PERFORMANCE LAB©

FÜR DEN SCHWIMMSPORT VON MORGEN

EIN PRODUKT VON SCHWIMMTRAINER.AT

Leistungsentwicklung und individuelle Ziele im direkten Vergleich.

Praxisorientiertes Performance-Management für leistungsorientierte Coaches im Schwimmsport. Wettkampfentwicklung, Trainingsdiagnostik und Zielkorridore in einer gemeinsamen Arbeitsumgebung.

GOLD · 2026

Was Performancelab verbindet

01 · TRAININGSPERFORMANCE

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination strukturiert testen, einordnen und über mehrere Messzeitpunkte hinweg verfolgen.

02 · WETTKAMPFPERFORMANCE

Wettkämpfe, Starts und Ergebnisse dokumentieren und die Entwicklung je Disziplin im zeitlichen Verlauf nachvollziehen.

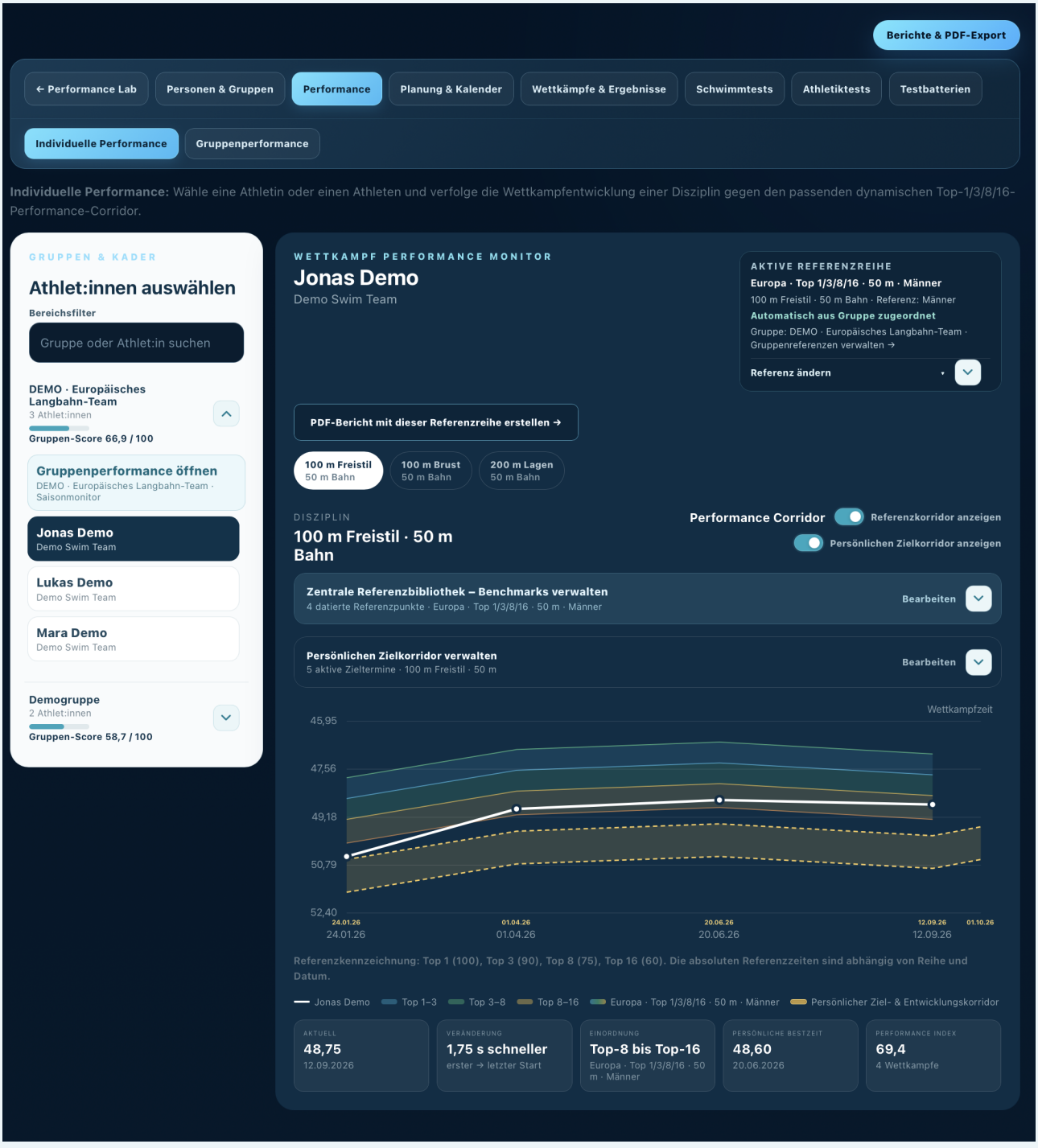
03 · ENTWICKLUNGSKORRIDORE

Persönliche Ziele, datierte nationale oder internationale Top-1/3/8/16-Referenzen sowie gruppenspezifische Vergleichsmaßstäbe gemeinsam betrachten.

