

Markus Tschopp, Klaus Hübner, Pascal Bourban

Sportwissenschaftliches Institut, Bundesamt für Sport, Magglingen

Akzeptanz eines neuen Rumpfkrafttests durch junge Spitzensportler und Trainer

Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 49 (4), 176–177, 2001

Ein neuer 3-teiliger Grundkrafttest der Rumpfmuskulatur wurde kürzlich hinsichtlich Durchführung, Aussagekraft und Messgenauigkeit in 2 Artikeln vorgestellt [1, 2]. Diesen objektiven Kriterien sollte auch eine subjektive Einschätzung der «Getesteten», also Athleten und Trainer, gegenübergestellt werden. Dabei sollten insbesondere die Fragen der Notwendigkeit und Akzeptanz des Rumpfkrafttests in der Sportpraxis im Sinne einer Bedürfnisabklärung gestellt werden.

Methode

Aus diesem Grund wurde im Herbst 2001 bei 57 Absolventen (Ausdauersportarten n = 21, Sportsportarten n = 15, Kampfsportarten n = 9, andere n = 11) des Rekruten-Spitzensportlehrganges am Bundesamt für Sport, welche alle den 3-teiligen Grundkrafttest durchgeführt hatten, sowie bei 10 Klassenlehrern und Trainern eine Erhebung mittels Fragebogen durchgeführt.

Resultate

Gut 80% der Athleten wie auch der Trainer waren der Meinung, dass die Messung der Rumpfkraft in ihrer Sportart von «eher grosser» bis «sehr grosser» Bedeutung ist. Die Athleten der Kampfsportarten halten die Messung der Rumpfkraft nach eigenen Aussagen in grösstem Ausmass für wichtig (90% «eher gross-

se» bis «sehr grosse» Bedeutung) (Abb. 1). Etwas weniger Bedeutung messen die Sportsport- (80%) und Ausdauerathleten (76%) der Messung der Rumpfkraft bei, wobei vor allem der Anteil mit «sehr grosser» Bedeutung bei den Ausdauerathleten deutlich kleiner ist als bei den Kampfsportlern. Gar alle Trainer und Klassenlehrer waren sich einig, dass eine gut ausgebildete Rumpfkraft in ihrer Sportart von sowohl präventiver als auch leistungsfördernder Bedeutung sei. Hinsichtlich der Korrektheit der Messung der Rumpfkraft in dieser Testform war die Mehrheit der Athleten (70%) sowie alle Trainer und Klassenlehrer (100%) überzeugt, dass dieser Test überwiegend «richtige» Resultate liefert. Gross war ebenfalls die Übereinstimmung der eigenen Einschätzung der Athleten sowie der Trainer und der Beurteilung des Testresultates in «genügend» und «ungenügend» (Abb. 2), auch wenn die Athleten, welche ein «ungenügendes» Testresultat erzielten (n = 18) mit dieser Einteilung weniger deutlich einverstanden waren (Abb. 2). Für die Athleten der Sportsportarten stimmte die Beurteilung ihrer Leistung durch den Test mit der eigenen Einschätzung am wenigsten überein, für jene der Kampfsportarten am meisten. Bis auf einen Athleten haben alle «Ungenügenden» (94%) ihr Rumpfkrafttraining nach eigenen Angaben aufgrund des Testresultates zumindest «ein bisschen» erweitert oder verbessert. 76% der Athleten sowohl der Kraft- als auch der Spiel- und Ausdauersportarten würden den gleichen Rumpfkrafttest Kaderkollegen weiterempfehlen. Ebenfalls würden fast alle Trainer (89%) den gleichen Test anderen Trainern weiterempfehlen.

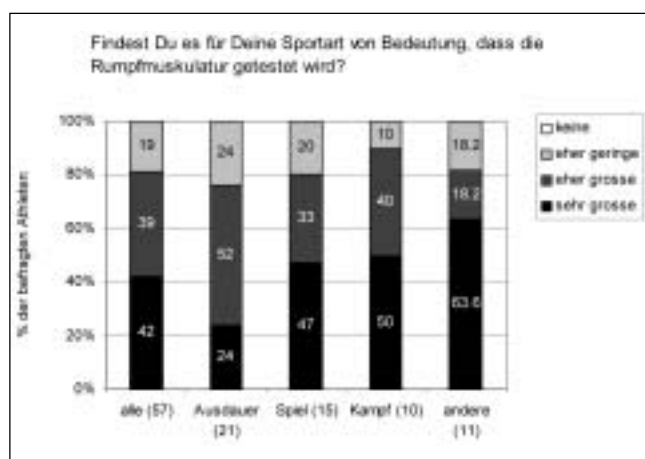


Abbildung 1: Einschätzung der Bedeutung des Grundkrafttests für die Rumpfmuskulatur von Athleten unterschiedlicher Sportartengruppen.

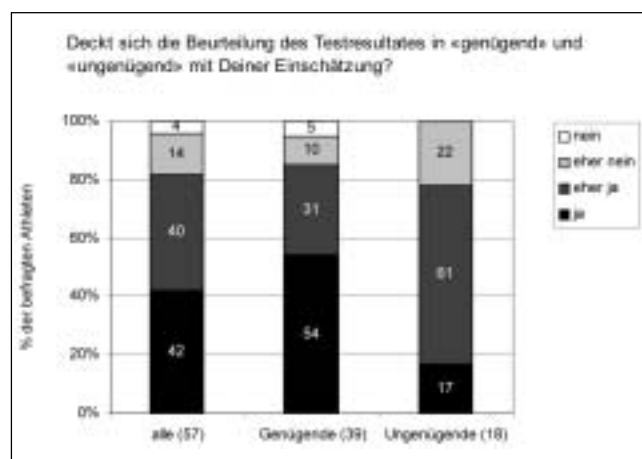


Abbildung 2: Subjektive Beurteilung des Referenzwertes bezüglich Einteilung in «genügendes» resp. «ungenügendes» Testresultat.

