



**RIESPO**

PERFORMANCE LAB



**LEISTUNGSDIAGNOSTIK  
IM SPORT**



# LEITGEDANKEN

RIESPO – PERFORMANCE LAB



## MEHR LEISTUNG ÜBER 90 MINUTEN UND DARÜBER HINAUS!

Den größten Verbänden der Welt haben wir es zu verdanken, dass im **Sport** die **Leistungsdiagnostik** verstärkt Einzug gehalten hat.

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, ob er den Leistungsstand seiner Spieler verbessern konnte.

# INHALTE LEISTUNGSDIAGNOSTIK

RIESPO – PERFORMANCE LAB

## 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



# ZIEL DER LEISTUNGSDIAGNOSTIK

RIESPO – PERFORMANCE LAB



„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.“



## 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.

# TESTBATTERIEN

RIESPO – PERFORMANCE LAB

## 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.

# ANALYTIK

RIESPO – PERFORMANCE LAB



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. So können Potenziale erkannt und frühzeitig gefördert werden.

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 Spielern machen können.

# DIAGNOSTIK

RIESPO – PERFORMANCE LAB



## 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 nachjustieren. 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.

# INFRASTRUKTUR

FÜR RIESPO – PERFORMANCE LAB CAMPS

## INFRASTRUKTUR – WO KÖNNEN DIESE TESTS GEMACHT WERDEN

Anbei die Beschreibung der **Infrastruktur in Gmunden**. Im Idealfall wird die Testbatterie auf einem sehr ebenen Untergrund durchgeführt. Besonders geeignet ist dazu natürlich eine Sporthalle, jedoch auch ein Kunstrasenplatz eignet sich sehr gut. Weitere nützliche Einrichtungen in der Übersicht unten.

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



## ÜBERSICHT

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

GMUNDEN





# MOBILE LEISTUNGSTESTS

RIESPO – PERFORMANCE LAB



## SIE HABEN INTERESSE AN EINEM LEISTUNGSTEST FÜR IHRE SPORTLER

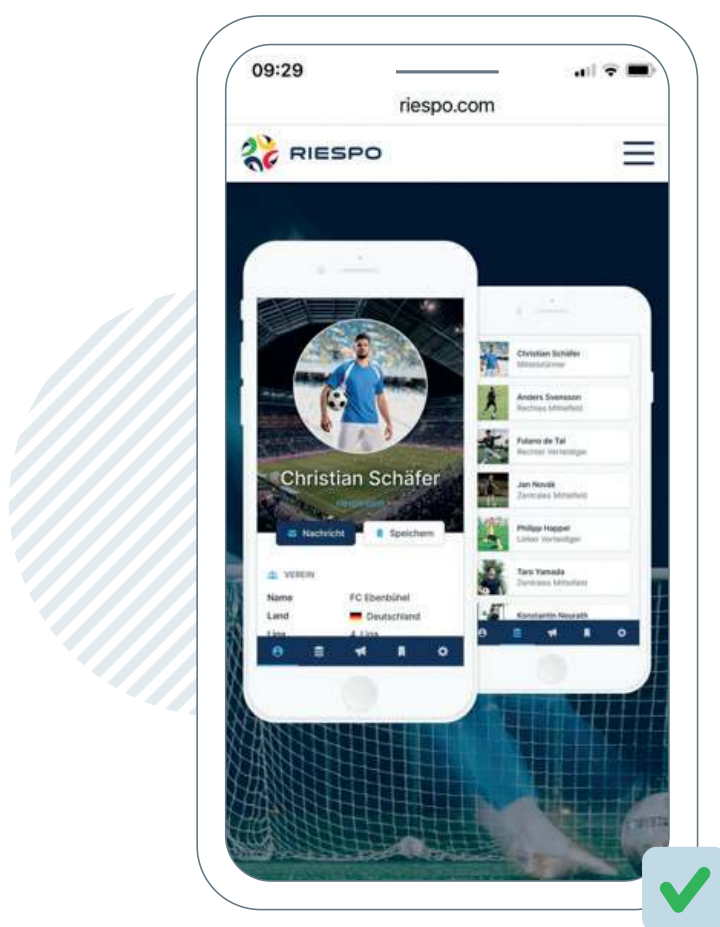
Kein Problem, unsere Mitarbeiter und unser Equipment sind mobil,  
wir kommen auch gerne zu Ihnen.

„Leistungstests generieren eine große Menge an Daten,  
die die meisten Sportler und Trainer überfordern.  
Der wichtigste Part in Folge ist es, die Daten richtig zu  
interpretieren und die Ergebnisse ins Training einzubauen  
– unsere Sportwissenschaftler und die geeignete Software  
kümmern sich darum.“



# INDIVIDUELLE DATENVERWALTUNG

RIESPO – PERFORMANCE LAB



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

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



# RIESPO

EDUCATION & SPORTBETRIEBS GMBH

## Office

Bahnhofstraße 65/2  
4810 Gmunden  
Oberösterreich  
Austria

## Campus

Bahnhofstraße 13  
4655 Vorchdorf  
Oberösterreich  
Austria



# RIESPO

DEPARTMENT FOR EDUCATION

## Kontakt Education

### Department GET-Academy:

Tel.: +43 7614 21 499  
E-Mail: [hello@get-academy.com](mailto:hello@get-academy.com)  
[www.get-academy.com](http://www.get-academy.com)



# RIESPO

DEPARTMENT FOR SPORT

## Kontakt Sport Department:

Tel.: +43 7614 21 499  
E-Mail: [office@riespo.com](mailto:office@riespo.com)  
[www.riespo.com](http://www.riespo.com)

**Gerhard Riedl [CEO]**

📍 Based in Austria

**[www.riespo.com](http://www.riespo.com)**

✉ E-Mail: [g.riedl@riespo.com](mailto:g.riedl@riespo.com)

📞 Mobile: **+43 (0)676 414 34 09**