



Hockeybund Baden-Württemberg  
Leistungsdiagnostik  
U12 Talenttag

# 1. Organisation

## 2. Anthropometrie

- a) Name & Geburtsdatum
- b) Körpermaße
- c) Biofinal IAT

## 3. Athletiktestungen

- a) Schnelligkeit
  - 10 m / 30 m Sprinttestung
  - Board Jump

# 1. Organisation

## Materialliste

Material	Anzahl	Bemerkung
Maßbänder	2	Board Jump
Measuring Wheel	1	Sprint & YYIR1
Lichtschranken	3	Sprint
Bodenmarkierungen	6	Startlinie markieren
Niedrige Hütchen	50	YYIR1
YYIR1 Audiodatei	1	YYIR1
Musikbox	1	YYIR1

## Ablauf

Station	Übung	Versuche für TN	Stationspersonal	Material
1	10/30 m Sprint	2	1	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lichtschranken (3 Module)</li><li>- Measuring Wheel (oder Maßbänder)</li><li>- Bodenmarkierung</li></ul>
2	Board Jump	2	1	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maßband</li><li>- Bodenmarkierung</li></ul>
3	YYIR1	1	4-6 (abhängig von Gruppengröße)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hütchen</li><li>- Measuring Wheel (oder Maßbänder)</li><li>- YYIR1 Audiodatei</li><li>- Musikbox</li></ul>

=> Die Testgruppe wird in zwei gleichgroße Gruppen geteilt. Eine Gruppe geht zu Station 1 und eine zu Station 2.. Sobald diese absolviert sind, wird getauscht. Danach wird Station 3 mit der Gesamtgruppe absolviert.

=> Die Anthropometrie wird zuhause von den Sportler/innen mit Hilfe der

Eltern durchgeführt und die Werte dann von dem Testleiter zusammengetragen

## 2. Anthropometrie

### a) Name & Geburtsdatum

- Name und Geburtsdatum der Nachwuchsspieler\*innen notieren

### b) Körpermaße

#### Körpergröße stehend

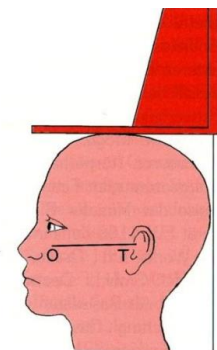
##### *Testdurchführung:*

Die Messung der Körperhöhe - stehend erfolgt in aufrechter, gestreckter Körperhaltung mit Rücken, Gesäß und Fersen direkt an einer Wand oder Messeinrichtung. Die Füße sind geschlossen und die Arme hängen seitlich am Körper. Der Kopf ist so auszurichten, dass sich Ohren und Augen auf einer waagerechten Linie befinden. Ein Kopfbrett muss gegen den Scheitel des Kopfes geführt werden, so dass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe hat. Während der Messung ist die Testperson aufgefordert, tief einzuatmen und die Luft anzuhalten.



##### *Testbewertung:*

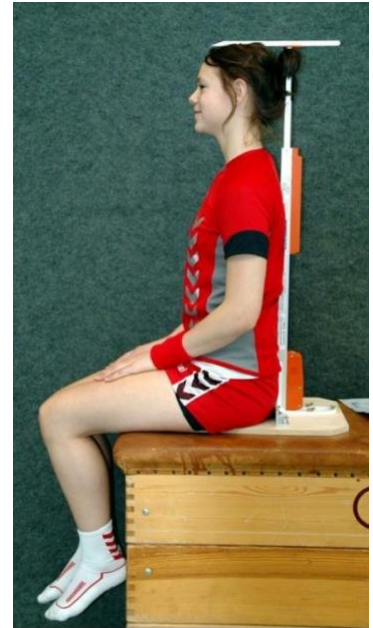
Gemessen wird vom Scheitel des Kopfes bis zum Boden in Zentimeter



## Körpergröße sitzend

### *Testdurchführung:*

Die Messung der Körperhöhe sitzend erfolgt in aufrechter, gestreckter Körperhaltung mit Rücken und Gesäß an einer Wand oder Messeinrichtung. Knie- und Hüftgelenk sind 90 Grad gebeugt, wobei die Oberschenkel geschlossen sind und auf der Unterlage (z. B. Kasten) aufliegen müssen. Die Füße haben keinen Kontakt zum Boden. Der Kopf ist so auszurichten, dass sich Ohren und Augen auf einer waagerechten Linie befinden. Ein



Kopfbrett muss gegen den Scheitel des Kopfes geführt werden, so dass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe hat. Während der Messung ist die Testperson aufgefordert, tief einzuatmen und die Luft anzuhalten.

### *Testbewertung:*

Gemessen wird vom Scheitel des Kopfs bis zur Sitzoberfläche in Zentimeter

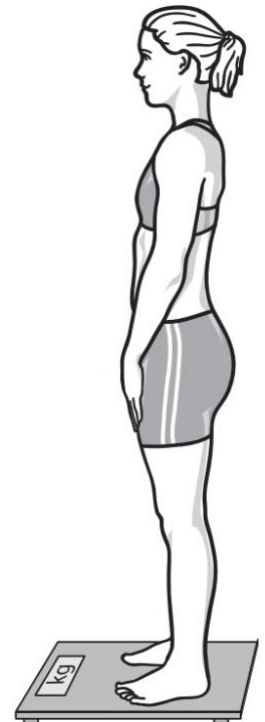
## Körpermasse:

### *Testdurchführung:*

Die Messung des Körpergewichts erfolgt ohne Schuhe und in Minimalbekleidung (Unterwäsche). Dazu stellt sich die Person auf die Waage und das Gewicht wird abgelesen.

