

Ausdauerdiagnostik in Theorie und Praxis

Daniel Jacko

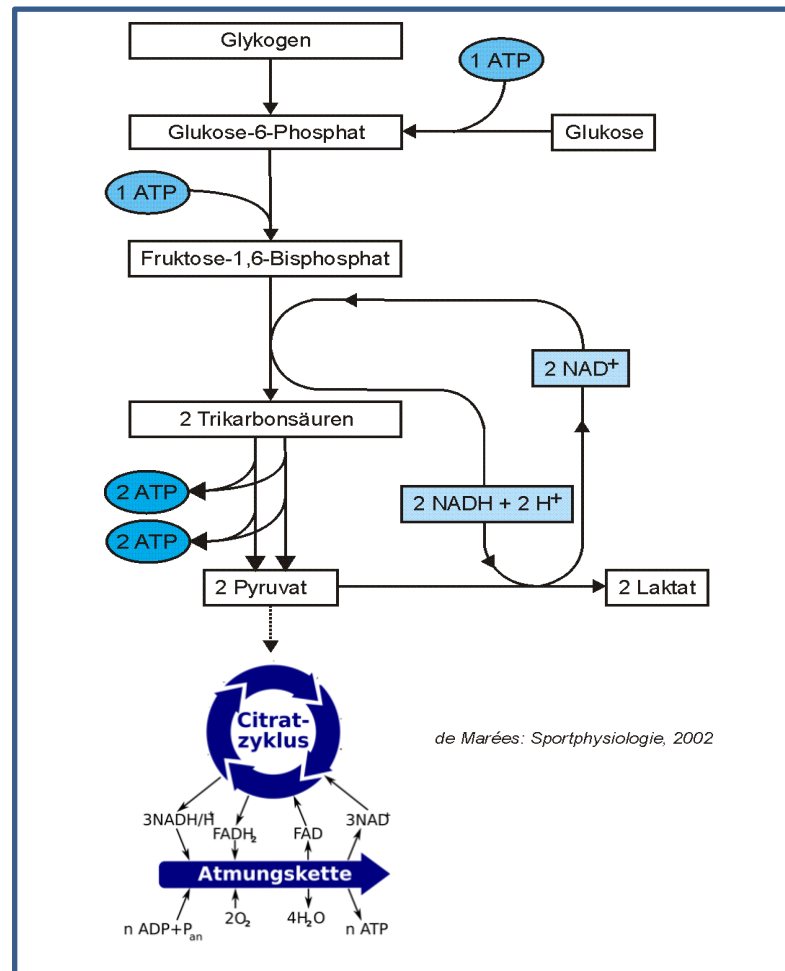
Olympiastützpunkt Rheinland/
Deutsche Sporthochschule Köln

