

REHA IM FOKUS

BACK IN ACTION (BIA)

WARUM „BIA“?

Im Rahmen der Kooperation zwischen dem **Olympiazentrum Tirol/Innsbruck** und dem **Nachwuchsreferat des ÖSV** wird die „Back in Action“ Testung als zentraler Baustein des „Projekts 2030 – Rehabilitations- und Präventionskonzept“ im Sinne einer nachhaltigen und sicheren Leistungsentwicklung verfolgt und qualitätsgesichert umgesetzt.



Zur objektiven Statusbestimmung für Rückkehrer:innen nach Verletzungen oder Überbelastungs-Problematiken der unteren Extremität mit standardisierter Testbatterie (Labor)



Auswertung für Nachwuchs mit Vergleich hinsichtl. Norm- und Referenzwerten zur Einordnung des Ist-Zustands



Fundierte Grundlage für Return-to-Sport-Entscheidungen, dazu Auswertung und Vergleich mit sportartspezifischen Normwerten der entsprechenden Altersgruppe



Konkrete, individuelle Handlungsempfehlungen für Training und Reha für einen optimalen weiteren Heilungsprozess



Empfohlener Zeitpunkt der BIA Testung: nach abgeschlossener Reha

TERMINE 2026/27

DI 11. August	14.00-18.00 Uhr
DI 01. September	14.00-18.00 Uhr
MI 30. September	14.00-18.00 Uhr
MI 14. Oktober	14.00-18.00 Uhr
DI 10. November	14.00-18.00 Uhr
DI 24. November	14.00-18.00 Uhr
Mi 9. Dezember	14.00-18.00 Uhr
DI 22. Dezember	14.00-18.00 Uhr
DI 12. Jänner	14.00-18.00 Uhr
DI 26. Jänner	14.00-18.00 Uhr

Weitere Termine werden laufend ergänzt und per Mail ausgesendet.

ORT DER TESTUNG

Labor Pulverturm: Fürstenweg 189

Campus Sport Tirol Innsbruck, A-6020 Innsbruck



REHA IM FOKUS

Maps: [Labor Pulverturm >>> Google Maps](#)

TESTBATTERIE (BIA)

TESTABLAUF

- 1) Briefing der Athlet*innen durch die Testleitung
- 2) Einverständniserklärung (f. Minderjährige von Betreuungsperson/Trainer*in bzw. dem Erziehungsbeauftragten zu unterzeichnen)
- 3) Warm-Up (selbstständig)

Sensomotorik	• Statischer Stabilisationstest – einbeinig • Dynamischer Gleichgewichtstest – beidbeinig
Maximalkraft (Rumpf)	• Isometrischer Rumpfkrafttest – Bauch/Rücken
Schnelligkeit/Koordination	• Speedy Jump Test – einbeinig
Schnellkraft & Reaktivkraft	• Counter Movement Jump – beidbeinig/einbeinig • Drop Jump – beidbeinig (40cm)
Maximalkraft (Beine)	• Isometrischer Beinkrafttest – einbeinig • 1RM Kniebeugen-Test (Erst ab 16 Jahren bzw. nach Absprache) • Nordic Hamstring Test – beidbeinig

Dauer der Testung: ca. 2h.

AUSWERTUNG

Nach abgeschlossener Testung werden die Ergebnisse ausgewertet und aufbereitet. Norm- bzw. altersgruppenspezifische Einordnungen der Werte werden vorgenommen und von unseren Diagnostiker*innen interpretiert und zusammengefasst. Die Aussendung der Ergebnisse erfolgt per Mail an die zuständige Betreuungsperson/Trainer*in.

Kosten: 180,- € *wertgesichert gemäß VPI

ANMELDUNG & KOMMUNIKATION

Für Athlet*innen **ab 14 Jahren** (Anfrage jüngerer Athlet*innen möglich)

Kontakt & Anmeldung per Mail oder telefonisch (bis spätestens 1 Woche vor Testtermin) bei Lisa-Maria PFLEIDERER lisa-maria.pfleiderer@uibk.ac.at oder +43 676 5600646

Im Zuge der Anmeldung bitten wir um folgende Informationen

- Angaben zu Art, Körperseite, Operations-Technik, Reha-Verlauf der Verletzung
- Ein, zum Zeitpunkt der BIA Testung gültiges, sportärztliches Attest