



DEIN WEG AN DIE SPITZE



Heidelberger Talent Check

Eine innovative und ganzheitliche Talentdiagnostik für die Stars von morgen



Kontakt

ML Talent Academy
Projektleiter Markus Schmid und Prof. Dr. Klaus Roth
Im Neuenheimer Feld 700
69120 Heidelberg
06221/ 54-4225
info@mltalentacademy.de
www.mltalentacademy.de

Förderer

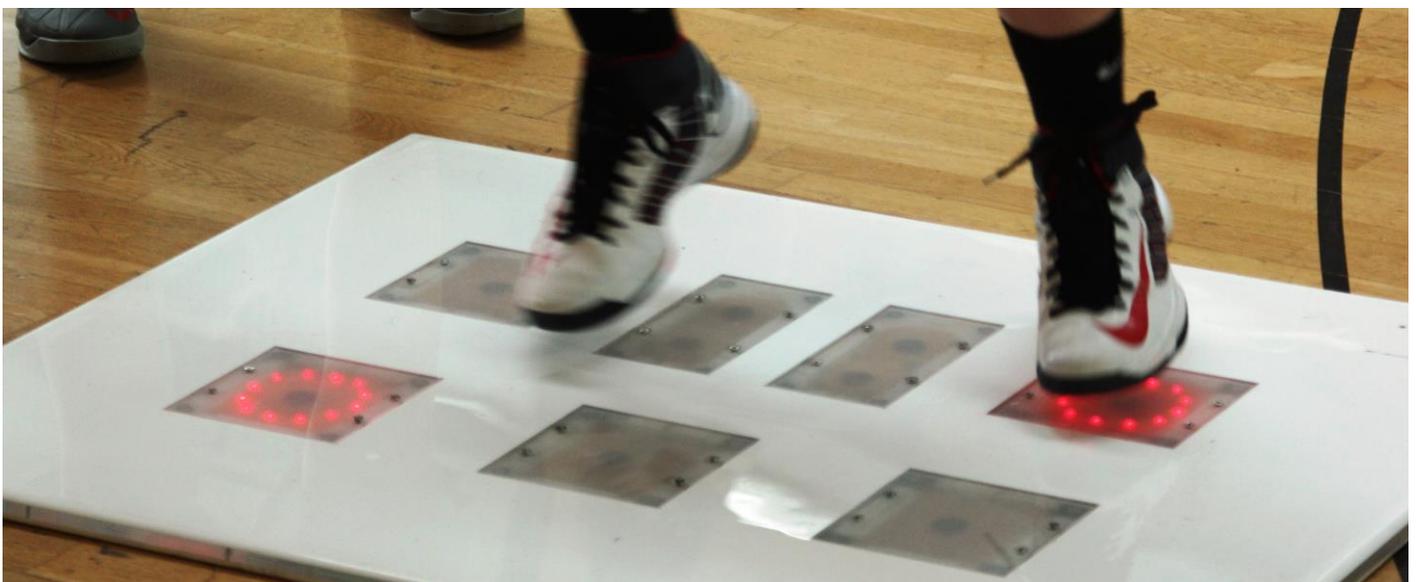


Wissenschaftliche Leitung



Partner







DEIN WEG AN DIE SPITZE



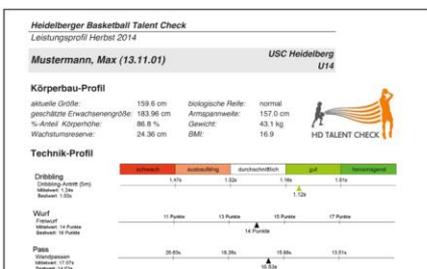
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	4
2	Module	8
3	Untersuchungszeiträume	10
4	Wissenschaftliche Auswertungen	11
5	Charakteristik	15
	Anhang Testmanual	18

Der Heidelberger Talent Check ist ein neu entwickeltes Verfahren für die Sichtung, Selektion und Förderung von Talenten, das mit geringen Anpassungen auf alle Sportarten übertragbar ist.

Die Talentdiagnostik umfasst sowohl die Testung direkter Leistungsfaktoren (sportliche Bereiche: Körperbau, Athletik und Technik) als auch die Erhebung indirekter Leistungsmoderatoren (kontextuelle Bereiche: Umfeld, Sporterfahrung und Persönlichkeit). Die differenzierten und aussagekräftigen Angaben der sportlichen und kontextuellen Merkmale ergeben ein umfassendes Bild über die Talente und ermöglichen eine Prognose der Perspektivleistung. Ein zentraler Vorteil der Diagnostik besteht in der unmittelbaren Leistungsrückmeldung an die Talente und Trainer in Form von Spieler- und Gruppenprofilen. Darüber hinaus können die Spieler Individualübungen auf der Homepage abrufen, die abgestimmt sind auf die Testbatterie.

Der Heidelberger Talent Check eignet sich als Diagnoseinstrument bspw. für Leistungsvergleiche oder auch zur Unterstützung für Selektionsprozesse. Im Bereich der Talentförderung kann es zur Trainingsgestaltung und -kontrolle eingesetzt werden.



Übungsportal **Ballhandling**
Dribbeln mit drei Bällen

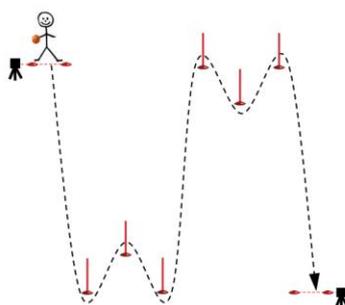
Beschreibung
Dribble drei Bälle gleichzeitig (siehe Fotoreihe). In der Ausgangsstellung hast du drei Bälle zeitgleich in der Hand (Foto 1). Der Ball in der linken Hand wird zuerst fallen gelassen, dies ist der mittlere Ball. Anschließend kommen die beiden äußeren dazu.

Wichtig

- Dribble einmal den rechten und den mittleren Ball (Foto 2), dann den linken und den mittleren Ball (Foto 3) und dann die beiden äußeren Bälle (Foto 4)
- Bleibe stets in der Basketballposition
- Dribble in einem gleichmäßigen Rhythmus

Varianten

- Dribble zweimal den rechten und den mittleren Ball, dann den linken und den mittleren Ball und dann die beiden äußeren Bälle
- Dribble abwechselnd den rechten und den mittleren und den linken und den mittleren Ball



Direkte Leistungsfaktoren			Indirekte Leistungsmoderatoren		
Körperbau	Athletik	Technik	Umfeld	Sport-erfahrung	Persönlich-keit
Gewicht	Kraft	Wurf	Unterstützung aus dem Umfeld	Vereins-tationen	Leistungs-motivation
Größe (Körper + Extremitäten)	Ausdauer	Dribbling	Sportstätten-erreichbarkeit	Trainings-einstieg und -pensum	Leistungswille
BMI	Schnelligkeit	Pass	Vereinbarkeit: Schule – Sport	Wettkampf-erfahrung	Selbstbild
Biologische Reife	Koordination		Sportkarrieren des Umfelds	Ausgleichsport	Emotion
Armspannweite	Beweglichkeit		Trainer-beziehung	Freizeitverhalten	
↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓					
Aktueller Leistungszustand, vollzogene Leistungsänderungen und potenzielle Entwicklungsreserven					



DEIN WEG AN DIE SPITZE



1 Einleitung

Ein wesentlicher Bestandteil der Talentförderung ist eine regelmäßige und ganzheitliche Talentdiagnostik.

Der neu entwickelte Heidelberger Talent Check kann dem Trainer¹ nützliche Informationen liefern, welche Basketballer die besten Voraussetzungen für den Spitzensport mitbringen. Darüber hinaus kann der Heidelberger Talent Check durch seine Merkmale (vgl. Kapitel Charakteristik) sowohl die Suche nach Talenten als auch deren Förderung maßgeblich unterstützen.

Alle Jugendspieler der regionalen Basketballvereine erhalten kostenfrei die Möglichkeit, halbjährlich eine ganzheitliche Talentdiagnostik zu absolvieren. Dank der Manfred Lautenschläger Stiftung wird der Heidelberger Talent Check im Rahmen der ML Talent Academy (siehe www.mltalentacademy.de) finanziert. Der auf längsschnittliche Untersuchungen ausgerichtete Heidelberger Talent Check für Basketballspieler wurde von der Arbeitsgruppe um Markus Schmid und Prof. Dr. Klaus Roth (Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg) erstellt und kommt ab der Saison 2014/15 zum Einsatz. Die Untersuchungen werden sportwissenschaftlich evaluiert und fortwährend optimiert.

Mit dieser ganzheitlichen Talentdiagnostik werden nicht nur die differenzierten Leistungswerte der Spieler erfasst. Ziel ist es, jugendliche Basketballer zu finden, die das Potenzial aufweisen Spitzenleistungen im weiteren Karriereverlauf erzielen zu können. Hierzu reicht die Erhebung von „reinen“ Leistungskennziffern, wie Sprunghöhe, Wurfpräzision, Körpergröße oder Spielverständnis etc., nicht aus. Die aufgeführten Beispiele sind Merkmale aus den Leistungsbereichen Athletik, Technik, Körperbau und Taktik. Eigenschaften aus diesen Bereichen haben einen unmittelbaren Einfluss auf die aktuelle Leistungsfähigkeit. Diese Talentbereiche sind in der nachfolgenden Abbildung im inneren Ring aufgeführt. Richtet man sich jedoch ausschließlich auf Merkmale dieses inneren Rings aus, werden vermutlich Talente übersehen, die ein größeres Potential vorweisen. Daher sollte vermehrt das Zustandekommen der Leistungsresultate hinterfragt werden. Fragestellungen wie das Einstiegsalter im Basketball, die familiäre Unterstützung für den Sport sowie der aktuelle biologische Entwicklungsstatus müssen

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlechter.

geklärt werden, um exakte Erkenntnisse zur Bestimmung des Talentgrads zu ermitteln. Diese vorwiegend kontextuellen Bereiche werden im 2. Ring der Abbildung gezeigt.

Im Rahmen des Heidelberger Talent Checks werden verschiedene Talentmerkmale („potenzielle Talentprädiktoren“) untersucht. Man unterscheidet diesbezüglich nach direkten Leistungsfaktoren (1. Ring) und nach moderierenden Leistungsfaktoren (2. Ring).

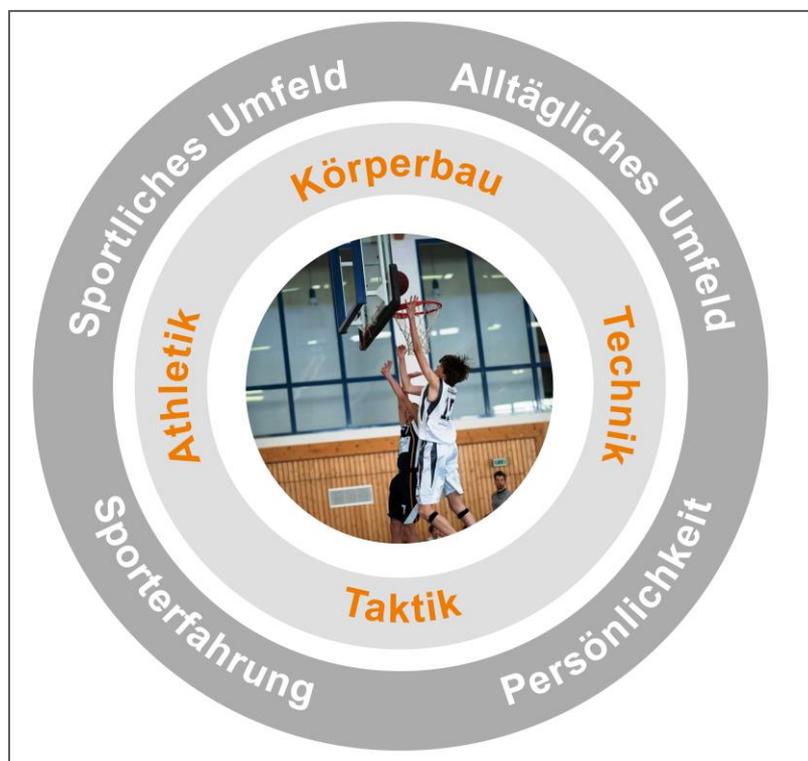


Abbildung 1: Talentbereiche

Der Leistungsbereich des inneren Rings wird im Rahmen einer sportmotorischen Leistungsdiagnostik halbjährlich erhoben, wobei die Taktik aufgrund seiner schwierigen Erhebungsmethodik eine untergeordnete Rolle spielt. Eine Gruppe von 25 Talenten kann in 150 Minuten getestet werden, so dass anschließend - mit Ausnahme der taktischen Elemente – alle basketballrelevanten Leistungsmerkmale vorliegen. Die Ermittlung der Leistungsmoderatoren im äußeren Ring findet über Online-Befragungen statt. Diese können bequem von zu Hause aus erledigt werden. Die Befragung ist über die Saison verteilt in drei Untersuchungszeiträume aufgliedert und benötigt als Bearbeitungszeit nicht mehr als eine halbe Stunde (vgl. Kapitel Untersuchungszeiträume).

