

# Neue Ansätze in der Leistungsdiagnostik: Vom Fähigkeitskonzept zum metabolischen Profil

*Katharina Dunst & Björn Sterzing*

*Lisa Jahn zur Leistungsdiagnostik am IAT (Quelle: IAT)*

## **ZIEL**

In diesem Workshop möchten wir den Bogen von der Wettkampfleistung über die Leistungsdiagnostik zum metabolischen Profil spannen und die Anwendungsmöglichkeiten metabolischer Profile am Beispiel von Trainingszonenmodellen veranschaulichen. In diesem Kontext werden aktuelle Methoden zur Erstellung metabolischer Profile vorgestellt und diskutiert. Vor dem Hintergrund der Ergebnisse möchten wir die Gültigkeit des allgemeinen Fähigkeitskonzepts in der modernen Trainingswissenschaft und Leistungssportpraxis prüfen.

## **DETAILS**

- # Überblick zu klassischen leistungsdiagnostischen Untersuchungsmethoden und Parametern sowie deren Relevanz für die Trainingssteuerung
- # Vorstellung und Diskussion aktueller Methoden zur Bestimmung leistungsdiagnostischer Parameter
- # Von der Leistungsdiagnostik zum metabolischen Profil
- # Ableitung eines Intensitätszonenmodells für das Training als Anwendungsbeispiel



zur Veranstaltungswebseite