

# Ein digitaler Fitnessstest als Leistungsüberprüfung an Berufsschulen

Kim Bärffuss

Master thesis in Sport Science

Sport und Fitness fördert die physische sowie die psychische Gesundheit. Auch die Schweizer Armee kennt diesen Zusammenhang und hat deshalb die Training Applikation (App) «ready» entwickelt. Die Training App «ready» bietet zu Beginn der Trainingsintervention einen Fitness-Selbsttest an. Anhand diesem Selbsttest wird ein persönlicher auf das aktuelle Leistungsniveau abgestimmter Trainingsplan erstellt. Dieser Selbsttest überprüft die Gleichgewichtsfähigkeit, die Explosivkraft, die Rumpfkraft sowie die Ausdauerleistungsfähigkeit. Aufgrund der fortschreitenden Technologien ist der Einsatz einer App für die Durchführung eines Sporttests an Berufsschulen möglich. Für die Armee wurden bereits etablierte Wertetabellen erstellt. Für die Altersklassen von Berufsschülerinnen und Berufsschülern sind noch keine Normwerttabellen vorhanden. Damit die Resultate der Leistungstests beurteilt werden können, braucht es eine Normierung für die Zielgruppe. Für 20-jährige Männer hat die Armee bereits Normwerte erarbeitet, jedoch für die Altersklassen von Berufsschülerinnen und Berufsschülern fehlen diese Werte noch. Das Hauptziel der vorliegenden Studie war es, die Reliabilität des Selbsttests der Training App «ready» bei 14-19-jährigen Berufsschülerinnen und Berufsschülern zu überprüfen. Das Nebenziel dieser Arbeit war, aus den Ergebnissen Normwerttabellen für 14-19-jährige Berufsschülerinnen und Berufsschüler zu erstellen. Die Untersuchungsgruppe ( $n = 50$ ) bestand aus 14-19-jährigen ( $16.6 \pm 1.0$  Jahre) Berufsschülerinnen und Berufsschülern des Berufsbildungszentrums Biel (BBZ) und der Bildung Formation Biel-Bienne (BFB). Zur Überprüfung der Reliabilität wurde der Selbsttest der Training App «ready» zwei Mal nacheinander durchgeführt, wobei die Dauer zwischen den beiden Tests sieben Tage betrug. Für die Überprüfung der Wiederholbarkeit wurde die Pearson-Korrelation oder die Spearman-Korrelation verwendet. Unter allen Tests hatte der Globale Rumpfkrafttest (GRK) die höchste Korrelation ( $r_s = 0.80$ ) und der Counter Movement Jump (CMJ) die tiefste ( $r = 0.42$ ). Die Ergebnisse des Einbeinstands (EBS) befanden sich mit  $r = 0.56$  im mittleren Bereich. Der CMJ wies die tiefste Reliabilität des Selbsttests auf ( $r = 0.42$ ). Der GRK des Selbsttests der «ready» App kann als Leistungstest zur Benotung für Berufsschulen empfohlen werden. Weitere Untersuchungen sind nötig, um die Zuverlässigkeit des EBS und des CMJ zu verbessern um auch diese Leistungstests zur Notensetzung an Berufsschulen empfehlen zu können.

Dr. Thomas Wyss