Beim Heidelberger Talent Check werden aktuelle Leistungszustände verschiedener basketball-relevanter Talentmerkmale systematisch und detailliert identifiziert. Neben



DEIN WEG AN DIE SPITZE



dem aktuellen Leistungsstatus können über sein längsschnittliches Untersuchungsdesign auch Leistungsentwicklungen nachvollzogen werden. Mit dieser dynamischen und ganzheitlichen Talentbetrachtung soll eine möglichst exakte Einschätzung erfolgen, welche Entwicklungsreserven den Jugendspielern noch gegeben sind.

Der Heidelberger Basketball Talent Check besticht vor allem durch seinen anwendungs- und praxisorientierten Charakter. Ein zentrales Anliegen ist die hohe Servicequalität, die durch zeitnahe und nutzerfreundliche Ergebnismeldungen an Trainer und Sportler erreicht wird. Die transparenten und anschaulichen Profile ermöglichen den Trainern und Sportlern, über leicht verständliche Grafiken, einen schnellen Überblick über die Leistungsfähigkeit und -entwicklungen der Talente. Die Ergebnisse sind über aussagekräftige Referenzwerte gleichaltriger Talente leicht vergleichbar (vgl. Kapitel Auswertungen). Die Auswertungen der erfassten Spielerdaten erfolgen über direkte digitale Datenübermittlungen und -verarbeitungen während der Testung. Dadurch können Leistungs-, Gruppen- und Entwicklungsprofile unmittelbar nach der sportmotorischen Leistungsdiagnostik ausgedruckt und den Spielern und Trainern ausgehändigt werden.

Die Ergebnisse des Heidelberger Talent Checks werden von wissenschaftlichen Mitarbeitern ausgewertet. Ziel ist es, wissenschaftlich fundierte Aussagen bezüglich der Talentsichtung, Talentauswahl, Talentprognosen und Talentförderung im Basketball aufstellen zu können. Ziel ist es, ein Anforderungsprofil für die langfristige Entwicklung von Spitzenleistungen im Basketball zu erstellen. Vermutlich muss dies differenziert nach Geschlecht und Position vorgenommen werden.



DEIN WEG AN DIE SPITZE



2 Module

Der Heidelberger Basketball Talent Check umfasst die in Abbildung 1 dargestellten Bereiche. Mit Ausnahme taktischer Merkmale – die Testbatterie enthält einzig Anforderungen an die Wahrnehmung; antizipatorische Aktionen oder Entscheidungshandlungen werden aufgrund des zeitlichen und technischen Aufwands nicht geprüft – beinhaltet die Talentdiagnostik Erhebungen zum Körperbau, zur Athletik, zur Technik, zum sozialen und sportlichen Umfeld, zur Sportbiographie und zur psychologischen Persönlichkeit. Darüber hinaus wird die aktuelle und perspektivische basketballspezifische Leistungsfähigkeit ermittelt (vgl. Tabelle 1).

Die Erhebung der personellen Angaben zur Bewegungsbiografie, zum sozialen Kontext und zu den psychologischen Persönlichkeitsmerkmalen erfolgt ausschließlich über Online-Fragebögen, die die Sportler in drei über die Saison verteilt liegenden Zeitfenstern ausfüllen müssen. Die Daten zum Körperbau wie Körpergewicht und Körpergröße werden zusammen mit den Bereichen Athletik und Technik in der sportmotorischen Leistungsdiagnostik überprüft. Die Messung der Körperhöhe im Sitzen erlaubt eine Einschätzung über die voraussichtliche Erwachsenengröße sowie den biologischen Entwicklungsstand, die einen erheblichen Einfluss auf die aktuelle Spielleistung haben. Die sportmotorische Leistungsdiagnostik beinhaltet eine ganzheitliche und sehr differenzierte Testbatterie, um Leistungsergebnisse und -entwicklungen zu operationalisieren. Im Athletik-Bereich durchlaufen die Sportler Tests zur Ausdauer (intermittierender Pendellauf), zur Kraft (drei Schnellkrafttests der oberen und unteren Extremitäten sowie drei Tests zur Kraftstabilisation), zur Schnelligkeit (30m Linearlauf und Slalom-sprint), zur Koordination (Auge-Fuß-Koordinationstest unter Zeit-, Präzisions- und Organisationsdruck) sowie einen Beweglichkeitstest (Finger-Boden-Abstand). Das technische Leistungsvermögen wird repräsentiert durch drei Wurftests (statische Wurfpräzision, dynamische Wurfqualität unter Zeitdruck und aus verschiedenen Wurfpositionen sowie verschiedene Formen des Korblegers). Komplettiert wird die Technik durch zwei Tests zum Dribbling (linearer Lauf und Slalomsdribbling) und einen Passtest mit wahrnehmungsbezogener Zusatzaufgabe. Das subjektive, intuitive Trainerurteil erlaubt eine Einschätzung der aktuellen Spielleistungsfähigkeit sowie des Talentgrads (perspektivische Spielleistungsfähigkeit im Erwachsenenalter). Außerdem werden quantitative Spieldaten wie Punktquoten, Assists oder Rebounds aus der Meisterschaftsrunde aufgenommen. Die nachfolgende Tabelle skizziert die verschiedenen Talentbereiche und deren Merkmale.

Tabelle 1: Talentbereiche und -merkmale, die beim Heidelberger Talent Check erhoben werden

Körperbau	Athletik	Technik	Umfeld	Sport- erfahrung	Persönlich- keit
Gewicht	Kraft	Wurf	Unterstützung aus dem Umfeld	Vereinsstationen	Leistungsmotivation
Größe (Aktuell + Erwachsen)	Ausdauer	Dribbling	Sportstätten-erreichbarkeit	Trainingseinstieg und -pensum	Leistungswille
BMI	Schnelligkeit	Pass	Vereinbarkeit: Schule – Sport	Wettkampferfahrung	Selbstbild
Biologische Reife	Koordination		Sportkarrieren des Umfelds	Ausgleichssport	Emotion
Armspannweite	Beweglichkeit		Trainerbeziehung	Freizeitverhalten	
↓	↓	↓	↓	↓	↓
Talentgrad, aktuelle Spielleistung und Leistungsentwicklung					

Während die athletische und technische Leistungsdiagnostik sowie die Angaben zum Körperbau durch erfahrene Testleiter (ausgebildete Sportwissenschaftler) angeleitet und erhoben werden, erfolgt die Datenermittlung der moderierenden Talentbereiche Umfeld, Sporterfahrung und Persönlichkeit in Form von Online-Fragebögen. Die ausgewerteten Daten dieser moderierenden Bereiche werden ausschließlich dem Trainer zur Verfügung gestellt. Der Talentgrad und die aktuelle Spielleistungsfähigkeit werden über das sogenannte Stammdatenblatt im Vorfeld der Leistungsdiagnostik eingetragen.

Das Stammdatenblatt muss im Vorfeld der Testung durch den Trainer ausgefüllt werden. Neben den Parametern zum Talent und zur Spielleistung sind noch weitere personale Daten (Spielernamen, Verein, Position etc.) zu übermitteln. Die enthaltenen Informationen werden einerseits zu Auswertungszwecken benötigt, bspw. zur Identifikation zur richtigen Referenzgruppe, andererseits werden ausschließlich die im Stammdatenblatt aufgeführten Spieler in der Online-Datenmaske aufgeführt.

Tabelle 2: Ausschnitt aus dem Stammdatenblatt, das vor der sportmotorischen Leistungsdiagnostik durch den Trainer ausgefüllt werden muss

Stammdatenblatt									
Nr	Name	Vorname	Geburts-datum	Ge-schlecht	Altersklasse (im Beispiel U12)	Verein	Position	Trainereinschätzung	
								Talentgrad	Aktuelle Spielleistung
1	Max	Mustermann	22.01.1999	männlich	U12	USC Heidelberg	Point Guard	87,5	75
2									
3									
4									

Untersuchungszeiträume

Der Heidelberger Talent Check wird unterteilt in vier Untersuchungszeiträume pro Saison. Die sportmotorische Leistungsdiagnostik (Körperbau, Athletik, Technik) finden halbjährlich, an dem spielfreien Wochenende in den Herbstferien (Anfang November) und nach den Play Offs (Mai), statt. Hierfür werden am Wochenende ganztägig die Dreifachhalle zur Testdurchführung und die Doppelhalle zum Aufwärmen am Institut für Sport und Sportwissenschaft reserviert. Die Onlinefragebögen werden in zwei Untersuchungszeiträumen durchgeführt. Der Fragebogen zum Umfeld und zur Sporterfahrung kann im Monat März ausgefüllt werden, der für die psychologische Diagnostik wird im November (Teil A) und im Mai (Teil B) beantwortet. In der nachfolgenden Abbildung werden die Messzeiträume der Leistungsdiagnostik und der Fragebögen nochmals anschaulich aufgezeigt.

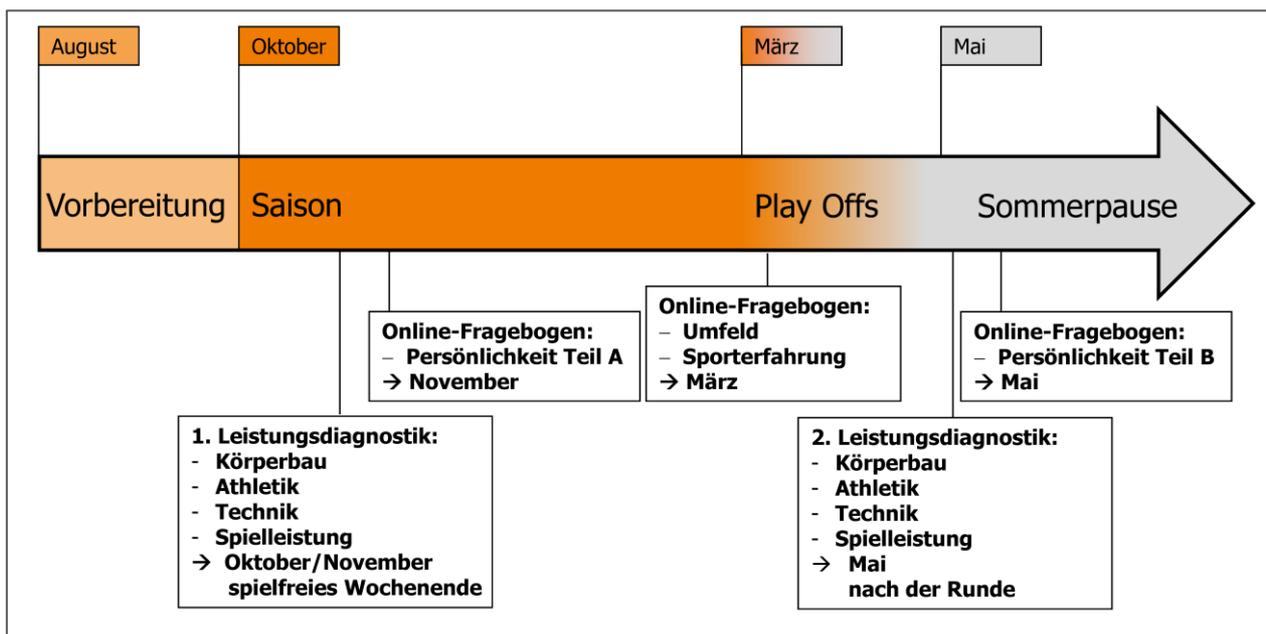


Abbildung 2: Messzeitpunkte des Heidelberger Talent Checks

3 Wissenschaftliche Auswertungen

Mit dem Heidelberger Basketball Talent Check sind unterschiedliche wissenschaftliche Zielstellungen verbunden. Diese lassen sich übergeordnet in drei Gebiete zusammenfassen:

- Bestimmung von Talentmerkmalen, die für den weiteren Karriereverlauf entscheidend sind
- Ableitung von Normbereichen für Basketballer
- Darstellung von individuellen Leistungs- und Entwicklungsprofilen inkl. eines Abgleichs mit den Normbereichen der Referenzgruppen sowie von Gruppenprofilen für den Trainer

Die systematisch erfassten Daten der sportlichen Leistungsdiagnostik sollen in erster Linie den Trainern und Spielern als Servicequalität dienen. Die mannschafts- und spielerbezogenen Rückmeldungen werden differenziert nach aktuellen Leistungszuständen der verschiedenen Leistungsmerkmale dargestellt. Darüber hinaus sollen zukünftig die vollzogenen Leistungsfortschritte dokumentiert und perspektivischen Entwicklungsreserven bestimmt werden. Somit sollen die weiteren Karriereverläufe exakter vorhergesagt werden.

