Konditionstest für Schnellkraftsportarten

Autor(en): **Egger, Jean-Pierre**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 5

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993352

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Konditionstest für Schnellkraftsportarten

Jean-Pierre Egger, Fachleiter Leichtathletik ETS und Nationaltrainer Würfe SLV

Saisonsportarten müssen versuchen, die wettkampffreie Zeit mit sinnvollen Trainingsaufgaben zu gestalten. Trainer sind immer wieder auf der Suche nach messbaren Disziplinen, um für sich und die Athleten einen Massstab in der Hand zu haben. Der nachfolgende Beitrag zeigt einen Test mit Wertungstabellen, der für Werfer und Zehnkämpfer geschaffen wurde. Der ganze Test oder einzelne Disziplinen eignen sich aber durchaus auch für andere Sportarten wie zum Beispiel Handball, Eishockey oder Bob.

Allgemeines aus Sicht der Leichtathletik

Bei der Suche nach Möglichkeiten, die lange winterliche Vorbereitungsperiode unserer Athleten zu unterteilen, scheint es mir wichtig, etwa in der Hälfte der Winterperiode (Beginn Februar) durch einen Konditionswettkampf eine Kontrolle der physischen und psychischen Qualitäten der Athleten ins Auge zu fassen.
Die Resultate eines solchen Konditionstests sollen den Disziplinchefs und den Trainern der Athleten helfen, das Training ihrer Schützlinge im Hinblick auf die 2. Vorbereitungsperiode, die mehr spezifisches Training beinhaltet, anzupassen.
Nach ersten Erfahrungen mit den Wurfkadern (Männer und Frauen) im Jahre 1982, als das Schlussklassement anhand der Rangsumme der einzelnen Disziplinen erstellt wurde, hat mir mein Kollege HR. Kunz die Zusammenarbeit mit den Zehnkämpfern vorgeschlagen. Der Nationaltrainer der Mehrkämpfer stellte eine Wertungstabelle für jede der im Test enthaltenen Disziplinen zusammen. Seit 1983 wird der Wettkampf in dieser Form und zusätzlich als Mannschaftswettkampf zwischen Werfern und Zehnkämpfern ausgetragen.

Allgemeine Organisation

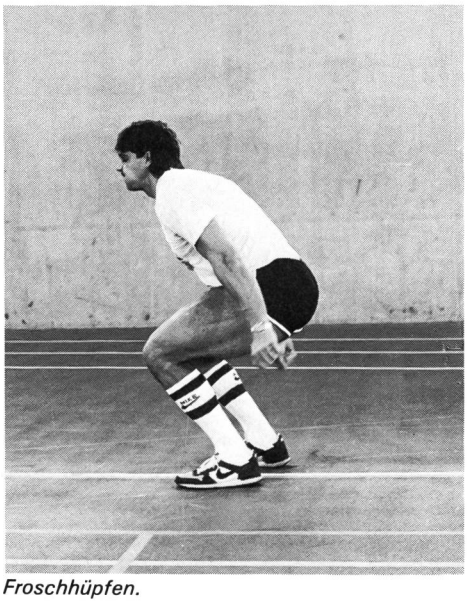
Datum: Anfang Februar
Samstag nachmittag
Dauer: 13.30 bis 17.30
Teilnehmer: A-, B- und Espoirs-Kader (Männer und Frauen) der 4 Wurfdisziplinen
A- + B-Kader der Zehnkämpfer
Preise: Pokale für die Sieger jeder Kategorie und weitere Preise für die Besten.

