Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 6

Artikel: Tests und Messungen in der Leibeserziehung

Autor: Altorfer, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991001

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tests und Messungen in der Leibeserziehung I

Hans Altorfer

In den nächsten Nummern soll eine Artikelfolge erscheinen, die Problemen von Tests und Messungen auf dem Gebiet der Leibeserziehung gewidmet ist. Dieses Gebiet ist ja für uns in der Schweiz relativ neu und unbekannt, obschon natürlich von je her im Turnen und Sport gemessen wurde. Aber es geht hier nicht einfach um das Messen von messbaren Disziplinen wie Schnelllauf, Kugelstossen oder 100-Meter-Schwimmen. Es geht auch nicht um das Messen von schätzbaren Übungen wie Kunstturnen oder Eiskunstlauf. Es geht um das Messen von Faktoren wie Grundfähigkeiten, Eigenschaften, Fitness, Spielfähigkeiten, Körperbau usw. Im ersten Artikel geht es vor allem um grundsätzliche Fragen.
Es ist zu hoffen, dass diese Artikelfolge etwas Klarheit in dieses Gebiet der Leibeserziehung bringt und dass vielleicht der eine oder andere Lehrer oder Leiter versucht, Tests in seinem Unterricht zu verwenden. Vielleicht ist diese Folge auch ein Schritt für ein zu schaffendes Fach in der Ausbildung von Fachleuten: «Tests und Messungen».

Was ist eine Messung?
Was ist ein Test?

Um zu messen braucht es ein Instrument. In der Leibeserziehung kennen wie vor allem die Stoppuhr, das Messband und die Wertungstabelle als Mess- und Beurteilungsinstrumente. Messen ist ganz einfach die Handlung, die man vornimmt, um eine Leistung oder einen Zustand zu bestimmen.
Der Test ist eigentlich ein Instrument, ein Messinstrument an sich. Er besteht meist aus verschiedenen Messungen. Man will mit ihm eine bestimmte, zum vornherein festgelegte Art der Aussage erhalten. So wie man eben eine Stoppuhr für das Messen von Zeiten verwendet, so verwendet man den Test zum Messen von festgelegten Grössen. Das Instrument Test muss immer zuerst im Hinblick auf die zu prüfende Gruppe von Leuten und die gewünschte Aussage geschaffen, konstruiert werden. Auch die Stoppuhr und das Messband wurden ja einmal erfunden.

Warum messen?

