Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 9 (2007)
Heft: 3

Artikel: Ein Test für alle Fälle
Autor: Fischer, Stephan
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991843

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ein Test für alle Fälle

Ein toller Wurf // Fitnesstests stossen bei Jugendlichen nur selten auf grosse Gegenliebe. Ein erfreulicher Lichtblick ist der vom Militär seit 2006 eingesetzte Test bei der Rekrutierung. Er ist einfach zu handhaben, wissenschaftlich validiert und eine hilfreiche Motivationsspritze für die Stellungspflichtigen. Nun strecken auch die Schulen ihre Fühler nach diesem Fitnesstest aus.

Stephan Fischer

Fotos: Daniel Käsermann

▸▸ Auf spielerische Art und Weise kann der Fitnesstest auch in der Primarschule eingesetzt werden. ◂◂

▸ Nebst der intellektuellen Leistungsfähigkeit interessiert sich das Militär auch für die sportlichen Fertigkeiten seiner zukünftigen Angehörigen. Dies überrascht nicht, denn die physische Konstitution ist eine der zentralen Voraussetzungen für den Militärdienst und Hauptgrund für das Ausscheiden bei einer Mehrheit der Ausgemusterten. Seit 1905 gehört ein sportlicher Fitnesstest in unterschiedlicher Disziplinenzusammensetzung zum Standard bei der militärischen Rekrutierung. Nebst einer adäquaten Einteilung der Stellungspflichtigen zur «passenden» Waffengattung – gemäss entsprechendem Anforderungsprofil – sollen dank des Fitnesstests auch möglichst viele Nichtmilitärdiensttaugliche frühzeitig erkannt und gegebenenfalls vom Armeedienst dispensiert werden. Seit Anfang 2006 werden die Stellungspflichtigen anhand eines komplett neu erarbeiteten Instruments beurteilt, dem «Test Fitness Rekrutierung (TFR)». Die ersten mit dem TFR gesammelten Erfahrungen haben die Erwartungen deutlich übertroffen.

Präzise, einfach und aussagekräftig

Der TFR hat die Sportliche Leistungsprüfung (SLP) abgelöst, die seit 1943 in beinahe unveränderter Form bei der militärischen Rekrutierung eingesetzt worden war. Die SLP war nicht einfach nur «in die Jahre gekommen», sie genügte schlicht den wissenschaftlichen und praktischen Anforderungen nicht mehr. Oberst Sandro Rossi, Schulkommandant der Spitzensport-Rekrutenschule in Magglingen und Verantwortlicher für den physischen Leistungstest im Militär, bringt die Mängel des alten Tests auf den Punkt: «Mit der Möglichkeit einer Indoor- und einer Outdoorvariante des SLP hat sich zusehends eine Konkurrenzsituation entwickelt, in der jeder Kanton versuchte, so gut als möglich abzuschneiden. Für mich war das keine wirkliche Messung mehr. Zusätzlich gingen die Leistungen im Klettern kontinuierlich zurück, da es in den Schulen vernachlässigt wurde. 2003 haben wir diese Disziplin gestrichen.» Hinzu kam, dass beim alten Test die Explosivkraftübungen übervertreten waren. Gleichzeitig wurden die allgemeine Rumpfkraft sowie die Koordination nicht überprüft, was eine Gesamtbeurteilung schwierig und ungenau machte.

Was das Militär also brauchte, war ein moderner Test mit physiologisch messbaren Disziplinen, die nach wissenschaftlichen Kriterien validiert wurden. Mit Ausnahme des Standweitsprungs waren sämtliche Disziplinen der SLP auf trainierte Personen zugeschnitten: «Der Gute war ohnehin gut, aber der Untrainierte war frustriert und unmotiviert, weil er beträchtliche Nachteile bei der Technik hatte und weil er beim Zwölfminutenlauf mehrfach überrundet wurde», erklärt Rossi. Der neue Test musste einfach durchzuführen, präzise bei der Messung der ausgewählten Fitnessfaktoren sein und aussagekräftige Kriterien für die militärische Einteilung liefern. Mit diesen drei zentralen Vorgaben als Leitplanken wurde das Bundesamt für Sport mit der Umsetzung betraut.

