



- »» **LEISTUNGSDIAGNOSTIK**
- »» **TRAININGSSTEUERUNG**
- »» **VERLETZUNGSPRÄVENTION**

WER IST DIE FIRMA RIESPO?



Die Firma **RIESPO** ist ein **österreichisches Unternehmen**, das sich auf die **Betreuung von Sportlern und Vereinen** im **Bereich Leistungsdiagnostik – Datenmanagement und Transfermanagement** spezialisiert hat.

Zu den Hauptkunden zählen Fußballvereine und Spieler aus dem Amateur- und Profibereich aus mittlerweile 12 Ländern aus 3 Kontinenten. Das Unternehmen hat ihren Sitz in 4810 Gmunden, Oberösterreich und beschäftigt zur Zeit 21 Mitarbeiter.



WAS VERSTEHT MAN UNTER LEISTUNGSDIAGNOSTIK?



Leistungsdiagnostik ist ein Verfahren, das zur **Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit**, insbesondere im Sport, angewendet wird. Sie dient dazu, den **aktuellen Fitnesszustand** einer Person zu erfassen und **individuelle Stärken und Schwächen** zu identifizieren. Typischerweise umfasst sie verschiedene Tests, die die **Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination** untersuchen.

Wer sportlich erfolgreich sein will, kommt an Leistungstests nicht vorbei. Nur so kann der Trainer objektiv feststellen, über welchen Leistungsstand seine Spieler aktuell verfügen.



WER VERWENDET LEISTUNGSDIAGNOSTIK?



Die größten Verbände der Welt arbeiten schon seit Jahren mit Leistungsdiagnostik, um ihre Talente an die Weltspitze heranzuführen. Ihnen haben wir es zu verdanken, dass im **Sport** die **Leistungsdiagnostik** verstärkt Einzug gehalten hat.



Bei Fußballverbänden und Fußballvereinen wird Leistungsdiagnostik auch verwendet, um potentielle Nachwuchsspieler zu scouten, da durch die standardisierten und objektiven Tests die potentiellen Nachwuchstalente schnell erkannt werden können.

Auf Vereinsebene wird die Leistungsdiagnostik auch dazu verwendet, um die allgemeine Fitness und Leistungsfähigkeit der gesamten Mannschaft zu überwachen. Dies hilft dem Trainerteam die Belastung im Saisonverlauf zu steuern und so die physische Entwicklung der Spieler langfristig zu fördern.

WAS SIND DIE INHALTE EINER LEISTUNGSDIAGNOSTIK?



1. KONDITIONELLE LEISTUNGSTESTS:

- Ausdauertests
(optional mit Laktattest)
- Schnelligkeitstests
- Schnelligkeitsausdauertests

2. KRAFTTESTS:

- Maximalkrafttests
- Schnellkrafttests
- Explosivkrafttest

3. BEWEGLICHKEITSTESTS:

- Überprüfung der Gelenkbeweglichkeit und muskulären Flexibilität

4. KOORDINATION UND AGILITÄT:

- Agilitätstest

5. TECHNISCHE ANALYSE:

- Technische Fertigkeiten wie Ballkontrolle

6. KÖRPERZUSAMMENSETZUNG UND ANTHROPOMETRISCHE MESSUNGEN:

- Messung von Körperfettanteil, Muskelmasse und Flüssigkeitshaushalt



MEHR INFORMATIONEN IN UNSEREM VIDEO ZUM THEMA LEISTUNGSDIAGNOSTIK – BEISPIEL TESTBATTERIE IM FUSSBALL:



VIDEO ANSEHEN

Link zu unserem Youtube-Kanal



oder



QR-Code scannen

WAS IST DAS ZIEL EINER LEISTUNGSDIAGNOSTIK?



