



Landesruderverband
Brandenburg e.V.

Trainer C-Fortbildung 2012
17. und 18. März
Cottbus

Grundlegende Fragen zum Thema

- Was versteht ihr unter Testen und Messen?
- Welche sportmotorischen Tests sind euch bekannt?
- Welche Tests setzt ihr in der Übungs- und Trainingspraxis ein?
- Ist/ sind euch der DMT und/ oder EMT bekannt?

Testen vs. Messen

- Messen als parametrische Erfassung setzt unmittelbare Messbarkeit der Leistungsvoraussetzungen und -komponenten voraus.
- Mit dem Test wird der Ausprägungsgrad komplexer motorische Fähigkeiten indirekt diagnostiziert.
- Je geringer der ganzkörperliche, komplexe motorische Anteil sportlicher Bewegungshandlungen ist, desto größer ist die Chance und Notwendigkeit einer genauen Messung im Sinne einer Funktionsprüfung (*Buchmann & Mattes*1985).

Bundeswettbewerb 2011 (Übungen Zusatzwettbewerb)	
1 Ergostaffel	Jeder Sportler fährt 200m auf dem Ergometer. Welche Mannschaft legt als erstes die Gesamtlänge von 2000m zurück?
2 Sprintstaffel:	Jeder Sportler legt eine Strecke von 50m schnellstmöglich zurück. Dabei steht die eine Hälfte der Riege an der Startmarkierung und die zweite Hälfte an der Wendemarke. Der folgende Sportler wird auf die Strecke geschickt, wenn er den Staffelstab vom vorherigen Läufer, in den Wechselzonen, überreicht bekommen hat. Welche Riege legt die Strecke am schnellsten zurück?
3 Pedalo- Eierlauf- Staffel:	Jeder Sportler legt eine Strecke von 10m schnellstmöglich zurück. Dabei steht die eine Hälfte der Riege an der Startmarkierung und die zweite Hälfte an der Wendemarke. Der folgende Sportler wird auf die Strecke geschickt, wenn er den Löffel mit dem Plastik- Ei und das Pedalo vom vorherigen Sportler, in den Wechselzonen, überreicht bekommen hat. Welche Riege legt die Strecke am schnellsten zurück?
4 Luftballontransport:	Die Sportler jeder Mannschaft finden sich in Zweierteams (5 Pärchen) zusammen und stellen sich mit ihrem Partner hinter der Startlinie auf. Die Startläufer erhalten einen Luftballon und müssen diesen, ohne diesen mit den Händen festzuhalten, zwischen den Hüften einklemmen und eine Strecke von 30m (nach 15m Wendemarke) zurücklegen. Wird der Luftballon verloren, müssen die Teams an der Stelle, an der sie den Luftballon verloren haben, wieder beginnen. Der Ballon darf kurzzeitig in die Hand genommen werden, um ihn wieder einzuklemmen. Das nächste Team wird auf die Strecke geschickt, wenn der Luftballon in der Wendezone überreicht wurden ist.
5 Sprung- Parcours:	Die Sportler hüpfen so schnell sie können durch den vorgegebenen Reifen- Parcours (15 Reifen, die dicht aneinander liegen). Auf dem Hinweg beidbeinig und auf dem Rückweg einbeinig immer- auf demselben Bein. Bevor sich die Sportler auf den Rückweg machen, müssen sie um die vorgesehene Wendemarke laufen. Der nächste Sportler wird hinter der Startmarkierung, durch einen Handschlag, losgeschickt. Für jeden ausgelassenen Reifen gibt es eine Zeitstrafe von 5 Sekunden. Welche Riege legt den Parcours am schnellsten zurück?