Diskussion

Der Rumpfkraft sowie deren Überprüfung in einem Test wird fast durchwegs eine grosse Bedeutung seitens der Trainer und in ihrer Deutlichkeit etwas überraschend auch seitens der Athleten beigegeben. Dies dürfte die Notwendigkeit einer etwas konzentrierteren Beachtung der Rumpfkraft in der Test- und Trainingspraxis unterstreichen. Der vorgestellte Rumpfkrafttest [1, 2] versucht diese Lücke im sportmedizinischen Testangebot zu schliessen. Interessanterweise schreiben die Athleten von unterschiedlichen Sportartengruppen der Messung des Rumpfkraftniveaus insgesamt ähnlich grosse Bedeutung zu, wobei Differenzen in der Beurteilung durchaus den realen Niveauunterschieden der Rumpfkraft entsprechen (z.B. Ausdauer- versus Kampfsportarten) – was die Testergebnisse übrigens bestätigt haben. Etwas unerwartet hohen Stellenwert messen der Überprüfung der Rumpfkraft auch die Spielsportler bei, welche bei den Tests durch eher unterdurchschnittliche Resultate (Eishockey, Fussball) aufgefallen waren [2]. Es zeigt sich also, dass eine Überprüfung der Grundkraft der Rumpfmuskulatur auch nach Sicht der Athleten bei Sportarten mit unterschiedlichem Anforderungsprofil sinnvoll ist.

Auf die Problematik der Definition von Referenzwerten (Mindestkraftanforderung) und der damit verbundenen Einteilung in «genügendes» resp. «ungenügendes» Testresultat wurde bereits hingewiesen [2]. Die vorliegende Befragung sollte u.a. mehr Klarheit darüber verschaffen, wie weit die aus den bereits gesammelten Testdaten erstellten Referenzwerte der in der Sportpraxis – durch Athleten und Trainer – «geprüften» und wahrgenommenen Einschätzung des Niveaus der Rumpfmuskulatur entsprechen. Die Resultate zeigen, dass diesbezüglich eine relativ gute Übereinstimmung zwischen objektivem Testresultat und subjektiver Einschätzung (Athleten und Trainer) vorliegt, selbst von denjenigen Athleten, welche ein «ungenügendes» Testresultat erzielten. Dies dürfte für die Akzeptanz des Tests in der Praxis von Bedeutung sein. Insbesondere soll der Test ja dazu führen, dass Athleten mit Defiziten diese auch tatsächlich korrigieren. Der grösste Teil, welcher ein ungenügendes Resultat erreicht hatte, hat nach eigenen Angaben in der Folge das Rumpfkrafttraining zumindest «ein bisschen» erweitert oder verbessert. Durch eine noch mehr auf individuelle Bedürfnisse abgestützte Trainingsempfehlung

könnten die Erfolgsaussichten in diesem Bereich möglicherweise noch gesteigert werden. Fachliche (physiotherapeutische/trainingsmethodische) Kompetenzen sind daher – neben dem Know-how der richtigen Testdurchführung – für eine optimale Umsetzung der Testresultate in die Praxis eine Voraussetzung.

Falls ein sportmedizinischer Test einer Notwendigkeit seitens der Trainer und Athleten entspricht und die Akzeptanz des Testverfahrens vorhanden ist, sind die Bedingungen für eine erfolgreiche Anwendung gegeben. Es erstaunt daher nicht, dass die Mehrheit der Athleten und Trainer den Test weiterempfehlen würden. Die Abklärung der Bedürfnisse seitens der Kundschaft an leistungsdiagnostischen Testverfahren oder anderen sportmedizinischen Dienstleistungen im Generellen dürfte – neben dem Bestreben, diese lege artis durchzuführen – ein weiterer, wichtiger Entwicklungsschritt für eine effiziente Sportmedizin sein. Erhebungen der Bedürfnisse, Praxisrelevanz und Kundenzufriedenheit sollten inskünftig nach und nach für das gesamte sportmedizinische Angebot in ähnlichem Stile folgen, nachdem die Bestrebungen um objektive Qualitätsanforderungen schon relativ weit gediehen sind [3].

Korrespondenzadresse:

Dr. med. Markus Tschopp, Sportwissenschaftliches Institut,
Bundesamt für Sport, CH-2532 Magglingen, Tel. 032 327 61 22

Literaturverzeichnis

- 1 Tschopp M., Bourban P., Hübner K., Marti B.: Messgenauigkeit eines 4-teiligen, standardisierten dynamischen Rumpfkrafttests: Erfahrungen mit gesunden männlichen Spitzensportlern. Schweiz. Z. Sportmed. Sporttraumat., 49: 67–72, 2001.
- 2 Bourban P., Hübner K., Tschopp M., Marti B.: Grundkraftanforderungen im Spitzensport: Ergebnisse eines 3-teiligen Rumpfkrafttests. Schweiz. Z. Sportmed. Sporttraumat., 49: 73–78, 2001.
- 3 Marti B., Tschopp M.: Qualitätsstandards in der sportmedizinischen Betreuung: zahlreiche Fortschritte. Schweiz. Z. Sportmed. Sporttraumat., 49: 52–56, 2001.