Disziplinen

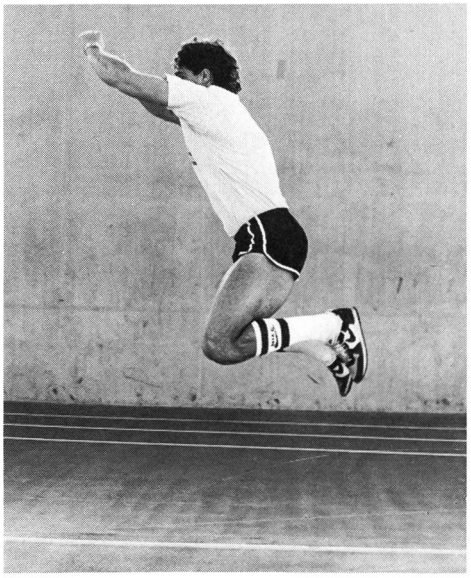
- 30-m-Sprint:
  - Start aus den Startblöcken
  - elektrische Zeitmessung
  - 1 Versuch

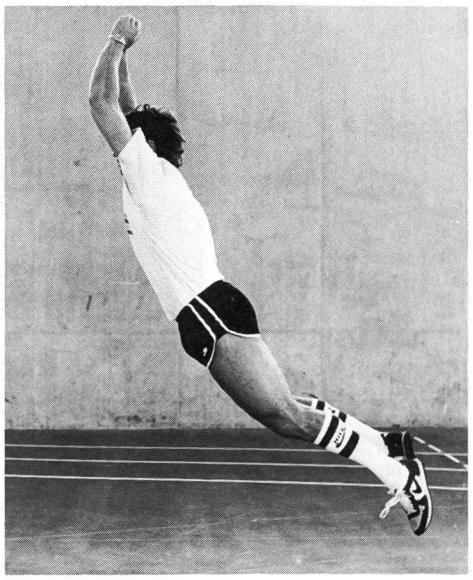
  Mit dieser Disziplin soll die Reaktions- und die Aktionsschnelligkeit überprüft werden. Um Verletzungen (Zerrungen) zu vermeiden, ist eine gute Vorbereitung unerlässlich.
- Froschhüpfen auf Weite (5 aufeinanderfolgende Sprünge):
  - auf harter Unterlage oder zum Beispiel Airex-Matte; von Weichmatten ist abzuraten
  - 3 Versuche

Es wird die Sprungkraft (Schnellkraft) der Athleten getestet.



Froschhüpfen.



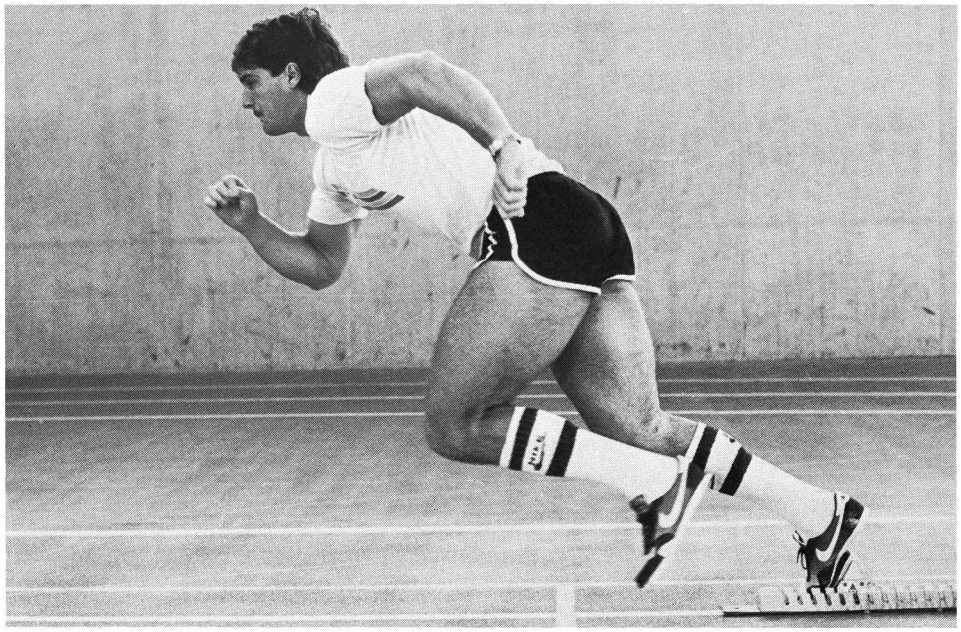


- Medizinballwerfen vorwärts über den Kopf:
  - 2 kg für Frauen, 3 kg für Männer
  - 3 Versuche