Athlet:innen und Gruppen anlegen → Wettkämpfe und Diagnostik planen → Ergebnisse erfassen → Ziele und Referenzen auswählen → Verlauf, Performance Score und Berichte auswerten. Berechtigte Athlet:innen können nach Einladung ausgewählte Inhalte selbst einsehen.

01 / 16 · FALLSTUDIE

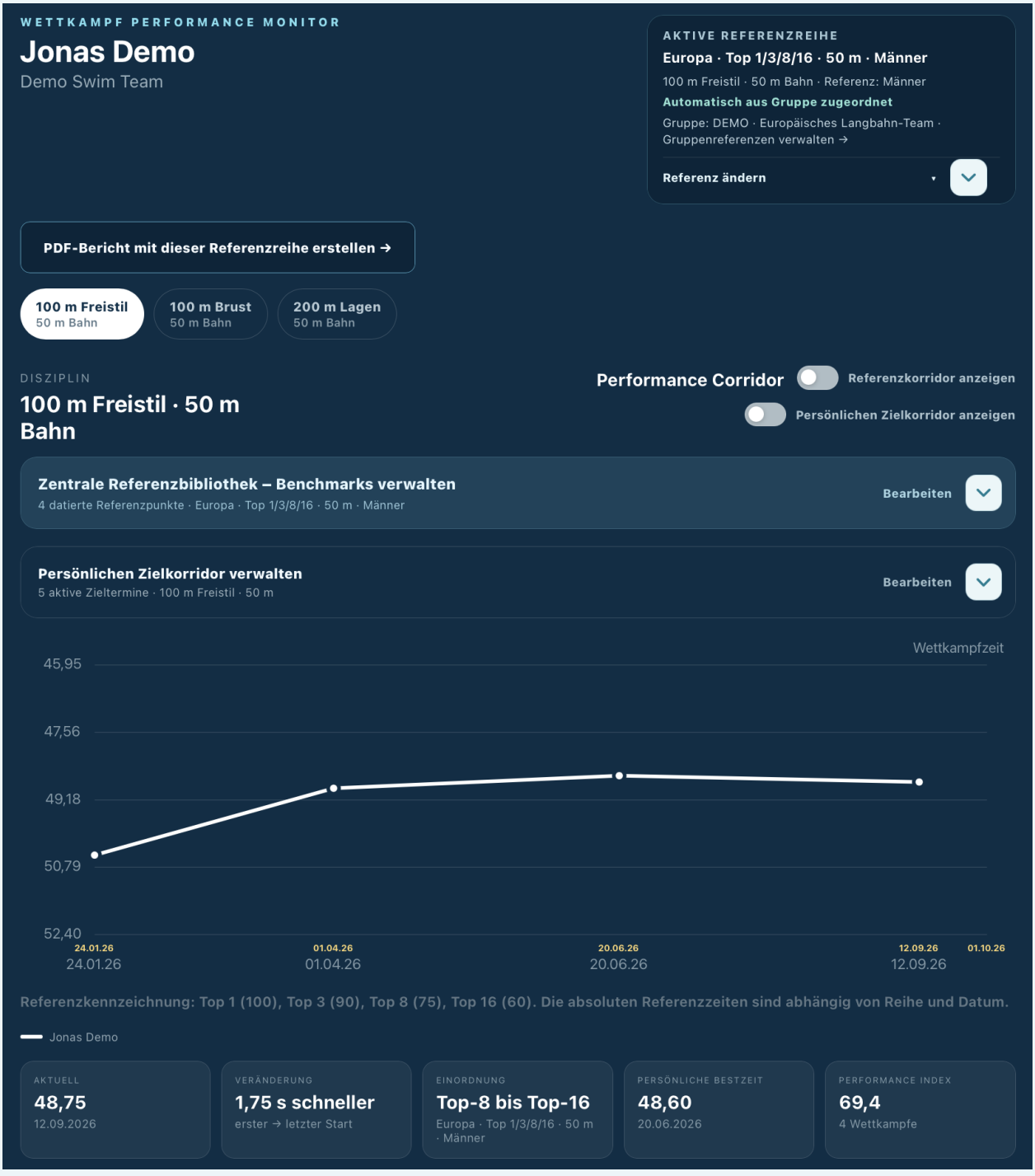
Wettkampf-Performance-Monitor



In der Gesamtansicht wählt der Coach eine Person oder Trainingsgruppe und erkennt Wettkampfzeiten, aktuelle Einordnung, persönliche Zielkorridore und den gewählten Referenzmaßstab. Mehrere Gruppen können unterschiedliche Vergleichsreihen nutzen.