HAUPTZIELE DER LEISTUNGSDIAGNOSTIK SIND:

- 1. LEISTUNGSENTWICKLUNG VERFOLGEN:**
Wiederholte Tests über einen bestimmten Zeitraum erlauben es, Fortschritte zu messen und Trainingserfolge zu bewerten.
- 2. ANALYSE DES AKTUELLEN LEISTUNGSNIVEAUS:**
Die Tests geben einen genauen Einblick in den Fitnesszustand, z. B. durch die Messung der Laktatwerte im Blut.
- 3. TRAININGSSTEUERUNG:**
Basierend auf den Testergebnissen kann ein maßgeschneiderter Trainingsplan erstellt werden, um gezielt die Leistungsfähigkeit zu steigern.
- 4. VERMEIDUNG VON ÜBERBELASTUNG:**
Durch regelmäßige Diagnostik lässt sich frühzeitig erkennen, ob das Training zu intensiv ist und das Risiko von Verletzungen oder Übertraining besteht.

„Durch gezielte **Leistungsdiagnostiken** können im **Sport** Maßnahmen ergriffen werden, um das Entwicklungspotenzial des einzelnen Sportlers erfolgreich auszuschöpfen. Neben dem **Erreichen der individuellen Bestform** kann gleichzeitig das **Verletzungsrisiko** wirksam **minimiert** werden.“

WARUM SOLLTE LEISTUNGSDIAGNOSTIK IN STANDARDISIERTEN TESTBATTERIEN GETESTET WERDEN?



Die Leistungsdiagnostik ist für Sportler aller Leistungsstufen von großer Bedeutung, daher sollte sie in standardisierten Testbatterien durchgeführt werden:

- 1. VERGLEICHBARKEIT:**
Standardisierte Testbatterien ermöglichen es, die Ergebnisse verschiedener Personen, Gruppen oder Zeitpunkte direkt zu vergleichen. Ohne eine standardisierte Grundlage wären Vergleichbarkeit und Konsistenz der Ergebnisse erschwert.
- 2. OBJEKTIVITÄT:**
Durch standardisierte Tests wird sichergestellt, dass alle Personen unter den gleichen Bedingungen getestet werden. Dies minimiert subjektive Einflüsse und stellt sicher, dass die Ergebnisse auf den tatsächlichen Fähigkeiten der getesteten Person basieren.
- 3. VALIDITÄT UND RELIABILITÄT:**
Standardisierte Testbatterien sind in der Regel gut erforscht und validiert. Sie bieten daher zuverlässige und aussagekräftige Ergebnisse, die wissenschaftlich fundiert sind. Sie garantieren, dass der Test misst, was er zu messen vorgibt (Validität), und dass die Ergebnisse bei Wiederholungen konsistent sind (Reliabilität).
- 4. EFFIZIENZ:**
Eine Testbatterie fasst mehrere Einzeltests zusammen und deckt verschiedene Leistungsbereiche ab, wie z. B. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Reaktionsschnelligkeit. Dies ermöglicht eine umfassende Diagnostik der physischen und oft auch kognitiven Leistungsfähigkeit innerhalb einer strukturierten und zeiteffizienten Methode.
- 5. INDIVIDUELLE & KOLLEKTIVE TRAININGSSTEUERUNG:**
Durch die standardisierten Tests können Trainer oder Mediziner die Leistungsentwicklung einzelner Athleten oder ganzer Teams im Zeitverlauf beurteilen und Training gezielt steuern und anpassen.
- 6. WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE:**
Standardisierte Testbatterien werden in der Regel auf der Basis wissenschaftlicher Studien entwickelt, was ihre Gültigkeit und Anwendbarkeit in der Praxis untermauert.



AB WELCHEM ALTER BEGINNT MAN MIT DER LEISTUNGSDIAGNOSTIK?

