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

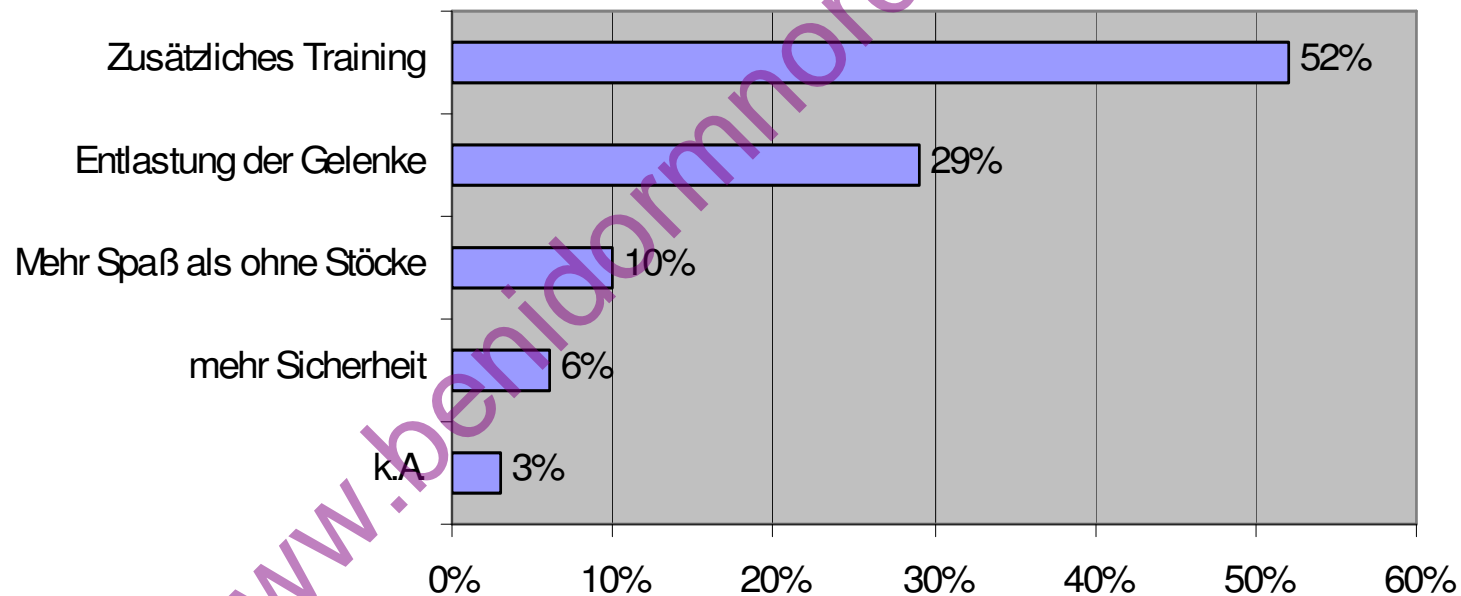
Referent:
Dr. Ronald Burger

Hinführung



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



Referent:
Dr. Ronald Burger

Hinführung

Sinn von Nordic Walking

Gesundheit
Wellness
Fitness
Kondition
Koordination

www.benidormnordicwalking.es

Inhalt

- Was bedeutet Leistungsdiagnostik
- Vorgehensweise
- Umsetzungsmöglichkeit
- Praxis

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking



Referent:
Dr. Ronald Burger

Leistungsdiagnostik

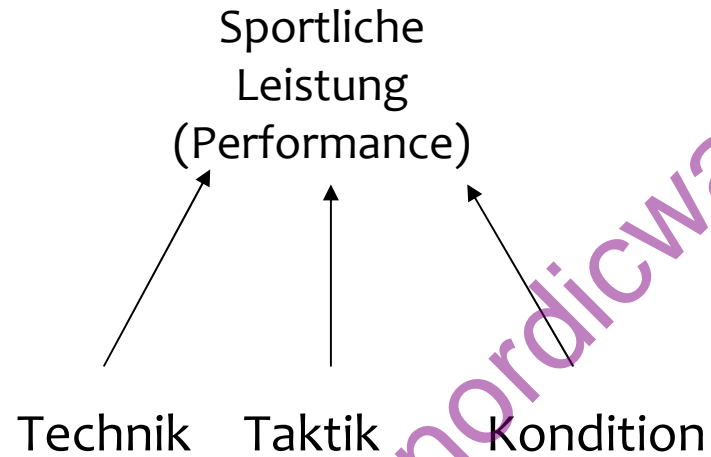
$$F = m \cdot a$$

The diagram illustrates the equation $F = m \cdot a$. The letters 'm' and 'a' are positioned below the equation, with two arrows pointing upwards from each towards the 'F' in the equation, indicating that 'm' and 'a' are the variables being multiplied to produce 'F'.