Trainer und Spieler erhalten aufschlussreiche Hinweise über Stärken und Schwächen der Spieler, die bspw. zur Trainingssteuerung verwendet werden können und eine objektivere Einschätzung des individuellen Potenzials der Sportler gewährleisten. Über individuelle Zeugnisse werden die Spieler in Form eines Stärken-Schwächen-Profiles über ihren aktuellen Leistungsstand informiert. Darüber hinaus können sie ihre Leistungsentwicklung verfolgen, indem die letzten Messzeitpunkte aufgezeigt werden.

Das individuelle Leistungsprofil, das in Abbildung 3 ausschnittsweise aufgezeigt ist, gibt Aufschluss über den aktuellen Leistungsstand. Aufgeteilt in die Einzeltests der techno-motorischen Testbatterie können Trainer und Spieler somit die Stärken und Schwächen jedes einzelnen Spielers entnehmen und dementsprechende Konsequenzen für das Training ableiten.

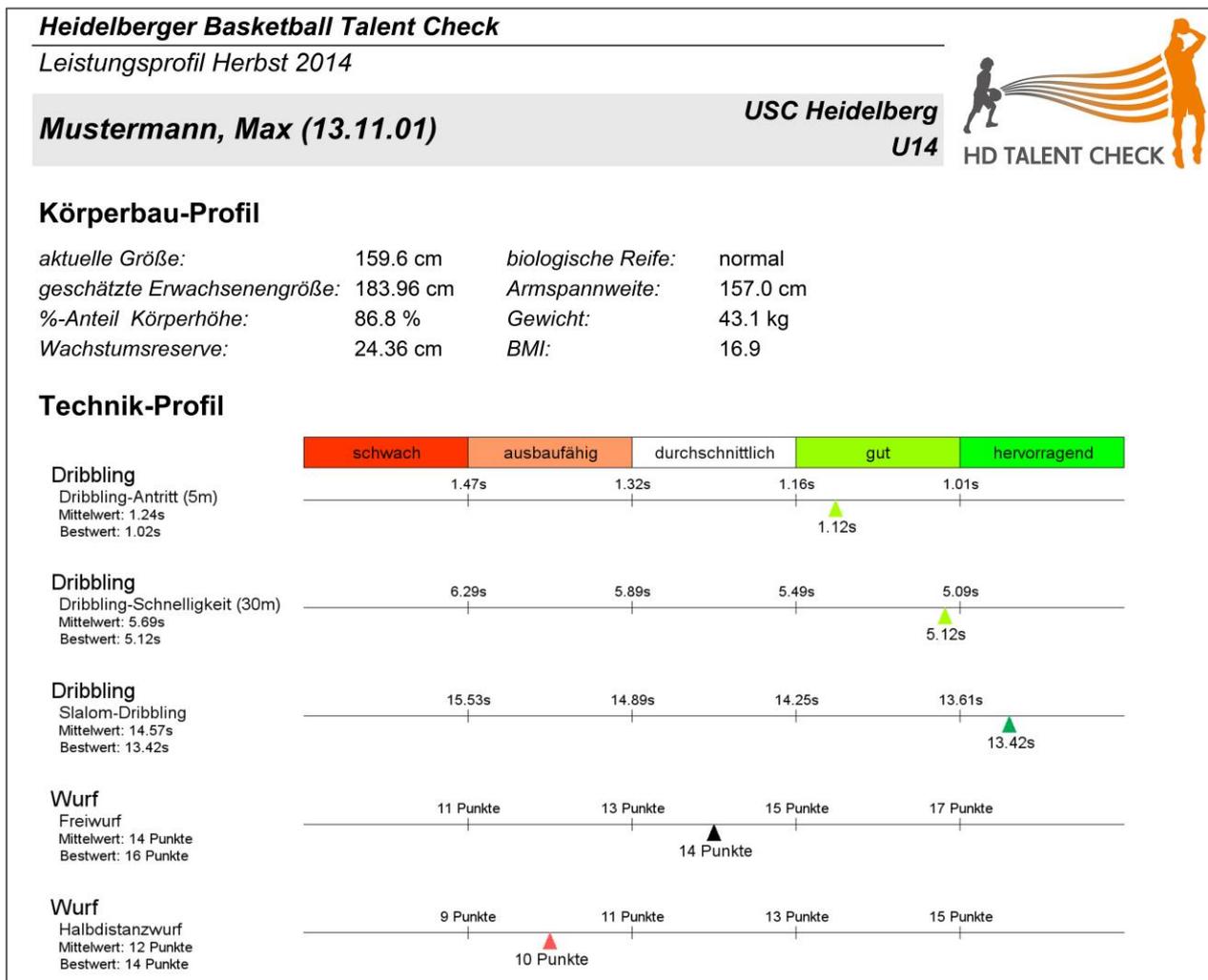


Abbildung 3: Ausschnitt eines Leistungsprofils, das direkt nach der Messung an Trainer und Talente ausgehändigt wird.

Das Gruppenprofil in Abbildung 4 ist ausschließlich dem Trainer zugänglich und zeigt übersichtlich und transparent die Ergebnisse der gesamten Mannschaft. Die Leistungsergebnisse sind farblich hinterlegt. Grün markierte Leistungsdaten sind im Vergleich zur Referenzgruppe – die jeweilige Altersklasse und Geschlecht dienen als Referenz – besonders überdurchschnittlich ausgeprägt, rot markierte als unterdurchschnittlich. Durch die farbliche Markierung können sofort Rückschlüsse auf die Stärken und Schwächen gezogen werden.

Person			Körperbau				Technik						
Vorname	Nachname	Geb.	Größe cm	Gewicht kg	Finale Gr. cm	Biol. Reife	Dribbling Antritt s	Dribbling Schnelligkeit s	Dribbling Slalom s	Freiwurf Punkte	Halbdistanzw. Punkte	Korbleger s	Wandpassen. s
David	Aichele	22.01.99	207	77.1	208.16	normal	1.19	4.85	12.67	19	12	18.00	
jakob	Schöpe	02.06.99	185.6	82.2	187.56	normal				0	0		
Johannes	Mavridis	26.06.99	180.5	72.9	182.98	normal	1.00	4.45	12.09	17	17	15.90	13.97
David	Caillavet	13.04.00	172.4	54.1	183.05	normal	1.15	4.60	12.32	21	17	18.00	14.39
Pascal	Klaehn	08.03.99	175.7	60.9	180.32	normal	1.15	4.84	12.50	16	14	17.60	14.70
Julius	Kraus	21.03.00	174.6	55.5	186.95	normal	1.09	4.82	12.00	16	11	16.70	14.39
Lucas	Brunnenkant	15.07.00	181.8	69.9	189.58	normal	1.18	5.45	13.82	11	18	22.00	14.66

Abbildung 4: Ausschnitt eines Gruppenprofils.

Das Entwicklungsprofil, das derzeit bearbeitet wird, ermöglicht darüber hinaus die Leistungsentwicklung in den Einzeltests über alle getesteten Zeitpunkte hinweg und bietet so die Gelegenheit zur Analyse der Trainingsproduktivität. Darüber hinaus besteht prospektiv die Möglichkeit die Entwicklungspotenziale der Spieler zu bestimmen. Die Trainer erhalten zusätzlich zu den individuellen Leistungs- und Entwicklungsprofilen Gruppenprofile, auf dem sie alle Spieler auf einen Blick miteinander vergleichen können. Alle Profile sind differenziert nach Altersklassen und Geschlecht. Auf den Profilen sind verschiedene Kategorien von sehr schwachen bis sehr starken Leistungen farblich hervorgehoben, somit können besonders auffällige Leistungen auf einen Blick erfasst werden.

Mit der techno-motorischen Leistungsdiagnostik alleine lässt sich jedoch keine Talentselektion rechtfertigen. Der Heidelberger Talent Check kann und soll die Gesamtbeurteilung der Trainer nicht ersetzen. Aufgrund dessen möchten wir mit Hilfe einer Schätzsкала eine Spieler-Bewertung durch den Trainer vornehmen. Dies soll zu einer einheitlichen Beurteilung und Vergleichbarkeit der Spielleistungsfähigkeit der Talente beitragen. Die Abbildung zeigt die graphische Darstellung einer Punkteschätzsкала, auf der die Trainer ihre Spieler von 0 bis 100 Punkte bewerten können. Um diese Bewertung zu erleichtern wird den Trainern ein Leitbild zur Beurteilung der Spielleistungsfähigkeit zur Verfügung gestellt.