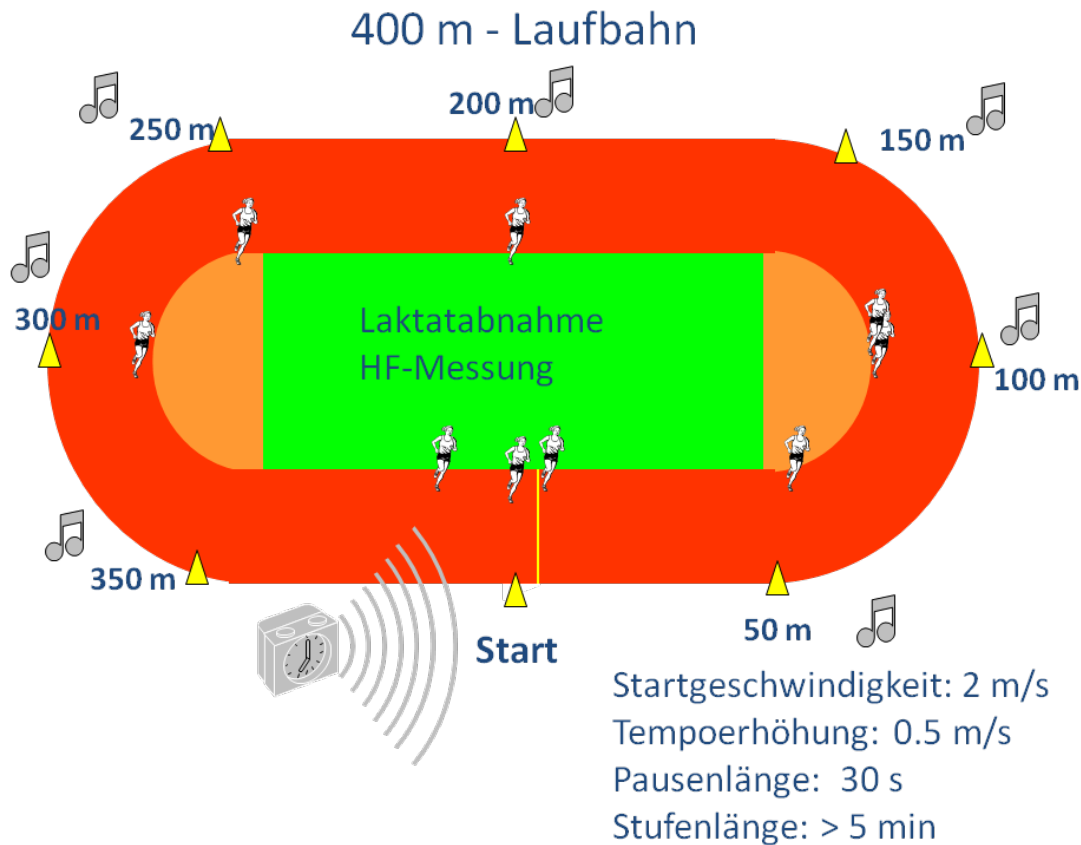
jacko@osp-rheinland.de