  Mit dieser Übung wird die Wurfkraft mit leichten Belastungen getestet.
- Kugelschocken rückwärts über den Kopf:
  - 4 kg für Frauen, 7¼ kg für Männer
  - Wurf vom Kugelstossbalken
  - 3 Versuche

  Diese Disziplin ist eine Testübung für die Wurfkraft mit schweren Belastungen
- Umsetzen:
  - die Scheibenhantel vom Boden bis auf Schulterhöhe heben
  - 3 Versuche

  Diese Übung dient mehr zur Kontrolle der Schnellkraft als der Rohkraft. Um Verletzungen zu vermeiden, sollte das Umsetzen zuerst technisch richtig erlernt werden.



30-m-Sprint (Start).

Resultate

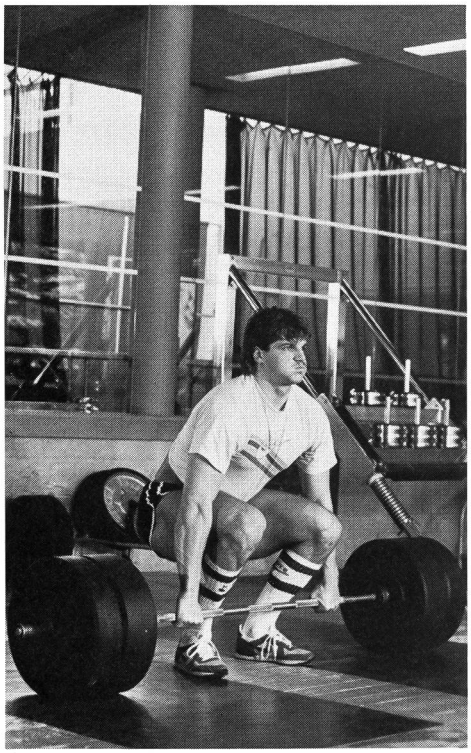
Die Resultate werden mit Hilfe der in diesem Artikel präsentierten Wertungstabelle berechnet. Die Tausenderwertung wurde von Werner Günthör bereits in 2 Disziplinen gesprengt (175 kg Umsetzen und 21,80 m Kugelschocken rw.). Da die Wertungstabelle linear ist, kann sie für die Frauen ebensogut verwendet werden wie für die Männer.

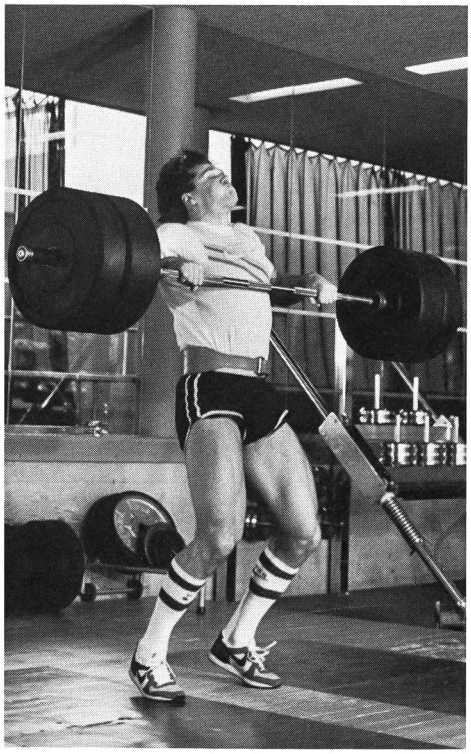
Aufgrund der Testresultate der letzten 3 Jahre, kann ich bestätigen, dass die Athletinnen und Athleten mit den grössten Fortschritten bei den einzelnen Testdisziplinen auch die besten Leistungen in ihren Wurfdisziplinen erreichten.

