Tests und Messungen in der Leibeserziehung [Fortsetzung]

Autor(en): **Altorfer, Hans**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995022

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

Tests und Messungen in der Leibeserziehung (VII)

Hans Altorfer

Das Prüfen der Spielfertigkeiten

Mancher Lehrer oder Sportleiter wird sich schon die Fragen gestellt haben: Wie kann ich schnell und sicher eine grosse Schülerzahl in Spiel-Leistungsgruppen einteilen? Bei grossen Schülerzahlen ist es unbedingt notwendig, den Unterricht in Leistungsgruppen zu erteilen. Auch wenn die Schüler spielen, sollten ausgeglichene Mannschaften gegeneinander antreten.
Wie kann ich möglichst einfach, schnell und objektiv wertvolle Aufschlüsse erhalten, ob mein Spielunterricht auch seine Früchte trägt? Eine verbesserte Wurftechnik wirkt sich aus in einer grösseren Weite. An den Geräten zeigt sich der Erfolg in der Beherrschung von verschiedenen Übungen, die der Schüler vorher nicht konnte. Bei einem Spiel ist die Leistung und damit die Leistungssteigerung nicht ohne weiteres ersichtlich.
Wie beurteile ich möglichst objektiv meine Schüler? Damit der Lehrer ein möglichst umfassendes Bild erhält, kann ein Spiel zergliedert werden, um möglichst viele Fertigkeiten zu prüfen. Aber damit wird ein Spieltest so umfangreich, dass für die Instruktion zuviel von der wertvollen Zeit verloren geht. Über zehn Prozent der Unterrichtszeit sollte man nicht für Messungen und Tests verwenden.
Bei den Spieltests gilt das gleiche wie bei allen andern Tests. Sie sind ein Instrument um zu messen: Um den Schüler am Anfang und am Ende der Unterrichtszeit zu beurteilen, um den Unterrichtserfolg festzustellen, um einen systematischen, zielgerichteten Aufbau zu ermöglichen, um zu vergleichen und auch um dem Schüler dessen Leistung zu bestätigen.
Es gibt auch hier verschiedene Arten von Tests und Prüfungen. Es können die entscheidenden Fertigkeiten geprüft werden, die ein guter Spieler beherrschen muss. Oft kann man sich mit wenigen Fertigkeiten begnügen und erhält trotzdem noch eine genügende Aussage. Technische Fertigkeiten können mit Messungen der physischen Leistungsfähigkeit kombiniert werden.
Ein interessantes Problem stellt die Spielintelligenz und das fachliche Können dar. Es gibt ja viele Spieler, die gerade durch intelligentes Spiel mangelndes technisches Können wettmachen. Ist es möglich, Spielintelligenz zu messen?
Hier gerät man auf die Ebene des Sportpsychologen, der von der Leistungsfähigkeit der Sinne (z. B. periferes Sehen) bis zur Fähigkeit, sich auf ständig wechselnde Situationen einzustellen, ein weites Untersuchungsfeld besitzt. Auf Tests dieser Art wird hier verzichtet, da dieses Gebiet noch weitgehend unerforscht ist. Es werden nur Tests über technische Fertigkeiten aufgefühlt.

Vorgehen bei der Testkonstruktion

Will man einen Spieltest wirklich auf saubere Basis aufstellen, so ist ganz systematisch vorzugehen. Der Test muss auch den statistischen Kriterien genügen.
Folgende Schritte sind zu unternehmen:

