Analytik auf dem neuesten Stand der Technik: Während Elias Uhrmann auf dem Laufband alles gibt, leitet und überwacht Sportwissenschaftlerin Dr. Judith Bleuel den Stufentest. – Foto: Werner

Uni Passau: Dieses Test-Labor taugt sogar für Usain Bolt

Modernste Ausdauer- und Leistungsdiagnostik steht auch Hobbysportlern offen

Von Christoph Werner

Passau. Gurte werden angelegt, die Sicherheitsleine eingeklinkt, die Atemmaske vor das Gesicht gespannt. Noch ein Piekser in das rechte Ohrläppchen, um anhand eines Bluttropfens den Ausgangs-Laktatwert zu bestimmen – dann stellt sich das Laufband um ein Grad nach oben und setzt sich in Bewegung. Nun beginnt für Elias Uhrmann aus Breitenberg (Lkr. Passau) der Ausdauer-Stufentest. Ort des Geschehens ist das Sportzentrum der Universität Passau, wo seit kurzem in einem hochmodernen Testlabor professionelle Leistungsdiagnostik im Ausdauer- und Leistungssport betrieben wird.

Leicht und locker joggt der 14-jährige Elias aus der Skilanglauf-Sparte des WSV-DJK Rastbüchl in seinen knallig orangefarbenen Sportschuhen über das Laufband, während es in der ersten Test-Stufe mit knapp neun Stundenkilometern unter seinen Füßen rotiert. Fünf Minuten pro Stufe muss Elias durchlaufen, im Anschluss wird ihm jeweils erneut ein Tröpfchen Blut am Ohrläppchen abgenommen, um die Entwicklung der Laktatwerte und des Energie-Stoffwechsels mit zunehmender Belastung zu verfolgen. Er ist einer von insgesamt neun Rastbüchler Nachwuchs-Skilangläufern zwischen 13 und 17 Jahren, die sich diesem Test unterziehen.

Stolz auf das Diagnostiklabor ist Sportwissenschaftler Dr. Gereon Berschin, gleichzeitig Leiter des Sportzentrums. „Die Ausdauer- und Leistungsdiagnostik decken wir quasi komplett ab.“ Gab es in Niederbayern bislang nur wenige Anlaufstellen in diesen Bereichen, so kann die Einrichtung nun gleich mehrfach genutzt werden: Zum einen universitätsintern für die Ausbildung von Sportlehrern oder auch das Erarbeiten und Überprüfen von Forschungsfragestellungen. „Zum anderen treten wir auch als Dienstleister auf, da sich die Universität verpflichtet hat, das Know-how nach außen anzubieten“. Von Vereinen bis zum privaten Hobby-Sportler kann also jeder die Angebote des Diagnostiklabors für sich in Anspruch nehmen. „Rastbüchl ist quasi der Premierengast, da mit dem Verein eine künftige Kooperation angestrebt wird.“

Elias befindet sich derweil in der zweiten Test-Stufe, mit inzwischen gut 10 km/h joggt er noch immer beschwingt und ohne Probleme über das Laufband. „Alle Werte okay, Deine Herzfrequenz liegt aktuell bei 110 bis 115“, informiert Sportwissenschaftlerin Dr. Judith Bleuel, die den gesamten Ausdauertest leitet. Auch Petra Uhrmann, die Mutter von Elias, ist beeindruckt ob der modernen Test-Methoden. „Das mutet schon futuristisch an, wenn man diese ganze Anlage so sieht. Aber ohne all das ist es heute im Leistungssport wohl nicht mehr möglich, das eigene Leistungsspektrum genau ausloten zu können.“

Dem pflichtet Dr. Berschin bei, vor allem das Hochleistungs-Laufband sei ein echtes Juwel. „Es läuft bis zu 40 km/h schnell, auch ein Usain Bolt könnte hier also trainieren“, merkt der Sportwissenschaftler lachend an. Und auch sonst hat Dr. Berschin Großes vor. So möchte er im Laufe des nächsten Jahres Druckplatten anschaffen, mit denen Absprungtechniken beispielsweise in der Leichtathletik oder dem Skispringen analysiert werden können. Des Weiteren sollen bald kamerabasierte Bewegungsanalysen des ganzen Körpers möglich sein.

Stufe drei, noch immer läuft Elias tapfer auf dem Laufband. Auch der Test läuft weiter, Stufe für Stufe – bis zum bitteren Ende, oder anders ausgedrückt: bis zur Aufgabe wegen Erschöpfung. Soeben hat Elias Stufe fünf mit knapp 15 km/h vollständig absolviert, dann muss er der hohen Belastung Tribut zollen und vom Laufband runter. Nach einigen Minuten Ruhe geht es dem 14-Jährigen aber wieder gut, schon strahlt er wieder über das ganze Gesicht. „Die ersten Stufen gingen ganz einfach und locker, aber dann wurde es mir plötzlich schlecht. Jetzt bin ich jedenfalls doch froh, das überstanden zu haben“, muss er selbst grinsen.

Zufrieden mit den Testwerten von Elias ist auch Dr. Bleuel. Wichtig sei es vor allem, dass der Athlet im Rahmen dieses Tests voll an seine Grenzen geht, ansonsten mache es keinen Sinn. „Elias hat super abgeschnitten. Er hat alles gegeben und gekämpft.“ Im Anschluss werden ihm und seiner Mutter die erzielten Ergebnisse und Werte erläutert, darauf basierend im Rahmen der so genannten Eingangsdiagnostik Trainingspläne erstellt.

„In einem Post-Test – wieder auf dem Laufband – werden wir dann in einiger Zeit überprüfen, ob das Training angeschlagen hat und die beabsichtigten Leistungssteigerungen auch wirklich eingetreten sind.“ Kein unwichtiger Punkt, schließlich hat Elias ehrgeizige Ziele für diese Saison: „Ich möchte es heuer in den Kader des Bayerischen Skiverbands schaffen.“