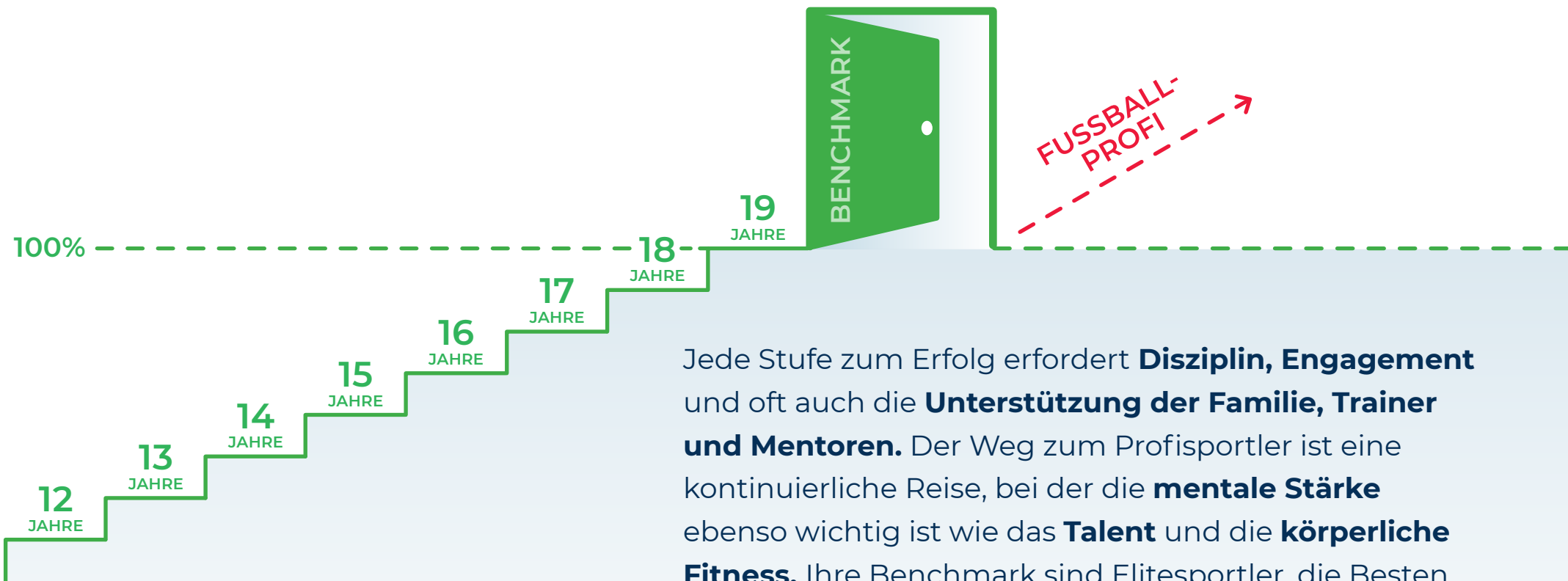


Die ersten Tests werden von den meisten Verbänden und Vereinen bereits im Jugendbereich **im Alter zwischen 10 – 12 Jahren** durchgeführt. Diese Tests dienen zur **Grundlagenentwicklung** im Bereich **Fitness, Beweglichkeit** und **motorische Fähigkeiten**.

Als wichtigste Phase der Spielerentwicklung wird das Alter von **13 bis zu einem Alter von 19 Jahren** gesehen. Hier ist die Leistungsdiagnostik ein essenzieller Bestandteil des Trainings und der Leistungsüberwachung. Die Spieler haben ihre körperlichen Fähigkeiten bereits bis zu einem gewissen Grad entwickelt, und die Tests konzentrieren sich stärker auf die **Leistungsoptimierung** und die **Vorbereitung auf den professionellen Fußball**.



DIE STUFEN ZUM ERFOLG



Jede Stufe zum Erfolg erfordert **Disziplin, Engagement** und oft auch die **Unterstützung der Familie, Trainer und Mentoren**. Der Weg zum Profisportler ist eine kontinuierliche Reise, bei der die **mentale Stärke** ebenso wichtig ist wie das **Talent** und die **körperliche Fitness**. Ihre Benchmark sind Elitesportler, die Besten der Besten, mit denen sie sich messen.