6 Basketball- Parcours:	<p>Die Sportler stellen sich hinter der Startlinie auf. Der Startläufer erhält einen Basketball und muss dribbelnd einen Slalomparcours zurücklegen. Verliert ein Sportler den Ball, muss er an dem Hütchen weiterlaufen, an dem er den Ball verloren hat. Hat er die Wendemarke umrundet, darf er geradewegs (Basketball unter den Arm nehmen) zur Wechselzone laufen. In der Wechselzone wird der Ball dem nächsten Sportler überreicht.</p> <p>Welche Mannschaft bewältigt den Slalomparcours am schnellsten?</p>
7 Zielwurf:	<p>Jeder Sportler hat 3 Versuche, mit 3 unterschiedlichen Wurfgeräten (mit Sand gefüllte Luftballons, Tennisbälle o.ä.), in die vorgegebenen Ziele (Körbe) zu werfen. Die Ziele stehen verschieden weit weg (3m = 1Pkt.; 7m = 2Pkt.; 10m = 3Pkt.).</p> <p>Welche Gruppe erzielt insgesamt die höchste Punktzahl?</p>
8 Tau ziehen:	<p>Jede Mannschaft muss mit jeder Mannschaft aus einer Riege Tau ziehen. Die siegreiche Mannschaft bekommt jeweils einen Punkt. Ist jede Mannschaft 5x angetreten, werden die Punkte addiert. Die Mannschaft mit den meisten Punkten hat den Wettkampf für sich entschieden.</p> <p>Wer ergattert die meisten Punkte?</p>
9 Sackhüpfen:	<p>Jeder Sportler legt eine Strecke von 20m schnellstmöglich, in einem Hüftsack, zurück. Dabei steht die eine Hälfte der Riege an der Startmarkierung und die zweite Hälfte an der Wendemarke. Der folgende Sportler wird auf die Strecke geschickt, wenn er den Hüftsack vom vorherigen Läufer, in der Wechselzone, überreicht bekommen hat.</p> <p>Welche Riege legt die Strecke am schnellsten zurück?</p>
10 Bankziehen:	<p>Die Sportler ziehen sich abwechselnd (nur aus den Armen) eine Langbank entlang (Brust muss vor der Markierung, auf der Bank, aufliegen). Die Beine werden überkreuzt in der Luft gehalten. Die Sportler ziehen sich so weit, dass die Brust über das Ende Bank ragt. Sind sie am Ende der Langbank angekommen, laufen sie um die Wendemarke herum und stellen sich, nachdem sie den nächsten Sportler abgeklatscht haben, wieder bei der Startmarkierung an.</p> <p>Welche Riege zieht sich innerhalb von 2 min am häufigsten an den Langbänken entlang?</p>

Bundeswettbewerb 2010	
<ul style="list-style-type: none"> • Japantest mit Kasten-Stapeln (4 Kästen) In Staffelform, der Erste muss die Kästen aus der Mitte abwechselnd zu zwei Markierungen links und rechts bringen, der nächste Sportler muss die Kästen wieder einzeln und abwechseln in der Mitte stapeln usw. • Zielwurf Als Ziel dient ein Medizinball o.ä. (Treffer = 3 Punkte), als zweite Zielzone liegt ein Hoola hoop-Reifen um den Medizinball (Treffer dieser Zone=1 Punkt). Jeder Sportler wirft mit einem kleinen Ball (Tennisball o.ä.) rückwärts ohne zu gucken über den Kopf. • Hindernislauf Aufbau noch nicht genau geplant; wahrscheinlich mit balancieren, springen, robben... • Jump & Reach Als erste Markierung zählt der Punkt, den der Sportler in aufrechter Haltung mit gestrecktem Arm erreicht. Zweite Markierung wird ermittelt, indem der Sportler aus dem Stand hochspringt. Markierungen erfolgen durch Stempelkissenfarbe an den Fingerspitzen. Der Abstand der beiden Markierung wird gemessen. • Pendelstaffel Sprinten • Dreisprung Beidbeinig, mit geschlossenen Füßen. Dort wo der erste Sportler ankommt, springt der zweite los usw. • Hockwende + Bankziehen Zuerst 10mal Hockwende in einem markierten Bereich auf einer Langbank, dann auf die Bank legen, entlangziehen, bis eine Markierung am Boden mit den Händen berührt werden kann, aufstehen und zum Start laufen, den nächsten Sportler abklatschen. • Medizinballwurf rückwärts • Hockeyslalom Mit anschließendem Torschuss, Treffen des Tores gibt Zeit-Gutschrift • Ergo-Staffel 	