www.benidormnordicwalking.es

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

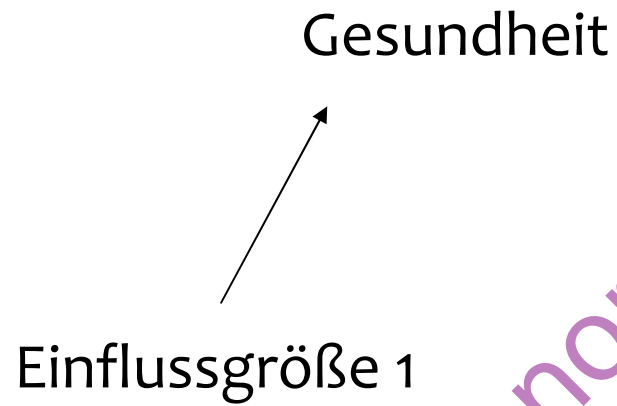
Leistungsdiagnostik



www.benidormnordicwalking.es

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

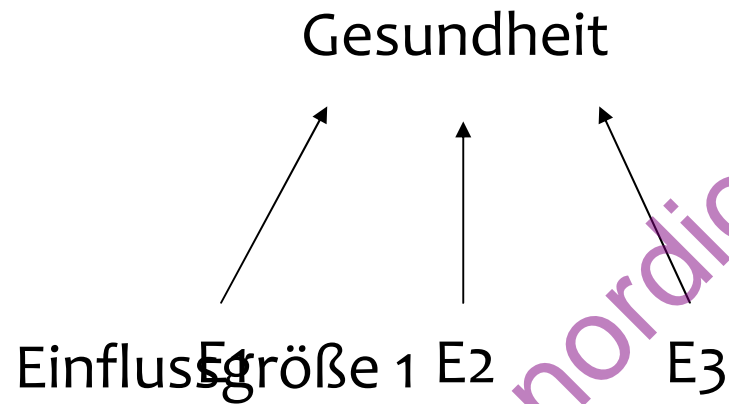
Leistungsdiagnostik



www.benidormnordicwalking.es

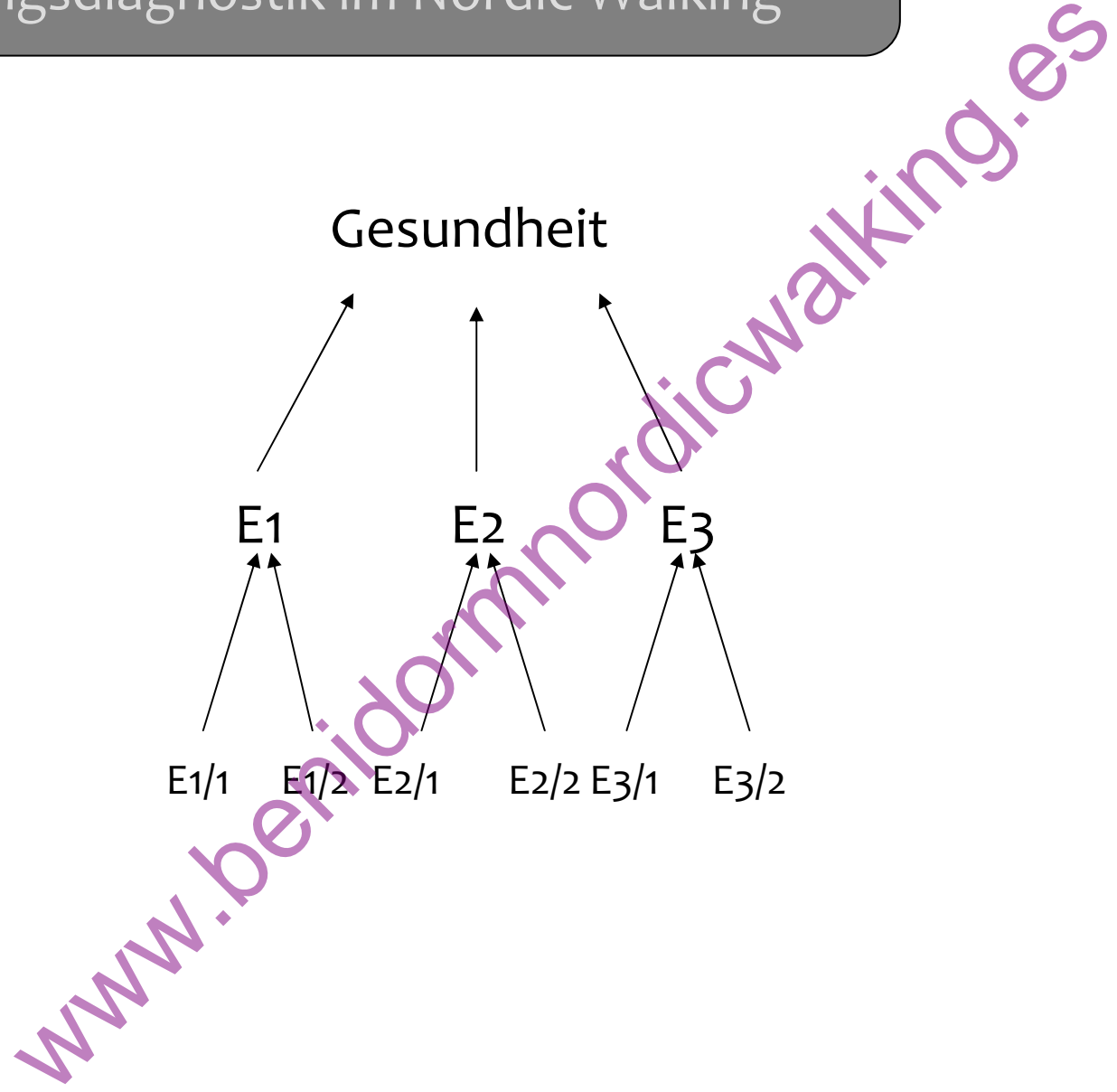
Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Leistungsdiagnostik



