

Homepagebericht Training Herr Weist

Am 09. September war der Sportwissenschaftler Günter Weist bei uns im Gymnasium Georgianum zu Besuch. Zusammen mit dem Leistungskurs Sport des 13. Jahrgangs absolvierte er eine Leistungsdiagnostik im Bereich der Schnelligkeit. Herr Weist ist hauptberuflich Lehrer, führt jedoch auch sämtliche Leistungsdiagnostiken im Fußball beim SV Meppen durch.

Zwei dieser Tests durften wir an diesem Tag auch durchführen. Da unser Fokus auf der Schnelligkeit liegt, haben wir probiert genau diese zu messen. Beim ersten Versuch ließ uns Herr Weist nicht nur das Aufwärmen, sondern auch den gesamten Aufbau für einen geeigneten Test selbstständig durchführen. Wir haben uns für den 20-Meter-Sprinttest entschieden, welcher besonders der Messung der Beschleunigungsleistung dient. Dafür wird auf dem Boden der Sporthalle eine Strecke von 20 Metern abgemessen und jeweils die Start- und Ziellinie markiert. An diesen Stellen, aber auch nach 10 Metern, haben wir daraufhin Lichtschranken von Herrn Weist positioniert, um unsere Zwischenzeiten an diesen Stellen zu erhalten. Nach intensivem Aufwärmen stellten wir uns als Testpersonen in Hochstartstellung an der Startlinie auf und sprinteten daraufhin die 20 Meter Strecke in maximaler Geschwindigkeit. Diesen Versuch haben wir zweimal durchgeführt.

Der zweite Test wurde uns von Herrn Weist vorgegeben. Dafür wurde auf dem Streckenabschnitt bei 3 Metern und bei 7 Metern jeweils ein Hütchen hingelegt. Dieses Mal durften wir nicht einfach die 20 Meter geradeaus durchsprinten, sondern mussten vor dem Überqueren der Ziellinie, die Hütchen zweimal umrunden. Durch den eingebauten Richtungswechsel komme der Test den Bedingungen und dem Ablauf eines Fußballspieles näher, so Weist. Dass in einem Fußballspiel die Situation vorkommt, dass ein Spieler bzw. eine Spielerin einfach nur 20 Meter geradeaus sprintet, ist eher unwahrscheinlich. Viel wahrscheinlicher ist es, dass dem Gegner ausgewichen werden muss und es immer wieder zu vielen oftmals sehr kurzen Antritten mit Richtungswechseln kommt. Genau dieser explosive schnelle Antritt ist für Fußballer:innen somit von enorm großer Bedeutung.

Überraschend war, dass sich manche der Schüler:innen des Sport-LKs bei dieser zweiten Übung im Vergleich zum 20-Meter-Sprinttest in der Rangliste des Kurses deutlich verschlechterten, sich aber einige auch verbessern konnten. So war einer der Schnellsten beim ersten Test, beim zweiten Test einer der Langsamsten.

Zum Vergleich und zur besseren Veranschaulichung sind hier ein paar Werte unseres Sport Leistungskurses vom ersten und vom zweiten Test, sowie eine Skizze des zweiten Sprinttests dargestellt:

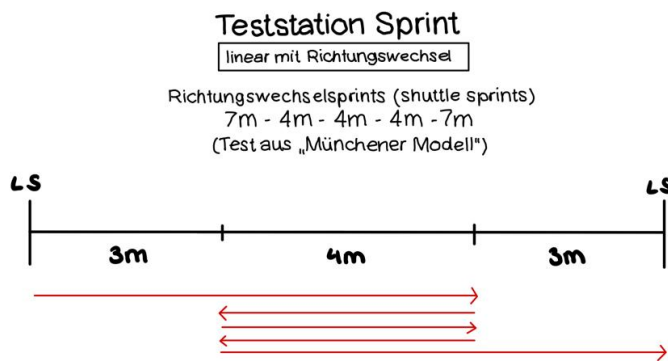
1. Lichtschranken Test (20m)

SchülerIn	1. Durchgang		2. Durchgang	
	10m	20m	10m	20m
A	1,75	2,99	1,75	2,99
B	1,80	3,09	1,79	3,08
C	1,73	2,95	1,73	3,00
D	/	/	1,75	3,01
E	1,77	3,05	1,85	3,09
F	1,89	3,32	1,90	3,29
G	1,86	3,25	1,88	3,24
H	/	/	1,75	2,99
I	1,91	3,40	1,90	3,35

2. Richtungswechsel um zwei Hütchen

SchülerIn	1. Durchgang	2. Durchgang
A	8,46	8,10
B	7,99	7,69
C	7,46	7,27
D	7,87	8,10
E	/	/
F	8,64	8,33
G	8,42	8,03
H	8,23	7,96
I	/	8,30

(alle Zeiten in Sekunden)



(LS=Lichtschanke)

Aber was wollten wir mit den verschiedenen Übungen und Tests eigentlich bezwecken oder überprüfen?