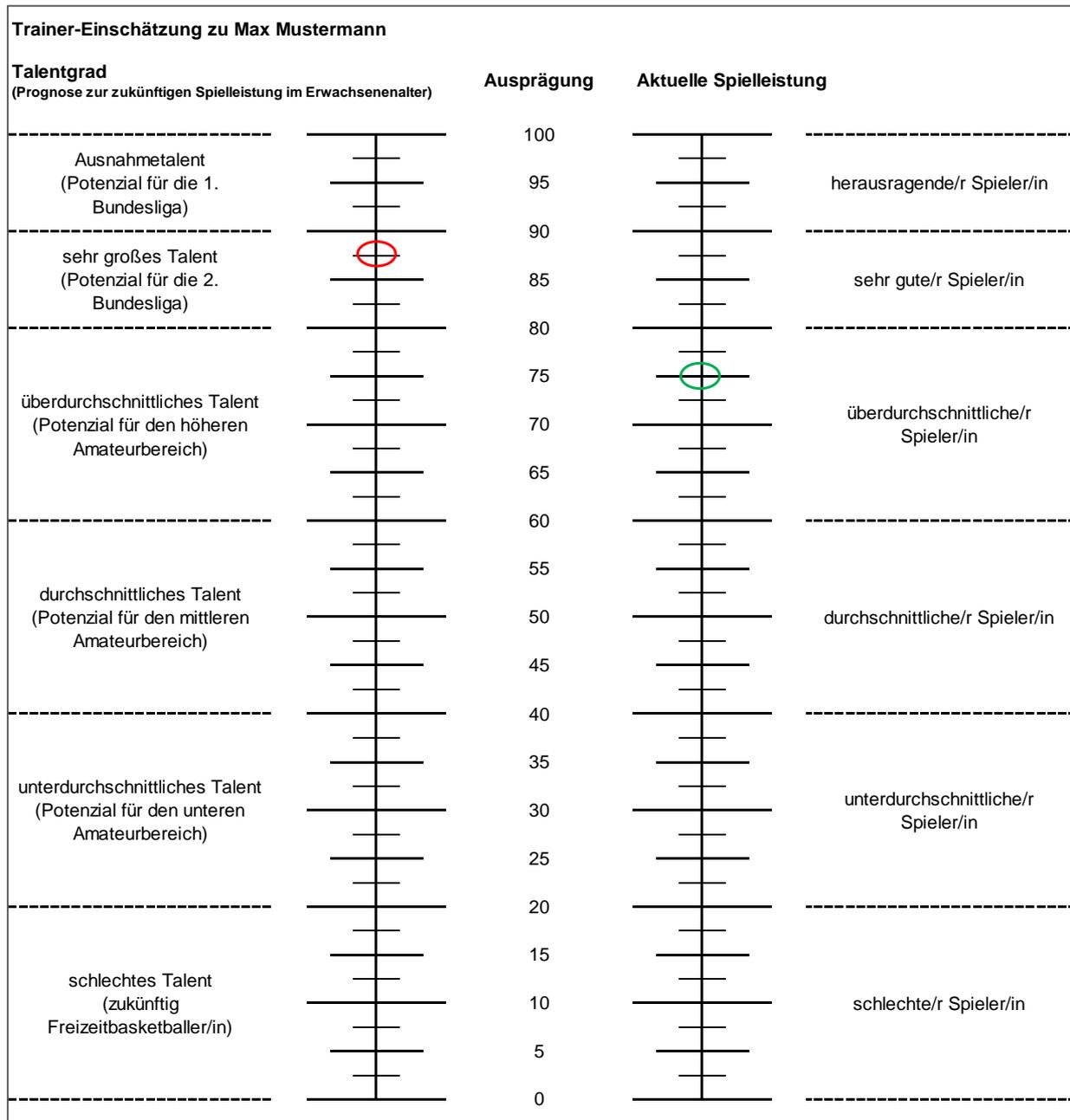


Abbildung 4: Intuitives Trainerurteil zur Einschätzung des Talentgrads und der aktuellen Spielleistungsfähigkeit mit Hilfe von Ankerbeispielen.



DEIN WEG AN DIE SPITZE



4 Charakteristik

Der Heidelberger Talent Check bietet den Spielern und Trainern z.T. auch im Vergleich zu herkömmlichen Leistungstests folgende Vorteile:

Ganzheitliche Talentdiagnostik

Der Heidelberger Talent Check besticht durch seine ganzheitliche Talentbetrachtung. Es werden sehr differenziert athletische und technische Leistungsmerkmale erhoben. Die Körperbaumerkmale beinhalten neben den üblichen Messungen der Körperhöhe und Gewicht u.a. den biologischen Entwicklungsstatus und die geschätzte Erwachsenenhöhe. Neben diesen direkten Leistungsfaktoren werden darüber hinaus auch die kontextuellen Komponenten des sportlichen und sozialen Umfelds ermittelt sowie die Sportbiographie und die Persönlichkeit. Dies ermöglicht ein umfassenderes Gesamtbild des Talents (statisches Talentbild). Zusammen mit der Betrachtung der Entwicklungsdynamik, die über das längsschnittliche Untersuchungsdesign gegeben ist (dynamisches Talentbild), erstellt der Heidelberger Talent Check eine zuverlässige Prognose über den weiteren sportlichen Werdegang.

Schnelle und objektive Testdurchführung

Durch geschulte Testleiter und einen detaillierten Aufbau- und Ablaufplan können Gruppen von bis zu 25 Personen in etwa 2,5 Stunden die sportmotorische Leistungsdiagnostik absolvieren. Die sportwissenschaftlichen Testleiter garantieren ein höchstmögliches Maß an Unabhängigkeit von störenden Testleitereinflüssen, womit eine hohe Vergleichbarkeit der Daten gewährleistet wird. Die sportmotorische Leistungsdiagnostik ist gekennzeichnet durch einen geringen räumlichen Bedarf. Es werden keine separaten Diagnoseräume benötigt, alle Testgeräte sind mobil transportierbar oder in geläufigen Sporthallen verfügbar. Die Testung kann in üblichen Sporthallen mit einer Größe von 44 Meter x 22 Meter durchgeführt werden. Die Onlinefragebögen können in drei weiteren Zeitfenstern, innerhalb von maximal 30 Minuten, durchgeführt werden. Somit entstehen keine Einbußen der knappen und wichtigen Trainingszeiten.

Die sportmotorische Leistungsdiagnostik ist gegliedert in drei Phasen. Nachdem die Personendaten vom Stammdatenblatt im Vorfeld der Testung in die Online-Datenmaske übertragen wurden, findet nach einem kurzen 10-minütigen Aufwärmen die 1. Phase statt. In dieser werden an 6 Teststationen, die jeweils von einem geschulten Testleiter begleitet werden, die technischen Leistungsmerkmale erhoben. Die bis zu 25 Spieler werden gleichmäßig auf die Stationen verteilt. Sobald alle Probanden die

Teststationen im Kreisprinzip durchlaufen haben, geht man zur 2. Phase über. Hier werden der Körperbau und die athletischen Parameter wie Kraft und Schnelligkeit gemessen. Die ersten beiden Phasen dauern jeweils ca. eine Stunde. In der letzten Phase erfolgt der Ausdauerstest.

Tabelle 3: Ablauf der sportmotorischen Leistungsdiagnostik

Phase	Aufgabe	Bearbeitungszeit	Parameter
Im Vorfeld	Stammdatenblatt	~ 30 Minuten durch den Trainer	Name, Geburtsdatum, Geschlecht, Altersklasse, Verein, Position, Talentgrad und Spielleistung
1. Phase	Technik	60 Minuten	Wurf (3 Tests), Dribbling (3Tests) und Passen (1 Test)
2. Phase	Körperbau und Athletik (Teil A)	60 Minuten	Körperbau (4 Messungen), Kraft (3 Tests zur Schnellkraft, 3 Test zur Kraftstabilisation), Schnelligkeit (3 Tests), Beweglichkeit und Koordination (jeweils 1 Test)
3. Phase	Athletik (Teil B)	30 Minuten	Ausdauer (1 Test)

Anwendungs- und Praxisbezug

Sportler und Trainer bekommen unmittelbar nach dem Test eine direkte Individual- und Gruppenauswertung der basketballspezifischen Leistungsmerkmale ausgehändigt. Mit differenzierten Analysen erhalten sie wichtige Informationen und Rückmeldungen für das Training. So wird u.a. aufbauend auf den Leistungsmerkmalen und einem Stärken-Schwächen-Profil eine Online-Übungsportal (www.mltalentacademy.de unter dem Gliederungspunkt Training) generiert.

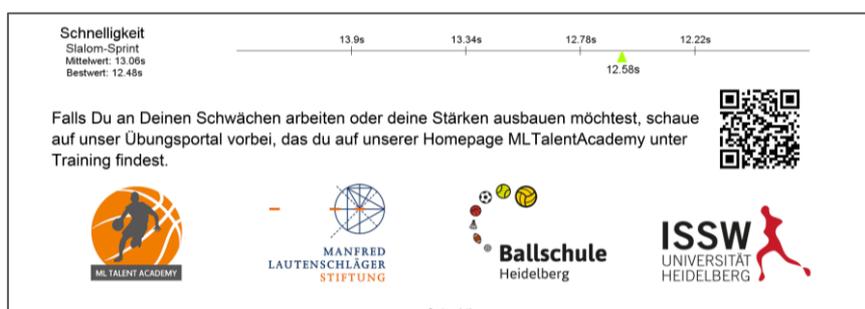


Abbildung 5: Hinweis auf das Übungsportal auf dem Leistungsprofil

Mit den Ergebnismeldungen des Heidelberger Talent Checks bestehen folgende anwendungsorientierte Möglichkeiten:

Heidelberger Talent Check

Aktueller Leistungsstatus	Vollzogene Leistungsentwicklungen	Leistungsvergleiche	Persönliches Stärken-Schwächen Profil	Mögliche Entwicklungsreserven	Trainingskontrolle und -gestaltung	Testspezifisches Übungsportal zum Eigentaining
---------------------------	-----------------------------------	---------------------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	--

Abbildung 6: anwendungsorientierte Möglichkeiten des Heidelberger Talent Checks

Aufforderungscharakter

Durch den Einsatz moderner, technisierte Testmaterialien und spielnaher Testsituationen erzeugt der Heidelberger Talent Check eine animierende Atmosphäre, bei der die Spieler mit Spaß und Motivation ihre Leistungen unter Beweis stellen möchten. Der auffordernde Charakter der Leistungsdiagnostik veranlasst die Spieler stets ihre Bestleistung erzielen zu wollen.

Zielgruppenspezifität

Die einzelnen Teststationen überprüfen altersgerecht basketballspezifische Merkmale. Alle Tests sind derart entwickelt worden, dass alle Altersgruppen vom 10-jährigen Vereinsspieler bis zum Profibasketballer die Tests durchführen können, Erfolgserlebnisse sammeln und weiterhin die wissenschaftlichen Gütekriterien erfüllen.

Sportartspezifität

In enger Zusammenarbeit mit Basketballexperten wurden die einzelnen Tests explizit für die basketballspezifische Diagnostik entwickelt. Die Diagnostik wird dem Anforderungsprofil der Sportart und der Positionen, nach Meinung der Experten, in hohem Maße gerecht.

Datenverfahren (Digitalisierung)

Um eine schnelle Datenaufnahme, eine zeitnahe Datenauswertung und somit auch eine direkte Leistungsrückmeldung zu garantieren, verläuft die gesamte Datenverarbeitung und -übermittlung digital. In den drei Phasen der sportmotorischen Leistungsdiagnostik werden an allen Teststationen die Leistungsergebnisse unmittelbar nach deren Erhebung in die Online-Maske eingetragen.

Manfred Lautenschläger Talent-Academy

Homepage ML-Talent-Academy



Startseite

Person (Körperbau)

Ausdauer

Kraft /Koord./ Beweglichkeit

Schnelligkeit

Wurf

Dribbling

Pass

Auswertung

Testzeitraum wählen

Kraft

Exp1

Lichttaps/ Beinablage (Bauch)
Liegestütze
Sprungkraft
Druckpass/ Finger-Boden-Abstand

Speichern

Proband	Lichttaps V1 (xx.xx s)	Lichttaps V2 (xx.xx s)	Beinablage Bauch (xx °)
Adamczak, Nico	3.40	4.06	10
Austin, Waverly			
Criswell, Tony	3.97	3.47	0
Eggleston, Jack	3.45	3.70	30
Grimaldi, Marco	3.93	3.80	10
Kelvin, Martin	4.12	3.97	0
Menck, Nils	4.31	4.34	0
Rupp, Christoph			
Schmidkunz, Janek	4.01	3.76	0
Tinsley, Bradley	3.46	3.36	30
Würzner, Niklas	4.03	3.42	20

Speichern

Abbildung 7: Ausschnitt aus der Online-Datenmaske

Im Bereich *Auswertungen* können nach der Erhebung die individuellen Leistungs-, Entwicklungs- und Gruppenprofile ausgedruckt und anschließend an Trainer und Spieler ausgeteilt werden.

Wissenschaftliche Gütekriterien

Eine hohe Qualität der wissenschaftlichen Gütekriterien Objektivität (Unabhängigkeit der Messergebnisse), Zuverlässigkeit (Genauigkeit und Stabilität der Messergebnisse) und Gültigkeit (Gültigkeit und Repräsentativität der Messergebnisse) ist sichergestellt. Geschulte Testleiter, standardisierte Rahmenbedingungen und Testabläufe bzw. auch -auswertungen, geeichte Testgeräte, Expertenbefragungen und ständige Prüfungen garantieren hohe Kennwerte wissenschaftlicher Standards.



**DEIN WEG
AN DIE SPITZE**



Testmanual



Rahmenbedingungen der sportmotorischen Leistungsdiagnostik

Für die Untersuchungen ist eine hohe Durchführungsobjektivität unverzichtbar, um sinnvolle und interpretierbare Hinweise für die Talentförderung und -diagnostik zu erhalten. Die anschließende Darstellung des Hallenaufbaus und der Einzeltests soll den Testleitern als Informationsgrundlage dienen, um eine Standardisierung des Aufbaus und der Durchführung zu gewährleisten.

