

3.2.8 Spezielle Test- und Kontrollverfahren

Test: getestete Fähigkeit/Fertigkeit	Ausführung/Anmerkungen
T141 Technikanalyse: Speerwurftechnik	maximaler Wettkampfwurf aus vollem Anlauf; Bewertung mit Hilfe von Technikanalysebogen (siehe Kapitel II-3.2.4), u. U. mit Hilfe von Video (T1) und daraus erstellten Bildreihen; im Hochleistungssport auch computergestützte 3-D-Analyse, basierend auf mindestens zwei gleichzeitigen Videoaufnahmen
T142 Speerwurf aus verkürztem Anlauf: spezifische Schnellkraft sowie Seitigkeitsdifferenzen	Wurfweite beim Speerwurf <ul style="list-style-type: none"> ▶ aus dem Stand ▶ aus einem Schritt (Setzen des Stemmbeins) ▶ aus dem 3er-Rhythmus ▶ aus dem 5er-Rhythmus (ohne Speerrücknahme) ▶ aus dem 7er-Rhythmus (ohne Speerrücknahme) ▶ mit der schlechteren Seite aus den genannten Anläufen
T143 Wurf mit anderem Gerät oder Gewicht spezifische Schnellkraft sowie Seitigkeitsdifferenzen	Wurfweite beim Ball-, Kugel- und Speerwurf <ul style="list-style-type: none"> ▶ mit leichterem Gewicht ▶ mit schwererem Gewicht ▶ mit der schlechteren Seite und verändertem Gerät
T144 Allgemeine Wurftests für den Speerwurf spezifische Schnellkraft	Wurfweite z. B. beim <ul style="list-style-type: none"> ▶ beidarmigen Überkopfwurf aus der Schrittstellung ▶ beidarmigen Überkopfwurf aus dem Anlauf mit kreisender Ausholbewegung ▶ beim Schocken vorwärts oder rückwärts (93)
T145 Speerwurfausdauerstest: spezifische Kraftausdauer	es zählt die Gesamtweite von z. B. 10 Würfungen aus festgelegtem Anlauf und in festgelegter Zeit
T4 1RPM: Maximalkraft: Bankdrücken (54), Überzüge (57), Kniebeuge (62), Umsetzen (63), Reißen (64), Latzug (65), Hüft-Schulter-Verdrehen (67), Strecker (69) u. a. m. (möglichst auch exzentrische Maximalkraftmessung)	
T5 Squat Jump und T8 Counter Movement und Drop Jump: beidbeinige Schnell- und Reaktivkraft der Strecksehne	
T9 5er-Hop mit Distanzmaximierung: Reaktivkraft der Beine im Seitenvergleich: Test für beide Seiten ausführen	
T10 30-m-Sprunglauf mit Zeitminimierung: Reaktivkraft der Beine	
T21 60-m-Analyse: Sprinttechnik: siehe Technikanalysebogen in Kapitel II-1.3.4	
T24 30 m fliegender Sprint: maximale (Sprint-)Schnelligkeit	
T115 Weitsprung: Schnelligkeit und Reaktivkraft: Test für beide Seiten ausführen	
T2 Flexibilitätstests: allgemeine Flexibilität	
T3 Körpergewicht- und Körperfettmessung: relative Kraft: es gilt, unzweckmäßige Ausschläge nach oben und unten zu vermeiden	

Im Hochleistungstraining sind u. U. weitere Tests möglich. Hierzu zählen z. B. eine direkte Messung der Abfluggeschwindigkeit, Messeinrichtungen am so genannten „Krafttrainingsgerät Speer“, Würfe mit Speerenspeeren, die eine Beschleunigungsmessung erlauben, sowie das Ausführen der letzten Bodenkontakte auf Kraftmessplatten. Insbesondere bei spezifischen Fragestellungen können bei allen Wurfdisziplinen weitere sportmedizinische (z. B. Blutuntersuchungen), sportpsychologische, ernährungswissenschaftliche usw. Tests angezeigt sein.