1. Die Frage: Was soll der Test messen? ist genau abzuklären. Sollen nur Aussagen über technische Fertigkeiten gemacht werden, oder auch über die physische Leistungsfähigkeit?
2. Womit misst man was beabsichtigt ist? Welche Übungen sind zu wählen? Wie wird die Leistung ausgedrückt (Sekunden, Anzahl usw.)? Sollen spielverwandte Übungen gewählt werden (Beispiel: Basketball-Freiwürfe oder Tennis-Anschläge) oder solche, die nicht eine Spielsituation wiedergeben (Beispiel: Volleyball spielen gegen eine Wand)? Technische Fertigkeiten und physische Konditionsfaktoren können auch kombiniert geprüft werden (Beispiel: Parcourform).
3. Prüfung des Aussagewertes. Misst der Test wirklich, was beabsichtigt ist? Sind die besten Spieler auch im Test die besten? Korrelationen können hergestellt werden zwischen den Testresultaten und der Bewertung jedes einzelnen Spielers durch eine Expertengruppe oder zwischen den Testresultaten und den Resultaten eines Turniers bei Sportarten wie Tennis und Badminton.
4. Prüfung der Zuverlässigkeit oder der Konstanz mittels Korrelation von Test und Testwiederholung.
5. Wertungstabellen und Normen sind aufzustellen, damit der Test auch wirklich angewendet werden kann, und der Lehrer eine Mess-Skala besitzt.

Folgende Punkte sind noch besonders zu beachten:

- Bei Übungen von kurzer Dauer muss eine genügende Anzahl Versuche gestattet werden, damit die Messung auch zuverlässig wird. Der glückliche Zufall sollte so weit wie möglich ausgeschaltet werden.
- Drittpersonen sollen nicht im Testablauf einbezogen sein. Sie können unter Umständen den Ablauf der Übung beeinflussen und das Resultat verfälschen. Beispiel: Abnehmen eines Passes zugespielt von einem Mitschüler. Dieser Pass gerät einmal gut, einmal schlechter. Die Bedingungen sind somit für jeden wieder anders.
- Je besser die Spieler sind, um so differenzierter muss der Test sein, damit eine richtige Klassierung stattfindet.

Testbeispiele

Fussball-Test nach McDonald (2:179)

Der Ball wird gegen eine Wand (11½ x 30 Fuss) aus einer Distanz von 9 Fuss (ca. 3 m) gespielt. Es wird die Anzahl Schüsse gegen die Wand in 30 Sekunden bestimmt. 4 Versuche stehen zur Verfügung. Das Total der drei besten Versuche zählt. McDonald fand Validitäts-Koeffizienten (Korrelation Testresultat-Bewertungsresultat von Experten) die zwischen 0,63 und 0,94 liegen. Die getesteten Gruppen waren Mitglieder von Schülermannschaften verschiedenen Alters.
Die Spiel-Sportverbände der Ostzone kennen vor allem für die Jugendorganisationen Tests, die nach Alter abgestuft sind. Als Beispiel der Test des Deutschen **Handball**-Verbandes (2: 513).

1. Schlagwurf mit Anlauf
2. 30 m Ballprellen
3. Sprungwurf als Zielwurf. Abschusspunkt im rechten Winkel zur Tor-

mitte in einer Entfernung von 10 m. Die beiden oberen Torecken sind mit Feldern von 60 x 60 cm markiert. Versuche werden in die linke und 3 in die rechte Ecke ausgeführt.

4. Slalomlauf mit abschliessendem Torwurf, Spieldecke - Mittellinie, hier Ball aufnehmen, 5 Fanions dribbeln, 9-m-Linie-Torwurf.

Bei allen Tests muss eine bestimmte Limite erfüllt werden. Weitere Spieltests sind zu finden unter Bibliographie 2.

Volleyballtests nach Brady (1:183)

An einer wenig rauhen Wand wird in einer Höhe von 3.45 m eine 1.50 m lange, horizontale Linie gezogen. Senkrechte Linien sollten von den Enden der Horizontalen aus, gegen die Decke gezogen werden.
Auf Kommando wird begonnen, den Ball in das gezeichnete Rechteck zu spielen. Gezählt wird die Anzahl der korrekten Schläge in das Rechteck. Muss der Ball gefangen werden oder verliert man die Kontrolle über ihn, so wird wie zu Beginn angefangen.
Dauer: 1 Minute
Der Test wies einen Zuverlässigkeits-Koeffizienten von 0,925 auf (282 Probanden). Die Validität wird mit 0,86 angegeben. Vier Experten führten die Bewertung der Spieler aus.