LEISTUNGSDIAGNOSTIK IM ERWACHSENENBEREICH



Bei erwachsenen Spielern dient Leistungsdiagnostik der Leistungsüberwachung und Verletzungsprävention: Für Spieler im Erwachsenenbereich, die sich eventuell auf ihre körperliche Erhaltung und das Management von Belastungen konzentrieren müssen, ist regelmäßige Leistungsdiagnostik besonders wichtig, um eine **Überlastung zu vermeiden** und die **maximale Leistungsfähigkeit zu erhalten**.

Fokus: Hier liegt der Schwerpunkt häufig auf Erholungsprozessen, Verletzungsprävention und Anpassung des Trainings, um die Fitness und Leistungsfähigkeit auf hohem Niveau zu halten.



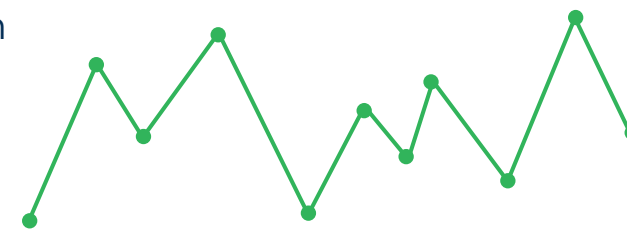
WAS SAGT UNS DIE ANALYTIK?



Am besten sind die **Ergebnisse der Leistungsdiagnostik** für einen direkten Vergleich geeignet. Der Trainer kann einerseits mithilfe von Vergleichswerten ermitteln, wie sich die Leistung des Spielers im Vergleich zu anderen Spielern verhält (interne Bestenliste). So können Potenziale erkannt und frühzeitig gefördert werden. Ebenso erhalten sie Informationen, wie sich ihre Ergebnisse gegenüber der Benchmark verhalten.

Andererseits kann der Trainer durch das mehrmalige Ausführen eines bestimmten Tests die Entwicklung der Leistung seines Teams genauestens verfolgen und protokollieren.

Hilfreich sind die Methoden der Leistungsdiagnostik, da sie direkte Empfehlungen für die Intensität und Optimierung von Trainingsinhalten der verschiedenen Spieler machen können.



WARUM IST DIE DIAGNOSTIK SO WICHTIG?



Besonders der Fußball hat als Sportart enorm an Schnelligkeit gewonnen.

Insbesondere in den vergangenen Jahren sind die Anforderungen an die Spieler z.B. in Bezug auf den Laufumfang oder die Anzahl der Sprints pro Partie stark gestiegen. Dies führt zu der Notwendigkeit eines effektiveren Trainings, welches allerdings in der gleichen Vorbereitungszeit durchgeführt werden muss. An diesem Punkt setzt die Diagnostik an, in dem sie zur **Optimierung und Individualisierung des Trainings** eingesetzt wird.



DIE LEISTUNGSDIAGNOSTIK IST EINE WIN-WIN-SITUATION FÜR SPIELER, TRAINER UND DEN VEREIN



Die Spieler fühlen sich individueller betreut, da sie durch die komplexe Leistungsdiagnostik ein objektives Feedback über ihre Leistungen und Leistungspotenziale erhalten. Die Ergebnisse können dabei auch die Motivation und Leistungsbereitschaft der Spieler steigern.

Die Trainer dagegen erhalten eine direkte Trainingskontrolle und -analyse ihrer Inhalte und können mit deren Hilfe eine bessere kurz-, mittel-, und langfristige Trainingsplanung durchführen. Stärken und Schwächen in den gewohnten Abläufen können erkannt und optimiert werden, eine permanente Begleitung hilft selbst kleinste Effekte nachzuweisen und neu nachzujustieren. Aber nicht nur in Bezug auf das Training, sondern vor allem auch in der Überprüfung, ob ein Spieler vielleicht nach einer Verletzung überhaupt leistungsfähig genug ist, kann die Leistungsdiagnostik hilfreich sein.

