



Vorbereitung zur Durchführung einer leistungsdiagnostischen Untersuchung im Zentrum für Sport- und Rehabilitationsdiagnostik Bad Endorf

Um bei einer leistungsdiagnostischen Untersuchung gute und verlässliche Werte zu erlangen, ist eine richtige Vorbereitung auf die bevorstehende Testsituation unerlässlich. Dieses Vorbereitungs- Informationsblatt soll Ihnen helfen, optimal vorbereitet und standardisiert gute Testergebnisse zu erzielen. Im Falle eines Re-Tests ist eine möglichst gleiche Testvorbereitung notwendig.

Grundlegende Vorbereitung:

Grundsätzlich soll der Athlet immer gleich vorbereitet zu den Tests erscheinen. Dies bezieht sich sowohl auf die körperliche Vorbelastung, als auch auf die Situation der Ernährung. Im Idealfall soll sich der Athlet wie auf einen Wettkampf vorbereiten, um Höchstleistungen abliefern zu können. **Im Krankheitsfalle am Testtag** (bzw. an den Tagen vor dem anstehenden Test) **ist die Durchführbarkeit mit dem Testleiter bzw. mit dem Arzt abzuklären.**

Körperliche Vorbelastung:

Achten Sie darauf, gut ausgeruht am Testtag zu erscheinen (Empfehlung: 8 Std. Schlaf). Zwischen dem letzten Wettkampf und dem Testtag sollte mindestens ein Ruhetag (48 Std.) sein. **Am Tag nach einem Wettkampf wird generell kein Test durchgeführt.** Im Falle eines Re-Tests sollen Trainingsumfang und –intensität in den 48 Std. vor dem Test möglichst gleich sein. Auf intensive Trainingseinheiten (bspw. Intervall-, Maximalkrafttraining) am Vortag sollte verzichtet werden.

Ernährung:

Es sollte grundlegend keine Änderung im Bezug auf die gewohnte Ernährung vorgenommen werden.

Insbesondere ist darauf zu achten, die letzte Mahlzeit vor dem Test wie gewohnt und immer gleich einzunehmen (Menge, Uhrzeit, Art der Nahrung). Sie können unmittelbar vor dem Test einen leichten Snack zu sich nehmen. Trinken Sie ausreichend.

Diätmaßnahmen (bspw. Trennkost, kohlenhydratarmer Ernährung) müssen nicht unterbrochen, aber unbedingt auf der Athleten Checkliste angegeben werden.

Ebenso muss eine momentane Supplementierung (bspw. Kreatin) auf o.g. genannter Liste angegeben werden.