

Planungen für die Themenwoche „sportmotorische Tests“

Montag: FOSS-Test

- Ablauf der Themenwoche vorstellen
- Hinweise zur individuellen Portfolio der Themenwoche
- Untersuchen der Teststationen auf die Hauptgütekriterien
- Aufbau und Durchlaufen der acht Teststationen
- Auswertung der Ergebnisse

Dienstag: Krafttests

- Theoretische Grundlagen
- 3er-Gruppen durchlaufen im Athletikraum elf Übungen
- Schnellkraft- und Kraftausdauertests in der Halle
- Auswertung der Ergebnisse

Mittwoch: Conconi-Test

- Theoretische Grundlagen, Umgang mit den Pulsmessgeräten
- Erproben des Conconi-Test (Läufer, Tester, Pausierende)
- Auswertung der Ergebnisse

Donnerstag: Technik-, Koordinations- und Beweglichkeitstests

- Vorbereitung der Stationen
- Erproben von Technik-, Koordinations- und Beweglichkeitstests
- Auswertung der Ergebnisse

Freitag: Präsentationsvorbereitung

- Gruppenbildung
- Erstellen von Stationsplakaten und eines Laufzettels
- Probedurchlauf

Samstag: Präsentationstag

- 9 Uhr: Begrüßung und Aufbau der Stationen
- 10.30-12 Uhr: Präsentation
- 12 Uhr: Abbau der Stationen
- 13.30 Uhr: Verabschiedung

Arbeitsaufträge für die Themenwoche 2014

Die folgenden Arbeitsaufträge sollen in digitaler Form (als Worddatei oder open-office-Textdatei) bis zum 12.02.14 an webmaster@maspole.de geschickt werden. Eine entsprechende zip-Datei (mit einer Datei als Vorlage im Word-, open-office- und pdf-Format) kann unter www.maspole.de heruntergeladen werden.

Die Projektwoche hat einen zeitlichen Umfang von 24 Stunden. Daher ist die Erledigung dieser Fleißarbeit ein wichtiger Teil der sonstigen Mitarbeit für die Q1-Phase. Die Bewertungskriterien sind dabei:

- Inhaltliche Qualität der bearbeiteten Übungsaufgaben (35 %)
- Vollständigkeit bei der Darstellung des eigenen Leistungsportfolios (40 %)
- Literaturverzeichnis und richtige Verweise im Text (5 %)
- Darstellungsleistung (Orthographie, Ausdruck, Fachsprache, Formatierung) (20 %)

Hinweis: Selbstverständlich sind Eure guten motorischen Leistungen auch Teil der Sonstigen Mitarbeit und werden daher ebenfalls berücksichtigt.

Aufgabe 1 (20P)

- a) Stelle die Begriffe „sportmotorischer Test“ sowie „Gütekriterien“ dar. (5P)
- b) Analysiere und bewerte Deine Teststation auf die drei Hauptgütekriterien. (5P)
- c) Stelle Deine erreichten Ergebnisse dar und fülle die Tabelle aus. (10P)

Aufgabe 2 (10P)

Stelle Deine Ergebnisse bei den Krafttests tabellarisch dar.

Aufgabe 3 (15P)

- a) Beschreibe den Ablauf des Conconi-Tests und bewerte die Brauchbarkeit des Tests bezüglich der Bestimmung der anaeroben Schwelle (ANS). (10P)
- b) Veranschauliche mithilfe der Vorlage Deine Herzfrequenz-Geschwindigkeits-Kurve beim Conconi-Test und ermittle – wenn möglich – Deinen persönlichen Deflektionspunkt. (5P)

Aufgabe 4 (10P)

Stelle Deine erreichte Leistung bei den Koordinations-, Technik- und Beweglichkeitstests dar und gib jeweils den Mittelwert der gesamten Klasse.

Aufgabe 5 (10P)

Beschreibe den Test, den Du mit Deiner Gruppe am Präsentationstag vorstellst. Berücksichtige dabei einen Bewertungsmaßstab für die erreichte Leistung.

Aufgabe 6 (10P)

Interpretiere Deine persönlichen Ergebnisse und gib ein Feedback zur Projektwoche ab.