Der Verein ist durch die Werte der Leistungsdiagnostik in der Lage zum einen bei Neuverpflichtungen einen objektiven Wert zu Rate ziehen zu können, welcher ihnen auch in der Talentfindung und Talentprognose hilft. Zum anderen kann natürlich auch die Arbeit des Trainers in diesem Punkt bewertet werden.

Heutzutage können die Tests fußballspezifisch durchgeführt werden.

Es existiert eine große Anzahl an (semi-)fußballspezifischen Feldtests, in denen vorwiegend die Zeit als Richtwert in Bezug auf Schnelligkeit, Ausdauer oder Passspiel genommen wird. Demgegenüber gibt es auch fußballspezifische Komplextests, in denen versucht wird, möglichst viele Kernelemente des Spiels und der Anforderungen miteinander zu verbinden.



WELCHE INFRASTRUKTUR BENÖTIGT MAN FÜR EINEN TEST?



INFRASTRUKTUR – WO DIESE TESTS GEMACHT WERDEN KÖNNEN

Idealerweise werden die Tests auf einem ebenen Boden und witterungsunabhängig gemacht, daher eignet sich eine **Sporthalle** ideal, wobei eine Seitenlänge mindestens 45 Meter betragen muss (30 Meter Sprint). Sollte diese nicht zur Verfügung stehen eignet sich auch ein Kunstrasen sehr gut. Anbei die Beschreibung der **Infrastruktur in Gmunden**. Weitere nützliche Einrichtungen in der Übersicht.

ÜBERSICHT

- 3 Rasenplätze
- 1 Kunstrasenplatz
- 9 Umkleidekabinen
- 1 Kraftkammer und Athletikraum
- 1 Multifunktionshalle
- 1 Regenerationsbereich
- 1 Medizinische Abteilung



GMUNDEN



- 1 Hauptfeld (Kunstrasen)
- 2 Nebefeld (Naturrasen)
- 3 Umkleidekabinen & Restaurant
- 4 Tribüne
- 5 Kinderfußballfeld

ABLAUF EINES LEISTUNGSTESTS



ABLAUF EINES LEISTUNGSTESTS IN GMUNDEN ODER AUCH BEI IHNEN:

1. Unsere geschulten Mitarbeiter nehmen alle Testergebnisse auf und tragen diese in dafür vorgesehene Listen ein.
2. Die evaluierten Ergebnisse werden an das Büro geschickt (Internetzugang), wo unsere Sportwissenschaftler und die geeignete Software die Auswertung vornehmen.
3. Jeder Teilnehmer erhält in Folge eine Auswertung mit der Übersicht seiner Stärken und Schwächen. In den beigefügten Diagrammen kann jeder Teilnehmer erkennen, wie sich seine Ergebnisse gegenüber seinen Teamkollegen verhalten (interne Bestenliste) und auch gegenüber der Benchmark.
4. Jeder Teilnehmer erhält eine Empfehlung, wie er seine Schwächen trainieren und somit optimieren kann.