Diese Übungen fallen in den Bereich der konditionellen Tests, die wiederum der sogenannten Leistungsdiagnostik dienen. Unter der Leistungsdiagnostik wird eine Basisuntersuchung in der Sportmedizin zur Beurteilung der körperlichen und sportlichen Leistungsfähigkeit verstanden. Wie uns auch Herr Weist erklärte, dienen diese Tests u.a. als ein Aspekt der Talenterkennung, da sie Aussagen über die Leistungsfähigkeit der Sportler in einer wichtigen Komponente des Anforderungsprofils eines Fußballers liefern. Darüber hinaus geben sie spezifische Erkenntnisse für das Training (Muss etwas am Training verändert werden? Schlägt das Training an? ...) im Sinne einer Leistungssteuerung. Da jeder Sportler individuelle Stärken und Schwächen hat, lassen sich somit Ansatzpunkte für ein individuell angepasstes Training finden, wodurch dieses optimiert und die Leistungsfähigkeit in optimaler Weise gesteigert werden kann. Herr Weist erklärte allerdings auch, dass die Datenerhebung der Überprüfung der konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit) deutlich einfacher sei als die der koordinativen Fähigkeiten. Zudem sei sie bei Kindern und Jugendlichen aufgrund der starken Entwicklungsphase und der körperlichen Unterschiede besonders schwer zu erfassen.

Damit ein sportmotorischer Test diese Aussagen über die Leistungsfähigkeit des Athleten treffen kann, muss er allerdings einige Anforderungen erfüllen. Zum einen müssen die Tests von den Anforderungen her den Wettkampfbedingungen nahekommen. Das bedeutet, dass das Anforderungsprofil (=enthält alle Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Sportler einer bestimmten Sportart beherrschen muss) der jeweiligen Sportart unbedingt beachtet werden muss. Zudem muss ein guter sportmotorischer Test möglichst alle Haupt- und Nebengütekriterien erfüllen. Als Gütekriterien werden eine Reihe von Merkmalen bezeichnet, die dazu dienen, die Qualität der (in unserem Fall) sportmotorischen Tests einzuschätzen. Die Hauptgütekriterien lauten Objektivität, Reliabilität und Validität. Die weniger wichtigen Gütekriterien, die sogenannten Nebengütekriterien sind die Ökonomie, Standardisierung und Normierung. So muss ein guter Test zum Beispiel zuverlässig (=reliabel) sein. Das heißt, dass sich auch bei mehrmaliger Durchführung das Ergebnis nicht groß verändern sollte. Ebenso sollten Vergleichswerte für die Bewertung der Testergebnisse zur Verfügung stehen, um die Testleistung einordnen zu können (Normierung).

Was bedeutet das jetzt auf unser Training mit Herr Weist bezogen?

Auch wir haben Teile einer Leistungsdiagnostik mit Hilfe der sportmotorischen Tests durchgeführt, wie Herr Weist sie auch beim Jugendleistungszentrum (JLZ) des Fußballs in Meppen regelmäßig macht. Allerdings betont er, dass sie im Gegensatz zu uns vor allem die Sprinttests nie in einer Sporthalle, sondern immer draußen auf Kunstrasen durchführen. Das liegt zum einen daran, dass der Bodenbelag in den Hallen u.a. vom Härtegrad stark variiert und der Boden sehr rutschig sein kann und so die Ergebnisse verfälscht werden. Zum anderen werde so eher die „Schuhqualität“ als die tatsächliche Schnelligkeit gemessen. Es lässt sich also sagen, dass die Sprinttests in einer Sporthalle nicht das messen, was sie zu messen vorgeben.

Um einen Einblick in die Arbeit eines Sportwissenschaftlers zu bekommen und zu verstehen, wie genau eine Leistungsdiagnostik funktioniert, war das Training mit Herr Weist aber sehr gut geeignet - den hohen Spaßfaktor mal ganz außen vor gelassen. Deswegen bedanken wir uns vom Sport LK des jetzigen 13. Jahrgangs noch einmal besonders bei Herrn Weist, dass wir diese Möglichkeit bekommen haben!

Verfasserinnen: Anna Böttcher und Friederike Santel