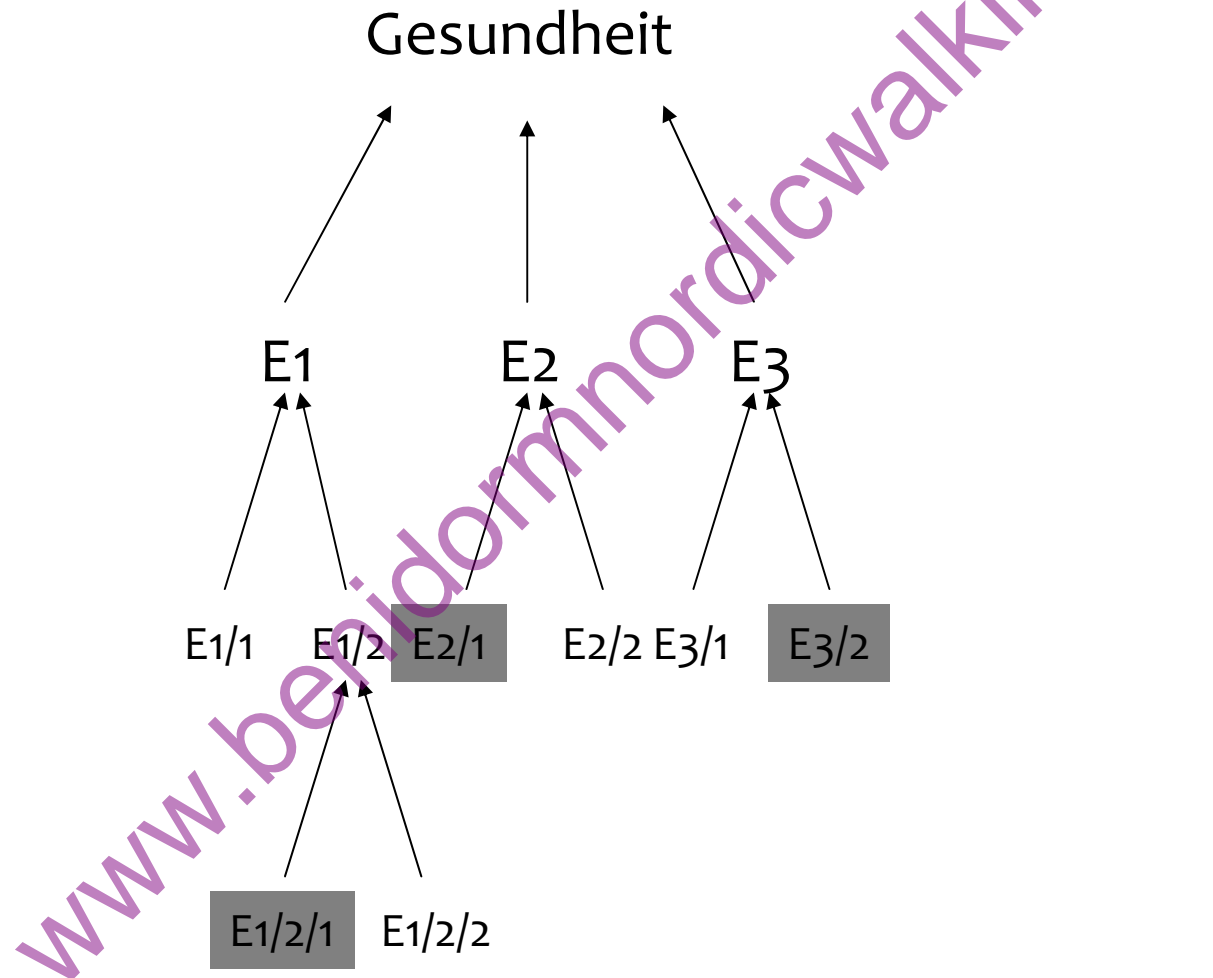
www.benidormnordicwalking.es

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

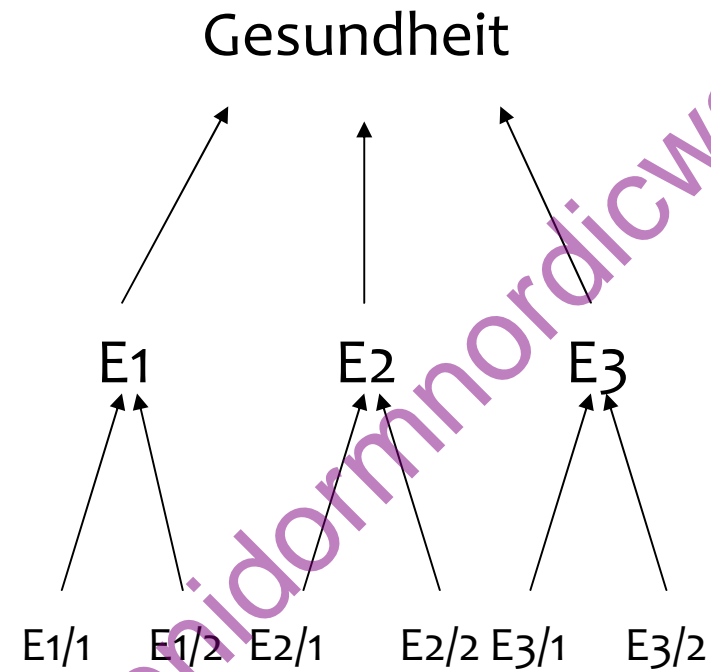


Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Leistungsdiagnostik



Leistungsdiagnostik im Nordic Walking



www.benidormnordicwalking.es

Aufgaben der trainingswissenschaftlichen Leistungsdiagnostik