Im Vorfeld müssen die jeweiligen Trainer spätestens vor der sportmotorischen Leistungsdiagnostik die sog. Stammdaten mit den Personenangaben wie Name, Vorname, Geburtsdatum, Vereinszugehörigkeit etc. online eintragen. Außerdem ist der Trainer dafür verantwortlich, dass die durch die Eltern unterschriebenen Einverständniserklärungen der Teilnehmer vorliegen. Die Einverständniserklärung kann auf der Homepage entnommen werden (www.mltalentacademy.de unter Downloads bei dem Gliederungspunkt HD Talent Check).

Um einen möglichst reibungslosen Testablauf der sportmotorischen Diagnostik zu ermöglichen, sollten folgende organisatorische Bedingungen geplant und eingehalten werden:

- Genauigkeit, Präzision und Vollständigkeit der Tests hinsichtlich des Aufbaus, der Durchführung und der Dateneingabe sind unabdingbar.
- Der Auf- und Abbauzeit beträgt jeweils ca. 75 Minuten.
- In einem Zeitblock können bis zu 25 Personen in 2,5 Stunden getestet werden. Eine Teilnehmerzahl von 18-21 Spielern ist anzustreben. An einem Tag sollten maximal 3 Zeitblöcke durchgeführt werden.
- Ein Zeitblock ist aufgeteilt in drei Phasen.

Phase	Testbereiche	Dauer	Leistungsmerkmale	Teststationen
1. Phase	Technik	60 min	Wurf, Dribbling, Pass	6 Teststationen mit 6 Tests
2. Phase	Körperbau und Athletik (Teil A)	60 min	(Erwachsenen-)Größe, Gewicht, BMI, biologischer Reifegrad, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination	7 Teststationen mit 16 Tests
3. Phase	Athletik (Teil B)	30 min	Ausdauer (1 Test)	1 Teststation mit 1 Test



DEIN WEG AN DIE SPITZE



- Die Spieler werden in Phase 1 gleichmäßig auf die 6 Teststationen verteilt.
- Die Teststationen werden im Kreisverkehr chronologisch gewechselt. Es wurde darauf geachtet, dass sich keine Ermüdungseffekte auf die Tests durch vorherige Belastungen auswirken.
- An jeder Teststation befindet sich mindestens eine geschulte wissenschaftliche Hilfskraft, die von der wissenschaftlichen Begleitung gestellt wird. Dieser Testleiter aus der wissenschaftlichen Arbeitsgruppe ist für die Organisation und Betreuung der Station verantwortlich. Darüber hinaus ist ein Testhelfer nützlich, der die Testdaten in die Datenmaske eingibt. Ein Supervisor übernimmt die Koordination aller Test und ist verantwortlich für einen reibungslosen Ablauf. Demnach werden insgesamt 6 geschulte Testleiter benötigt.
- Die Testleiter übernehmen in Phase 2 die gleichen Stationsnummern wie in Phase 1.
- Sobald die SportlerInnen die letzte Station in Phase 1 abgeschlossen haben, gehen sie zusammen mit dem jeweiligen Testleiter zur gleichen Stationsnummer der Phase 2. Bspw. gehen die letzten Pöbänden beim Halbdistanzwurf in Phase 1 (Station 2) zusammen mit dem Testleiter zu den Körperbaumessungen.
- Alle Stationen sind mit einem PC ausgestattet. In der Online-Matrix muss zunächst unter Testzeitraum die Testphase (bspw. Herbst 2015) angegeben werden. Die Teststationen werden aufgerufen, indem der betreffende Leistungsbe-
reich in der linken Spalte angegeben wird. Anschließend wird die Teststation über die Registerkarte aufgesucht.
- In der Datenmaske sind die Teststationen inklusive der Versuchszahlen in Registerkarten gelistet. Auch die Namen der Spieler wurde anhand des Stammdatenblatts bereits im Vorfeld auf dem Online-Server angelegt.
- **Nur auf der Registrierkarte der eigenen Teststation bleiben und nie die Datenmaske anderer Stationen öffnen!**
- **Erhobene Daten immer abspeichern!**
- **Wurde der PC längere Zeit nicht benutzt, vor Gebrauch auf „Speicher“ drücken**

Manfred Lautenschläger Talent-Academy

Homepage ML-Talent-Academy



HD TALENT CHECK

- Startseite
- Person (Körperbau)
- Ausdauer
- Kraft /Koord./ Beweglichkeit**
- Schnelligkeit
- Wurf
- Dribbling
- Pass
- Auswertung
- Testzeitraum wählen

Kraft

Exp1

Lichttaps / Beinablage (Bauch)
Liegestütze
Sprungkraft
Druckpass / Finger-Boden-Abstand

Proband	Lichttaps V1 (xx.xx s)	Lichttaps V2 (xx.xx s)	Beinablage Bauch (xx °)
Adamczak, Nico	3.40	4.06	10
Austin, Waverly			
Criswell, Tony	3.97	3.47	0
Eggleston, Jack	3.45	3.70	30
Grimaldi, Marco	3.93	3.80	10
Kelvin, Martin	4.12	3.97	0
Menck, Nils	4.31	4.34	0
Rupp, Christoph			
Schmidkunz, Janek	4.01	3.76	0
Tinsley, Bradley	3.46	3.36	30
Würzner, Niklas	4.03	3.42	20

- Die Daten werden während der Testung in die Online-Matrix übertragen und in einer gemeinsamen Datei auf einem zentralen Server gesammelt und gespeichert. In den Zeilen sind die Spielernamen gelistet. In den Spalten befinden sich die Einzelversuche der Tests, hier werden der Testname (Bsp. Lichttaps), die Versuchszahl (V1) und die Dateneingabe (xx.xx s → Angaben in Sekunden mit zwei Nachkommastellen) angezeigt. Erfolgen bei der Dateneingabe unrealistische Werte (Bspw. 340s statt 3.40 s), werden diese über das System fehlerhaft markiert.
- In den Zellen müssen Punkte (.) statt Komma's (,) eingetragen werden.
- Vor der Testung ist der Trainer für ein allgemeines Aufwärmprogramm verantwortlich, das jeweils kurz vor Testungsbeginn, mit etwa 10-15 Minuten Länge entweder in einer separaten Halle oder im Bereich des linearen Schnelligkeitstests durchgeführt wird. Nach einem Einlaufen von etwa 5-10 Minuten, sollten zum Abschluss auch Sprünge, Antritte und Würfe in das Aufwärmprogramm integriert werden. Auf ein Dehnen ist beim Aufwärmprogramm zu verzichten, da dadurch die Leistungsfähigkeit bei schnellkräftigen Bewegungen wie beim Dribbling vermindert wird.



DEIN WEG AN DIE SPITZE



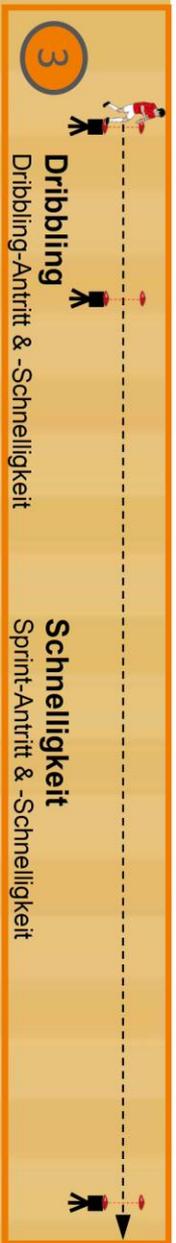
- Den Sportlern sollte bei schnellkräftigen und/oder ermüdenden Belastungen wie beim Sprint- und Dribblingtest eine ausreichende Pause von mind. 1 Minute zwischen den 2 Versuchen gewährt werden. Dies wird dadurch erreicht, indem zunächst alle an der Teststation anwesenden Spieler zunächst ihren ersten Versuch durchführen, bevor der zweite Durchgang absolviert wird.

Der Aufbau und die Durchführung der sportmotorischen Leistungsdiagnostik wird auf den nachfolgenden Seiten detailliert beschrieben. Die Hallenübersicht am Beispiel der Dreifachhalle INF 720 des Instituts für Sport und Sportwissenschaft (siehe Plan auf der nachfolgenden Seite) zeigt, in welchem Hallenbereich die Einzeltests aufgebaut den und nach welchem Kreisverkehr (Stationsnummerierung) die Teststationen durchlaufen werden. Dabei sind die Tests mit einem grauen Kreis der Phase 1 (Technik) zuzuordnen, die orangenen Kreise stehen für die Messungen der Phase 2 (Körperbau und Athletik). Der Ausdauererprobungsversuch mit dem weißen Kreis ist in Phase 3 zu absolvieren. Die Nummern innerhalb der Kreise sind die Teststationen. So wechselt eine Spielergruppe vom Passtest mit der Nummer 1 immer zum Wurfversuch aus der Halbdistanz mit der Nummer 2. Die Ausnahme bildet der Übergang von Phase 1 zur Phase 2. Die letzten Sportler an einer Teststation in Phase 1 übernehmen zusammen mit dem Testleiter die gleiche Stationsnummer der Phase 2.

Nach dem Übersichtsplan werden zudem alle Einzeltests ausführlich dargestellt.

3 **Dribbling**
Dribbling-Antritt & -Schnelligkeit

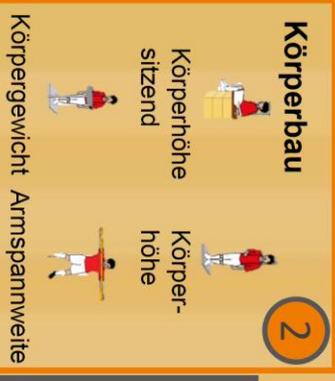
Schnelligkeit
Sprint-Antritt & -Schnelligkeit



2 **Körperbau**

Körperhöhe sitzend Körperhöhe

Körpergewicht Armspannweite



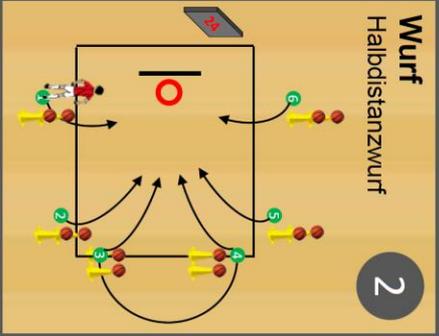
Kraft Liegestütze reverse

Liegestütze

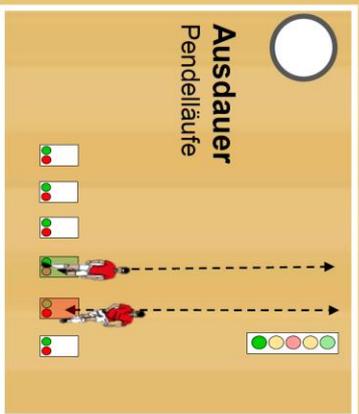
1



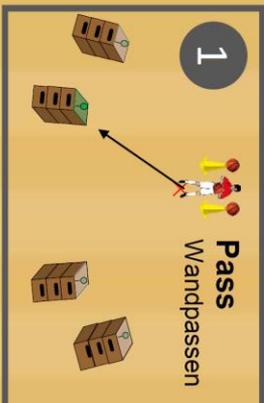
2 **Wurf**
Halbistanzwurf



Ausdauer
Pendelläufe



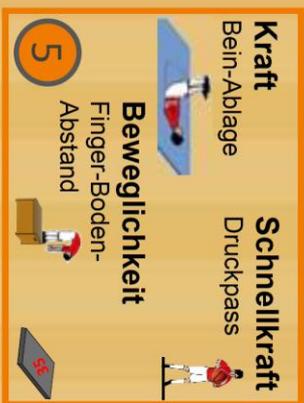
1 **Pass**
Wandpassen



Kraft Bein-Ablage

Schnelligkeit Druckpass

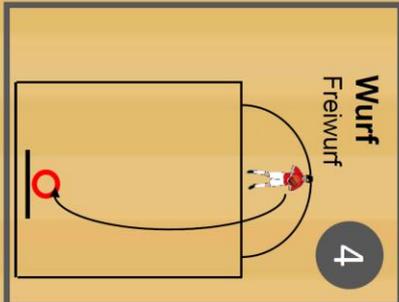
5 **Beweglichkeit**
Finger-Boden-Abstand