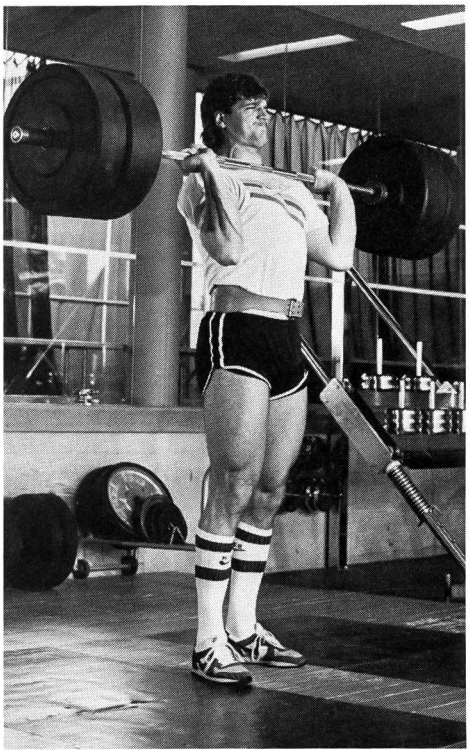
Die deutlichsten positiven Beispiele der letzten Jahre sind hier speziell aufgeführt.

Die deutlichsten positiven Beispiele der letzten Jahre sind hier speziell aufgeführt.

	1983	1984	1985
Ursula Stähli	2863 Pt.	3085 Pt.	3355 Pt.
Kugelstossen	15,71 m	16,18 m	17,58 m
Werner Günthör	3975 Pt.	4510 Pt.	4540 Pt.
Kugelstossen	20,01 m	20,80 m	21,25 m (21,55 m Halle)
Nathalie Ganguillet (Jun.)	—	1990 Pt.	2370 Pt.
Kugelstossen	12,94 m	13,82 m	15,06 m
Diskuswerfen	40,88 m	43,26 m	50,18 m
Jean-Paul Vallat (Jun.)	—	2610 Pt.	3050 Pt.
Kugelstossen	13,54 m (6¼ kg)	15,54 m (6¼ kg)	15,88 m (7¼ kg)
Diskuswerfen	47,72 m (1½ kg)	51,68 m (1½ kg)	46,74 m (2 kg)







Scheibenhantel-Heben.

Konkurrenzsituationen als Leistungsansporne

Auf der andern Seite könnte ich Athleten aufführen, die ihre Leistungen im Konditionstest nicht verbessern konnten und die in der anschliessenden Wettkampfperiode in ihrer Spezialdisziplin stagnierten. Die betreffenden Athleten werden daraus sicher eine wertvolle Lehre ziehen.
Ich stellte auch fest, dass einige Athleten – glücklicherweise die Minderheit – nicht zum Test erschienen, möglicherweise aus Furcht, dadurch verunsichert zu werden oder ganz einfach, weil sie ihren Gegnern die eigenen Schwächen nicht aufzeigen wollten. Ich persönlich würde es sehr begrüssen, wenn sie dabeisein und ihre starken Seiten zeigen würden, um so durch die Konkurrenzsituation die Leistungen in die Höhe zu treiben. Nur dadurch wird es in Zukunft Fortschritte geben.

Bemerkungen

Dieser Testwettkampf sollte systematisch in die Vorbereitungsperiode eingebaut werden.

