***Leistungsmessung/Leistungsbeurteilung***

"Im Sport, wie im Leben, liegt der wahre Wert nicht nur im Gewinnen, sondern auch in der Fähigkeit, sich selbst ehrlich zu bewerten und ständig zu verbessern." - [Billie Jean King](https://de.m.wikipedia.org/wiki/Billie_Jean_King)

***1. Leistungsmessung im Sport***

Leistungsmessung im Sport ist ein vielschichtiger Prozess, der präzise Methoden erfordert, um die Fähigkeiten von Athleten zu identifizieren und zu bewerten. Hierbei spielen verschiedene Techniken eine entscheidende Rolle:

• **Zeitmessung**: In Sportarten wie Schwimmen und Leichtathletik ermöglicht die genaue Erfassung von Zeiten eine Bewertung der Geschwindigkeit und Ausdauer der Athleten.

• **Entfernungsmessung**: Sportarten wie Weitsprung und Speerwurf erfordern die genaue Messung der erzielten Entfernungen, um die Leistung zu bewerten.

• **Technische Analyse:** In Sportarten wie Turnen und Taekwondo werden Techniken und Formen durch erfahrene Trainer beurteilt, um die Qualität der Ausführung zu bewerten.

***2. Leistungsbeurteilung im Sport***

Leistungsbeurteilung im Sport ist ein komplexer Prozess, der nicht nur die gemessenen Daten, sondern auch die individuelle Entwicklung und den Vergleich mit anderen Athleten berücksichtigt:

• **Vergleich mit Normen**: Die gemessenen Leistungen werden mit nationalen oder internationalen Normen verglichen, um herausragende Leistungen zu erkennen.

• **Individuelle Verbesserung (Individuelle BNO)**: Trainer analysieren die Fortschritte jedes Athleten im Vergleich zu ihren eigenen vorherigen Leistungen, um individuelle Entwicklungsbereiche zu identifizieren.

• **Wettkampfperformance**: Die tatsächliche Wettkampfleistung bietet eine realistische Einschätzung der Fähigkeiten eines Athleten im Wettbewerbsumfeld.

* **Kriteriale BNO**: Beurteilung Anhand von festgelegten Kriterien

***Zusatz :*** ***Genetische Unterschiede im Sport (Soziale BNO)***

Genetische *Unterschiede zwischen den Geschlechtern* können erhebliche Auswirkungen auf die sportliche Leistungsfähigkeit haben:

• **Muskelmasse und Kraft**: Aufgrund von hormonellen Unterschieden haben Männer oft eine höhere Muskelmasse und damit verbundene körperliche Kraft, was in Sportarten wie Gewichtheben von Vorteil sein kann.

• **Körperzusammensetzung**: Frauen neigen dazu, einen höheren Körperfettanteil zu haben, was in Ausdauersportarten wie Marathonlaufen eine Rolle spielen kann, da es eine effizientere Energiequelle darstellen kann.

• **Verletzungsanfälligkeit**: Aufgrund von anatomischen Unterschieden können Frauen anfälliger für bestimmte Verletzungen wie Kreuzbandrisse sein, was die Trainingsschwerpunkte beeinflussen kann.