Zeitschrift: Magglingen: Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule

Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 43 (1986)

Heft: 5

**Artikel:** Konditionstest für Schnellkraftsportarten

**Autor:** Egger, Jean-Pierre

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-993352

### 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:** 02.12.2025

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



# THEORIE UND PRAXIS

## 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

13.30 bis 17.30 Dauer:

Teilnehmer: A-, B- und Espoirs-Kader (Männer und Frauen)

der 4 Wurfdisziplinen

A-+B-Kader der Zehnkämpfer Pokale für die Sieger jeder Preise:

Kategorie und weitere Preise

für die Besten.

#### Disziplinen

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

Mit dieser Disziplin soll die Reaktionsund die Aktionsschnelligkeit überprüft werden. Um Verletzungen (Zerrungen) zu vermeiden, ist eine gute Vorbereitung unerlässlich.

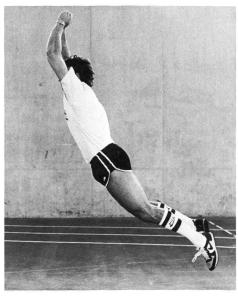
- Froschhüpfen auf Weite (5 aufeinanderfolgende Sprünge):
  - auf harter Unterlage oder zum Beispiel Airex-Matte; von Weichmatten ist abzuraten
  - 3 Versuche

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.

#### 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.

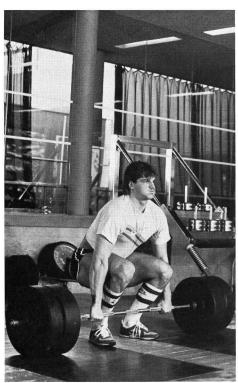
Die deutlichsten positiven Beispiele der letzten Jahre sind hier speziell aufgeführt.



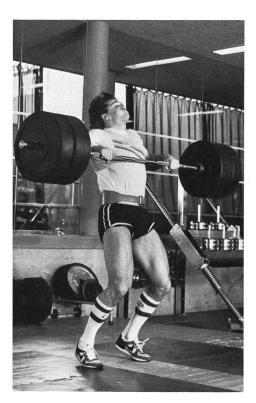
30-m-Sprint (Start).

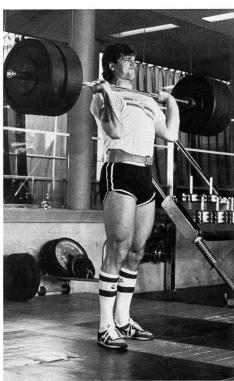
Die deutlichsten positiven Beispiele der letzten Jahre sind hier speziell aufgeführt.

	1983	1984	1985
Ursula Stähli	2863 Pt.	3085 Pt.	3355 Pt.
Kugelstossen	15,71 m	16,18 m	17,58 m
Werner Günthör Kugelstossen	3975 Pt. 20,01 m	4510 Pt. 20,80 m	4540 Pt. 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.) Kugelstossen	_ 13,54 m (6¼ kg)	2610 Pt. 15,54 m (6¼ kg)	3050 Pt. 15,88 m (7¼ kg)
Diskuswerfen	47,72 m	51,68 m	46,74 m
	(1½ kg)	(1½ kg)	(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

Corda

Extensive Periode Intensive Periode März bis Mai

Explosive Periode Juni

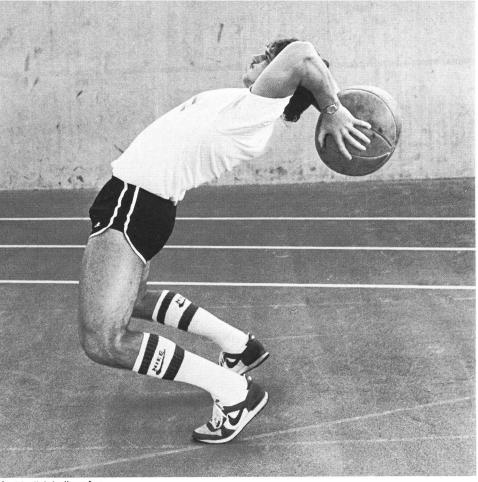
 Wettkampfperiode in der Halle oder Testperiode der Bereiche Kondition und Technik

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.).

