

Warum Leistungsdiagnostik?

Immer wieder werde ich gefragt: „Warum soll ich denn als Hobbysportler überhaupt eine Leistungsdiagnostik machen?“ Und meine Antwort lautet – eine Diagnostik von OnTrack ist für jedermann aus vielen Gründen sinnvoll:

- **Leistungsverbesserung:** Für Anfänger durch das Training in den von uns ermittelten Grundlagenbereichen und somit der Vermeidung zu intensiven Trainings, für Fortgeschrittene bei ausreichender Grundlagenausdauer (anhand der Laktatleistungskurve beurteilt) durch hochintensives Intervalltraining (HIT) und eine damit einhergehende Verbesserung der VO_2max .
- **Wettkampffprognosen:** Die Laktat-Auswertungssoftware Ergonizer ermöglicht die präzise Einschätzung der maximalen Laufgeschwindigkeit/Leistung über frei wählbare Zeiträume
- **Leistungsvergleich:** Die individuelle Leistungsfähigkeit wird in Relation zu tausenden Vergleichsdaten gesetzt
- **Gesundheit:** Bewegung in der richtigen Intensität ist die beste Medizin, um präventiv und kurativ den „Zivilisationserkrankungen“ Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Immunschwächen und psychischen Problemen zu begegnen. Eine Diagnostik stellt sicher, dass durch die Ermittlung der individuellen Trainingsbereiche die richtige Sportintensität angesteuert werden kann.
- **Körpergefühl:** Das eigene subjektive Empfinden der Belastung durch den Vergleich mit objektiven Daten „eichen“ und somit verbessern. Langfristig der vielleicht größte Nutzen...lerne dich selbst besser kennen.
- **Motivation:** Ein Re-Test im gleichen Jahr (nach einigen Monaten) oder im nächsten Jahr sorgt für einen Motivationsschub für die Trainingsgruppe, da natürlich jeder Athlet eine Leistungsverbesserung erreichen möchte.
- **Wissensvermehrung:** Fachwissen mehren und im Sport weitergeben, sportwissenschaftlich auf den aktuellen Wissensstand gebracht werden.
- **In bester Gesellschaft:** Seit 2002 betreuen wir erfolgreich (unter anderem als ehemaliger Kooperationspartner der Zeitschrift TOUR) Läufer und Radsportler vom Tourenfahrer bis hin zum deutschen Meister in ganz Deutschland.
- **Diagnostische Qualität:** Ich war mehr als ein Jahrzehnt Leistungssportler (Leichtathletik, u.a. niedersächsischer Landesmeister 400 m sowie norddeutscher Meister, internat. deutscher Hochschulmeister und 4. der deutschen Meisterschaften mit der 4x400 m-Staffel) und habe zahlreiche Ballsportarten (Fuß-, Hand- und Volleyball) selbst ausgeübt, bin alle Strecken von 60 m bis Marathon gelaufen und bin aktiver Läufer, Radsportler und Tennisspieler. Beruflich verfüge ich als Leistungsdiagnostiker über eine langjährige Erfahrung (seit 2002) mit tausenden von durchgeführten Diagnostiken.

Und: ich bin auf dem neuesten Stand der trainingswissenschaftlichen Forschung, da ich den Masterstudiengang Sportwissenschaft „Diagnostik und Intervention“ in Bochum abgeschlossen habe und mich als ehemaliger Mitarbeiter und aktiver Mentor an der Universität in Sachen Trainingserkenntnisse für die Sportpraxis auf dem Laufenden halte.

Zudem erfolgt die Analyse der Blutproben mit einem Laborgerät der Fa. EKF Diagnostics, die Spirometrie wird mit einem professionellen Gerät der Firma Cortex durchgeführt (und nicht mit Aeroscan o.ä.) und zur Laktatdiagnostik nutzen wir die Software Ergonizer. Für die Fahrradtests stehen mehrere hochgenaue Cyclus2-Ergometer zur Verfügung (und keine Rolle) und das Bikefitting erfolgt mit Hilfe der Technik und Software der Firma gebioMized.