5 **Wurf**
Korbleger



4 **Wurf**
Freiwurf



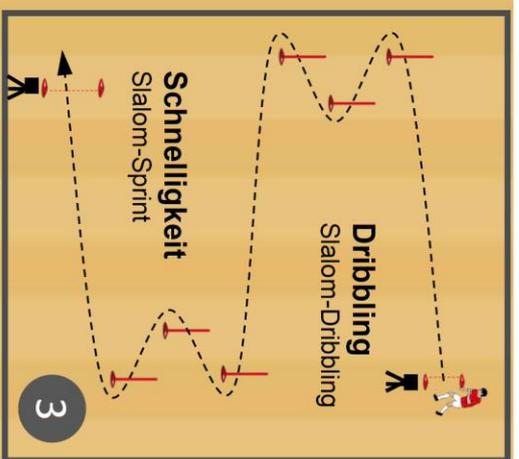
4 **Koordination**
Lichttap

Auge-Fuß Auge-Hand



3 **Schnelligkeit**
Slalom-Sprint

Dribbling
Slalom-Dribbling

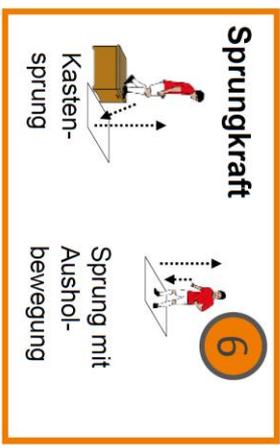


Diagnoseraum

Halleneingänge

6 **Sprungkraft**

Kasten-sprung Sprung mit Ausholbewegung

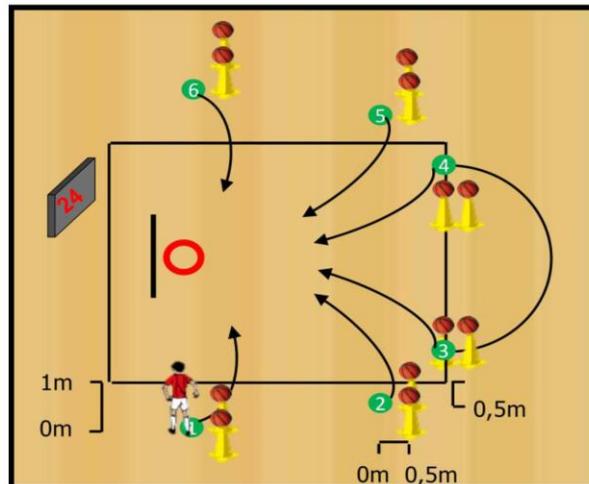


- Testphase 1 (Technik)
Dauer: 60 min bei max. 25 Teilnehmern
- Testphase 2 (Körperbau und Athletik, Teil A)
Dauer: 60min bei max. 25 Teilnehmern
- Testphase 3 (Athletik, Teil B)
Dauer: 30min bei max. 25 Teilnehmern

Station 2



Wurf Halbdistanzwurf



Absolviere 12 präzise Zielwürfe innerhalb von 24 Sekunden und von 6 unterschiedlichen Positionen

Ausgangsposition

Beliebige Stellung an der 1. Wurfposition ohne Ballkontakt.

Durchführung

Der Start erfolgt auf Signal des Testleiters. Die Wurfart kann frei bestimmt werden. Die Reihenfolge der Wurfpositionen mit je 2 Würfen ist vorgegeben.

Testabbruch

Falsche Wurfpositionen oder nach 24s

Wertung

Die Gesamtpunktzahl (max.36 Punkte) ergibt sich aus der Summe aller Würfe innerhalb 24s nach folgender Einteilung pro Wurf durch den Testleiter:

- 3 Punkte: Treffer ohne Ring- oder Brettberührung
- 2 Punkte: Treffer mit Ring- oder Brettberührung
- 1 Punkt: Ringberührung ohne Treffer
- 0 Punkte: Kein Treffer und keine Ringberührung

Versuchszahl

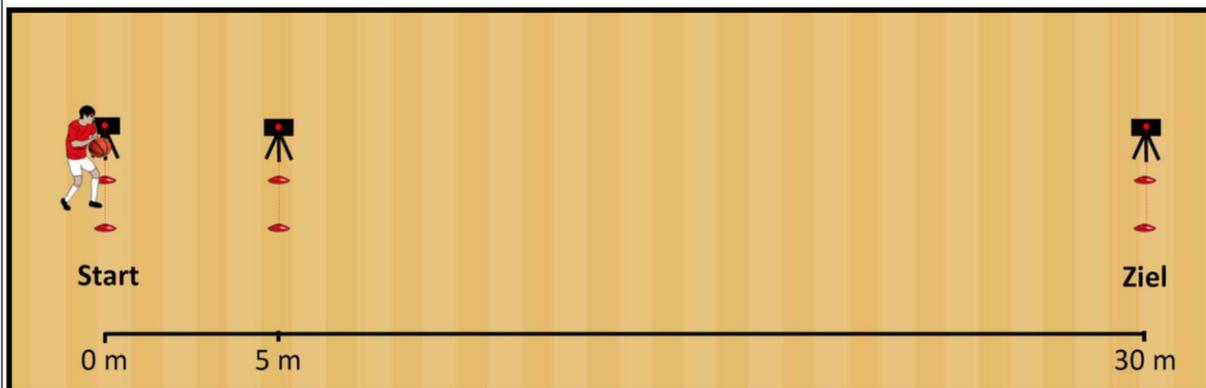
2 Versuche

Station 3



Dribbling

*Dribbling-Antritt &
-Schnelligkeit*



Absolviere die lineare 30m-Laufstrecke so schnell wie möglich mit Ball.

Ausgangsposition

In der Schrittstellung befindet sich die Fußspitze des vorderen Fußes direkt an der Startlinie. Der Ball befindet sich hinter der Startlinie in den Händen.

Durchführung

Der Start erfolgt aus der Schrittstellung ohne Signal nach eigenem Ermessen. Die 30m-Laufstrecke soll so schnell wie möglich durchlaufen werden. Es muss kontinuierlich und regelgerecht gedribbelt werden. Bremse erst ab nachdem du die letzte Lichtschranke durchlaufen hast!

Wertung

Zeitmessung in s (5m-Dribbling-Antritt, 30m-Dribbling-Schnelligkeit)

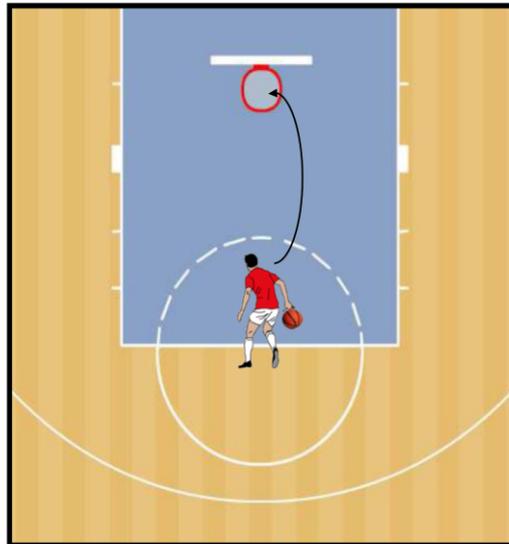
Versuchszahl

2 Versuche

Station 4



Wurf *Freiwurf*



Absolviere 8 Freiwürfe so präzise wie möglich.

Ausgangsposition

Basketballgrundstellung hinter der Freiwurflinie.

Durchführung

Absolviere 8 Freiwürfe. Die Wurfart kann frei bestimmt werden.

Wertung

Die Gesamtpunktzahl (max. 24 Punkte) ergibt sich aus der Summe aller Freiwürfe nach folgender Einteilung pro Wurf durch den Testleiter:

- 3 Punkte: Treffer ohne Ring- oder Brettberührung
- 2 Punkte: Treffer mit Ring- oder Brettberührung
- 1 Punkt: Ringberührung ohne Treffer
- 0 Punkte: Kein Treffer und keine Ringberührung

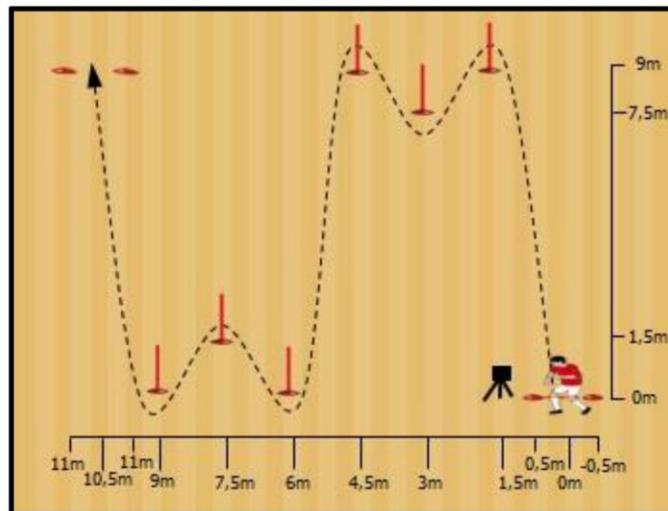
Versuchsanzahl

1 Durchgang mit 8 Freiwurfversuchen

Station 5



Dribbling Slalom-Dribbling



Absolviere den Slalom-Parcours so schnell wie möglich mit Ball.

Ausgangsposition

Der Start erfolgt aus der Schrittstellung ohne Signal nach eigenem Ermessen.

Durchführung

Absolviere den Slalom-Parcours so schnell wie möglich, ohne die Stangen so zu berühren, dass sie umfallen. Es muss kontinuierlich und regelgerecht gedribbelt werden. Der Ball muss den selben Weg wie der Spieler durchlaufen.

Testabbruch

Testabbruch erfolgt, sobald eine oder mehrere Stangen durch Berührung umgefallen sind.

Wertung

Zeitmessung in s

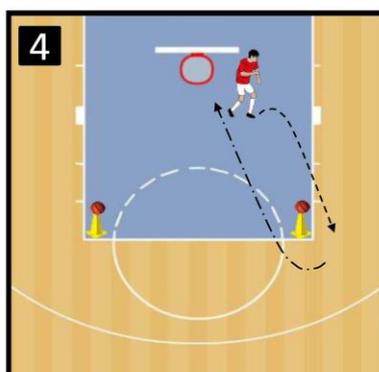
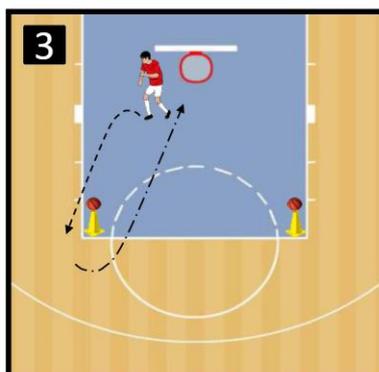
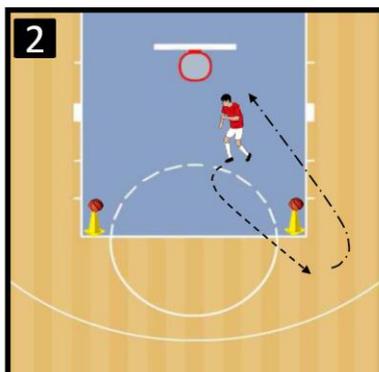
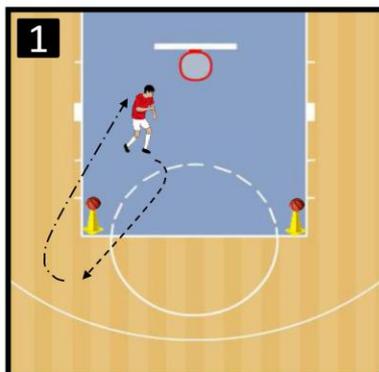
Versuchszahl

2 Versuche

Station 6



Wurf Korbleger



Versuche so schnell wie möglich 4 Korbleger mit wahlweiser Wurftechnik in der richtigen Reihenfolge zu absolvieren.