Diese Frage ist so grundsätzlicher Natur und derart entscheidend, dass sie hier etwas ausführlicher erörtert werden soll. Die Antwort kann nicht in einem Satz gegeben werden. Es sind mehrere Gründe vorhanden, die Messungen in der Leibeserziehung notwendig machen. Zum vornherein soll festgehalten werden, dass sich das Gebiet von Tests und Messungen nicht nur auf ein Gebiet der Leibeserziehung beschränkt, wie etwa den Wettkampfsport, sondern überall Anwendung finden kann: im Turnen für Jedermann, im Schulturnen, im Jugendsport, in der Therapie, im Versehrtensport oder in der Armee. Die Messinstrumente — eben die Tests — müssen, wie oben erwähnt wurde, im Hinblick auf die zu prüfende Gruppe geschaffen werden. Daher müssen diese Tests, auch wenn sie den gleichen Aspekt prüfen (zum Beispiel die Fitness), für die verschiedenen Gruppen verschieden sein. Ein Fitness-Test für angehende Rekruten kann nicht der gleiche sein wie für Sekundarschulmädchen.
In jeglichem Unterricht haben wir es mit einer Art Dreieck-Verhältnis zu tun. Unterrichtsstoff, eingeschlossen die Unterrichtsziele und der Schüler stehen einander gegenüber. Der Lehrer übernimmt die Rolle eines Vermittlers. Unterrichtsziele bestehen überall, wo Unterricht betrieben wird, ob der sich nun in der Schule, im Verein oder im Militär abspielt. «Messungen vermindern Irrtümer bei der Wahl des Stoffes und stellen den direkten Weg sicher zwischen dem Status der Schüler und den gewählten Unterrichtszielen». (1. S. 1).
Der Lehrer oder Leiter hat demnach die Aufgabe, zuerst den Status quo seiner Schüler festzustellen, hierauf den Weg zu wählen, der ihn zum Ziele führen soll.
Auch dieses Ziel muss einer Prüfung unterworfen werden: Wurde das angestrebte Ziel wirklich erreicht? Durch Tests und Messungen ist es dem Lehrer möglich, seinen Unterrichtserfolg zu prüfen. Stellt sich der Erfolg nicht ein, so muss er sich ernsthaft fragen: Warum? Ist der eingeschlagene Weg, die Methode nicht richtig? Auch Methoden lassen sich mittels Messungen miteinander vergleichen. Wenn sich ein Lehrer selbst nicht mehr prüft und immer wieder neue Wege zu gehen versucht, so sollte er seinen Beruf wechseln.
Tests haben also die Aufgabe, dem Lehrer ein objektives Bild seiner Schüler zu vermitteln und seinen Unterrichtserfolg zu prüfen. Subjektive Mittel, die Beobachtungen und Urteile, werden laufend im Unterricht angewandt. Aber eben — sie sind subjektiv, persönlich und mit vielen Unbekannten behaftet. Gute Tests sind objektiver und eindeutiger.
Tests stehen aber nicht nur im Dienste des Lehrers, sondern interessieren auch den Schüler. Wir leben in einem Kulturkreis, in dem die Mehrzahl der Leute und vor allem die Jugendlichen ein gesundes Leistungsstreben aufweisen. Ausserdem wollen die Leute ihre Leistungsanstrengungen bestätigt und anerkannt wissen. Sie möchten laufend erfahren, wie gut sie im Vergleich zu andern stehen. Sie wollen ihre Schwächen, aber vor allem ihre Stärken kennen. Resultate von Tests liefern solche Vergleichsmöglichkeiten, besonders wenn der Test schon viele Daten geliefert hat und eine Wertungstabelle erstellt werden konnte. In diesem Falle stellt der Test logi-

scherweise eine Leistungsmotivation ersten Ranges dar.
Im weiteren sind Tests überall dort, wo Noten und Beurteilungen abgegeben werden müssen, ein Mittel, um den Schüler so objektiv wie möglich zu prüfen. Prüfungen im Rechnen, in der Sprache oder in der Geographie werden laufend durchgeführt. Diese Prüfungen führen zu Noten, die aussagen, ob einer schlecht oder gut ist im Rechnen, in der Sprache oder in der Geographie. Aber wie steht es im Turnen? Werden dort auch so objektiv die Leistungen gemessen?