Extensive Periode Intensive Periode
November bis Januar

Explosive Periode
* Februar

Extensive Periode Intensive Periode
März bis Mai

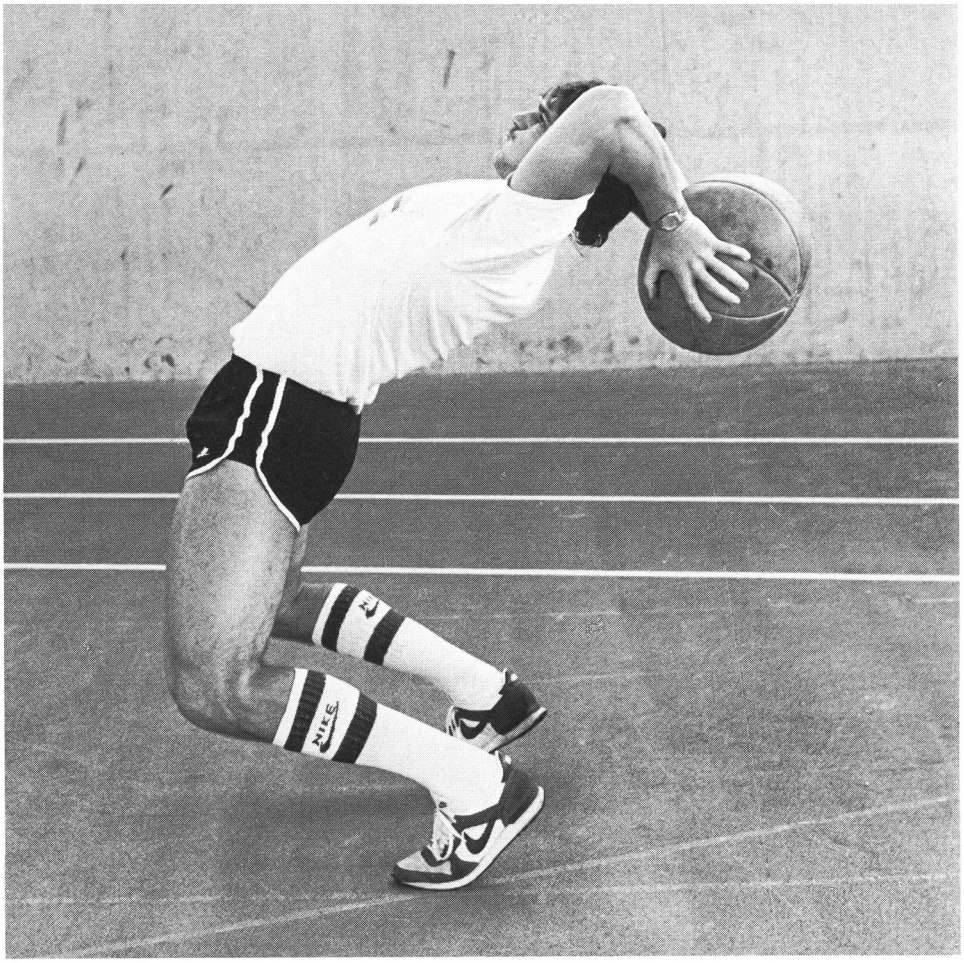
Explosive Periode
Juni

* Wettkampfperiode in der Halle oder Testperiode der Bereiche Kondition und Technik

Es scheint mir unerlässlich, Wettkampfbedingungen zu schaffen, die eine objektive Beurteilung der Resultate gewährleisten.