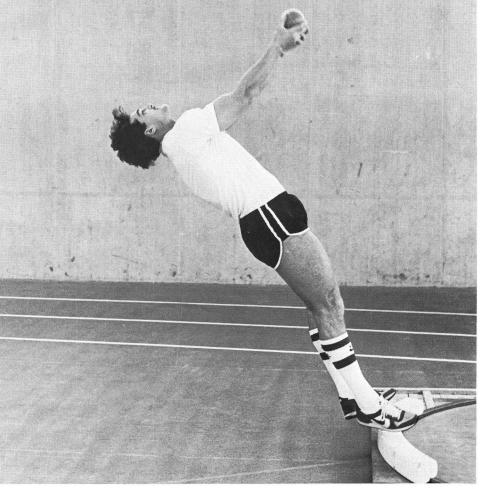
Es ist augenscheinlich, dass dieser Testwettkampf eher den Anforderungen der Werfer als jenen der Zehnkämpfer entspricht. Neben der Schnelligkeit, der Kraft und der Schnellkraft müsste bei den Zehnkämpfern auch noch die Ausdauer getestet werden (aerob und anaerob).

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	Punkte Umsetzen kg Froschhüpfen m 30 m ohne Kommando s Kugel rw m MedBall	Punkte Umsetzen kg Froschhüpfen m 30 m ohne Kommando s Kugel rw m MedBall		
205         0         10,44         5,16         2,70         ,           210         0         10,49         5,15         2,82         ,	0     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	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		
220     0     10,60     5,13     3,05     ,       225     1     10,65     5,12     3,16     ,	7	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		
235     3     10,76     5,10     3,39       240     4     10,81     5,09     3,51     1,		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       856     129     17,23     3,90     17,65     21,47		
245     5     10,87     5,08     3,62     1,       250     6     10,92     5,07     3,74     1,       255     7     10,97     5,06     3,85     1,       260     8     11,02     5,05     3,97     1,	565 71 14,25 4,46 10,98 11,82 570 72 14,30 4,45 11,09 11,99	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		
265     9     11,08     5,05     4,08     1,       270     10     11,13     5,04     4,19     2,       275     11     11,18     5,03     4,31     2,	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	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		
280     12     11,24     5,02     4,42     2       285     13     11,29     5,01     4,54     2       290     14     11,34     5,00     4,65     2       295     15     11,39     4,99     4,77     2	60     78     14,62     4,39     11,78     12,98       605     79     14,67     4,38     11,90     13,15	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		
300 16 11,45 4,98 4,88 3 305 17 11,50 4,97 5,00 3 310 18 11,55 4,96 5,11 3	60     615     81     14,78     4,36     12,13     13,48       620     82     14,83     4,35     12,24     13,65	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		
315     19     11,61     4,95     5,23     3       320     20     11,66     4,94     5,34     3       325     21     11,71     4,93     5,46     3	635 85 14,99 4,32 12,59 14,15 640 86 15,04 4,31 12,70 14,31	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		
330     22     11,76     4,92     5,57     4       335     23     11,82     4,91     5,69     4       340     24     11,87     4,90     5,80     4       345     25     11,92     4,89     5,92     4	650     88     15,15     4,29     12,93     14,65       655     89     15,20     4,28     13,05     14,81	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		
350     26     11,98     4,88     6,03     4       355     27     12,03     4,87     6,15     4       360     28     12,08     4,86     6,26     5	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	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		
370     30     12,19     4,84     6,49     5       375     31     12,24     4,83     6,61     5	6     680     94     15,47     4,23     13,62     15,65       68     95     15,52     4,22     13,74     15,81       69     96     15,57     4,21     13,85     15,98       695     97     15,63     4,20     13,97     16,14	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		
385 33 12,35 4,81 6,84 5	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	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		
405     38     12,56     4,77     7,30     6       410     39     12,61     4,76     7,41     6	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	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		
420     41     12,72     4,74     7,64     6       425     42     12,77     4,73     7,76     7	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	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		
440     45     12,93     4,70     8,10     7       445     46     12,98     4,69     8,22     7	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	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		
455     48     13,09     4,67     8,45     8       460     49     13,14     4,66     8,56     8	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	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		
475     52     13,30     4,63     8,91     8       480     53     13,35     4,62     9,02     8	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	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		
490     55     13,46     4,60     9,25     9       495     56     13,51     4,59     9,37     9	800 119 16,74 4,00 16,38 19,64 805 120 16,79 3,99 16,50 19,80	1095 180 19,86 3,42 23,17 29,45 1100 181 19,91 3,41 23,28 29,62		
505 58 13,62 4,57 9,60 9	9,66 9,82 30 m: mit Kommando, Handzeitmessung: Tabellenwert + 100 Punkte mit Kommando, elektrische Zeitmessung: Tabellenwert + 200 Punkte			