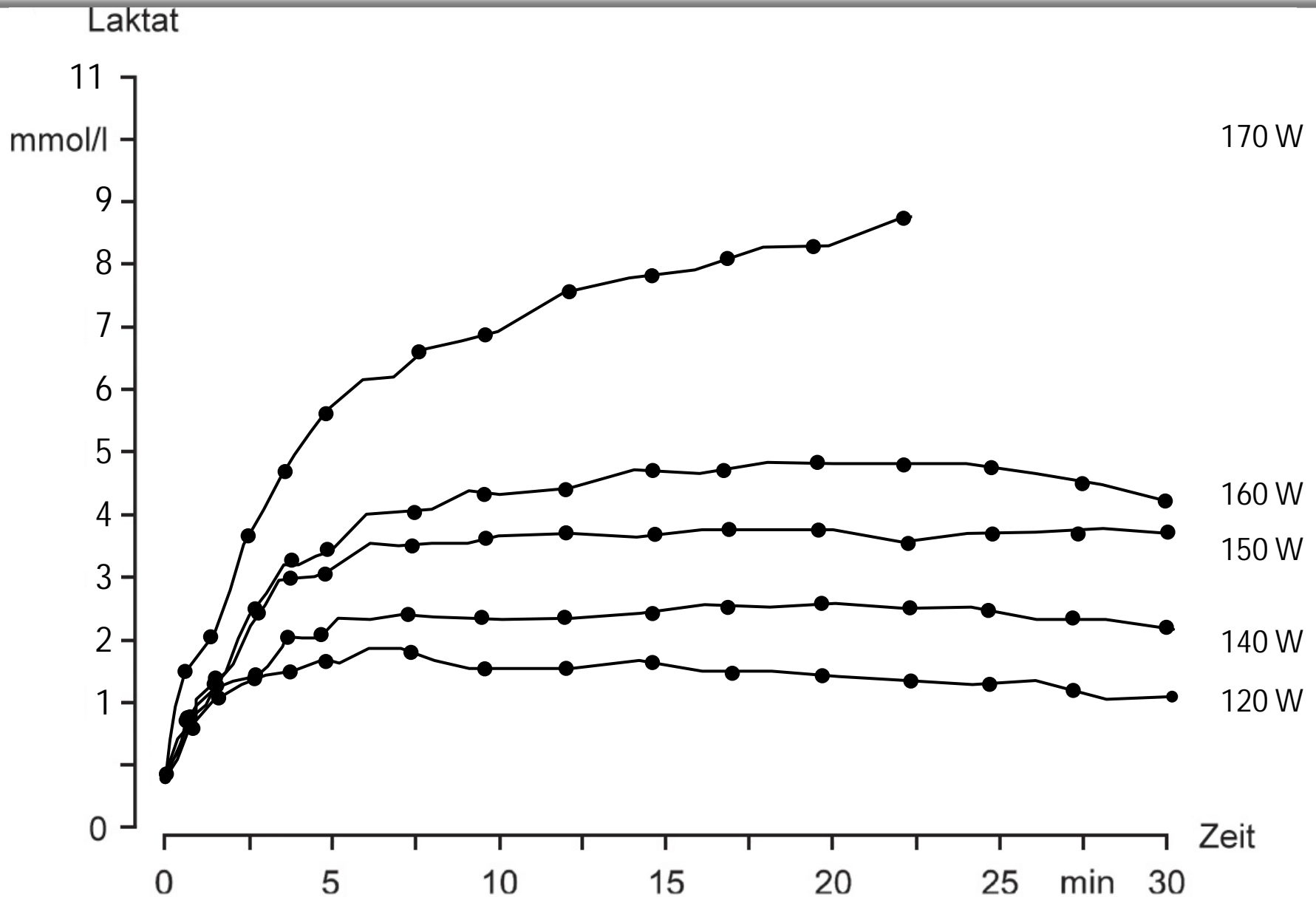


Theorie

(anaerobe/aerobe Glykolyse)



