

KIT und KSC kooperieren erfolgreich



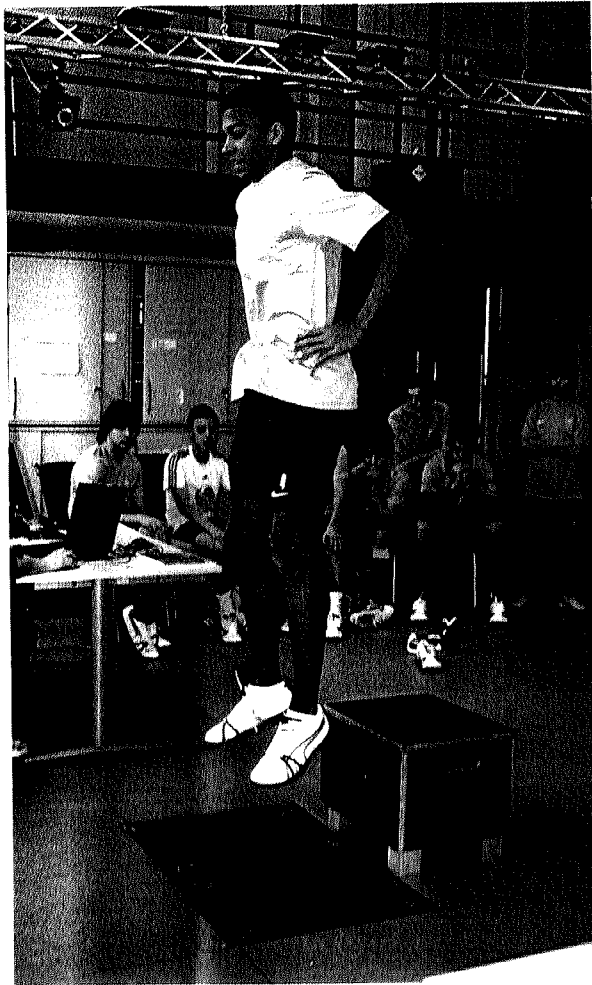
Der KSC-Talentteam Bericht

Am Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) absolvierte die aktuelle U15 des KSC in den letzten Tagen nach Dezember 2008 und Mai 2009 bereits ihren dritten leistungsdiagnostischen Check-Up. Auch dieses Mal wurden die Untersuchungen von der initions AG aus Hamburg gesponsert. Die U15 spielt in dieser Saison in der Oberliga C-Junioren Baden-Württemberg und liegt derzeit auf dem zweiten Tabellenplatz vor der TSG 1899 Hoffenheim und nur einen Punkt hinter dem VfB Stuttgart.

Die Testbatterie des IfSS beinhaltete Tests zur Bewertung der Ausdauer, der Schnelligkeit, der Sprungkraft, der Maximalkraft sowie Tests zur Erfassung fußballspezifischer Fertigkeiten.

Zur Überprüfung der Ausdauerleistung wurde ein Laktatstufentest auf dem Laufband durchgeführt. Anhand der Laufgeschwindigkeiten an der aeroben und anaeroben Schwelle sowie der maximalen Geschwindigkeit bei Testabbruch können Aussagen über die Ausdauerleistungsfähigkeit und mögliche Defizite eines jeden Spielers getroffen werden. Entsprechend wurden Trainingsempfehlungen mit festgelegten Herzfrequenz- und Laufgeschwindigkeitsbereichen erstellt, sodass nun eine Einteilung in gut zusammenpassende Laufgruppen möglich wurde.

Der Schnelligkeitstest besteht aus einem Linearsprint über 20 m. Die mittels Lichtschranken erfasste Zeit auf 5 m ist dabei ein Maß für die Antrittsschnel-



ligkeit, die gemessene Zeit bei 10 m ein Maß für das Beschleunigungsvermögen und die letzte Zeitmessung bei 20 m lässt Aussagen über die Grundschnelligkeit des Spielers zu.

Da Fußball eine komplexe Sportart ist, bei der viele verschiedene Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten benötigt werden, wurden zusätzlich zwei fußballspezifische Tests durchgeführt. Ein mit zwei Lichtschranken versehener, standardisierter Parcours wurde zunächst mit, dann ohne Ball durchlaufen. Der Lauf mit Ball diente der Bewertung des Dribblings, ohne Ball der Bewertung der Laufgewandtheit.

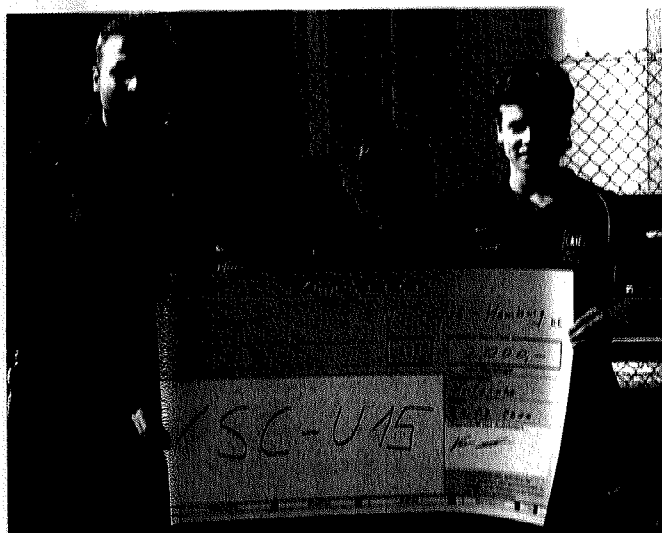
Abschließend absolvierten alle Spieler Sprung- und Maximalkrafttests im BioMotion Center des IfSS. Als Sprung-

formen wurden der Counter Movement Jump (vertikaler Sprung mit Ausholbewegung) und der Drop Jump (Nieder-Hochsprung von 20 cm) absolviert. Beim Counter Movement Jump handelt es sich um eine Sprungform zur Überprüfung der konzentrischen Kraftfähigkeit, der Drop Jump gibt darüber hinaus Auskunft über die Reaktivkraft der Muskulatur. Die Maximalkraft wurde über einen isometrischen Maximalkrafttest im Kraftmess-Schlitten ermittelt.