Aufgabe 7 (5P)

Fertige ein Literaturverzeichnis an und verweise in den Aufgaben 1a), 1b) und 3a) und ggf. 5 auf die in meinem aktuellen Skript verwendete Literatur in der Form **AUTOR (Jahr, Seitenzahl)**. Das aktuelle Skript zur Trainingslehre erhältst Du unter www.maspole.de (vorher registrieren z. B. unter Benutzername: maspole Passwort: gast).

Aufgabe 1

Darstellung der Begriffe „sportmotorischer Test“ und „Hauptgütekriterien“ (vgl. Kap. 7.1):

Analyse und Bewertung Deiner Station auf die Hauptgütekriterien Validität, Reliabilität und Objektivität:

Meine Ergebnisse beim FOSS-Test

Testaufgabe		Meine Ergebnisse		Leistungs- klasse (1-5)
		Was wird überprüft? (vgl. Kap. 7.6)		
20 m-Sprint		Bester Durchgang:		
		Bewegungsschnelligkeit		
Standweit- sprung		Bester Durchgang:		
Sit-ups		Anzahl der Sit-ups:		
Liegestütz		Anzahl der Liegestütze:		
Seitliches Hin- und Herspringen		Mittelwert der beiden Durchgänge:		
Balancieren rückwärts		Summe aller Schritte:		
Rumpfbeuge		Bester Durchgang:		
6-Minuten-Lauf		Gesamtstrecke:		
Gesamtergebnis (Ø Z-Wert)				
Der Ø Z-Wert entspricht einer				Gesamtleistung.

$$\text{Formel zur Berechnung des BMI: } \text{BMI} = \frac{\text{m}}{\text{l}^2}$$

Trage Dein Gewicht und die Größe ein (Doppelklicken). Ab BMI 26: Übergewicht.

Mein aktuelles Gewicht in kg	Meine Größe l in Metern	BMI in kg/m ²	Bewertung des BMI
95	1,96	24,73	normalgewichtig

Aufgabe 2

Ergebnisse beim Maximalkrafttest mit dem Handdynamometer

Trage Dein Gewicht und die besten Absolutkraftwerte ein (Doppelklicken).

Körpergewicht in kg:	95
----------------------	-----------

Absolute Kraft (re)	Relative Kraft (re)	Absolute Kraft (li)	relative Kraft (li)
66	69,47%	62	65,26%

Ergebnisse beim dynamischen Maximalkrafttest an den Kraftgeräten

Übung	Gewicht W	Wiederholungszahl x	Maximalkraft MK	Relative Kraft
Beinpresse	200	15	327,4394237	344,67%
Kniebeugen	70	12	100,8354941	106,14%
Kniestrecken	135	15	221,021611	232,65%
Abduktion	115	25	345,5528846	363,74%
Adduktion	115	25	345,5528846	363,74%
Klimmzug*)	85	7	102,0163226	107,39%
Dips*)	95	15	155,5337263	163,72%
Butterfly (Brust)	60	15	98,23182711	103,40%
Butterfly (Rücken)	60	15	98,23182711	103,40%
Bankdrücken	70	15	114,6037983	120,64%