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

www.berlin-nordicwalking.es

Aufgaben der trainingspraktischen Leistungsdiagnostik

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

www.benidomnordicwalking.es

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Definition

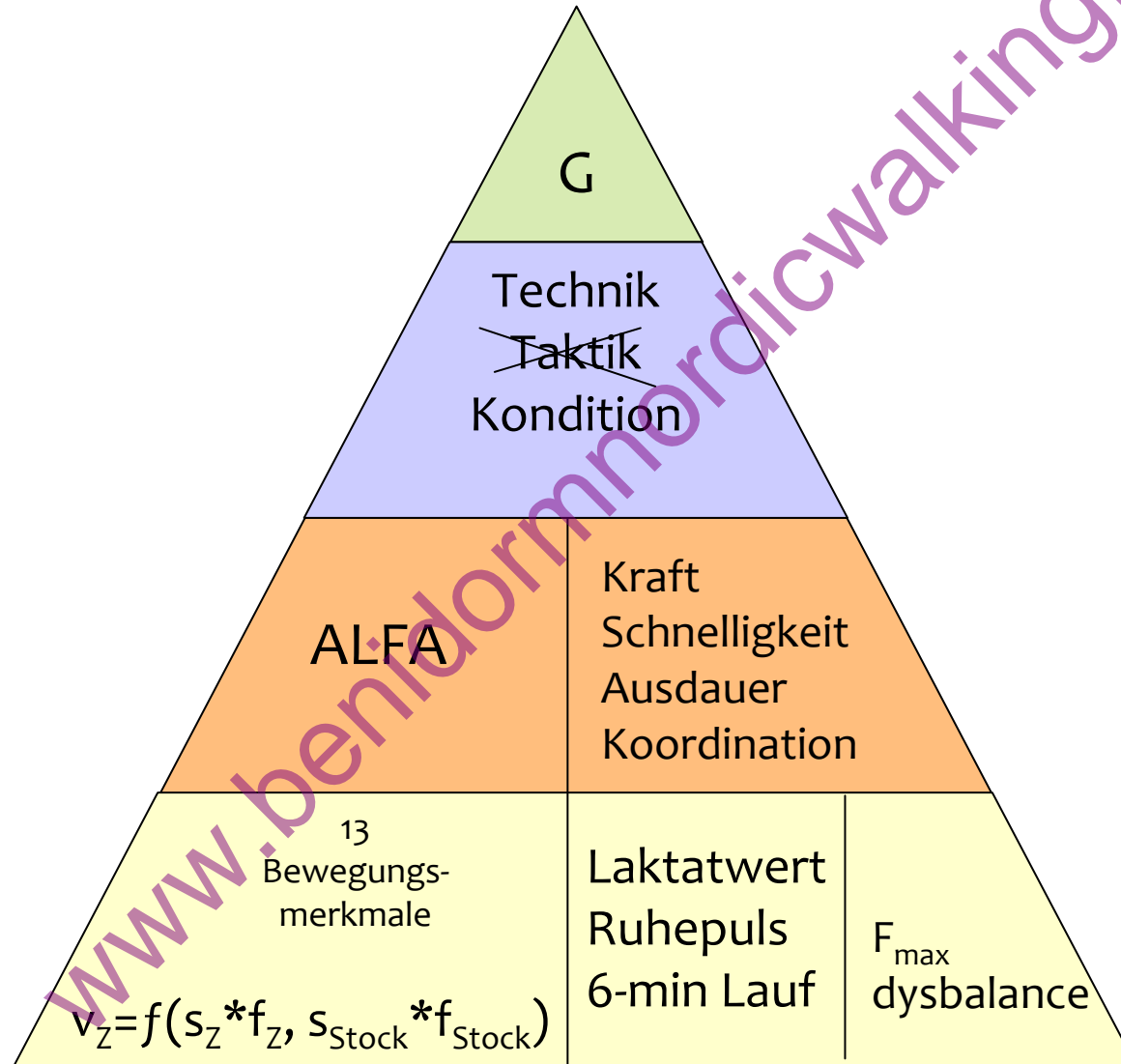
Trainingswissenschaftliche
und trainingspraktische
Leistungsdiagnostik

Aufgabe des INFO!

