

Information Leistungsdiagnostik

Sie absolvieren demnächst einen oder mehrere leistungsdiagnostische Tests. Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Informationen dazu.

ZWECK:

Wir untersuchen Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit, um Sie in Ihrem Trainingsprozess zu unterstützen.

ABLAUF:

Vor den Tests werden Sie einen Fragebogen zu Ihrer körperlichen Verfassung ausfüllen. Danach werden die für die Tests relevanten anthropometrischen Daten wie z.B. Körpergröße und Körpergewicht gemessen. Im Falle eines Ausdauertests werden wir Sie sportartspezifisch (Fahrradergometer, Laufband) bis zur Erschöpfung belasten und dabei relevante Messwerte erheben. Bei einer Kraftdiagnostik absolvieren Sie standardisierte Kraftübungen oder Sprünge mit maximalem Einsatz. Nach den Tests werden wir die Resultate und deren Bedeutung mit Ihnen besprechen.

RISIKEN:

Die Tests können mit einer großen körperlichen Anstrengung verbunden sein, wie Sie sie aus intensiven Trainings kennen. Das gesundheitliche Risiko ist klein und vergleichbar mit einer maximalen Belastung in einem Wettkampf.

MITZUBRINGEN:

Bringen Sie ihre Sportkleider und Duschutensilien mit, ebenso bereits vorhandene Testergebnisse, Trainingstagebücher und allenfalls Ihre Krankengeschichte.

VORBEREITUNG:

Damit die Testresultate möglichst aussagekräftig sind, müssen Sie im Vorfeld Folgendes beachten: Kommen Sie angemessen erholt zu den Tests (keine Wettkämpfe und belastende Trainings in den 48 h davor). Nehmen Sie genug Flüssigkeit zu sich, aber verzichten Sie am Vorabend auf Alkohol. Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke können Sie im gewohnten Umfang konsumieren. Falls nicht anders kommuniziert, behalten Sie Ihre gewohnte Ernährung bei.

Melden Sie sich frühzeitig, falls die Testdurchführung aufgrund einer Krankheit oder einer Verletzung nicht möglich ist. Kontaktieren Sie uns, falls Sie noch Fragen haben.

Checkliste Testperson inkl. PAR-Q

Name: _____

Testdatum, -zeit: _____

Geburtsdatum: _____

Sportart, Kader: _____

Größe: _____

Gewicht: _____

TRAINING Phase: Aufbau Vorwettkampf Wettkampf Reha

normaler Trainingsumfang (h / W): _____ Trainingsfrequenz (Einheiten / W): _____

Art	Dauer	Intensität
-----	-------	------------

Heute: _____

Gestern: _____

Vorgestern: _____

Dominante Seite für Krafttests Sprungbein: L R Schussbein: L R Wurfarm / Spielhand: L R

ERNÄHRUNG normal Spez. Diätmaßnahmen: _____

letzte Mahlzeit: _____ Wann: _____ Was: _____

Koffein / Alkohol (letzte 12 h): _____ Supplamente: _____

GESUNDHEIT Krankheit (letzte 14 T): _____ Regelm. Medikamente: _____

Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hatten «etwas am Herzen» und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen? ja nein

Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei Körperlicher Belastung? ja nein

Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei Körperlicher Belastung? ja nein

Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren? ja nein

Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten? ja nein

Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben? ja nein

Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie heute keinen maximalen Leistungstest machen sollten? ja nein

Wurde in den letzten 1-2 Jahren ein EKG durchgeführt und war das Ergebnis unauffällig? ja nein

Verletzungen letzte 6 Monate: _____

Beschwerden am Testtag: _____

Allg. Befindlichkeit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Testmotivation: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WEITERE EINFLUSSFAKTOREN (Schlaf, Reisen, Höhenaufenthalt, Hitzeexposition usw.)

Borgskala

Dtsch Arztebl 2004; 101: A 1016-1021 (Heft 15)

6	Überhaupt nicht anstrengend
7	Extrem leicht
8	
9	Sehr leicht
10	
11	Leicht
12	
13	Etwas anstrengend
14	
15	Anstrengend, schwer
16	
17	Sehr anstrengend
18	
19	Extrem anstrengend
20	Maximale Anstrengung

INSTRUKTION (gekürzt aus dem Original):

Wir wollen 1hr Anstrengungsempfinden während der Belastung bestimmen. Das Anstrengungsempfinden hängt von der Beanspruchung und Ermüdung der Muskulatur ab, ferner von Atemlosigkeit (beziehungsweise Luftnot) oder Brustschmerzen.

Versuchen Sie, 1hr Anstrengungsempfinden so spontan und ehrlich wie möglich anzugeben, ohne über die aktuelle Belastung nachzudenken. Versuchen Sie, die Anstrengung weder zu über- noch unterschätzen. Schauen Sie auf die Skala und die begleitenden Worte und geben Sie eine Zahl an.