

HINWEISE:

Nicht jeder Test macht mit jedem Sportler Sinn. Ein Test mit der Übung Hantelkniebeuge setzt z.B. voraus, dass die Übung beherrscht wird. Bei isokinetischen Krafttest ist Voraussetzung, dass das Ergometer über ausreichend Bremskraft verfügt.

Komplexe Leistungsdiagnostik mit Köpfchen

Erst die Kombination verschiedener leistungsdiagnostischer Untersuchungen ermöglicht es, ein detailliertes Bild der tatsächlichen Leistungsfähigkeit abzubilden und Schwächen aufzudecken. Neben dem etablierten Bestimmen von Parametern der Ausdauerleistungsfähigkeit (z.B. Laktat und Atemgase), sind besonders die Kraftfähigkeiten zu analysieren. Ergänzend zu dynamischen Kraftmessungen liefern hierbei biomechanische Untersuchungen wertvolle Erkenntnisse, z.B. isokinetische Krafttests auf dem Ergometer.

Komplexe Leistungsdiagnostik im Radsport (nach iQ athletic)				
Motorische Fähigkeit	Testmethode	Parameter	Ziel	Nutzen
Ausdauer	<ul style="list-style-type: none"> Stufentest auf dem Ergometer 	<ul style="list-style-type: none"> Blutlaktat Herzfrequenz Leistung 	<ul style="list-style-type: none"> Bestimmen der Ausdauerleistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Beurteilen des Leistungszustandes Überprüfen der angewandten Trainingsprogramme Optimieren des Trainings! Ausschöpfen individueller Leistungsreserven!
	<ul style="list-style-type: none"> Rampentest auf dem Ergometer 	<ul style="list-style-type: none"> Atemgase maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max) Herzfrequenz Leistung 		
Kraft	<ul style="list-style-type: none"> dynamischer Maximalkrafttest der vortriebsrelevanten Muskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> 1er Wiederholungsmaximum (1 RM) bei der Hantelkniebeuge 	<ul style="list-style-type: none"> Bestimmen des Maximalkraftniveaus als Basisfähigkeit der Schnellkraft und Kraftausdauer 	
	<ul style="list-style-type: none"> funktionelle Diagnostik der Rumpfkraft bei komplexen Hantelübungen z.B. Ausfallschritte und Reißkniebeuge 	<ul style="list-style-type: none"> subjektives Beurteilen bestimmter Kriterien; z.B. Haltung des Oberkörpers im Bereich der Lenden- und Brustwirbelsäule 	<ul style="list-style-type: none"> Identifizieren von Schwächen der Rumpfmuskulatur 	
	<ul style="list-style-type: none"> Isokinetischer Muskelkrafttest auf dem Ergometer über 6 Sek. 	<ul style="list-style-type: none"> erreichte Leistung (Watt) bei unterschiedlichen Trittfrequenzen (50–130 U/Min.) 	<ul style="list-style-type: none"> Beurteilen des radsportspezifischen dynamischen Kraftniveaus 	
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> Motoriktest: maximale Trittfrequenz über ca. 10 Sek. mit möglichst geringer Ergometerbremsung 	<ul style="list-style-type: none"> subjektives Beurteilen der Trettechnik (u.a. mit Hilfe von Videoanalysen) 	<ul style="list-style-type: none"> Hinweise zur Koordination als Einflussgröße bei der Tretleistung 	