18-monatige Investition in einen Spitzentest

Was ein Jahr für die Entwicklung und weitere sechs Monate für die wissenschaftliche Validierung in Anspruch nimmt, muss gut sein. Projektleiter Urs Mäder von der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen und sein Mitarbeiter Thomas Wyss haben jedoch mehr als nur einen «guten» Fitnesstest für das Militär geschaffen. Die grosse Anzahl von Anfragen haben Thomas Wyss zur gefragten Fachperson in Sachen Fitnesstests gemacht und verdeutlichen, dass der TFR bereits zu einem Test mit einem Spitzenruf herangewachsen ist. Mit akribischer Genauigkeit hat er bestehende nationale und internationale Tests unter die Lupe genommen und überprüft, welche Übungen die vom Militär besonders geforderten Fitnessfaktoren (Explosivkraft der Beine und Arme, Rumpfkraft, Koordination und Ausdauer) optimal abbilden. Es galt, einfach durchführbare Testübungen zu finden, bei denen die teilweise eklatanten Technikunterschiede bei der Ausführung möglichst eliminiert wurden. Die fünf ausgewählten Übungen (ab Seite 13) konnten diese Forderungen in einer Machbarkeitsstudie mit 1500 ausgewerteten Personen nachhaltig erfüllen.

Ein zentraler Faktor bei der Durchführung eines Fitnesstests, bei dem die Ausdauerfähigkeit und der Durchhaltewillen beurteilt werden sollen, ist die «innere» Motivation der Teilnehmer. Bei Anordnungen wie dem Rumpfkrafttest oder der Conconi-Variante müssen sich die Testpersonen an ihre physischen Grenzen herantasten, um aussagekräftige Resultate zu erhalten. Die Testübungen mussten deshalb diesem Umstand besonders Rechnung tragen, darin waren sich sowohl Thomas Wyss als auch die Auftraggeber aus dem Departement von Verteidigungsminister Samuel Schmid einig – eine Prise elementare Sportpsychologie als integraler Testfaktor.

Breite Akzeptanz an allen Fronten

Auf dem Papier und in der Evaluierungsphase hatte der TFR einen ausgezeichneten ersten Eindruck hinterlassen. Die eigentliche Feuertaufe begann allerdings erst mit dessen Einführung in den Rekrutierungszentren der Schweizer Armee auf den 1. Januar 2006. Das erste Jahr verlief erfolgversprechend, nennenswerte «Kinderkrankheiten» gab es keine. Sandro Rossi konnte mit grosser Genugtuung konstatieren, dass der Test von allen Beteiligten sehr positiv aufgenommen worden war und auf breite Akzeptanz stiess. Nicht nur die Verantwortlichen in den Rekrutierungszentren estimierten die Einführung, sondern auch die Stellungspflichtigen gaben dem neuen Test gute Noten. «Die Rückmeldungen aus den Aushebungszentren sind eindeutig: Die Motivation der Auszuhebenden ist markant gestiegen, der Test hat sich erfolgreich durchgesetzt», zeigt sich Rossi zufrieden. «Einzig bei den Wertungstabellen und den Technischen Weisungen mussten wir auf 2007 einige leichte Anpassungen vornehmen.» Fazit: Auftrag erfüllt!

Ausweitung auf die Schule

Bei jährlich rund 20 000 getesteten Personen verfügt das Militär über eine Datenmenge, mit der statistisch gesicherte Aussagen über die konditionelle und sportmotorische Entwicklung der Schweizer Stellungspflichtigen gemacht werden können. Der Wunsch von Politik und Gesellschaft liegt nahe, die Untersuchung auf weitere Altersgruppen auszuweiten. Als zusätzliche «Testabnehmer» boten sich die Schulen an. Thomas Wyss und Urs Mäder – beide selbst Sportlehrer – erkannten rasch, dass im militärischen Test dank seiner Eigenschaften «einfach – präzise – aussagekräftig» das Potenzial für eine zivile Nutzung schlummerte. In den Schulen wird zwar bereits viel mit unterschiedlichen Methoden getestet, ein einheitliches Testinstrument im Sportunterricht fehlt jedoch.

Da Sport als Maturitätsfach gewählt werden kann und ausserdem der Leistungsaspekt in der Schule wieder steigt, ist das Verteilen von Noten wieder «in». Als Grundlage dafür braucht es jedoch objektive Messmethoden – beispielsweise den TFR.