02 / 16 · FALLSTUDIE

Wettkampfentwicklung dokumentieren



Mehrere erfasste Wettkampfergebnisse einer Disziplin ergeben einen zeitlichen Leistungsverlauf.
Der Screenshot zeigt die Entwicklung der Wettkampfzeiten, nicht die Wettkampfplanung.

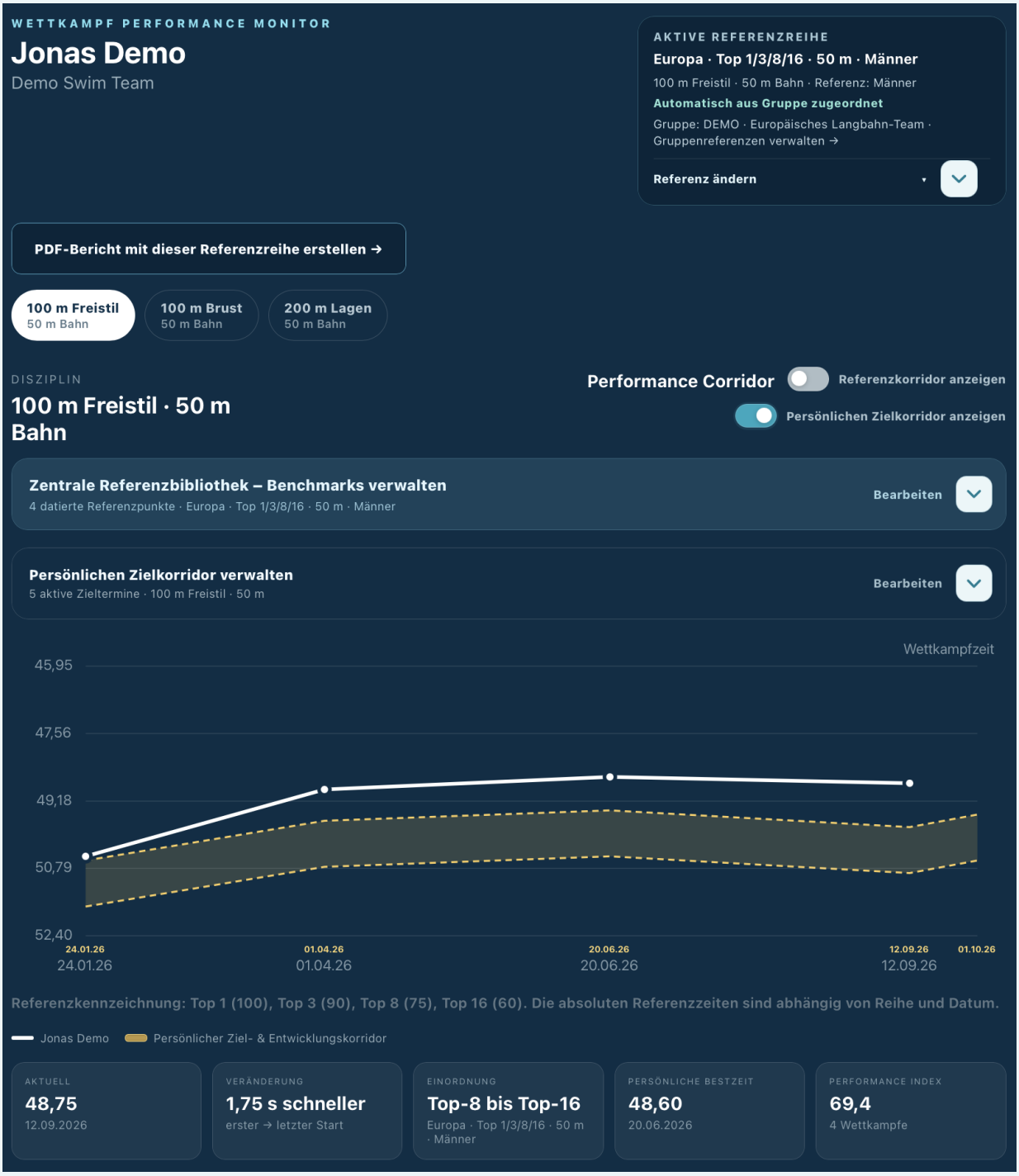
03 / 16 · FALLSTUDIE

Persönliche Ziele festlegen

Der Coach legt unabhängige, datierte Entwicklungskorridore mit schnellerer und langsamerer Zielgrenze an. Diese Ziele sind bewusst persönliche Planungsvorgaben und keine objektiven Benchmarkdaten.