*) Hier musst Du das eingestellt Gewicht von Deinem Körpergewicht subtrahieren

Ergebnisse bei den Schnellkraft- und Kraftausdauer tests

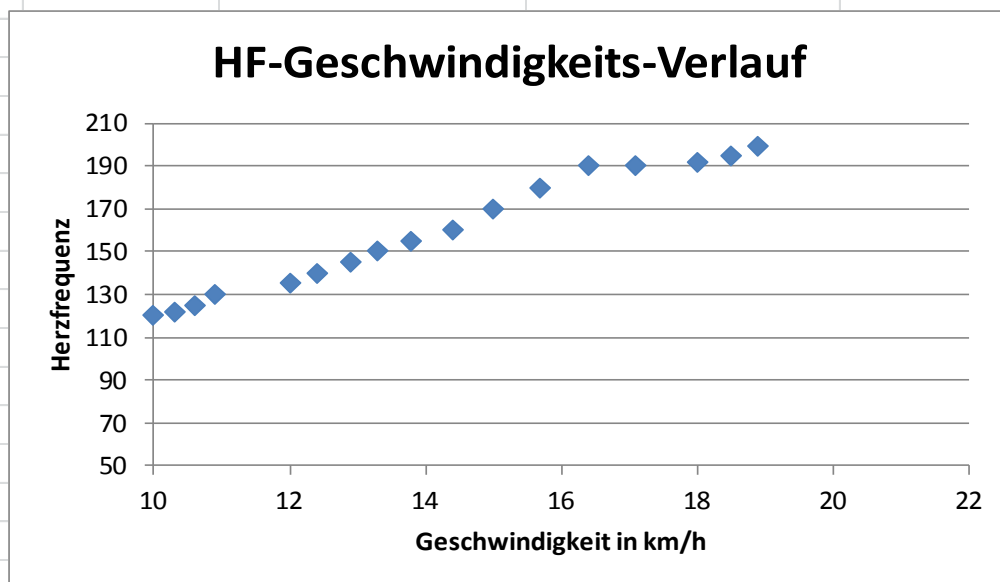
Jump-and-Reach in cm (bester Versuch)	Medizinballwurf in m (bester Versuch)	Sitzen an der Wand in Sekunden	Klimmzughang in Sekunden

Aufgabe 3

Beschreibung und Bewertung des Conconi-Tests (vgl. Kap. 7.2.2):

Meine Ergebnisse (Klicke die Tabelle an, und passe die HF-Werte an):

Strecke in m	200-m-Zeit in s	Geschwindigkeit in m/s	Geschwindigkeit in km/h	Herzfrequenz
200	72	2,78	10	120
400	70	2,86	10,3	122
600	68	2,94	10,6	125
800	66	3,03	10,9	130
1000	60	3,33	12	135
1200	58	3,45	12,4	140
1400	56	3,57	12,9	145
1600	54	3,70	13,3	150
1800	52	3,85	13,8	155
2000	50	4,00	14,4	160
2200	48	4,17	15	170
2400	46	4,35	15,7	180
2600	44	4,55	16,4	190
2800	42	4,76	17,1	190
3000	40	5,00	18	192
3200	39	5,13	18,5	195
3400	38	5,26	18,9	199
3600	37	5,41	19,5	
3800	36	5,56	20	
4000	35	5,71	20,6	
4200	34	5,88	21,2	
4400	35	5,71	20,6	



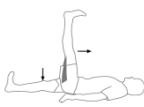
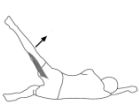
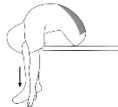

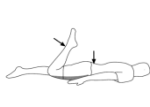

Mein Deflektionspunkt	Geschwindigkeit in km/h	Herzfrequenz

Aufgabe 4

Ergebnisse der Koordinations- und Techniktests

Testübung	Mein Bestwert	Mittelwert Klasse	
		Mädchen	Jungen
Slalomdribbling (Fußball) (in Sekunden)		27,16	19,6
Slalomdribbling (Basketball) (Punkte)		213	183,07
Zieltorschuss (maximal 15 Punkte)		9,83	11,07
Brettkante treffen (maximal 3 Punkte)		2,83	2,7
Innenstoßpassen durch zwei Hütchen (Anzahl der Pässe in 15 Sekunden)		9	17,63
Reverse-Dribbling mit starker und schwacher Hand (maximal 6 Punkte)		2,83	2,5
Tempodribbling (Punkte)		49,17	34,99
Stabfallenlassen (in cm)		2,85	9,75
Seilsprung (Koordination) (maximal 3 Punkte)		2,5	2,81
Seilsprung (Durchschläge/Minute)		125,5	119,62

Beweglichkeitstests

Bewertung						
gut = 2 P	≥ 90 Grad	≥ 60 Grad	0-10 cm	kein Anheben der Ferse	0 cm	Testbein geht nicht nach oben
mittel = 1 P	80-90 Grad	40-60 Grad	10-15 cm	-	1-15 cm	-
gering = 0 P	< 80 Grad	< 40 Grad	> 15 cm	Anheben der Ferse	> 15 cm	Testbein geht nach oben
Mein Ergebnis						
Mittelwert Mädchen	2	2	2	2	2	2
Mittelwert Jungen	1,3	1,75	1,43	1,8	1,12	1,68