Lehsten Basketball-Test (1:173)

Der Test besteht aus Prüfungen von technischen Fertigkeiten und Konditionsfaktoren.

1. Slalomlauf mit verschieden grossen Torabständen
2. Sprint über 40 Yards
3. Den Ball während 10 Sek. so oft wie möglich gegen ein Rechteck an der Wand spielen. Rechteck: 60 x 120 und 90 cm ab Boden. Standort des Spielers: 1.80 m von der Wand.
4. Stand-Hochsprung
5. Korbeinwürfe während einer Minute.

Wertungstabellen wurden errechnet.

Trainingsrichtplan für Mittelstreckler

Die schweizerischen Mittelstreckenläufer der ersten Garnitur haben ihre regelmässigen Trainingszusammenzüge. Ihr Disziplinchef Rolf Jelinek arbeitet ihnen regelmässig einen Richtplan aus, den wir in der Folge für die Monate Februar und März veröffentlichen:

Trainingsziel:

a) Verbesserung der Grundlagenausdauer

b) Erhaltung der Grundlagenschnelligkeit

c) Verbesserung der Grundlagenschnelligkeitsausdauer

d) Erreichung einer maximalen allgemeinen körperlichen Beweglichkeit

Trainingshäufigkeit:

6–7 mal wöchentlich + event. 1 Cross

1. Tag (Montag)
800/1500-m-Läufer

45 Min. regelmässiges leichtes Traben, ca. 4.30 Min. pro km., anschliessend mindestens 1 Std. intensive Laufgymnastik, spezielles Gewichttraining.

2. Tag (Dienstag)

70 Min. Polnisches Fahrtspiel z. B. 15 Min. Traben — 100 m schnell — 3 Min. traben — 200 m schnell — 5 Min. traben — 400 m schnell — 7 Min. traben — 400 m schnell — 7 Min. traben — 600 m schnell — 7 Min. traben — 400 m schnell — 5 Min. traben — 200 m schnell — 5 Min. traben — 1000 m schnell — Auslaufen, Gymnastik.

3. Tag (Mittwoch)

70 Min. regelmässiges leichtes Traben ca. 4.30 Min. pro km. Gymnastik.

4. Tag (Donnerstag)

1. Woche

20 Min. traben 20–30mal 100 m

Im Januar in 16 Sek. Intervall 1 Min.
Im Februar in 15 Sek. Intervall 1 Min.
Im März in 15 Sek. Intervall 45 Sek.

II. Woche

20 Min. traben 2 x 5 x 250 m

1. Serie ⌀ 39/40 Sek. **mit Spikes laufen**

2. Serie ⌀ 38/39 Sek. **mit Spikes laufen**

Intervall 250 m langsames Zurücktraben

Serienpause 5–6 Min.

5. Tag (Freitag)

15 Min. regelmässiges leichtes Traben, 3–5 x 5 Hügelläufe von ca. 70–80 m. Serienpause 1 km. Traben, wenn möglich anschliessend ca. 45 Min. intensive Laufgymnastik.

6. Tag (Samstag)

120 Min. regelmässiges leichtes Traben im Gelände, Gymnastik.

Wenn Sonntag Cross — kein Training oder nur leichtes Footing.

7. Tag (Sonntag)

20 Min. Traben, 3 x 1000 m

Im Februar in ca. 2.55 Min.
Im März in ca. 2.50 Min.

Intervall 10 Min. langsames erholsames Traben. Auslaufen, Gymnastik.

Bibliographie

1. **Mathews,** Donald K. Measurement in Physical Education. Philadelphia u. London: W. B. Saunders Comp. 1963. 373 S., ill., Lit.

2. **Stübler,** Heinz. Tests in der Sportpraxis. In: Theorie und Praxis der Körperkultur **15** (1966) 5, S. 386–535, ill., Lit.