



Innsbrucks Fußballer schwitzen beim Leistungstest wo andere Ski fahren

Österreichs Tabellenführer nutzt die moderne Diagnostikabteilung der Sportclinic Zillertal in Mayrhofen

Dormagen, 15. Januar 2010 – Während in der deutschen Fußball-Bundesliga seit diesem Wochenende schon wieder der Ball rollt, bereiten sich die Fußballer der österreichischen ADEG Ersten Liga noch auf ihren Rückrundenstart Anfang März vor. Für die Spieler von Wacker Innsbruck stand neben den medizinischen Untersuchungen auch ein Ausdauerleistungstest auf dem Programm. In der Sportclinic Zillertal (Mayrhofen) unterzogen sich die Fußballer einer Energiestoffwechselanalyse, mit der sich die individuellen Trainingsbereiche präzise messen lassen. Möglich macht das eine spezielle Auswertesoftware, die von den Diagnostik-Profis von leistungsdiagnostik.de entwickelt wurde und die schon seit einigen Jahren unter anderem auch von der Sportclinic Zillertal genutzt wird.

Mit Hilfe einer Spiroergometrie wird über die Atemluft während eines Belastungstests der Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel der Spieler gemessen. Mit der Auswertung der Ergebnisse können die Trainer anschließend Rückschlüsse auf den Fitnesszustand der Spieler ziehen und im weiteren Training passende Leistungsgruppen zusammenstellen. Mit dieser Methode nutzen die Österreicher eine der modernsten Möglichkeiten, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu messen, während in der deutschen Fußball-Bundesliga meist auf eine herkömmliche Laktatdiagnostik zurückgegriffen wird. Detaillierte Aussagen über den Energiestoffwechsel, die für eine individuelle Trainingsplanung unabdingbar sind und von denen die Wacker-Spieler nun profitieren, lassen sich mit einem Laktattest nicht treffen.

Die Trainercrew um Cheftrainer Walter Kogler war nach Angaben des Diagnostikers der Sportclinic Zillertal, Armin Wierer, sehr zufrieden mit den Testergebnissen. Die Trainer des derzeitigen Tabellenführers zeigten sich überrascht, wie genau die Ausdauerwerte der Spieler mit den Leistungen auf dem Spielfeld übereinstimmen.

Am 5. März starten die Innsbrucker auswärts gegen den FC Trenkwalder Admira in die Rückrunde. Zuvor absolviert die, nach eigenen Aussagen, „beste und beliebteste Mannschaft Tirols“ noch eine Reihe von Testspielen. In der Zwischenzeit wollen die Trainer die neu gewonnenen Erkenntnisse aus dem Leistungstest für die weitere individuelle Trainingsgestaltung nutzen.

Weitere Informationen zum Thema Ausdauerleistungsdiagnostik im Fußball finden Sie unter <http://www.leistungsdiagnostik.de>.