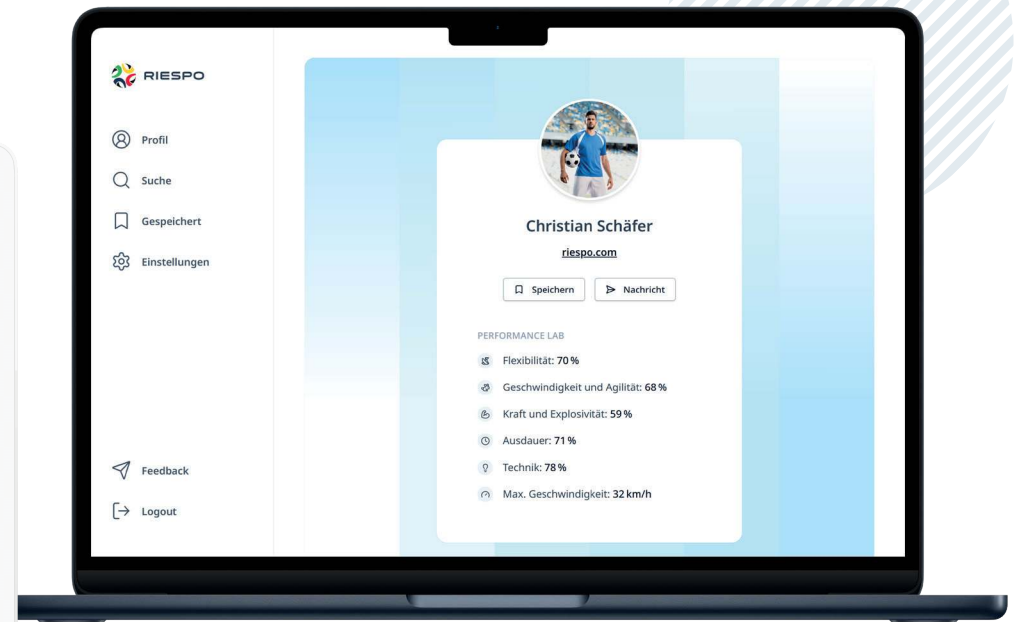
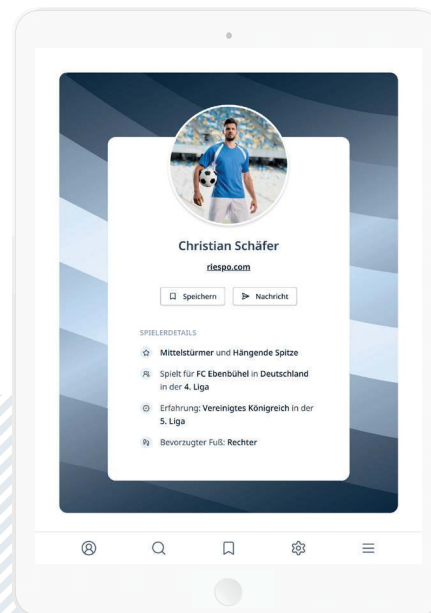


DATEN MANAGEMENT – INDIVIDUELLE DATENVERWALTUNG



Jeder Teilnehmer einer Testbatterie **erhält eine kostenlose Premium Membership für 12 Monate** in der dafür vorgesehenen **Webapp von RIESPO**.

Hier kann jeder Teilnehmer sein **persönliches Profil** anlegen, sich mit Sportlern weltweit vergleichen, und mit Mitgliedern, Vereinen und Trainern kommunizieren.



TRANSFER MANAGEMENT



Transfermanagement im Fussball ist ein **komplexer Prozess**, der weit über die bloße Verpflichtung von Spielern hinausgeht. Es ist ein Zusammenspiel von sportlichen, finanziellen und vertraglichen Aspekten. Transfermanagement ist ein vielschichtiger Prozess, der präzises Planen, Verhandeln und ein hohes Maß an Erfahrung erfordert. Es ist entscheidend für den langfristigen Erfolg eines Vereins, sowie auch wichtig für die sportlichen und finanziellen Erfolge der Spieler.

Wir verfügen über ein **großes Netzwerk** an Spielern, Trainern und Vereine.
Auf Wunsch beraten wir Sie hier gerne.





RIESPO

EDUCATION & SPORTBETRIEBS GMBH

Office

Bahnhofstraße 65/2
4810 Gmunden
Oberösterreich,
Austria

Campus

Bahnhofstraße 13
4655 Vorchdorf
Oberösterreich
Austria

Gerhard Riedl [CEO]

📍 Based in Austria

www.riespo.com

✉ E-Mail: g.riedl@riespo.com

📞 Mobile: **+43 (0)676 414 34 09**