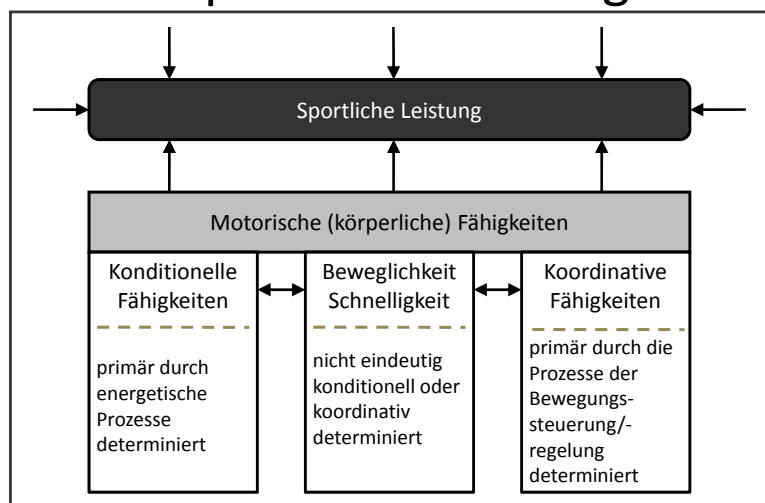
Der sportmotorische Test

1. Funktionsprobe/ Qualitätsprüfung
2. Untersuchungsverfahren zur Feststellung einer Krankheit/ zur Prüfung von Arzneimitteln
3. Kurzprüfverfahren zur Bestimmung von Fähigkeiten/ Fertigkeiten und Einstellungen bei Menschen
4. Probegegenstand

Definition

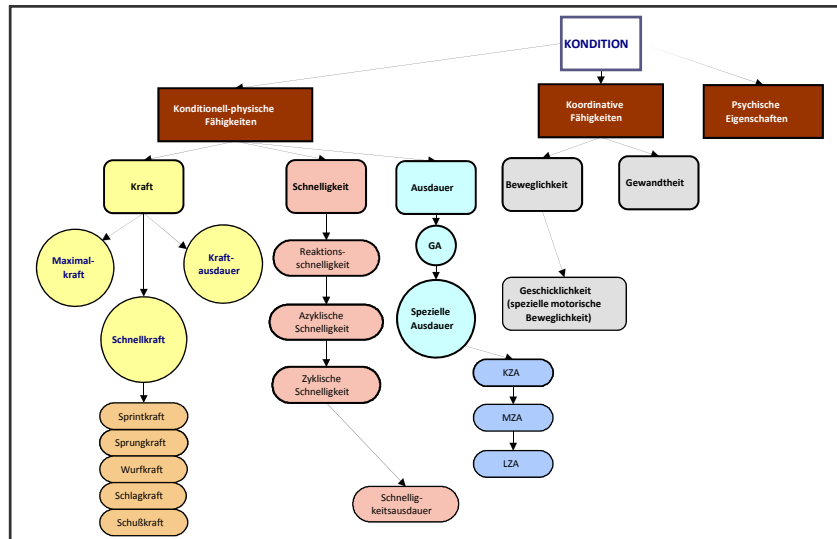
Ein Test ist ein wissenschaftliches Routineverfahren zur Untersuchung eines oder mehrerer empirisch abgrenzbarer Persönlichkeitsmerkmale mit dem Ziel einer möglichst quantitativen Aussage über den relativen Grad der individuellen Merkmalsausprägung.

Sportliche Leistung



(mod. nach Meinel & Schnabel 1987)

Konditionelle Fähigkeiten



D-Kadertest (Athletischer Anteil der Überprüfung)

Brandenburg

1. 1500m Lauf
2. Gewandtheitslauf (Kasten-Bumerang)
3. Stangen klettern
4. 3er Hopp
5. Medizinballstoßen

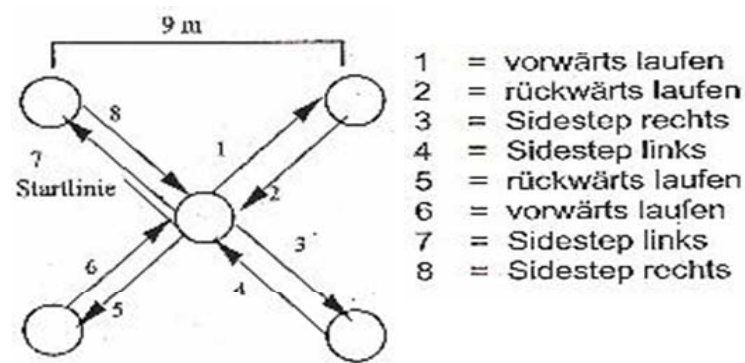
Deutscher Motorik-Test 6-18

1. 20m-Sprint
2. Standweitsprung
3. 6min-Lauf
4. Rumpfbeugen
5. Liegestütz in 40s
6. Sit-Ups in 40s
7. Balancieren rückwärts
8. Seitliches Hin- und Herspringen

EMOTIKON-Motorik-Test

1. 20m-Sprint
2. Standweitsprung
3. 6min-Lauf
4. Rumpfbeugen
5. Medizinballstoßen
6. Sternlauf

Testablauf Sternlauf [sec.]

