



Das URG für Leistungssportler/innen Information - November 2020

AHS Wien West - 14., Steinbruchstr. 33

Mag. Stefan Schmid

Wer ist das URG für Leistungssportler/innen?

- Schulleitung: Direktor Robert Parma
- Stv.: Harald Grünanger (ORG-Leitung)
- URG-Leitung: Stefan Schmid
- Stv.: Thomas Ballik (Administrator AHS Wien West)

E-Mail: urg@slsz-wienwest.at

Tel.: 0664 / 454 00 17

- LehrerInnenteam des SLSZ Wien West / AHS Wien West

www.slsz-wienwest

www.ahs-wienwest.at

- SchülerInnen (20/21): URG: (4 Klassen) 25 Sportarten
ORG: (10 Klassen) 25 Sportarten

Was ist das URG für Leistungssportler/innen?

- Schulzweig im Rahmen der AHS Wien West
- AHS mit dem Modell Mittelschule
- Schulversuch URG für LeistungssportlerInnen
- Ziel: Optimale Förderung der Leistungs- und SpitzensportlerInnen in der Alterstufe 10-14 Jahre in sportlicher und schulischer Hinsicht
- Ziel: Hochleistungssport - „Unterbau“ für das ORG
- Eine Klasse pro Jahrgang (1U, 2U, 3U, 4U)

Was bieten bzw. machen wir im URG?

- ausgewähltes LehrerInnenteam, geschult im Umgang und der Ausbildung von LeistungssportlerInnen
- Klassenvorstandsstunde / Lerncoaching
- Teamteaching; englischsprachiger Unterricht
- vielseitige sportliche Ausbildung auf hohem Niveau:
- 6 Sportstunden in der 1.+2. Kl., 5 Sportstunden (3.+4. Kl.)
- ausgewählte SportlehrerInnen (mit Zusatzqualifikationen)
- festgelegte sportliche Inhalte: Kondition, Koordination, BGT, ...
- immer zwei SportlehrerInnen (Training in Kleingruppen)
- Koordination von Schule und Sport (Freistellungen, etc.)
- Sportmotorischer Test (URG-Test)

Der sportmotorische URG-Test

- Sportmotorische Testbatterie mit 8 Testwerten
- ist schnelligkeitslastig (v.a. für Spielsportarten)
- aber: auch für praktisch alle anderen Sportarten sind wichtige Testwerte enthalten
- gibt wichtige Rückschlüsse für das Training der sportmotorischen Grundeigenschaften
- Basis für alle SportlerInnen und erlaubt auch eine gewisse Talentdiagnostik

Die einzelnen Testwerte des URG Tests

- **5m-Sprint** Schnelligkeit (Beschleunigungsfähigkeit)
- **10m-Sprint** Schnelligkeit (Beschleunigungsfähigkeit)
- **20m-Sprint** Schnelligkeit (Aktionsschnelligkeit)
- **Medizinball-Weitwurf** Kraft (Schnellkraft der Arm- und Rumpfmuskulatur)
- **Jump-and-Reach** Sprungkraft (Schnellkraft der Beinmuskulatur)
- **Stand-and-Reach** Beweglichkeit (Dehnungsfähigkeit der Rumpf- und hinteren Beinmuskulatur)
- **Hürden-Bumerang-Lauf** Schnelligkeit, Koordination (Gewandheit)
- **Stangenklettern (Zeit)** Kraft (Schnellkraft)

Zusätzlich bei der Aufnahme: Ausdauerlauf (ca. 10-15 Minuten) und Schnupperstunde Sportunterricht (mit verschiedenen Inhalten: z.B.: Ballspiele, Turnen, ...)

Die Auswertung des URG-Tests (Beispiele)

Sportmotorischer Test Auswertung



Testdatum: 11.06.2018
Klasse: 4U
Schuljahr: 2017/2018
Sportart: Fußball
Nachname:
Vorname:
Geschlecht: männlich
Geburtsdatum: 2004

Legende:

hervorragend
gut
mittelmäßig
schwach
bedenklich

Sportmotorischer Test	Testwert	Vorheriger Test		Veränderung	
		Datum	Wert	abs. Diff.	rel. Diff.
5m Sprint	Zeit: 1,10 s	18.12.17	1,14 s	-0,04 s	-3,51 %
10m Sprint	Zeit: 1,89 s	18.12.17	1,98 s	-0,09 s	-4,55 %
20m Sprint	Zeit: 3,31 s	18.12.17	3,43 s	-0,12 s	-3,50 %

Die Auswertung des URG-Tests (Beispiele)

Medizinball Weitwurf bis 11 Jahre: 1kg, ab 12 Jahre: 2kg	Weite: 6,80 m	18.12.17	6,30 m	+0,50 m	+7,94%
Jump & Reach	Höhe: 44 cm	18.12.17	41 cm	+3 cm	+7,32%
Stand & Reach	Weite: 10 cm	18.12.17	9 cm	+1 cm	+11,11%
Hürden-Bumerang Lauf	Zeit: 12,03 s	18.12.17	12,61 s	-0,58 s	-4,60%
Stangenklettern	Zeit: 4,50 s	18.12.17	5,42 s	-0,92 s	-16,97%

grün: Verbesserung

rot: Verschlechterung

Alter beim Test:	14 Jahre 3 Monate	18.12.17	13J 9 M	+6 M	+3,47%
Größe:	171 cm	18.12.17	169 cm	+2 cm	+1,18%
Gewicht:	49,7 kg	18.12.17	46,5 kg	+3,2 kg	+6,88%
BMI:	17,00	18.12.17	16,28	+0,72	+4,40%

Normalbereich BMI (Body-Mass-Index) für dieses Alter und Geschlecht (lt. WHO): 17,1 – 22,1
Bewertung der Testwerte laut SLSZ-Normwerttabelle abhängig von Alter und Geschlecht

Wen und wie nehmen wir in das URG auf?

Voraussetzungen für eine Aufnahme in die 1. Klasse des URG:

- 1. Sportliche Expertise (Leistungssport) des Sportpartners (Verband):** Bestätigung der Förderungswürdigkeit, sportliche Qualifikation, Ziel ist Hochleistungssport (Erfolge, Trainingsumfang, Prognose, ...) – es muss eine Kooperation Schule - Sportpartner (Verband) bestehen
- 2. Eltern-Schüler-Fragebogen:** Trainingshäufigkeit, Erfolge, Einstellung bzw. Bereitschaft zum Leistungssport, Erwartungen an die Schule, ...
- 3. Aufnahmetag: Sportmotorischer Test** (siehe unten Details), **Schnuppertag** in der AHS Wien West
- 4. Sportmedizinische Bestätigung** (ärztliche Freigabe)

URG-Aufnahmeprozess - Termine

- bis **Ende November 2020**: Expertise (Empfehlung) des Verbandes/Sportpartners an die URG-Leitung
- bis **7. Dezember 2020**: Eltern-Schüler-Fragebogen
Fragebogen retour – **dann**: Einladung zum Aufnahmetag
- **Donnerstag, 07.01.2021**: Aufnahmetag:
Sportmotorischer Test (siehe auch Homepage) und Schnuppertag in der AHS Wien West
- **Ende Jänner 2021**: Eltern werden (per E-Mail) über die Aufnahme in das URG informiert
- **08.2.-12.2. 2021**: Anmeldewoche für das URG in der Schule AHS-WienWest (Unterlagen vorbeibringen)



Danke,
für Ihre Aufmerksamkeit!

Mag. Stefan Schmid
urg@slsz-wienwest.at
0664 4540017

Impressionen aus dem URG Sportunterreich