### *Testbewertung:*

Gemessen wird das Körpergewicht in Kilogramm.



## **c) Biofinal IAT**

Nach Sherar und Mitarbeitern (Sherar, Mirwald, Baxter-Jones & Thomis, 2005) erfolgt die Bestimmung des biologischen Reifegrades durch die Relativierung von körperbaulichen

Merkmale (Körperhöhe stehend und sitzend, Beinlänge, Körpermasse) in Bezug auf das Verhältnis von kalendarischem zu biologischem Alter. Die Berechnung erfolgt über mathematische Algorithmen, die die Einstufung des biologischen Reifegrades in folgende drei Stufen zulassen (Mirwald, Baxter-Jones, Bailey & Beunen, 2002):

- (1) *Früh entwickelt*
- (2) *Durchschnittlich entwickelt*
- (3) *Spät entwickelt*

## **3. Athletiktestungen**

### **a) Schnelligkeit**

#### 10 m / 30 m Sprinttestung:

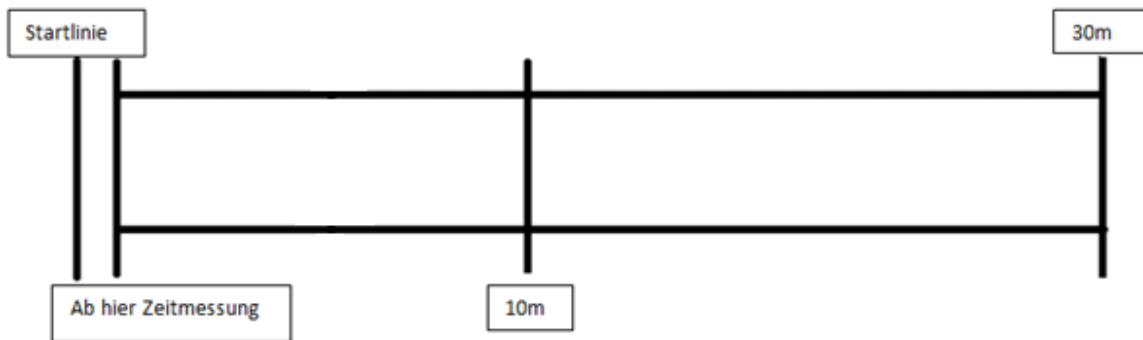
Die Sprinttestung nach Kindermann auf 30 m wird mit Lichtschranken erfasst, mit einer Zwischenmessung bei 10 m.

#### *Testdurchführung:*

Der Test findet nach Möglichkeit auf dem Kunstrasen oder in der Sporthalle statt. Die Testperson startet einen Meter vor der Startlinie selbstständig aus der Hochstartposition (Schrittstellung) und durchläuft die Start-Ziel-Strecke so schnell wie möglich. Die Teststrecke des Sprinttests beträgt 30m. Außerdem wird ein weiteres Zeitintervall zwischen 0 - 10m gemessen. Es werden zwei Durchgänge mit einer Pause von mindestens 3 Minuten absolviert.

#### *Testbewertung:*

Gemessen wird die Zeit, die für das Durchlaufen der Start-Ziel-Strecke über 30 m benötigt wird. Bei doppelten Zeiten bei einem Messpunkt (z.B. durch Armbewegung verursacht) wird die jeweils erste Zeit für diesen Messpunkt notiert. Die Zeiten beider Läufe werden in Sekunden (zwei Nachkommastellen) im beiliegenden Messprotokoll notiert, der Durchschnitt beider Werte wird gewertet.



## Board Jump:

Der Board Jump aus dem Stand erfasst das Power-Output in horizontaler Vektorrichtung.

### *Testdurchführung:*

In Ausgangsposition stehen die SpielerInnen an einer markierten Absprunglinie (Fußspitzen berühren nicht die Markierung). Die Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander. Die SpielerInnen springen aus dem Stand beidbeinig und mit einmaliger Ausholbewegung maximal nach vorne ab. Die Landung erfolgt im stabilen beidbeinigen Stand ohne Ausfallschritt (sonst ist dieser Sprung ungültig). Die SpielerInnen entscheiden selbst über den Absprungzeitpunkt. Beim Sprung ist es erlaubt, durch Arm- bzw. Beineinsatz (Beugen der Knie) Schwung zu holen. Fällt oder tritt die Testperson bei der Landung nach hinten oder greift mit einer oder beiden Händen nach hinten, ist der Sprung ungültig. Es werden zwei Versuche absolviert. Zwischen den Versuchen sollten mindestens 2 Minuten Pause liegen.

### *Testbewertung:*

Gemessen wird der Abstand zwischen der Absprunglinie (Hinterkante der Absprunglinie) und der ihr nächstliegenden Landeposition (hintere Ferse) in cm.