www.benidornordicwalking.es

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Vorgehensweise



Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

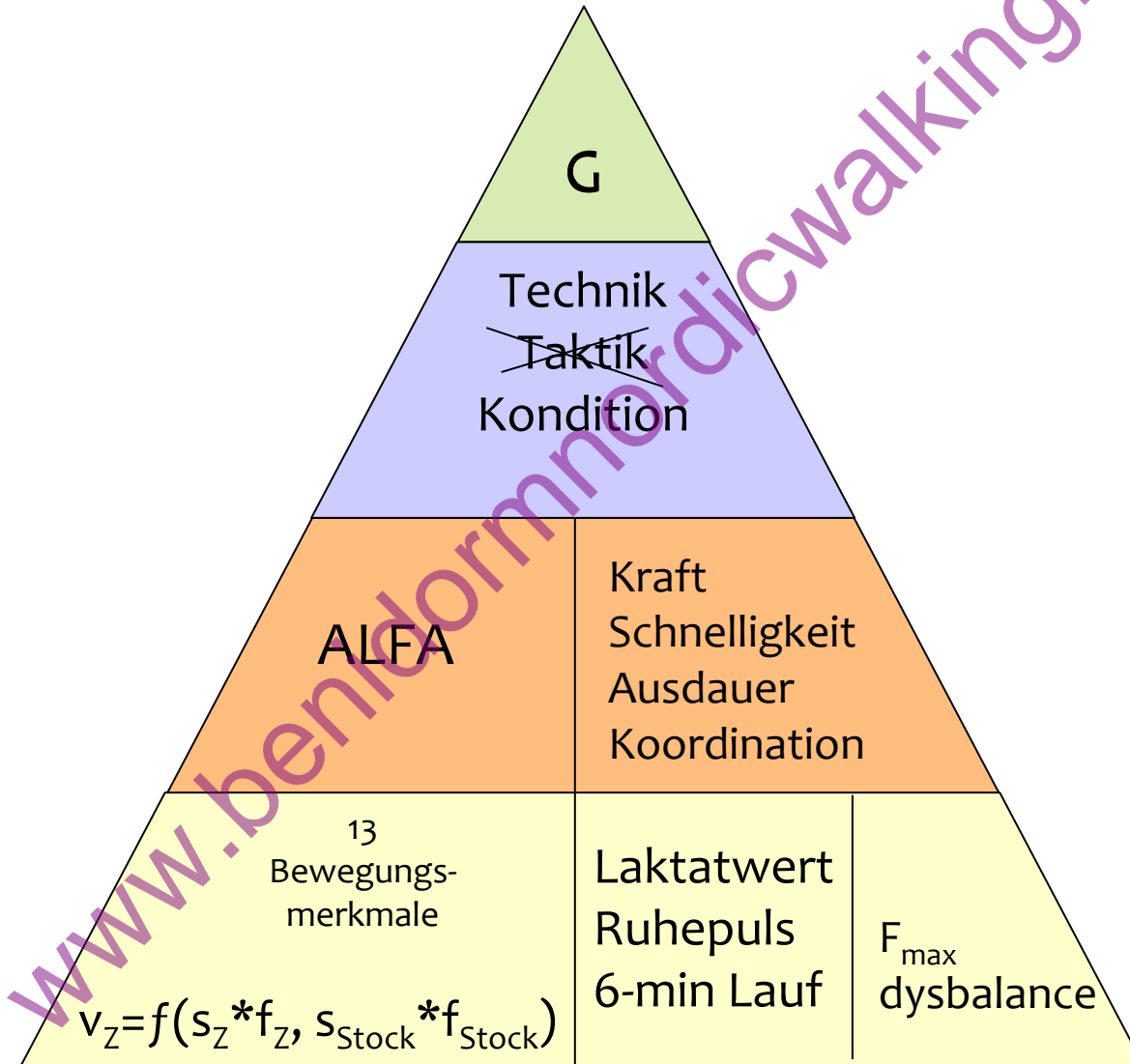
Vorgehensweise

Regressions- oder
varianzanalytisches
Vorgehensweise

www.benidormnordicwalking.es

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Vorgehensweise



Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Vorgehensweise

- Expertenmeinung
- Naive Theorien
- Vorwissenschaftliches Wissen

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Umsetzungsmöglichkeit

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

www.benidormnordicwalking.es

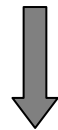
Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Umsetzungsmöglichkeit

Bewegungsbeschreibung (Technikziel)

Die situationsspezifische Bedeutungszuweisung
oder allgemein Ziel!

Funktion



Aktion

Bewegungsqualitäten

Bewegungswissenschaftlicher Art

Physiotherapeutischer Art

Bewegungsquantitäten

Biomechanischer Art

Zyklus

Phase

www.benidornordicwalking.es

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:

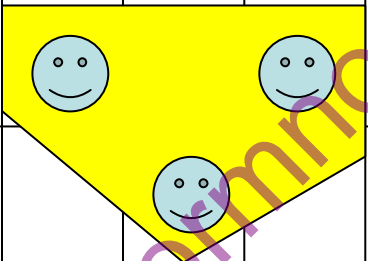
- 7-Steps
- Differenzielles Lernen

Technik




Teilbereiche der Aufrichtung
Fuß - Bein - Becken - Wirbelsäule



Technik

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

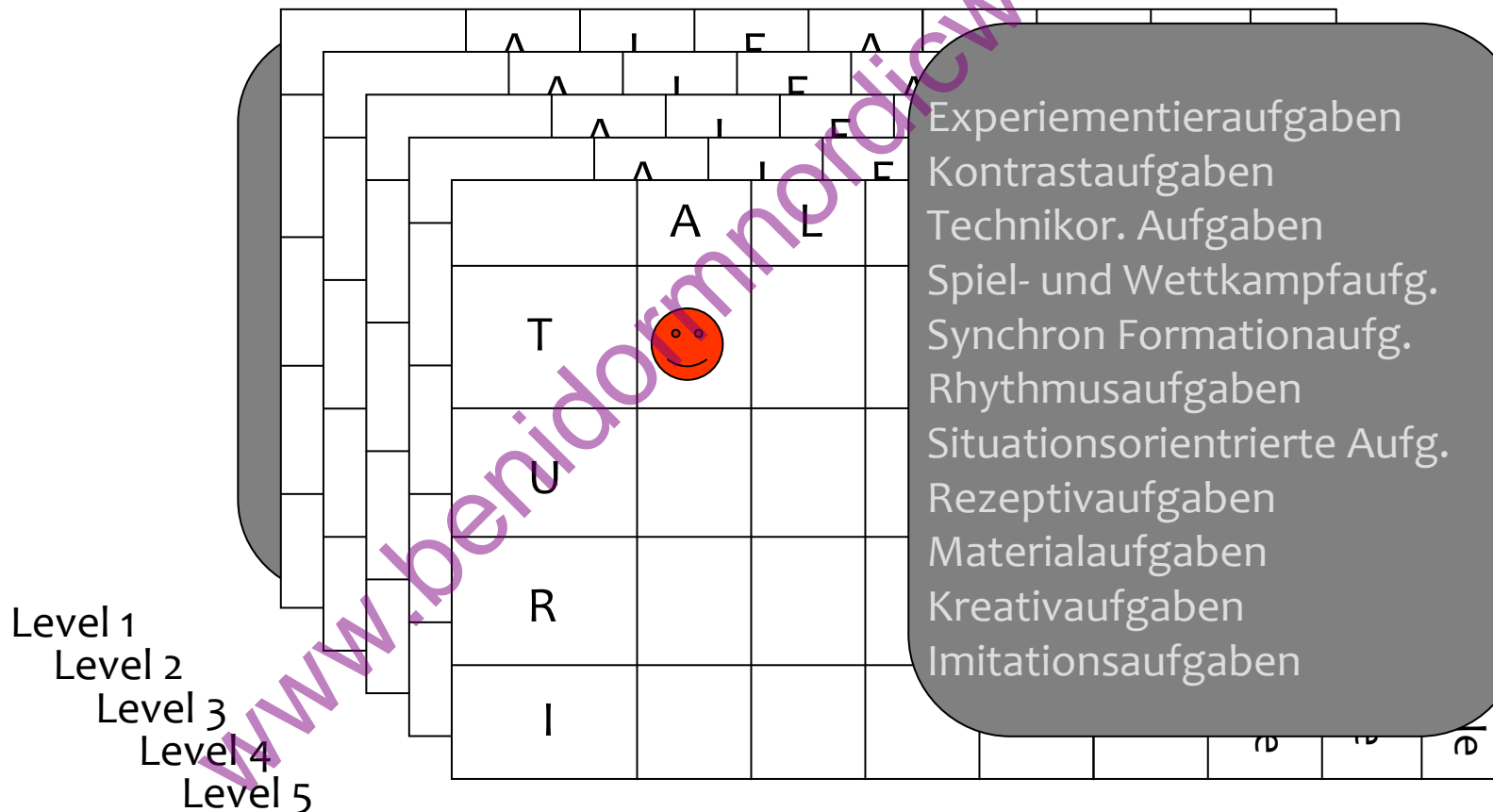
Technik

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

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Strukturmodell NW

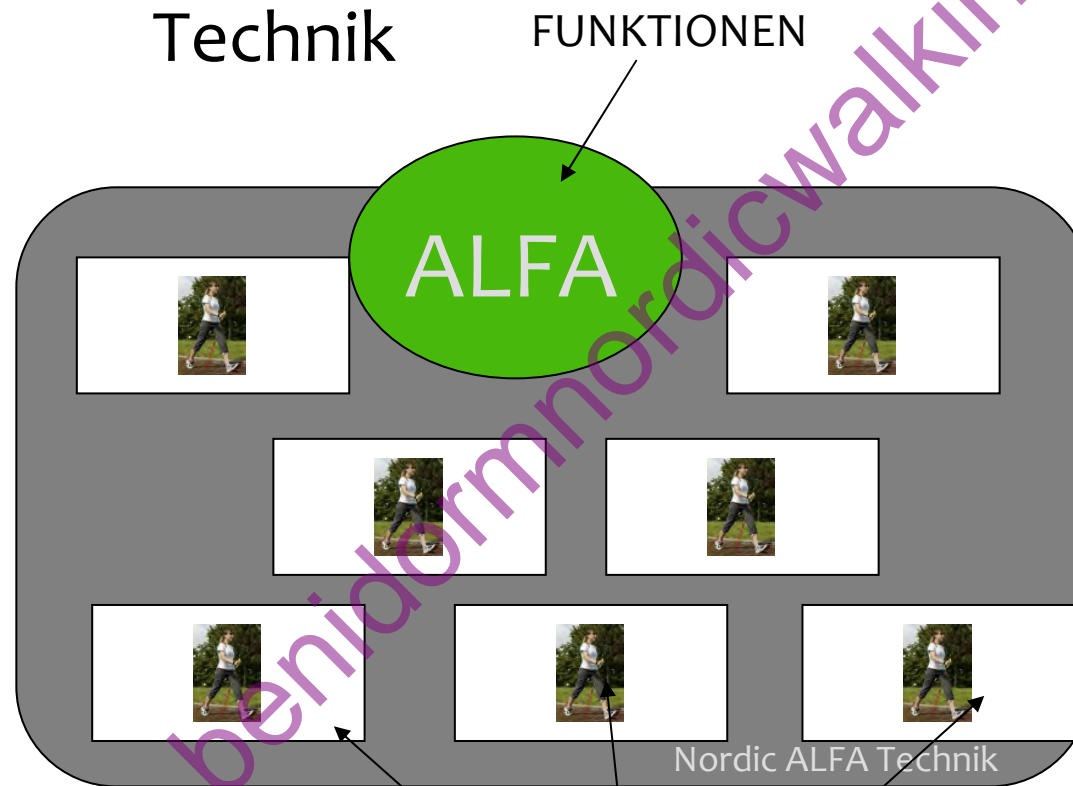
Technik 7Steps



Szenario 1: Lerner auf Niveau