Aufgabe 5

Beschreibung der Präsentationsstation (Ablauf und Bewertung):

Aufgabe 6

Interpretation der persönlichen Ergebnisse und Feedback zur Projektwoche:

Aufgabe 7

Streiche (Lösche) die nicht verwendete Literatur und ergänze ggf. zusätzliche Literatur. Verweise in den Aufgaben 1a), 1b) und 3a) auf die verwendete Literatur in der Form AUTOR (JAHR, SEITENZAHL). Vergleiche dazu das aktuelle Skript zur Trainingslehre unter www.maspole.de (vorher registrieren z. B. unter Benutzername: maspole Passwort: gast).

- 1 **BÖSING, L., C. BAUER, H. REMMERT, A. LAU:** Handbuch Basketball. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2012.
- 2 **DE MARÉES, H.:** Sportphysiologie. Sport & Buch Strauß, Köln 1996.
- 3 **FAIGLE, C.:** Athletiktraining Basketball. Rowohlt-Verlag, Reinbek 2000.
- 4 **FREIWALD, J.:** Dehnen im Sport und in der Therapie. In: Die Säule (4), Dezember Ausgabe, 28-33 (2000).
- 5 **FRIEDRICH, W.:** Optimales Sportwissen. Spitta-Verlag, Balingen 2011.
- 6 **GROSSER, M., F. ZINTL:** Trainings der konditionellen Fähigkeiten. Studienbrief 20. Hofmann-Verlag, Schorndorf 1994.
- 7 **HAGEDORN, G.:** Trainingssteuerung. In: Das Basketball Handbuch, hg. von G. HAGEDORN, D. NIEDLICH u. G. SCHMIDT. Rowohlt, Reinbek 1996.
- 8 **HOHMANN, A., M. LAMES, M. LETZELTER:** Einführung in die Trainingswissenschaft. Limpert-Verlag, Wiebelsheim 2010.
- 9 **JONATH, U., R. KREMPEL, E. HAAG, H. MÜLLER:** Leichtathletik 1. Laufen. Rowohlt-Verlag, Reinbek 1995.
- 10 **KLEE, A., K. WIEMANN:** Beweglichkeit / Dehnfähigkeit. Hoffman-Verlag, Schorndorf 2005.
- 11 **LIENERT, G. A.:** Testaufbau und Testanalyse. Verlag Julius Beltz. Weinheim / Basel / Berlin 1969.
- 12 **LÖLLGEN, H.:** Kardiopulmonale Funktionsdiagnostik. Novartis Pharma GmbH, Nürnberg 2005.
- 13 **SCHÜNKE, M.:** Prometheus - LernAtlas der Anatomie - Innere Organe. Georg Thieme Verlag 2012.
- 14 **STEINHÖFER, D.:** Grundlagen des Athletiktrainings. Philippka-Verlag, Münster 2003.
- 15 **WEINECK, A., J. WEINECK:** Leistungskurs Sport. Band I. Südost Verlags Service GmbH, Waldkirchen 2009(a).
- 16 **WEINECK, A., J. WEINECK:** Leistungskurs Sport. Band II. Südost Verlags Service GmbH, Waldkirchen 2009(b).
- 17 **WEINECK, A., J. WEINECK, K. WATZINGER:** Leistungskurs Sport. Band III. Südost Verlags Service GmbH, Waldkirchen 2009(c).
- 18 **WEINECK, J.:** Sportbiologie. Spitta-Verlag, Balingen 1998.
- 19 **WEINECK, J., H. HAAS:** Optimales Basketballtraining. Spitta-Verlag, Balingen 1999.
- 20 **WEINECK, J.:** Optimales Training. Spitta-Verlag, Balingen 2010.
- 21 **WICK, D.:** Biomechanik im Sport. Spitta-Verlag, Balingen 2013.
- 22 **WIEMANN, K., A. KLEE:** Dehnen und Stretching - Effekte, Methoden, Hinweise für die Praxis (2). In: Sport Praxis (4), 37-41 (1999).