

Feldtests für Sportlergruppen & Vereine

Was ist ein Feldtest?

Durch einen Laktat-Stufentest lässt sich die muskuläre Beanspruchung ermitteln und zur gezielten Trainingssteuerung die individuelle Trainingsherzfrequenz bestimmen.

Dabei wird der Sportler stufenweise mit ansteigender Geschwindigkeit bis an seine Grenzen ausbelastet. Am Ende jeder Stufe wird aus dem Ohrläppchen ein Tropfen Blut (kapillär) zur Laktatmessung entnommen, gleichzeitig wird während des gesamten Tests die Herzfrequenz gemessen.

Während bei Laboruntersuchungen die Stufe meist durch eine konstante Belastungsdauer mit typischerweise drei Minuten Belastung pro Stufe gekennzeichnet ist und als Einzeluntersuchung auf einem Ergometer erfolgt, kommt beim Feldtest eine konstante Strecke unter realen Bedingungen zum Einsatz (beispielsweise drei Stadionrunden). So können mehrere Sportler parallel untersucht werden. Daher eignen sich Feldtests gut zur Leistungsdiagnostik von Mannschaften und anderen Gruppen.

Im Zuge der Auswertung wird anschließend die Laufgeschwindigkeit / Leistung mit Pulsfrequenz und Laktatwert korreliert.

Daraus kann der Trainingspuls abgeleitet werden und ein Trainingsplan dem Trainingsziel entsprechend erstellt werden.

Nutzen eines Feldtests

Ausgehend von der ermittelten Laktatkurve lassen sich die individuellen Herzfrequenzen im Training für ein Ausdauertraining, ein Intervalltraining oder auch Fettstoffwechseltraining (aerobes Training) ermitteln. Dieses Wissen lässt sich zur gezielten, individuellen Trainingssteuerung nutzen.

Der Feldtest kann also zur wichtigen Diagnostik vor einem Wettkampf, insbesondere aber auch im Zuge der Vorbereitung einer Wettkampfphase oder allgemein der Saisonvorbereitung dienen.

Darüber hinaus lässt sich durch eine Testwiederholung der Effekt des Ausdauertrainings messen, so dass so auch ein langfristiger Leistungsaufbau unterstützt werden kann. Eine Leistungsverbesserung im aeroben und anaeroben Bereich sollte bei richtigem Training nachweisbar sein.

Kosten & Organisation

Ein Feldtest beim Zentrum für Sportmedizin kostet als Basispaket 450,00€ und beinhaltet die Testung von bis zu zehn Probanden. Eine Teilnahme weiterer Sportler ist möglich, pro zusätzlichem Teilnehmer erhöht sich die Gebühr um 45,00 €.

Für die Durchführung eines Feldtests kommen wir gerne zu Ihnen, so dass Sie Ihre gewohnte Umgebung haben bzw. Ihre reale Trainingsstrecke nutzen können, nach Absprache ist aber auch eine andere Örtlichkeit möglich.

Für Fragen, Informationen und Terminabsprachen stehen Ihnen folgende Ansprechpartner beim Zentrum für Sportmedizin zur Verfügung:

Peter Müller (Dipl. Sportwissenschaftler)

Tel: 030 / 72 626 720

eMail: mueller@sport-gesundheitspark.de

Susanne Toebs (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

Tel: 030 / 81 81 20

eMail: toebs@sport-gesundheitspark.de