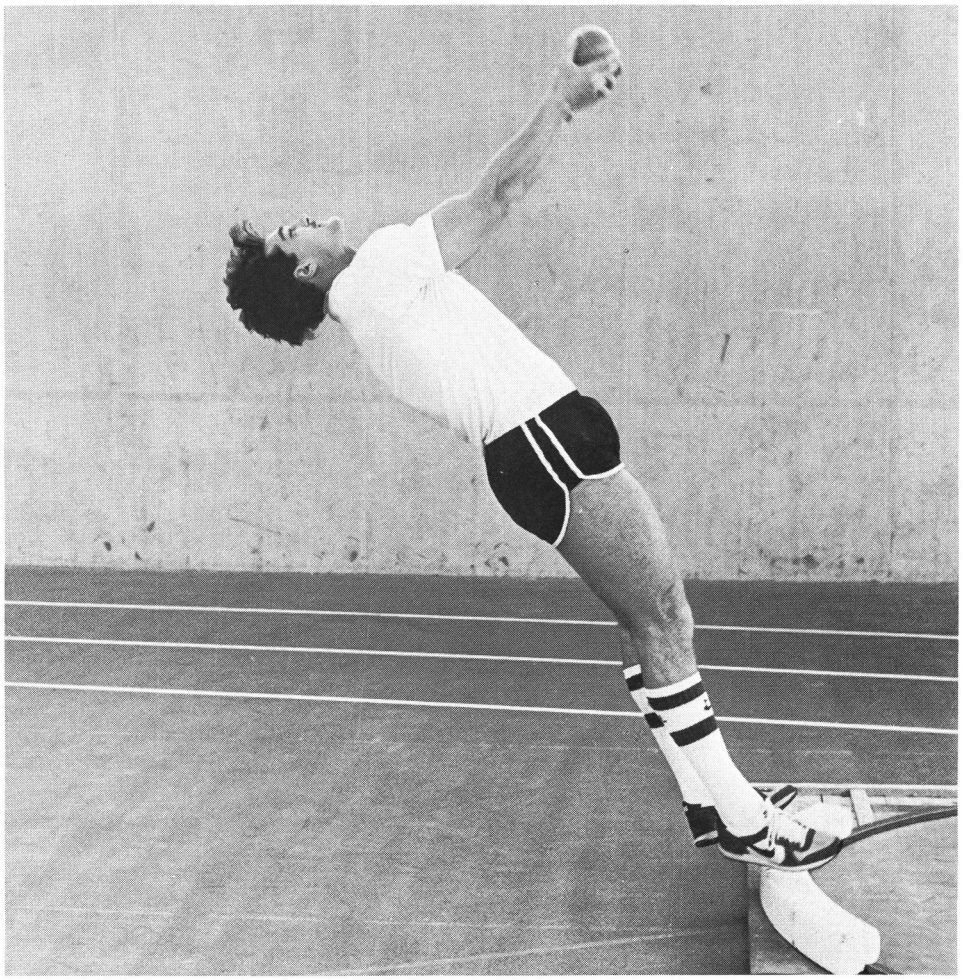
- Im Rahmen des Möglichen sollte die Reihenfolge der Disziplinen für alle gleich sein.
- Die Regeln sollten bei allen Disziplinen genau eingehalten werden.
- Es sollte eine günstige Wettkampfatmosphäre geschaffen werden (Resultattafeln, Freunde und Eltern einladen, Mannschaftsklassement erstellen usw.).

Es ist augenscheinlich, dass dieser Testwettkampf eher den Anforderungen der Werfer als jenen der Zehnkämpfer entspricht. Neben der Schnelligkeit, der Kraft und der Schnellkraft müsste bei den Zehnkämpfern auch noch die Ausdauer getestet werden (aerob und anaerob).
Von meiner Seite möchte ich den Wunsch anbringen, dass zahlreiche Klubs oder auch Kantonalverbände in der Winterperiode solche Wettkämpfe organisieren (mit der entsprechenden Vorbereitung). Dabei soll aber nicht vergessen werden, dass die Konditionsarbeit nicht das ebenso wichtige Koordinationstraining (Psychomotorik) und die technische Schulung verdrängen darf.