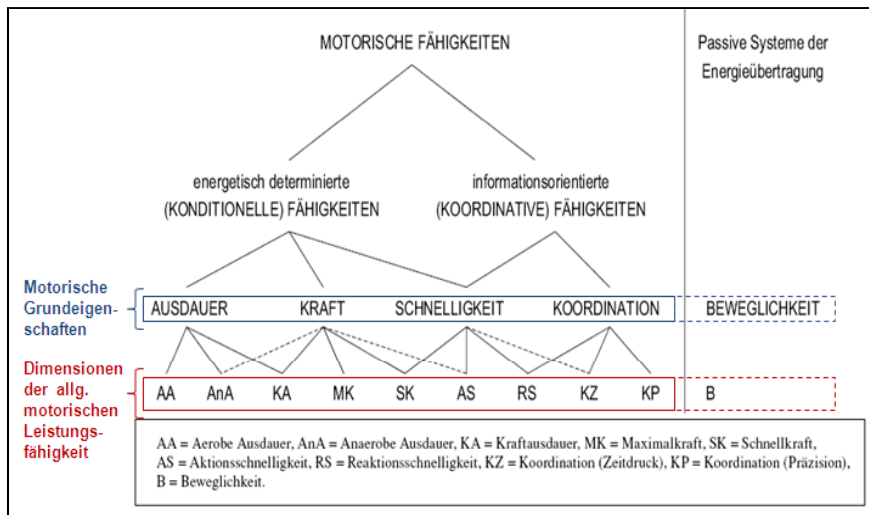


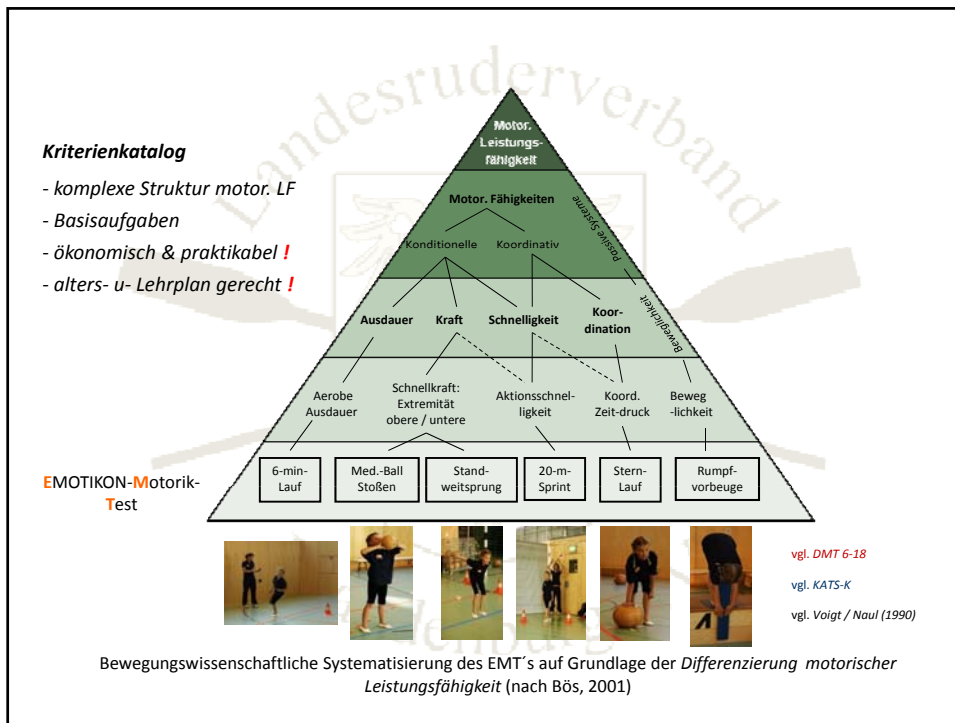
EMT im Vergleich (Klug und Fit Österreich/ Münchener Fitnessstest (MFT)/
Karlsruher Testsystem für Kinder (KATS-K)/ Deutscher Motoriktest (DMT)