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Glossar

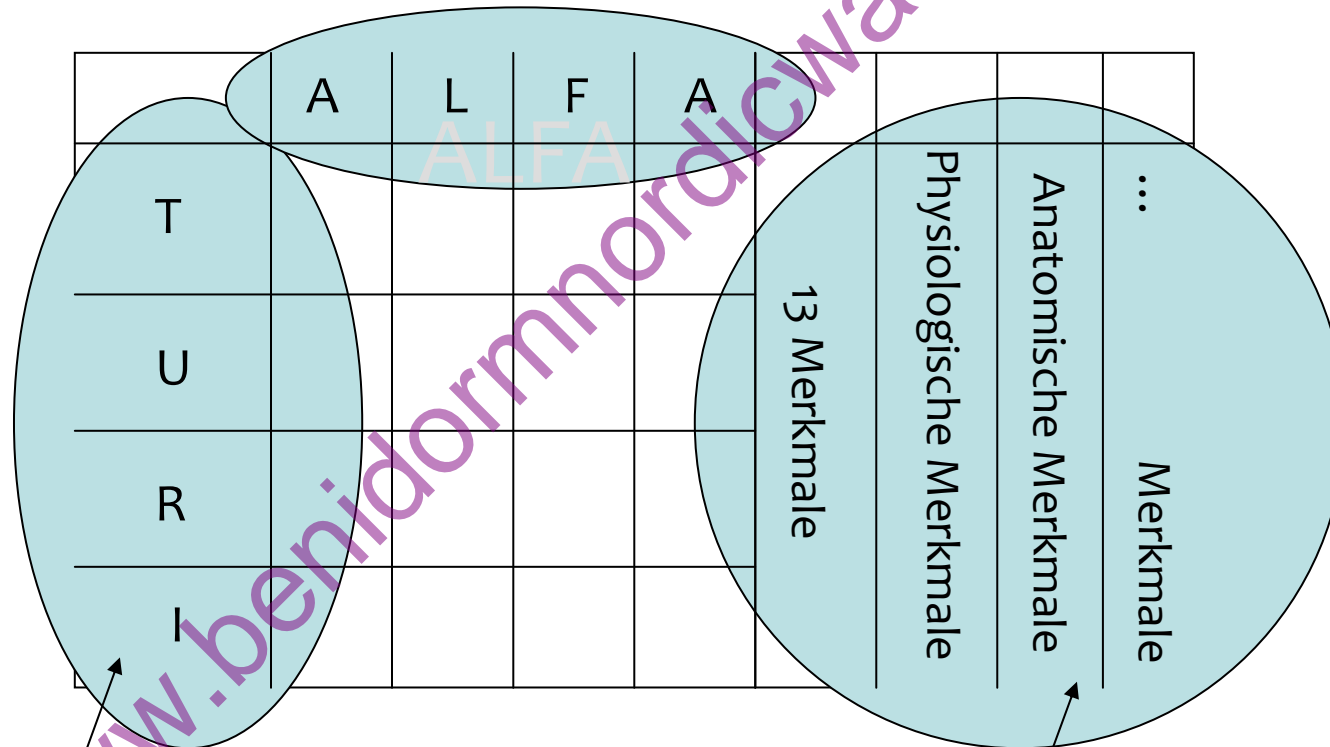


Funktionsbereiche

Leistungsdiagnostik im Nordic Walking

Glossar

Funktion



Bewegungsqualitäten

Bewegungsquantitäten