▲ *Medizinballwerfen.*

▼ *Kugelschocken rückwärts.*



Wertungstabelle

Punkte	Umsetzen kg	Froschhüpfen m	30 m ohne Kommando s	Kugel rw m	Med.-Ball m
200	0	10,39	5,17	2,59	,00
205	0	10,44	5,16	2,70	,00
210	0	10,49	5,15	2,82	,01
215	0	10,55	5,14	2,93	,17
220	0	10,60	5,13	3,05	,34
225	1	10,65	5,12	3,16	,51
230	2	10,71	5,11	3,28	,67
235	3	10,76	5,10	3,39	,84
240	4	10,81	5,09	3,51	1,01
245	5	10,87	5,08	3,62	1,17
250	6	10,92	5,07	3,74	1,34
255	7	10,97	5,06	3,85	1,50
260	8	11,02	5,05	3,97	1,67
265	9	11,08	5,05	4,08	1,84
270	10	11,13	5,04	4,19	2,00
275	11	11,18	5,03	4,31	2,17
280	12	11,24	5,02	4,42	2,34
285	13	11,29	5,01	4,54	2,50
290	14	11,34	5,00	4,65	2,67
295	15	11,39	4,99	4,77	2,84
300	16	11,45	4,98	4,88	3,00
305	17	11,50	4,97	5,00	3,17
310	18	11,55	4,96	5,11	3,33
315	19	11,61	4,95	5,23	3,50
320	20	11,66	4,94	5,34	3,67
325	21	11,71	4,93	5,46	3,83
330	22	11,76	4,92	5,57	4,00
335	23	11,82	4,91	5,69	4,17
340	24	11,87	4,90	5,80	4,33
345	25	11,92	4,89	5,92	4,50
350	26	11,98	4,88	6,03	4,67
355	27	12,03	4,87	6,15	4,83
360	28	12,08	4,86	6,26	5,00
365	29	12,13	4,85	6,38	5,16
370	30	12,19	4,84	6,49	5,33
375	31	12,24	4,83	6,61	5,50
380	32	12,29	4,82	6,72	5,66
385	33	12,35	4,81	6,84	5,83
390	34	12,40	4,80	6,95	6,00
395	36	12,45	4,79	7,07	6,16
400	37	12,51	4,78	7,18	6,33
405	38	12,56	4,77	7,30	6,50
410	39	12,61	4,76	7,41	6,66
415	40	12,66	4,75	7,53	6,83
420	41	12,72	4,74	7,64	6,99
425	42	12,77	4,73	7,76	7,16
430	43	12,82	4,72	7,87	7,33
435	44	12,88	4,71	7,99	7,49
440	45	12,93	4,70	8,10	7,66
445	46	12,98	4,69	8,22	7,83
450	47	13,03	4,68	8,33	7,99
455	48	13,09	4,67	8,45	8,16
460	49	13,14	4,66	8,56	8,33
465	50	13,19	4,65	8,68	8,49
470	51	13,25	4,64	8,79	8,66
475	52	13,30	4,63	8,91	8,82
480	53	13,35	4,62	9,02	8,99
485	54	13,40	4,61	9,14	9,16
490	55	13,46	4,60	9,25	9,32
495	56	13,51	4,59	9,37	9,49
500	57	13,56	4,58	9,48	9,66
505	58	13,62	4,57	9,60	9,82
510	59	13,67	4,56	9,71	9,99
515	60	13,72	4,55	9,83	10,16
520	61	13,78	4,55	9,94	10,32
525	62	13,83	4,54	10,06	10,49
530	63	13,88	4,53	10,17	10,65
535	64	13,93	4,52	10,29	10,82
540	65	13,99	4,51	10,40	10,99
545	66	14,04	4,50	10,52	11,15
550	67	14,09	4,49	10,63	11,32
555	68	14,15	4,48	10,75	11,49
560	69	14,20	4,47	10,86	11,65
565	71	14,25	4,46	10,98	11,82
570	72	14,30	4,45	11,09	11,99
575	73	14,36	4,44	11,21	12,15
580	74	14,41	4,43	11,32	12,32
585	75	14,46	4,42	11,44	12,48
590	76	14,52	4,41	11,55	12,65
595	77	14,57	4,40	11,67	12,82
600	78	14,62	4,39	11,78	12,98
605	79	14,67	4,38	11,90	13,15
610	80	14,73	4,37	12,01	13,32
615	81	14,78	4,36	12,13	13,48
620	82	14,83	4,35	12,24	13,65
625	83	14,89	4,34	12,36	13,82
630	84	14,94	4,33	12,47	13,98
635	85	14,99	4,32	12,59	14,15
640	86	15,04	4,31	12,70	14,31
645	87	15,10	4,30	12,82	14,48
650	88	15,15	4,29	12,93	14,65
655	89	15,20	4,28	13,05	14,81
660	90	15,26	4,27	13,16	14,98
665	91	15,31	4,26	13,28	15,15
