

Teil 1: Sportphysiologischer Fragebogen

Name: _____

Datum / Uhrzeit: _____

1) Wie ist Dein aktueller Allgemeinzustand 24h von 0 (super gut/ Top Fit) bis 10 (sehr schlecht / starke Schmerzen) → bitte *einkreisen*

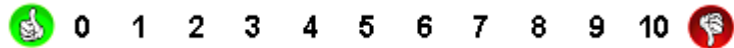


2) An wie vielen Tagen pro Woche trainierst Du Basketball/ Deine Fitness? (Doppeltraining zählt auch doppelt!) _____ Tage/Woche

3) Aktuelle Körpergröße in cm? _____ cm

4) Aktuelles Körpergewicht? _____ kg

5) Bewerte Deine technisch-taktisch-sportphysiologischen* Gesamtleistungsfähigkeiten für Dich selbst seit dem letzten Test von 0 (Top) bis 10 (Flop) *inkl. Kraft – Ausdauer – Beweglichkeit – Selbstvertrauen – Koordination – Technik – Taktik



6) Auf welcher Position und in welcher Rolle siehst du Dich in der Mannschaft? (**Position:** Aufbau, Flügel, Power Forward, Center, **Rolle:** Starter, sechster Mann, Bank-/Rollenspieler, Leader, etc.)

7) Wann war Dein gefühlter **Leistungshöhepunkt**? Ist er gerade? (z.B. mit 15, vor 1 Jahr, aktuell)

8) In welchen Abständen konntest Du selbst Fortschritte wahrnehmen? Egal in welchen Bereichen: **Tag für Tag** – **Training für Training** – **Woche für Woche** – **Monat für Monat** – **Jahr für Jahr**

9) Welche kleinen (K) / mittleren (M) / größeren (G) Ziele hast Du für Dich selbst diese Saison?

(K) _____

(M) _____

(G) _____

10) Hattest oder hast Du den Traum professionell Basketball zu spielen? Wenn ja wo? **ja** **nein**

Teil 2: Sportphysiologischer Test

Name: _____

Datum / Uhrzeit: _____

1) Kannst Du problemlos eine tiefe Kniebeuge? (d.h. ohne Schmerzen, "knacken", Ausweichbewegungen, Unsicherheit, Instabilität) **ja** **nein**

Wenn nein: Welche Probleme hast du bei der Kniebeuge? Winkel zw. Ober- und Unterschenkel? (*0° ist optimal, alles über 90° stark eingeschränkt!*)

2) **Dehntests** (Messergebnisse werden beim nächsten Training aktuell gemessen!)

| <u>Beweglichkeit:</u> | <u>Übung</u> | <u>Ideal</u> | <u>„gut“ leicht vk</u> | <u>etwas verkürzt</u> | <u>verkürzt</u> | <u>stark</u> | <u>sehr stark</u> |
|-----------------------|--------------|------------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------|--------------|-------------------|
| Beinrückseite links | | 90° m - 120° w | 8 ° | 7 ° | 6 ° | 5 ° | < 5° |
| Beinrückseite rechts | | 90° m - 120° w | 8 ° | 7 ° | 6 ° | 5° | < 5° |
| Beininnenseite | | Boden bis 10 cm | ab 11 cm | 12 cm | 13 cm | 14 cm | >14 cm |
| Oberschenkel links | | 90° | 9 ° | 10 ° | 11 ° | 12° | > 12° |
| Oberschenkel rechts | | 90° | 9 ° | 10 ° | 11 ° | 12° | > 12° |
| Hüftbeuger links | | bis 10° | bis 5° | 0° | unter 5° | unter 10 ° | unter 15° |
| Hüftbeuger rechts | | bis 10° | bis 5° | 0° | unter 5° | unter 10 ° | unter 15° |
| Kniebeuge | | Stabil ohne Abheben der Füße | 25° | 45° | 75° | 90° | über 90° |

3) Wie hoch kannst Du springen in cm? Kannst du beidhändig / einhändig an den Ring oder noch höher? Wenn ja wie hoch? (z. B. 5 cm über Ring Niveau)

_____ cm

4) Welches Leistungsniveau kannst/ willst Du Dir vorstellen in den kommenden Jahren „noch“ zu spielen?

5) In welchen sportphysiologischen Bereichen (wie Selbstvertrauen – Körper-/ Sprungkraft – Ausdauer – Koordination – Schnelligkeit – Basketball Skills Taktik etc.) konntest Du seit dem letzten Test weitere Fortschritte spüren?