Ausgangsposition

Der Startpunkt befindet sich unterhalb des Korbs in Schrittstellung.

Durchführung

Auf Startsignal die vorgegebene Wurfreihenfolge und Wurfhand einhalten:

1. Wurf: links von innen, linke Hand wirft
2. Wurf: rechts von innen, rechte Hand wirft
3. Wurf: links von außen, rechte Hand wirft
4. Wurf: rechts von außen, linke Hand wirft

Die Bälle werden von den an den Zoneneckpunkten stehenden Hütchen übernommen.

Testende

Endzeitnahme zum Zeitpunkt, wenn der Ball die Hand beim letzten Korbleger verlässt. Strafzeiten von 0,5 Sekunden für Schrittfehler, falsche Wurfhand und falls kein Treffer erfolgt.

Testfehler

Falscher Laufweg

Wertung

Zeitmessung in s

Versuchszahl

2 Versuche

Station 1



Kraft (Rücken) *Liegestütze reverse*



Führe so viele Liegestütze reverse wie möglich im vorgegebenen 1-Sekunden-Rhythmus aus.

Ausgangsposition

Der Körper bildet eine Linie, Arme sind gestreckt, Hände fassen etwa eine Handbreite weiter als die Schulterlinie (Handrücken Richtung Gesicht). Die Fersen liegen auf einem Kleinkasten auf.

Durchführung

Innerhalb einer Sekunde wird der Oberkörper angehoben, bis das Brustbein ein 15 cm langes Band berührt. Anschließend wird die Ausgangsposition, innerhalb von einer weiteren Sekunde, wieder eingenommen.

Testabbruch

Das Band wird 2x hintereinander nicht berührt.

Wertung

Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestütze reverse

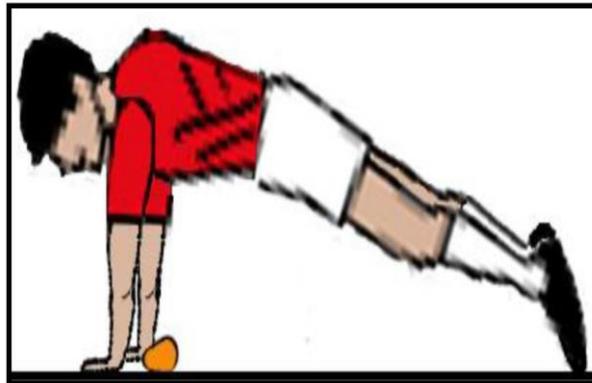
Versuchszahl

1 Versuch

Station 1



Kraft (Brust) *Liegestütze*



Führe so viele Liegestützen wie möglich in dem vorgegebenen 1-Sekunden-Rhythmus aus.

Ausgangsposition

Der Körper bildet eine Linie, Arme gestreckt, Handflächen sind etwa eine Handbreite weiter als die Schulterlinie positioniert.

Durchführung

Innerhalb einer Sekunde wird der Oberkörper bis zur Handpfeife abgesenkt. Anschließend wird die Ausgangsposition, innerhalb von einer weiteren Sekunde, wieder eingenommen. (Die Handpfeife ist lediglich eine visuelle Orientierung, sie muss nicht pfeifen!)

Testabbruch

Die Ausgangs- oder Endposition wird nicht erreicht oder die Hüfte „hängt durch“ (vorab erfolgt eine Ermahnung).

Wertung

Anzahl der korrekt ausgeführten Liegestützen

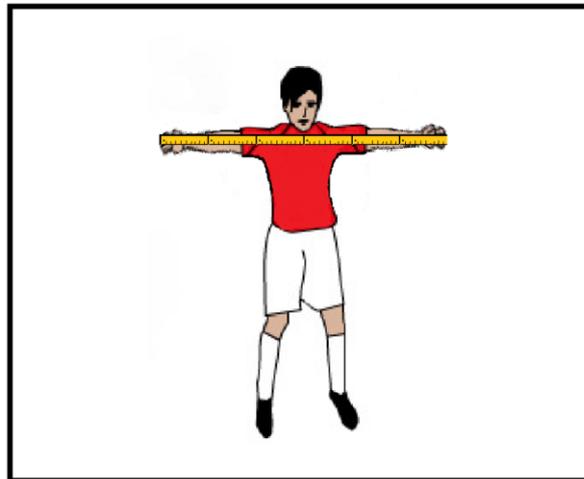
Versuchszahl

1 Versuch

Station 2



Körperbau *Armspannweite*



Aufrechter Stand ohne Schuhe an der Wand, so dass Fersen und Gesäß die Wand berühren. Strecke deine Arme aus, sodass ein Arm- Rumpfwinkel von 90° entsteht.

Ausgangsposition

Aufrechter, ruhiger Stand.

Durchführung

Arme werden horizontal ausgebreitet. Tief einatmen und einen kurzen Moment halten.

Wertung

Armspannweite in cm

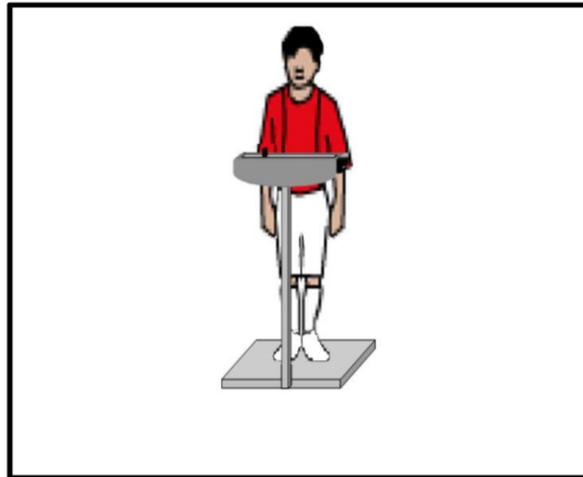
Versuchsanzahl

1 Versuch

Station 2



Körperbau Körpergewicht



Stelle dich ohne Schuhe auf die Körperwaage. Versuche möglichst ruhig zu stehen.

Ausgangsposition

Aufrechter Stand, ohne Schuhe auf der Körperwaage. Die Beine sind geschlossen und der Spieler steht möglichst still.

Wertung

Körpergewicht in kg

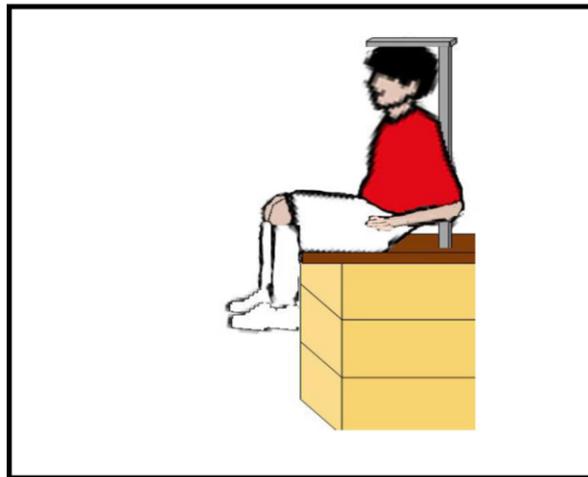
Versuchsanzahl

1 Versuch

Station 2



Körperbau *Körperhöhe sitzend*



Setze dich aufrecht auf den Kasten, so dass Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Lege deine Hände auf deine Oberschenkel und halte deinen Rücken so gerade wie möglich.

Ausgangsposition

Aufrechter Sitz auf dem Kasten. Oberschenkel und Unterschenkel im rechten Winkel. Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Der Kopf ist so zu halten, dass die Augen und die Mitte der Ohrmuschel auf einer Ebene liegen.

Durchführung

Tief einatmen und einen kurzen Moment halten. Hierbei wird die Körperhöhe sitzend mit der Messlatte erfasst, indem diese am Scheitel angelegt wird.

Wertung

Körperhöhe in cm

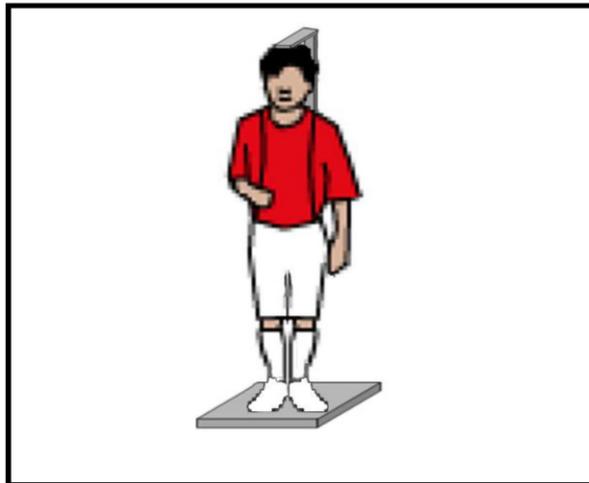
Versuchsanzahl

1 Versuch

Station 2



Körperbau Körperhöhe



Stehe aufrecht, ohne Schuhe, mit geschlossenen Beinen, so dass Fersen und Gesäß Kontakt mit dem Maßstab haben. Atme tief ein und halte die Luft kurz an.

Ausgangsposition

Aufrechter Stand ohne Schuhe. Beine sind geschlossen. Fersen und Gesäß berühren den Stab. Der Kopf ist so zu halten, dass die Augen und die Mitte der Ohrmuschel auf einer Ebene liegen.

Durchführung

Tief einatmen und einen kurzen Moment halten. Hierbei wird die Körperhöhe stehend mit der Messlatte erfasst, indem diese am Scheitel angelegt wird.

Wertung

Körperhöhe in cm

Versuchsanzahl

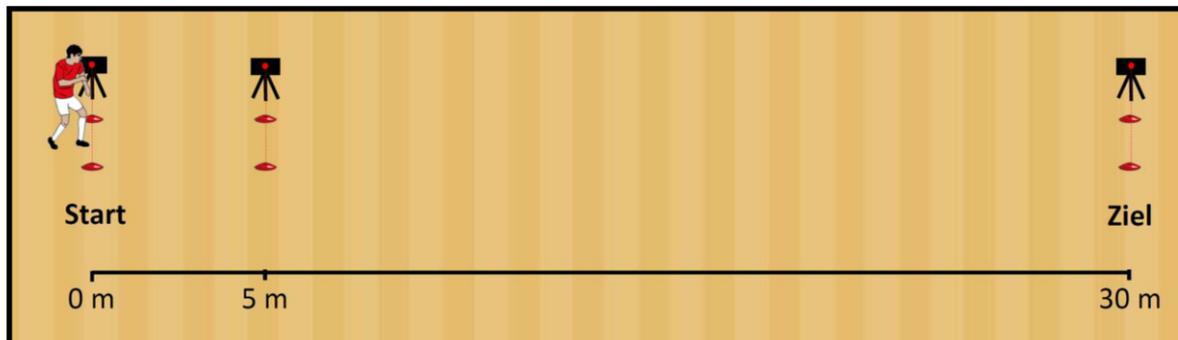
1 Versuch

Station 3



Schnelligkeit

*Sprint-Antritt &
-Schnelligkeit*



Absolviere die lineare 30m-Laufstrecke so schnell wie möglich.

Ausgangsposition

In der Schrittstellung befindet sich die Fußspitze des vorderen Fußes direkt an der Startlinie.

Durchführung

Der Start erfolgt aus der Schrittstellung ohne Signal nach eigenem Ermessen. Die 30m-Laufstrecke soll so schnell wie möglich durchlaufen werden. Bremse erst ab nachdem du die letzte Lichtschranke durchlaufen hast!