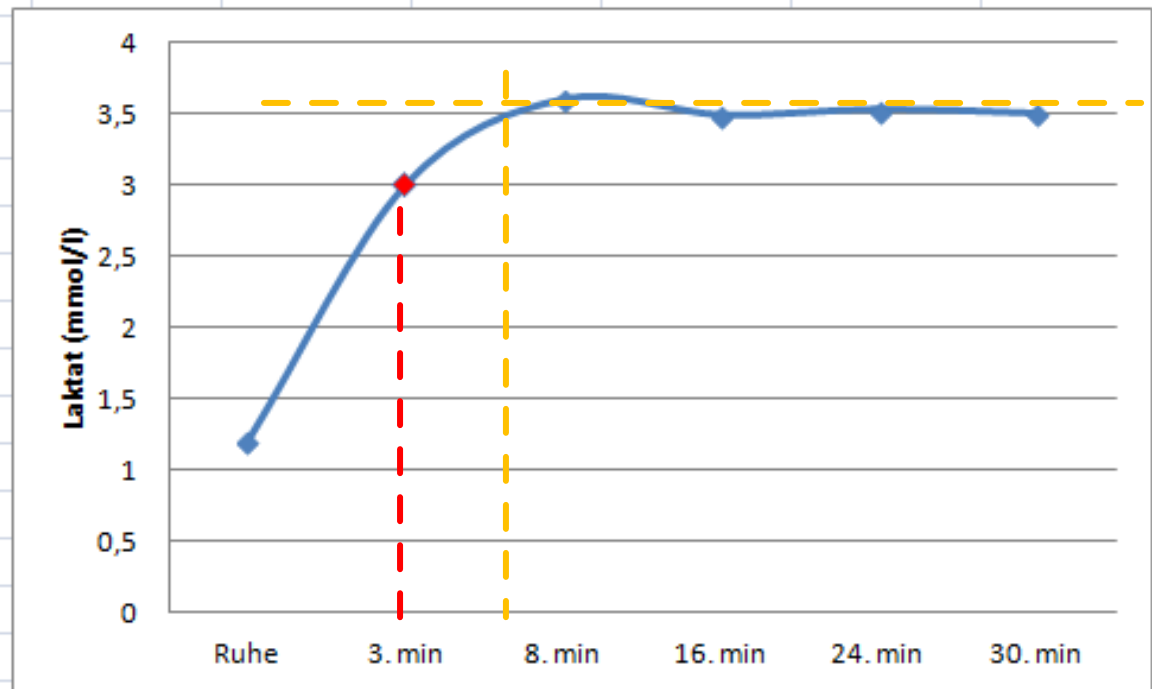


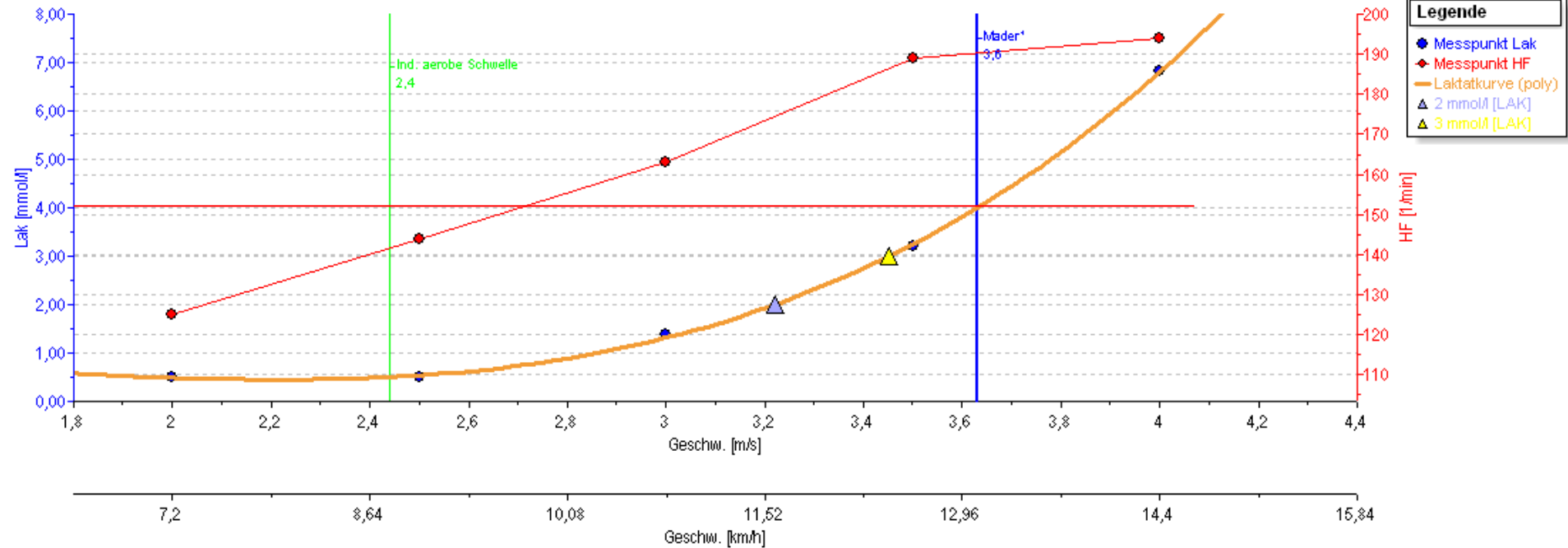


Laktat-FST

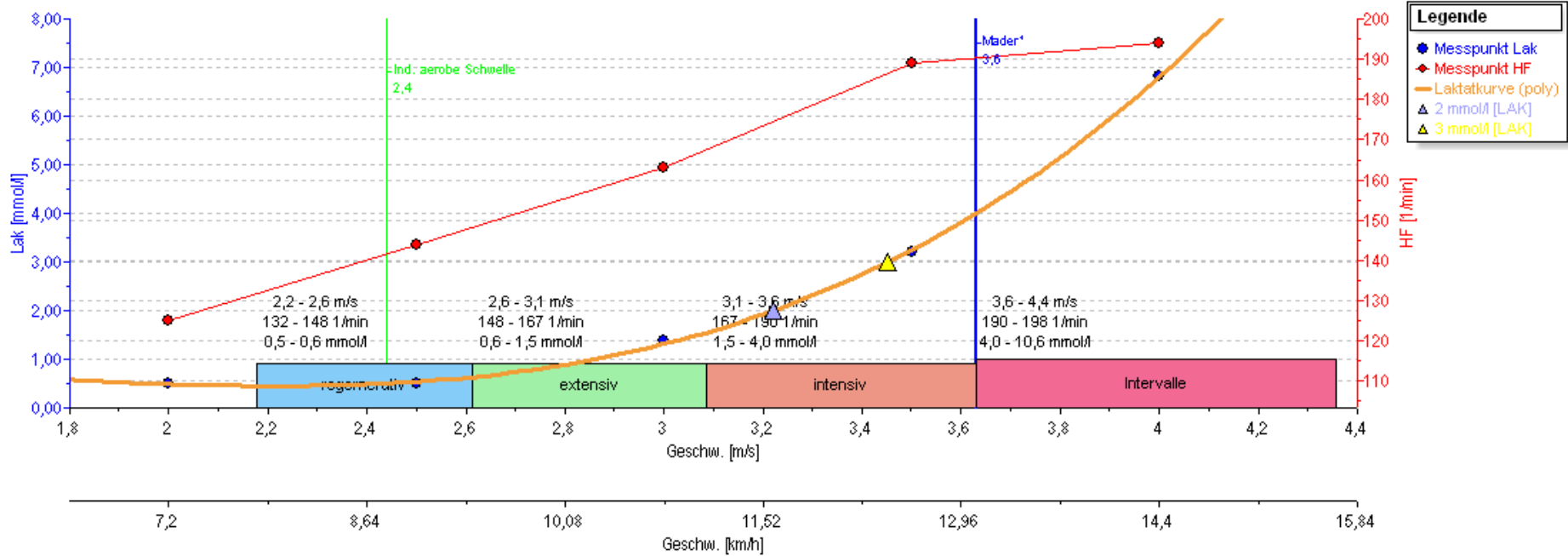
Versuch: Laktat-Steady-State

	Laktat mmol/l
Ruhe	1,2
3. min	3
8. min	3,6
16. min	3,49
24. min	3,53
30. min	3,5





	2 mmol/l	3 mmol/l	Mader
Lak [mmol/l]	2,00	3,00	4,00
HF [1/min]	175	186	190
Geschw. [m/s]	3,2	3,5	3,6
Geschw. [km/h]	11,6	12,4	13,1



Bezeichnung	regenerativ	extensiv	intensiv	Intervalle
Intensität	bis 20 min	40-60 min	3-12 min	kurz -20 sek / lang - 3 min
HF [1/min]	132 - 148	148 - 167	167 - 190	190 - 198
Geschw. [m/s]	2,2 - 2,6	2,6 - 3,1	3,1 - 3,6	3,6 - 4,4
Geschw. [km/h]	7,8 - 9,4	9,4 - 11,1	11,1 - 13,1	13,1 - 15,7

- Ernährungszustand, Flüssigkeitshaushalt
- Circadiane Schwankung der Leistungsfähigkeit
- Raumtemperatur, Luftdruck, Luftfeuchtigkeit
- Vorbelastung innerhalb der letzten 48 Stunden
- Schlafmenge
- Medikamente, Genussmittel, Drogen
- Erkrankungen
- Testprotokoll!

Hauptkriterien:

- Objektivität
- Reliabilität
- Validität

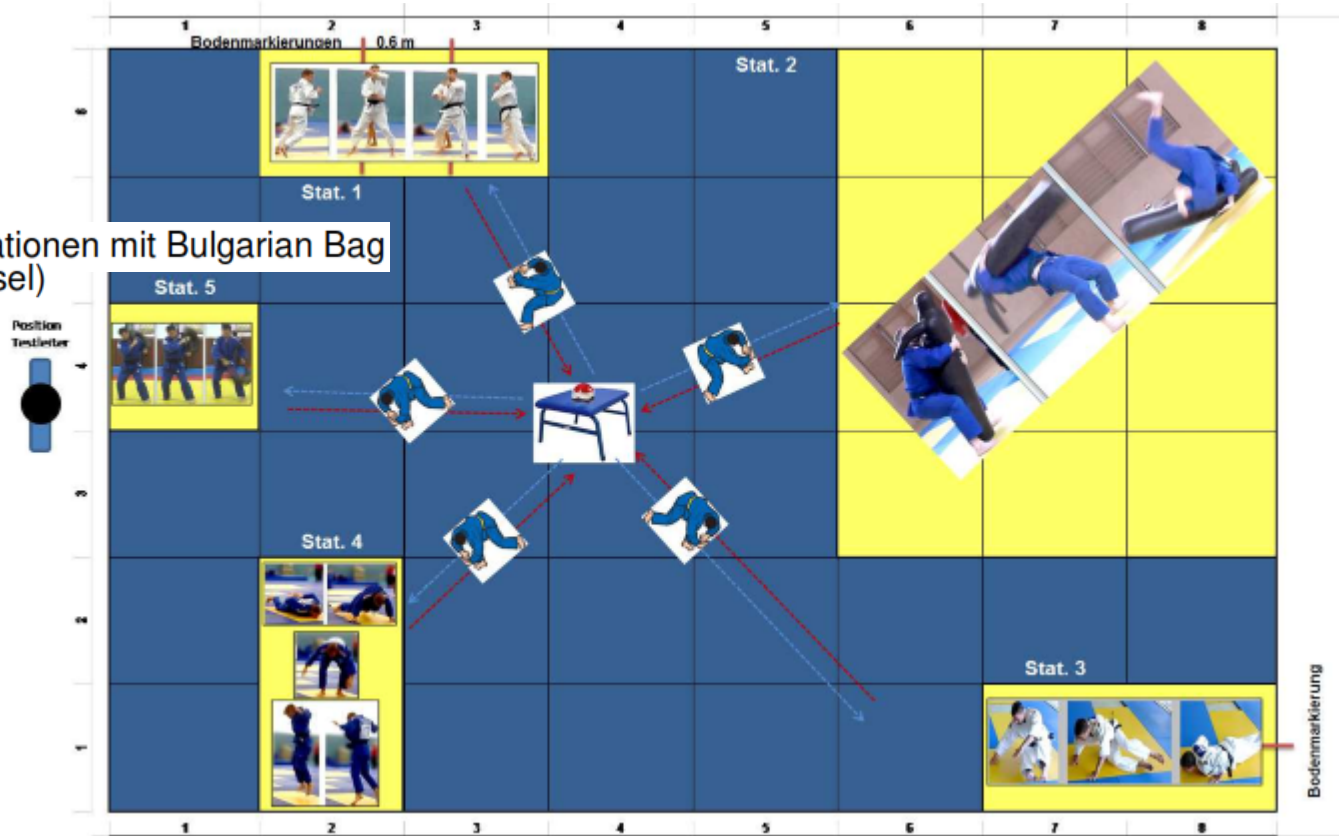
Nebenkriterien:

- Ökonomie
- Normierung
- Unverfälschbarkeit

Stat. 1: Je 4 x Tandoku-renshu mit einer Eindrehtechnik wie bspw. Seoi-/Tai-otoshi oder Seoi-nage (rechts/links im Wechsel)

Stat. 2: 4 x Puppe werfen mit Ura-nage (medizinische Indikation: Utsuri-goshi)

Stat. 5:
Je 4 Schulterwurfimitationen mit Bulgarian Bag
(rechts/links im Wechsel)



Stat. 4: 4 x Parallelsprung aus der Bauchlage (Burpees)

Stat. 3: je 2 x Unterkreisen rechts und links

Testwertung



Jedes fehlerfrei absolviertes Element bringt einen Punkt → 37 Punkte/Runde
Nichtadäquate Ausführung → Punktabzug

- 5 Rollen vorwärts (5 WP)
- 8 Tandoku-renshu (8 WP)
- 4 Ura-nage und 4-mal Puppe aufstellen (8 WP)
- 4 Unterkreisen (4 WP)
- 4 Parallelsprünge aus der Bauchlage (4 WP)
- 8 Schulterwurfimitationen mit dem Bulgarian Bag (8 WP)

Beurteilung

(1) Leistung 1 (Durchgang 1)

L_{1G} = Anzahl der geleisteten Wertungspunkte im 1. Durchgang

(2) Leistung 2 (Durchgang 2)

L_{2G} = Anzahl der geleisteten Wertungspunkte im 2. Durchgang

(3) Gesamtleistung (Anzahl der Gesamtwertungspunkte)

P_G = Gesamtanzahl der geleisteten Wertungspunkte aus beiden Durchgängen

(4) Leistungsvergleich der Durchgänge

LV = Differenz der geleisteten Wertungspunkte von Durchgang 1 zu 2

(5) Qualität der Testdurchführung

Q_G = Prozentualer Anteil der maximal möglichen WP zu den geleisteten WP

Hauptkriterien:

- Objektivität
- Reliabilität
- Validität

Nebenkriterien:

- Ökonomie
- Normierung
- Unverfälschbarkeit

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

Daniel Jacko

Olympiastützpunkt Rheinland/
Deutsche Sporthochschule Köln

jacko@osp-rheinland.de