	Kraft KA-Kraftausd. SK-Schnellkraft	Schnelligkeit AS-Aktions- schnelligkeit	Ausdauer Aerobe Ausdauer	Koordination KZ-Zeitdruck KP-Präzision	Beweglichkeit
Österreich*(a b 2000)	KLZ-KA (15 sec) SW-SK	20m-AS	8-min	HL-KZ	Muskelfunktionstests
MFT (ab 1994)	HaltenH-KA RJ-SK		Stuf-St	ZW-KP BP-KZ (30 sec.)	SR-B
KATS-K (ab 1995)	LS-KA (40 sec.) SU-KA (40 sec.) MT-KA** HK-MK MEDB-SK SW-SK	20m-AS	6-min	HL-KZ BBW-KP Ziel-KP EINB-KP (1 min.)	SR-B
DMT (ab 2003)	LS-KA (40 sec.) SU-KA (40 sec.) SW-SK	20m-AS	6-min	BBW-KP SHH-KZ (15 sec.)	SR-B
EMT (ab 2010)	MEDB-SK SW-SK	20m-AS	6-min	Stern-KZ	SR-B

* In Österreich wird noch ein Muskelfunktionstest durchgeführt!
** Matthiaß-Test

Theoretische Grundlage zur Analyse der motorischen Leistungsfähigkeit
(Bös 2003)





Aufgabenkatalog sportmotorischer Testdiagnostik

	Analyseeinheiten (Gegenstandsbereiche)	
	<i>allgemeine motorische Fähigkeiten</i>	<i>(sportart-)spezifische motorische Fähigkeiten</i>
Entwicklungsdiagnostik	z.B. Entwicklungstest, Begabungstest	z.B. sportartspezifische Talenttests
Lerndiagnostik	z.B. Test zur Messung der Lernfähigkeit	z.B. Tests zur Messung von Trainings- und Lernfortschritten
Leistungsdiagnostik	z.B. Konditionstests, Koordinationstests	z.B. Spielleistungstests

Testformen und ihre Anwendungsmöglichkeiten I

Typ	Dimensionalität	Strukturmerkmale	Beispiele
Einzeltest: Elementarer Einaufgabentest	eine Fähigkeit oder ein Aspekt einer Fähigkeit	eine Testaufgabe, ein Testendwert	Gleichgewichtstest (nach <i>Fleischmann</i>), Koppeln (nach <i>Kirchweis</i>), Tremometerstest, Rhythmusresidenztest, Zielhüpfen, Winkelreproduzieren
Lerntest	eine Fähigkeit oder ein Aspekt einer Fähigkeit	eine oder mehrere Test- aufgaben, ein Testend- wert/ Pädagogisierungs- phase	allgemeiner Lerntest (nach <i>Rauchmann</i>)
Testserie	eine Fähigkeit oder ein Aspekt einer Fähigkeit	eine Testaufgabe mit Variationen oder meh- rere Aufgaben in der Schwierigkeit ansteigend ein Testendwert	Kopplungstest (nach <i>Zimmer</i>)

Testformen und ihre Anwendungsmöglichkeiten II

Typ	Dimensionalität	Strukturmerkmale	Beispiele
Komplextests: komplexer Einaufgabentest	mehrere Fähig- keiten oder Aspekte einer Fähigkeit	eine Testaufgabe, mehrere Testendwerte	Sprungtest
Mehrfachauf- gabentest	mehrere Fähig- keiten oder Aspekte einer Fähigkeit	mehrere Testaufgaben fortlaufend absolviert, mehrer Testendwerte	Vielfachreaktionstest (nach <i>Rauchmann</i>)
Testprofil	mehrere Fähig- keiten oder Aspekte einer Fähigkeit	mehrere Tests, mehrere Testendwerte	Koordinationsstern (nach <i>Hirtz</i>) DMT (Bös 2006) EMT (nach Wick 2009)
Testbatterie	mehrere Fähig- keiten oder Aspekte einer Fähigkeit	mehrere Tests, ein Testendwert	TB für motorische Lernfähigkeit (nach <i>Herzberg</i>)