04 / 16 · FALLSTUDIE

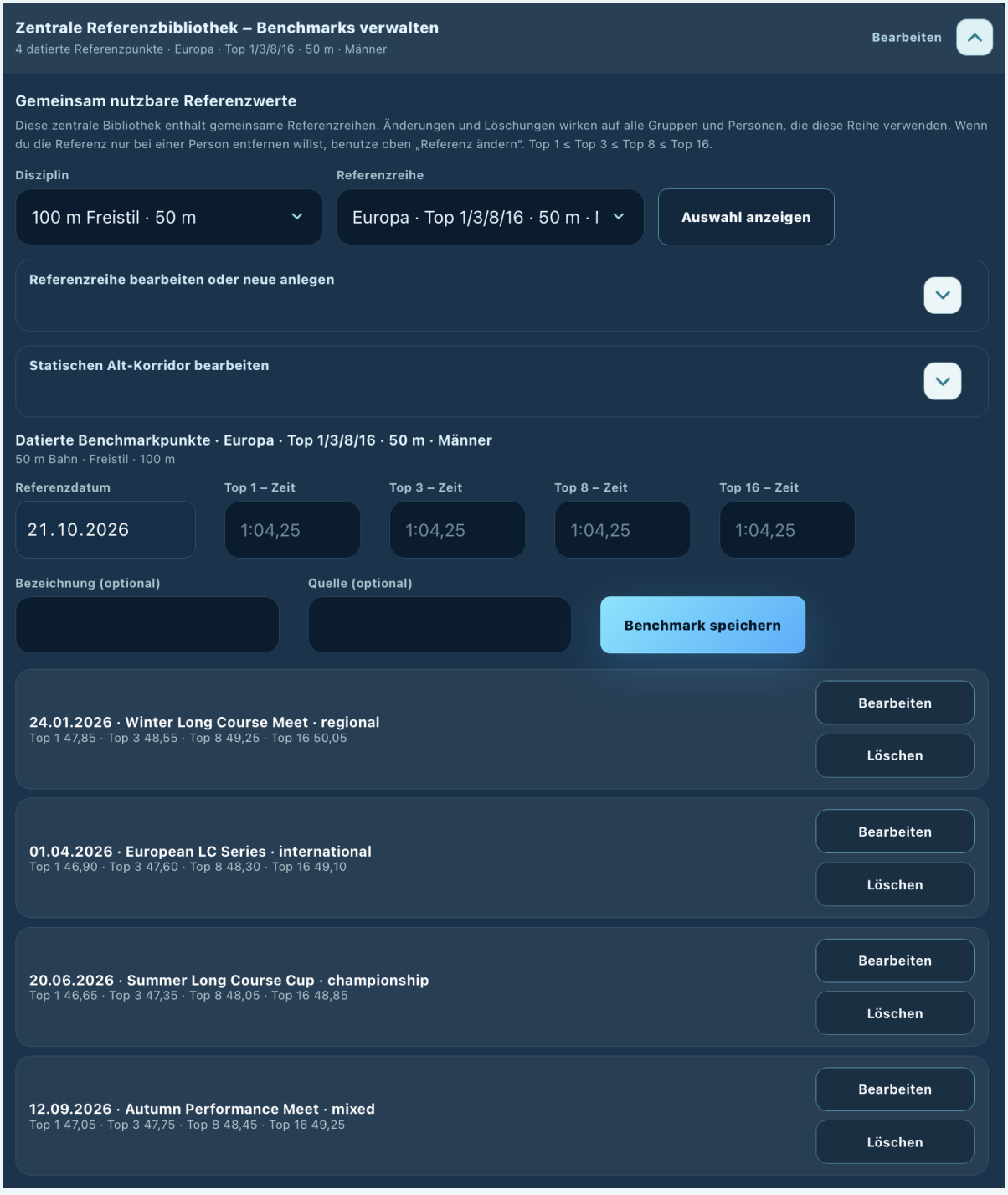
Leistung gegen persönliche Ziele prüfen



Der Leistungsverlauf wird mit dem persönlichen Entwicklungskorridor überlagert. So ist erkennbar, ob ein Athlet die geplanten Ziele erreicht oder übertrifft. Eine Trainingswirkung lässt sich aus dieser Darstellung nicht allein kausal beweisen.

