

## Leistungsdiagnostik – auch für den Breitensportler sinnvoll?

**Leistungsdiagnostik gehört im Spitzensport wie z. B. beim FC Luzern zum Standard. Doch warum wird Leistungsdiagnostik gemacht? Welche Möglichkeiten gibt es? Kann Leistungsdiagnostik eventuell auch für den Breitensportler sinnvoll sein?**

Beginnen wir von vorne. Wie das Wort Leistungsdiagnostik vermuten lässt, geht es darum, die Leistungsfähigkeit zu messen. Doch ist es z. B. im Fussball möglich, die Leistung mit einem Test zu messen? Ist ein Fussballer, welcher einen guten Ausdauer-test absolviert auch zwingend ein guter Fussballer? Natürlich nicht. Man muss sich bewusst sein, dass die sportliche Leistung auf dem Feld von sehr vielen verschiedenen Faktoren abhängt. Neben Fähigkeiten wie Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination, welche wir mit Leistungsdiagnostik erfassen können, spielen Technik, taktische Fähigkeiten, das Umfeld, die Psyche, genetische Voraussetzungen und viele weitere Faktoren mit. Was wir messen können, sind also nur einzelne, aber im Spitzensport oft entscheidende Puzzle-Steine.



### **Ziele der Leistungsdiagnostik**

Nebst der Messung der momentanen Leistungsfähigkeit dient die Leistungsdiagnostik zur Erfassung der Leistungsentwicklung. Führen wir am Anfang einer Trainingsphase einen Test durch und wiederholen ihn nach einer gewissen Zeit, können wir die Effektivität des Trainings kontrollieren und den Fortschritt sichtbar machen. Ein weiteres sehr wichtiges Ziel ist das Ableiten von gezielten Trainingsempfehlungen. Durch die Tests werden Stärken und Schwächen aufgezeigt, damit gezielt daran gearbeitet werden kann. Beispielsweise können anhand eines Laktatstufentests gezielte Ausdauer-Trainingsempfehlungen mit individuellen Trainingszonen abgeleitet werden und dadurch mit gleichem Trainingsaufwand ein grösserer Fortschritt erzielt werden.

### **Leistungsdiagnostische Testarten**

Die Möglichkeiten von leistungsdiagnostischen Tests erstrecken sich von sehr einfachen Tests bis zu extrem aufwendigen Messungen. Im Bereich Ausdauer ist der allseits bekannte 12-Minuten-Lauf ein Beispiel für einen einfachen Test. Der Conconi-Test ist durch die zusätzliche Messung der Herzfrequenz schon etwas komplexer und mit einem Laktatstest können noch mehr Erkenntnisse gewonnen werden. Wenn noch die Messung des Atemgasaustausches hinzukommt (sogenannte Spiroergometrie), sind wir beim Goldstandard im Bereich Ausdauer angelangt. Ähnliche Abstufungen von einfach bis aufwendig bestehen auch in anderen Bereichen wie z. B. der Kraftdiagnostik.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Leistungsdiagnostik sehr vielfältig ist. Die Möglichkeiten erstrecken sich von einfachen bis komplexen Messverfahren und von Standard bis sportartspezifischen Tests. Es muss im Einzelfall gut überlegen werden, was die Ziele sind und welche Tests für wen Sinn machen. Wir empfehlen individuelle Leistungsdiagnostik für alle, die gezielt und effizient trainieren möchten, egal auf welchem Niveau, also auch für den Breitensportler.

Pirmin Bühler  
Sportwissenschaftler / Teamleiter Sportmedizin  
St. Anna im Bahnhof