

*vorwärts* >> *denker*  
**Zukunft**  
*hat Gesichter*

**Moderne Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung im Ausdauersport**

Die Vorwärtsdenker hatten am 07.07.2011 mit Sebastian Weber einen jungen und beeindruckenden Mann zu Gast, der eigens für diese Veranstaltung seinen Aufenthalt bei der Tour de France unterbrach, wo er zur Zeit das Team HTC-Highroad mit dem deutschen Radsportler Tony Martin als Trainer betreut.

Durch seine wissenschaftlichen Arbeiten an der Deutschen Sporthochschule Köln war Weber zu der Erkenntnis gelangt, dass durch Trainingsanpassung das Laktat nicht beeinflusst wird und die Tests nur den jeweiligen Zeitpunkt der anaeroben Schwelle eines jeden Sportlers abbilden. Das bis dahin übliche Modell von Prof. Mader aus den Siebzigern entwickelte er maßgeblich weiter. Das Modell übertrug er in eine Computer-Software, mit der er heute den Radsportlern und anderen Ausdauersportlern (Marathon, Triathlon) neue Wege zur Leistungssteigerung aufzeigt.

In dem von ihm gegründeten STAPS-Institut in Köln prüfen er und seine Kollegen Sportler mit Rampen- und Sprinttests auf deren Leistungsvermögen. Durch die gesammelten Daten von Sauerstoffaufnahme, Laktatproduktion und Leistung werden dann Verbesserungsmöglichkeiten gesucht. Wie beeinflusst also beispielsweise eine Körpergewichtsabnahme von 2 kg, eine andere Helmform, eine andere Armstellung oder anderes Material am Fahrrad die Zeit eines Radfahrers beim Einzelzeitfahren? Diese Fragen können anhand dieses Systems gemessen und so individuell an jeden Sportler angepasst werden, so Weber.

Bestes Beispiel sei dafür der Radprofi Bert Grabsch, den Weber seit vielen Jahren betreut und der die Weltmeisterschaft 2008 im Einzelzeitfahren gewinnen konnte. Das HTC-Highroad-Team hat Weber zum erfolgreichsten Team der letzten 3 Jahre gemacht. In der Zukunft möchte er sein System in den Laufsport und sogar in den Fußball übertragen, um dort die Ausdauer- und Sprintfähigkeiten der Fußballer zu verbessern.