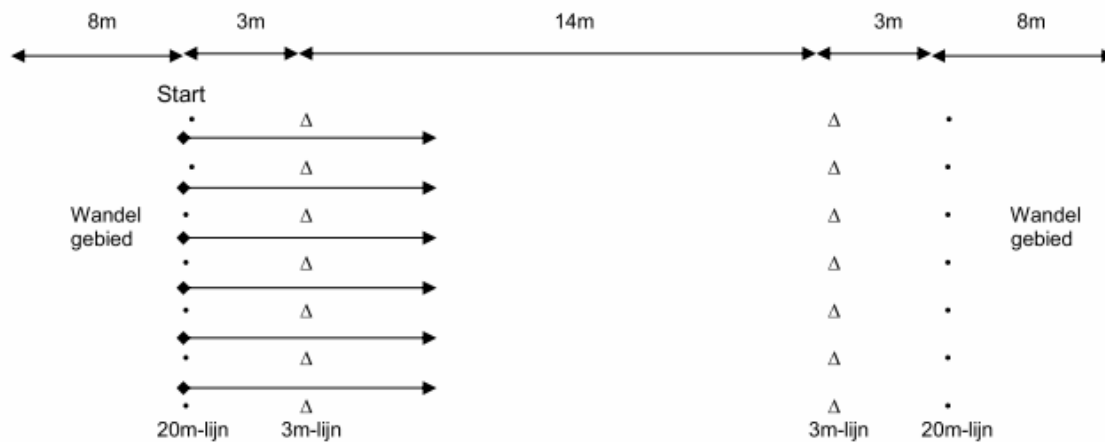


# Infos und Vergleichstabellen für den Interval Shuttle Run Test (ISRT):

## Grafik: Aufbau Interval Shuttle Run Test (niederländisch).

Laufstrecke 20 Meter (14 Meter + 2 x 3 Meter Toleranzbereich - erreicht der Spieler den Toleranzbereich nicht mehr bis zum Piepton ist der Test für ihn beendet -).

Auslaufstrecke 8 Meter an beiden Enden.



figuur 1-2: Schematische weergave ISRT

Quelle: Simone Guinee, Pauline van Donkelaar: Maximale Interval Shuttle Run Test, Prestatie van Getrainde Voetbal Spelers (Bachelor Studie über ISRT im bezahlten Fußball), Seite 10.

## Tabelle: Normwerte ISRT, Herren im bezahlten Fußball je nach Spielerposition.

(Übersetzt aus dem NL)

<i>Spielerposition</i>	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Durchschnitt</i>	<i>Std-Abweichung</i>
Torwart	8	83	118	100,12	12,631
Verteidiger	16	118	137	127,00	6,743
Mittelfeld	17	109	136	118,06	7,636
Stürmer	15	106	139	121,73	10,754
Valid N (listwise)	8				

Tabelle 3-3: Durchschnitt, Standardabweichung, Minimum und Maximum vom Ergebnis des ISRT pro Spielerposition

Quelle: Simone Guinee, Pauline van Donkelaar: Maximale Interval Shuttle Run Test, Prestatie van Getrainde Voetbal Spelers (Bachelor Studie über ISRT im bezahlten Fußball), Seite 17.

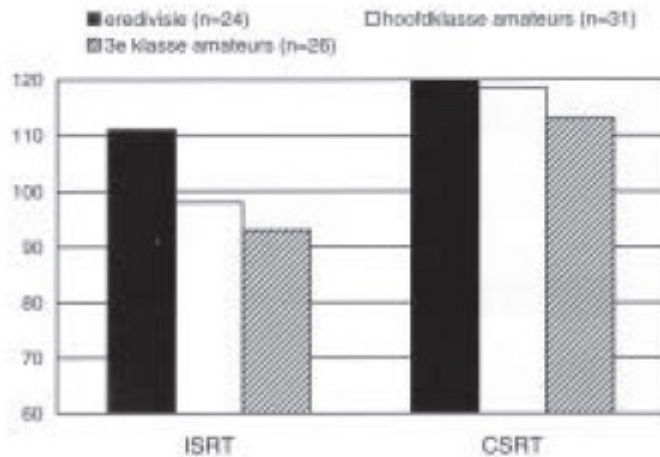
## Tabelle: Resultate ISRT im Herrenbereich (Profi- und Amateurbereich)