Tests und deren Anwendung

Im folgenden soll ganz kurz auf einige Arten von Tests und deren Anwendungsmöglichkeiten eingegangen werden. Das ganze Problem wird eingehender bei der Besprechung der einzelnen Testarten besprochen.
Gewisse Gebiete der Leibeserziehung sind für Messungen zum vornherein geeignet. Der Trainer eines Läufers kann seinen Unterrichtserfolg relativ einfach beurteilen. Ein Leichtathlet kann sich ziemlich eindeutig mit seinen Gegnern vergleichen. Die Wettkampfresultate sprechen eine klare Sprache. Schwieriger wird die Sache, wenn Leistungssportler einer Mannschaft zum Beispiel auf ihre Fitness hin beurteilt werden sollen oder wenn man Aufschluss über die Spielfertigkeiten eines Spielers einer Mannschaft haben muss. Die Probleme, die sich hier stellen, heissen: Wie messe ich die Fitness oder die Kondition? Wie messe ich Spielstärke?
Fitness-Tests drängen sich auch im Jugendsport, im Schulturnen, im Turnen für jedermann und in der Armee auf. Im Schulturnen dringend nötig sind Tests über Fertigkeiten, zum Beispiel im Spielen.
Im Jugendsport und im Schulturnen können anthropometrische Messungen wertvolle Dienste leisten.
Im Gesundheitssport oder im Turnen für Jedermann möchten wir wissen, ob das Programm wirklich beiträgt zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden, das wir anstreben. Sind die Leute in besserer Verfassung? Sind sie zufriedener? Hier könnten auch psychologische Tests angewendet werden.
Etwas ähnliches gilt für das Schulturnen und den Jugendsport. Es wird soviel über die Einflüsse des Sportes auf den Charakter geschrieben, es wird so viel (zuviel) behauptet. Fördert Sport wirklich Fairness, demokratisches Denken, Teamgeist auch im Alltag, Mut, Selbstvertrauen usw.? Es wäre wünschenswert, einmal wirkliche Resultate zu sehen.
Dieser kurze Abschnitt hatte lediglich die Absicht, einige Möglichkeiten aufzuzeigen, wo im Gebiet der Leibeserziehung und mit welcher Art von Tests gemessen werden könnte. Was wir mit Messen wollen, erklärte A. Steinhaus (2. S. 5) einmal kurz, indem er eine Frage stellte:
«Wie wissen wir, dass wir im rechten Moment das Richtige auf die richtige Art und Weise den richtigen Leuten zur rechten Zeit lehren?»

(Fortsetzung folgt)

Literatur:

1. Mathews, Donald K. **Measurement in Physical Education.** Philadelphia: Saunders Comp., 1963, 373 S.
2. Steinhaus, Arthur H. «Why this Research?» in **Research Methods,** Editor: Gladys M. Scott, Washington: AAHPER, 1959. 536 S.

Aus dem Fussball-Konditionstraining

Kraft Beweglichkeit Stehvermögen mit Partner und Ball

Hans Rüegsegger

Dem Fussballtraining sind drei Aufgaben zugewiesen:

Die Schulung der Kondition
Technik
Taktik

Kondition und Technik bilden darin die tragenden Pfeiler. Der Taktik kommt die Bedeutung eines Brükkenschlages zu, der beide Pfeiler miteinander verbindet und eine Synthese erstrebt, die im Wettspiel ihre Belastungsprobe zu bestehen hat.
Der vorliegende Beitrag befasst sich im 1. Teil (Übungsgruppen 1 und 2) mit einem kleinen, aber nicht unwesentlichen Ausschnitt aus der gymnastischen Ausbildung des Fussballers mit Betonung der Kraftkomponente, und zwar der isothonischen wie der isometrischen.
Die Begegnung mit dem Gegner stellt im Fussballspiel ein wesentliches Element der Kampfführung dar. Um den Spieler zu befähigen, diesen sich immer wieder anders stellenden Kampf um den Ball erfolgreich zu bestehen, ist eine zweckgerichtete Bewegungs- und Kraftschulung unerlässlich. Wir wissen aus Erfahrung, dass die Fussballer gymnastisch ungenügend ausgebildet sind, vor allem eine schwachentwickelte Rumpfmuskulatur (Oberkörper) aufweisen. Was gibt es für ein besseres Mittel als den Partner, diese Schwäche zu beheben, den Partner, der im Spiel in der Rolle des «bösen» Gegners auftritt. Wir wissen aber auch, dass der Partner als «Trainingsgerät» vom Spieler akzeptiert wird, er kann sich mit ihm vergleichen, an ihm steigert er seine Kraft und auch seine kämpferische Bereitschaft. Die Arbeit am «kalten Eisen» (Hanteln) hingegen lehnt er als wesensfremd ab. Dieser Einstellung wollen wir nach Möglichkeit entgegenkommen; denn vergessen wir eines der wichtigsten methodischen Prinzipien nicht, das da heisst: das Training soll stets unter dem Aspekt der