Im Rahmen einer Diplomarbeit an der Fachhochschule Magglingen (Vinzenz Klingele, 2006) wurde die Anwendbarkeit des TFR bei 14- bis 19-jährigen Schülerinnen und Schülern untersucht. Das Resultat ist klar: Mit einigen kleineren Modifikationen beim Materialaufwand eignet sich der TFR auch für diese Altersgruppe. «Auf spielerische Art und Weise könnte der Test auch in der Primarschule eingesetzt werden», geht Sandro Rossi sogar noch einen Schritt weiter. Die Aussichten sind verlockend. Innert weniger Jahre könnten damit Hinweise über den Ist-Zustand – und noch wichtiger – über die physische Entwicklung der Schweizer Jugend gesammelt werden. Angesichts der medial im Fokus stehenden Themen wie Bewegungsmangel und Übergewicht in der Schweizer Bevölkerung muss dies von grösstem Interesse sein – sowohl vom sportpolitischen als auch vom volkswirtschaftlichen Aspekt her. Das Bedürfnis vonseiten der Lehrerinnen und Lehrer nach dem TFR ist gross. Thomas Wyss wird seit Bekanntwerden seiner Arbeit mit Anfragen eingedeckt. Selbst Feuerwehr und Polizei haben ihr Interesse signalisiert, den Test in ihre Aspirantenausbildung zu integrieren – ein beeindruckender Siegeszug für einen militärischen Fitnesstest. //

Wissenswert

	1905	1943	1987	2006
Explosivkraft Beine	Weitsprung mit Anlauf	Weitsprung mit Anlauf	Weitsprung mit Anlauf (outdoor) oder Standweitsprung (indoor)	Standweitsprung
Kraft/Explosivkraft Arme	Hantelheben 17 kg, abwechselnd rechts/links in Viererserien	Weitwurf 500 g	Weitwurf 500 g (outdoor) oder Medizinballstossen 3 kg mit Anlauf	Medizinballstossen 2 kg im Sitzen
Schnelligkeit	80-m-Lauf	80-m-Lauf	80-m-Lauf (outdoor) oder 10-m-Pendellauf (indoor)	Standweitsprung
Kraft/Geschicklichkeit		Klettern an der 5-m-Stange	Klettern an der 5-m-Stange	
Ausdauer			12-Minuten-Lauf auf der Rundbahn	Progressiver Ausdauertest (Conconi) auf Rundbahn oder als 20-m-Pendellauf (indoor)
Koordination				Einbeinstand links/rechts
Rumpfkraft				Globaler Rumpfkrafttest

Abb. 1: Entwicklung der sportlichen Rekrutierungsprüfung

Über 100 Jahre Entwicklung

▶ Die Forderung, dass die wehrpflichtigen Männer bei der militärischen Rekrutierung nicht nur auf ihren intellektuellen Bildungsstand, sondern auch auf ihre sportliche Leistungsfähigkeit geprüft werden, datiert aus dem 19. Jahrhundert. 1881 initiierte der Schweizerische Turnlehrerverein den Vorstoss, das Turnen in die Rekrutenprüfung einzubeziehen. Die zuständigen Behörden in Bern anerkannten diese Forderung. Sie meinten jedoch, dass es besser wäre zuzuwarten, bis sich die kurz zuvor eingeführte pädagogische Prüfung etabliert hätte. Damit war die Angelegenheit für beinahe 20 Jahre erledigt. Im Jahr 1900 gelangte die Eidgenössische Turnkommission mit einem Wiedererwägungsgesuch an das Militärdepartement. Die mit der Aushebung betrauten Amtsstellen beurteilten diesen Vorschlag mehrheitlich negativ. Als Hauptgründe nannten sie die zu erwartenden Mehrkosten sowie eine Komplizierung des Aushebungsverfahrens. Der Eidgenössische Turnverein (ETV) gab sich mit diesem Entscheid nicht zufrieden und insistierte. Unterstützt durch den Schweizerischen Turnlehrerverein und im Einverständnis mit dem Vorstand des Schweizerischen Offiziers- und Unteroffiziersvereins, gelangte der ETV im Dezember 1902 mit dem Gesuch an den Bundesrat, die Frage bezüglich der Durchführung einer physischen Leistungsfähigkeitsprüfung nochmals in Erwägung zu ziehen. Das Gesuch enthielt konkrete Vorschläge für die Organisation der Prüfungsdurchführung. Nach einer kurzen Testphase im Jahr 1904 beschloss das Militärdepartement die flächendeckende Einführung des sportlichen Leistungstests bei der Rekrutierung ab 1905. Die Disziplinenzusammensetzung wurde im Verlaufe der Zeit mehrmals angepasst (siehe Tabelle). Der dreiteilige Test von 1905 mit den Disziplinen Weitsprung, Hantelheben und Schnelllauf hat sich zu einem Fünfkampf entwickelt, ehe 2003 das Klettern abgeschafft wurde. Seit 2006 ist der neue fünfteilige «Test Fitness Rekrutierung (TFR)» im Einsatz. //