(Übersetzt aus dem NL)

<i>ISRT</i>	<i>Anzahl der Strecken</i>	<i>Vmax</i> ( $kg * m^{-1}$ )	<i>HRmax</i> ( $Schläge * Min^{-1}$ )
Professional Players (n=24)	110,5 ± 11,72	15,9 ± 0,45	184,9 ± 7,23
HL Amateur Spieler (n=31)	98,3 ± 14,66	15,4 ± 0,63	190,8 ± 9,31
LL Amateur Spieler (n=26)	93,5 ± 17,06	15,1 ± 0,73	191,7 ± 12,00
Alle (n=81)	100,4 ± 16,08	15,5 ± 0,68	189,4 ± 10,08
n: Anzahl der Teilnehmer; HL: High Level; LL: Low Level			

Quelle: Lemmink / Verheijen / Visscher: Discriminative power of the Interval Shuttle Run Test and Maximal Multistage Shuttle Run Test for playing level of soccer. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 44, Seite 233-239, 2004.

**Tabelle: Vergleich der Anzahl der Laufstrecken (20 Meter) zwischen Fußballern aus der Eredivisie, der Hoofdklasse und der 3. Amateurlasse in Bezug auf den Interval Shuttle Run Test (ISRT) und dem Kontinuierlichen Shuttle Run Test (CSRT).**



**Figuur 5**  
Verschillen tussen voetballers uit de eredivisie, de hoofdklasse amateurs en de derde klasse amateurs (testscore = aantal afgelegde trajecten van 20 meter) op de Interval Shuttle Run Test (ISRT; links) en de Continue Shuttle Run Test (CSRT; rechts). (Lemmmink et al., 2004b)

Quelle: Lemmink / Verheijen / Visscher: Discriminative power of the Interval Shuttle Run Test and Maximal Multistage Shuttle Run Test for playing level of soccer. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 44, Seite 233-239, 2004.

**Tabelle: Normwerte ISRT Jugendfußball Niederlande (Leistungsbereich). Anzahl gelaufener Strecken.**

(Übersetzt aus dem NL)

	Durchschnittswert	Quartil 25	Quartil 50	Quartil 75	Rekord
C-Junioren N=82	75,27	91,00	76,50	59,75	116
B-Junioren N=91	85,93	101,00	88,00	73,00	125
A-Junioren N=74	91,57	104,00	96,00	76,00	137

Die Messungen haben zu 3 verschiedenen Zeitpunkten stattgefunden: Am Ende der Saison 00/01, zu Anfang der Saison 01/02 und zu Ende der Saison 01/02.

Quartil 25 bedeutet, dass 25 Prozent der Spieler aus der betreffenden Gruppe einen besseren Wert hatten.

Quartil 50 bedeutet, dass 50 Prozent der Spieler aus der betreffenden Gruppe einen besseren Wert hatten.

Quartil 75 bedeutet, dass 75 Prozent der Spieler aus der betreffenden Gruppe einen besseren Wert hatten.

Quelle: Lemmink / Verheijen / Visscher: Discriminative power of the Interval Shuttle Run Test and Maximal Multistage Shuttle Run Test for playing level of soccer. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 44, Seite 233-239, 2004.

**Beispiel-Tabelle zum Eintragen der Testwerte vom Interval Shuttle Run Test:**

Spielername	Anzahl der gelaufenen Strecken (20 Meter)	Platzierung -teamintern-	Durchschnittswert (Summe gelaufener Strecken aller Spieler / Anzahl aller Spieler)	Externer Vergleichswert (Ø) (Bitte den obigen Tabellen entnehmen)	Bewertung des Spielers (sehr gut, gut, befriedigend, ausreichend, mangelhaft, schlecht)