670	92	15,36	4,25	13,39	15,31
675	93	15,42	4,24	13,51	15,48
680	94	15,47	4,23	13,62	15,65
685	95	15,52	4,22	13,74	15,81
690	96	15,57	4,21	13,85	15,98
695	97	15,63	4,20	13,97	16,14
700	98	15,68	4,19	14,08	16,31
705	99	15,73	4,18	14,20	16,48
710	100	15,79	4,17	14,31	16,64
715	101	15,84	4,16	14,43	16,81
720	102	15,89	4,15	14,54	16,98
725	103	15,94	4,14	14,66	17,14
730	104	16,00	4,13	14,77	17,31
735	106	16,05	4,12	14,89	17,48
740	107	16,10	4,11	15,00	17,64
745	108	16,16	4,10	15,12	17,81
750	109	16,21	4,09	15,23	17,97
755	110	16,26	4,08	15,35	18,14
760	111	16,31	4,07	15,46	18,31
765	112	16,37	4,06	15,58	18,47
770	113	16,42	4,06	15,69	18,64
775	114	16,47	4,05	15,81	18,81
780	115	16,53	4,04	15,92	18,97
785	116	16,58	4,03	16,04	19,14
790	117	16,63	4,02	16,15	19,31
795	118	16,69	4,01	16,27	19,47
800	119	16,74	4,00	16,38	19,64
805	120	16,79	3,99	16,50	19,80
810	121	16,84	3,98	16,61	19,97
815	122	16,90	3,97	16,73	20,14
820	123	16,95	3,96	16,84	20,30
825	124	17,00	3,95	16,96	20,47
830	125	17,06	3,94	17,07	20,64
835	126	17,11	3,93	17,19	20,80
840	127	17,16	3,92	17,30	20,97
845	128	17,21	3,91	17,42	21,14
850	129	17,27	3,90	17,53	21,30
855	130	17,32	3,89	17,65	21,47
860	131	17,37	3,88	17,76	21,63
865	132	17,43	3,87	17,88	21,80
870	133	17,48	3,86	17,99	21,97
875	134	17,53	3,85	18,11	22,13
880	135	17,58	3,84	18,22	22,30
885	136	17,64	3,83	18,34	22,47
890	137	17,69	3,82	18,45	22,63
895	138	17,74	3,81	18,57	22,80
900	140	17,80	3,80	18,68	22,97
905	141	17,85	3,79	18,80	23,13
910	142	17,90	3,78	18,91	23,30
915	143	17,95	3,77	19,03	23,46
920	144	18,01	3,76	19,14	23,63
925	145	18,06	3,75	19,26	23,80
930	146	18,11	3,74	19,37	23,96
935	147	18,17	3,73	19,49	24,13
940	148	18,22	3,72	19,60	24,30
945	149	18,27	3,71	19,72	24,46
950	150	18,33	3,70	19,83	24,63
955	151	18,38	3,69	19,95	24,80
960	152	18,43	3,68	20,06	24,96
965	153	18,48	3,67	20,18	25,13
970	154	18,54	3,66	20,29	25,29
975	155	18,59	3,65	20,41	25,46
980	156	18,64	3,64	20,52	25,63
985	157	18,70	3,63	20,64	25,79
990	158	18,75	3,62	20,75	25,96
995	159	18,80	3,61	20,87	26,13
1000	160	18,85	3,60	20,98	26,29
1005	161	18,91	3,59	21,10	26,46
1010	162	18,96	3,58	21,21	26,63
1015	163	19,01	3,57	21,33	26,79
1020	164	19,07	3,56	21,44	26,96
1025	165	19,12	3,56	21,56	27,12
1030	166	19,17	3,55	21,67	27,29
1035	167	19,22	3,54	21,79	27,46
1040	168	19,28	3,53	21,90	27,62
1045	169	19,33	3,52	22,02	27,79
1050	170	19,38	3,51	22,13	27,96
1055	171	19,44	3,50	22,25	28,12
1060	172	19,49	3,49	22,36	28,29
1065	173	19,54	3,48	22,48	28,46
1070	175	19,59	3,47	22,59	28,62
1075	176	19,65	3,46	22,71	28,79
1080	177	19,70	3,45	22,82	28,95
1085	178	19,75	3,44	22,94	29,12
1090	179	19,81	3,43	23,05	29,29
1095	180	19,86	3,42	23,17	29,45
1100	181	19,91	3,41	23,28	29,62

30 m: mit Kommando, Handzeitmessung: Tabellenwert + 100 Punkte
mit Kommando, elektrische Zeitmessung: Tabellenwert + 200 Punkte