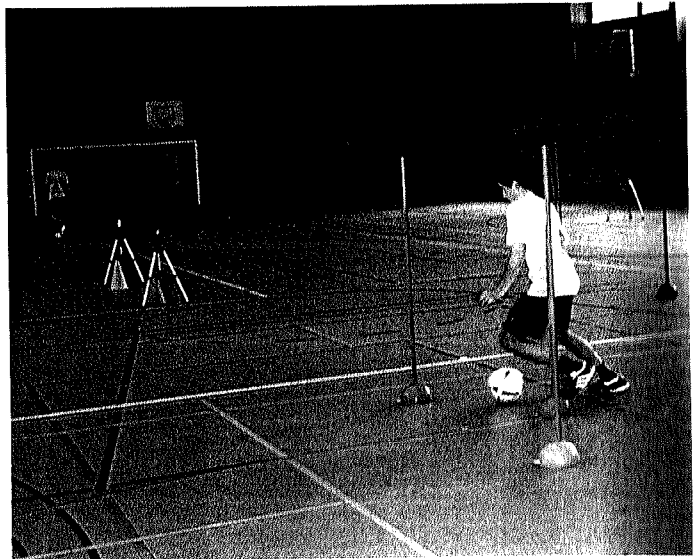
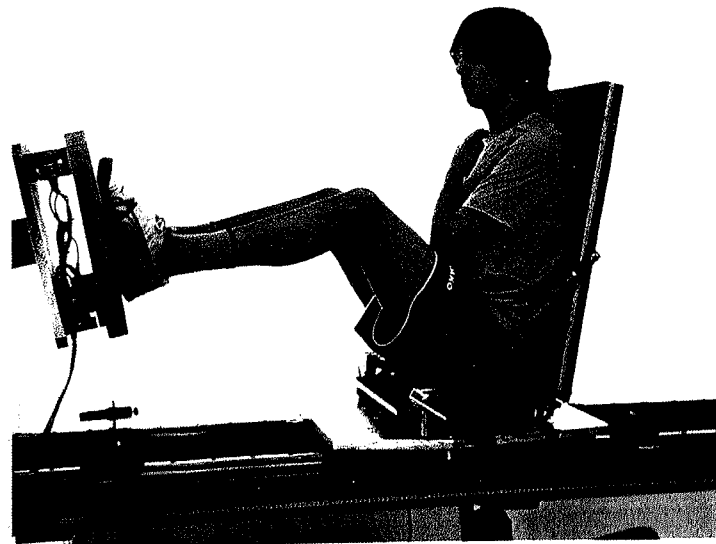
Insgesamt konnte den Spielern der U15 und damit auch den Trainern Tim Walter und Tino Naumann ein durchweg positives Feedback gegeben werden, gerade auch was den Vergleich zu existierenden Normwerten des DFB angeht. Die Spieler verfügen fast ausnahmslos über sehr gute konditionelle Voraussetzungen, um weiterhin erfolgreiche Ergebnisse auf dem Platz abliefern zu können.

Vereinzelt vorhandene Defizite konnten durch die leistungsdiagnostischen Untersuchungen des Instituts für Sport und Sportwissenschaft konkret identifiziert werden und können nun im Training gezielt angegangen werden.

Da von einzelnen Spielern nun bereits Ergebnisse über drei Messzeitpunkte vorliegen, lässt sich für diese Spieler da-

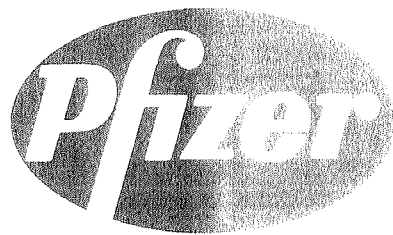


<p>Super Service Tolle Technik</p>	KOPIEREN · DRUCKEN SCANNEN · FAXEN ARCHIVIEREN
Ellmendinger Str. 15 · 76227 Karlsruhe Tel. (0721) 9 44 67-0 · Fax 9 44 67-10	



rüber hinaus ein Verlauf darstellen, der wertvolle Informationen über die langfristige Entwicklung eines Spielers in den jeweiligen Fähigkeitsbereichen liefert.

Zum Schluss möchten wir dem Sponsor initions AG herzlich für seine finanzielle Unterstützung danken. Die initions AG



aus Hamburg steht für intelligente Planungs- und Optimierungslösungen, so genannte innovative IT solutions. Mit Heidelberger Zement und Maxil Baustoffe verfügt die initions auch im Südwesten über Kunden mit komplexen Planungssystematiken im Fuhrpark Bereich.

Unternehmen der Finanzgruppe

Förderer des KSC Talentteams



talentteam



**Sparkasse
Karlsruhe**



LBS



**Sparkassen
Versicherung**

Rechtlich die Zukunft sichern mit Prämiensparen, Kapitalanlagen, Bausparen, Finanzierungen, Immobilien und Versicherungen.
Wenn um Geld geht – Sparkasse