Wertung

Zeitmessung in s (5m-Antritt, 30m-Sprint-Schnelligkeit)

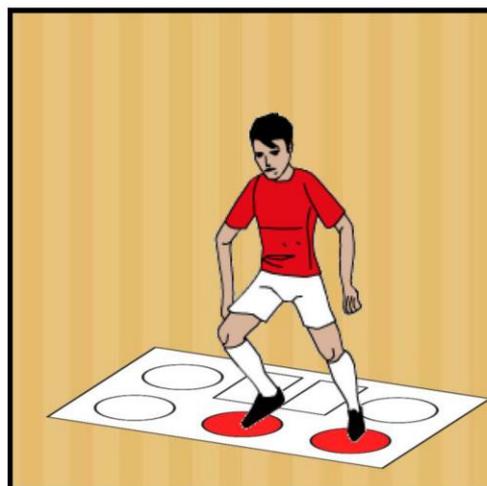
Versuchszahl

2 Versuche

Station 4



Koordination *Lichttap*



Berühre die aufleuchtenden Lichtsignale so schnell wie möglich mit den Füßen und kehre anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück.

Ausgangsposition

Parallelstand auf den beiden grünen Lichttap-Kontaktschaltern.

Durchführung

Es werden 10 verschiedene doppelt- und einfach-aufleuchtende Lichtsignale (rote Leuchten) aufgerufen, die so schnell wie möglich berührt werden müssen. Nach der Berührung der aufleuchtenden Lichtsignale ist zur Ausgangsposition zurückzukehren. Sobald diese eingenommen wurden, leuchten die nächsten Lichtsignale auf.

Wertung

Zeitmessung in s

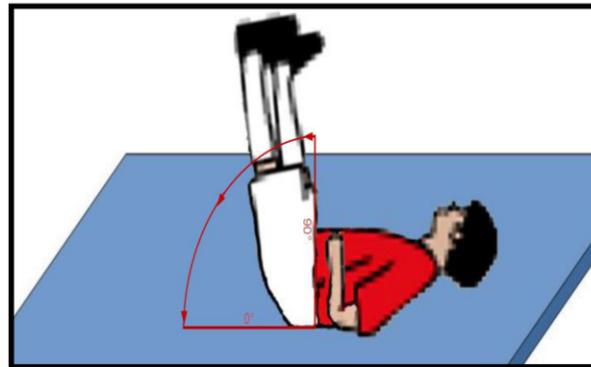
Versuchszahl

2 Versuche

Station 4



Kraft (Bauch) Bein-Ablage



Senke die gestreckten Beine so weit wie möglich Richtung Boden ab ohne den Rückenkontakt mit dem Boden zu verlieren.

Ausgangsposition

Die Arme liegen verschränkt auf der Brust, der Kopf liegt auf, die Beine sind im Hüftgelenk 90° angewinkelt. Auf Höhe des Bauchnabels berührt der Rücken einen Kontaktsensor mit angeschlossenem akustischen Signal.

Durchführung

Die gestreckten Beine werden langsam in 10° -Schritten (vom Versuchsleiter vorgegeben) nach unten Richtung Boden abgesenkt.

Testabbruch

Der untere Rücken verliert den Kontakt zum Kontaktsensor.

Wertung

Gradzahl zum Zeitpunkt des Kontaktverlusts zwischen Sensor und Rücken

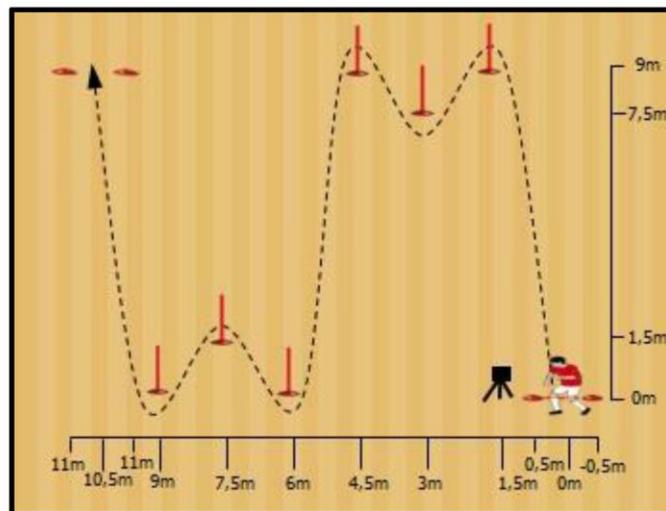
Versuchszahl

1 Versuch

Station 5



Schnelligkeit *Slalom-Sprint*



Absolviere den Slalom-Parcours so schnell wie möglich.

Ausgangsposition

Der Start erfolgt aus der Schrittstellung ohne Signal nach eigenem Ermessen.

Durchführung

Absolviere den Slalom-Parcours so schnell wie möglich, ohne die Stangen so zu berühren, dass sie umfallen.

Testfehler

Umfallen der Stangen oder Verlassen des vorgegebenen Laufwegs.

Wertung

Zeitmessung in s

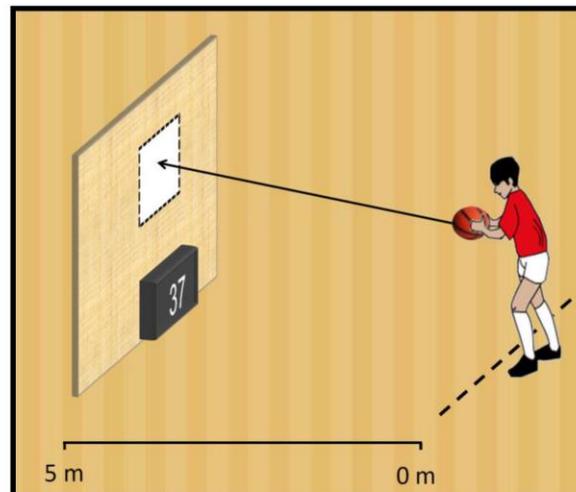
Versuchszahl

2 Versuche

Station 6



Schnellkraft (Brust) Druckpass



Werfe den Ball mit einem beidhändigen Brustpass so fest wie möglich gegen die Wand.

Ausgangsposition

Parallelstand 5m von der Wand entfernt

Durchführung

Beide Beine bleiben durchgehend an der Startlinie positioniert. Der Ball wird mit einem beidhändigen Brustpass so fest wie möglich gegen die Wand geworfen.

Testwiederholung

Verlassen der Parallelstellung

Wertung

Geschwindigkeitsmessung in km/h

Versuchszahl

2 Versuche

Station 6



Beweglichkeit *Finger-Boden-Abstand*



Führe die Finger langsam so weit wie möglich am Körper entlang nach unten Richtung Boden.

Ausgangsposition

Parallelstand (ohne Schuhe) auf dem Testgerät mit gestreckten, geschlossenen Beinen. Die Fußspitzen berühren das vordere Brett.

Durchführung

Die Finger werden so weit und langsam wie möglich nach unten Richtung Boden geführt.

Testabbruch

Beim Erreichen der maximalen Bewegungsreichweite, die mit gestreckten Beinen 2 Sekunden gehalten werden kann.

Wertung

Reichweite in cm

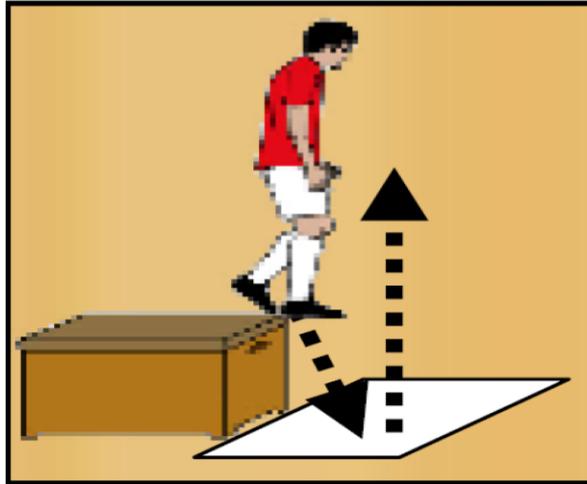
Versuchszahl

1 Versuch

Station 7



Sprungkraft *Kastensprung*



Lasse dich mit beiden Füßen vom Kasten fallen und springe anschließend bei Bodenkontakt so schnell und hoch wie möglich gerade nach oben.

Ausgangsposition

Paralleler, aufrechter Stand auf dem Kasten. Die Fußspitzen berühren die Kante des Kastens.

Durchführung

Durch eine Gewichtsverlagerung nach vorne, lässt sich der Spieler vom Kasten auf die Kontaktmatte fallen. Sobald beide Füße gleichzeitig den Boden berühren, wird so schnell und so hoch wie möglich abgesprungen, um anschließend wieder beidbeinig auf der Kontaktmatte zu landen.

Testwiederholung

Absprung vom Kasten, frühzeitiges Verlassen der Kontaktmatte oder Landung außerhalb der Kontaktmatte.

Wertung

Index aus Bodenkontaktzeit (ms) und Sprunghöhe (cm)

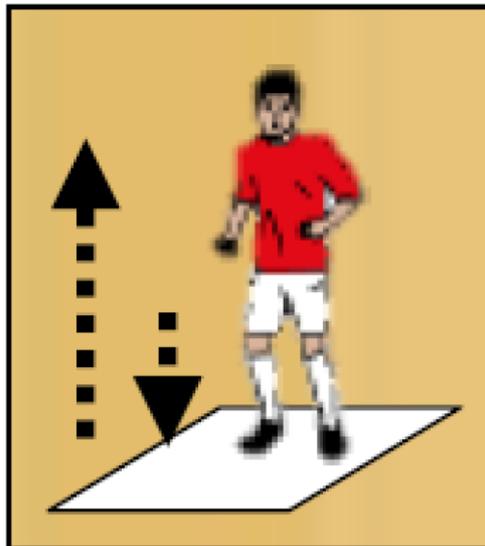
Versuchszahl

2 Versuche

Station 7



Sprungkraft *Sprung mit Ausholbewegung*



Springe nach einer kurzen Auftaktbewegung („in die Knie gehen“) so hoch wie möglich gerade nach oben.

Ausgangsposition

Paralleler, aufrechter Stand auf der Kontaktmatte.

Durchführung

Nach einer Ausholbewegung nach unten, springt der Spieler so hoch wie möglich gerade nach oben und landet anschließend wieder mit beiden Füßen auf der Kontaktmatte. Die Arme dürfen unterstützend eingesetzt werden.

Testwiederholung

Frühzeitiges Verlassen der Kontaktmatte oder Landung außerhalb der Kontaktmatte.

Wertung

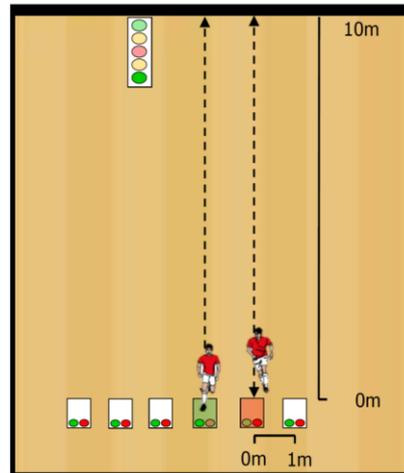
Sprunghöhe in cm

Versuchszahl

2 Versuche



Ausdauer Pendelläufe



Laufe so lange wie möglich eine Pendelstrecke von 10m zwischen einem Fußkontaktschalter und der Hallenwand. Die Laufgeschwindigkeit wird über ein Lichtampelsignal vorgegeben und erhöht sich kontinuierlich.

Ausgangsposition

Ein Fuß auf dem Fußkontaktschalter

Durchführung

Auf der einen Wendeseite müssen nach jedem 20 gelaufenen Metern die Fußkontaktschalter rechtzeitig betätigt werden, auf der anderen Wendeseite muss eine Hand die Hallenwand berühren. Sobald der Kontaktschalter aktiv ist, leuchtet er rot. Zusätzlich erfolgen Signaltöne. In dieser Zeit gilt es auf den Schalter zu treten (grünes Signal). Ist man außerhalb der Toleranzzeit, blinkt er rot.

Testende

Der Fußkontaktschalter wurde dreimal zu spät betätigt (Kontaktschalter leuchtet nicht mehr) oder der Proband bricht ab.

Wertung

Laufstrecke in m

Versuchszahl

1 Versuch