05 / 16 · FALLSTUDIE

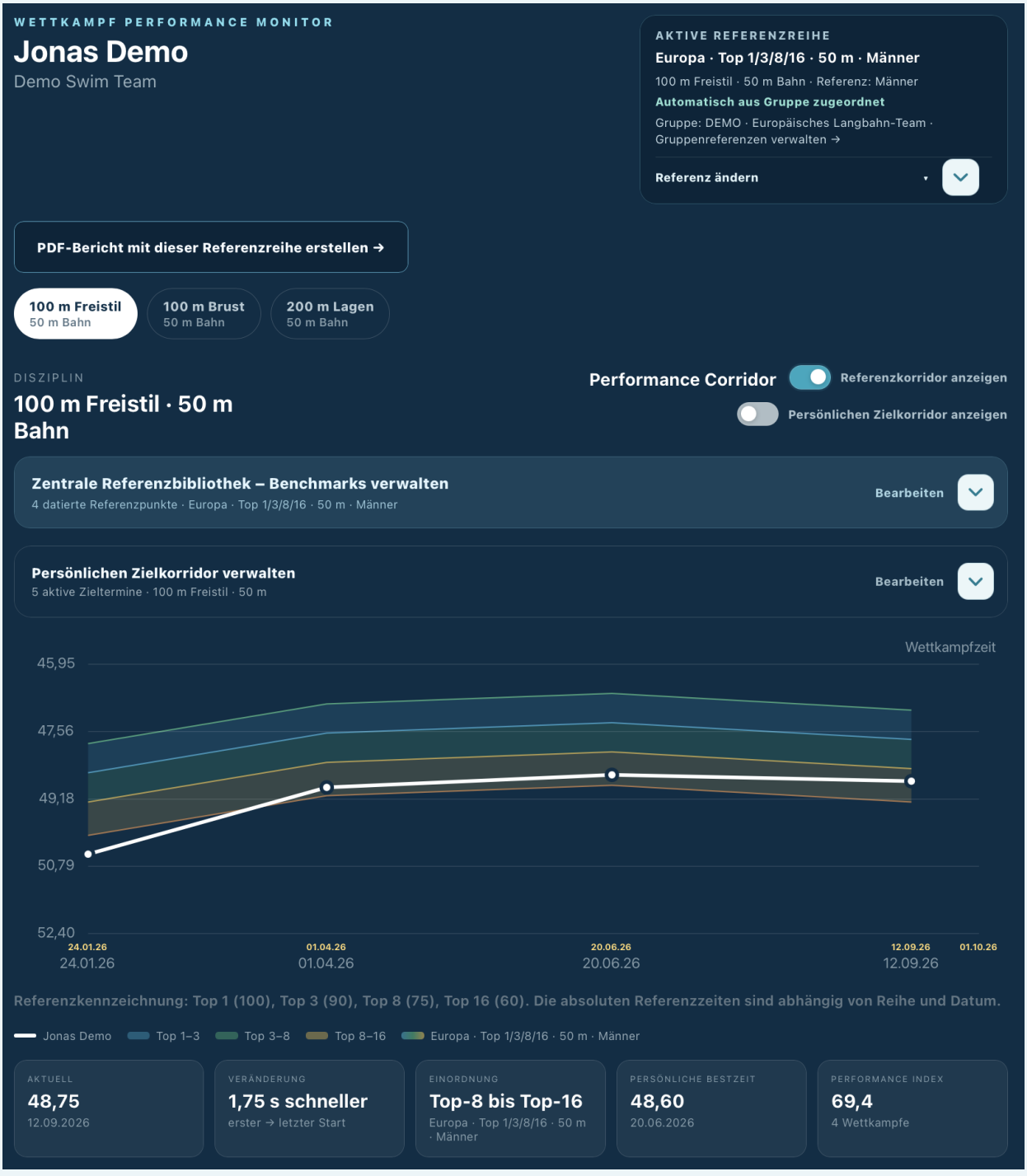
Top-1/3/8/16-Referenzbibliothek



Datierte Messpunkte der besten 1, 3, 8 und 16 können je Disziplin, Bahnlänge, Zielgruppe und Quelle hinterlegt werden. Eine zentrale Referenzreihe kann unterschiedlichen Trainingsgruppen ausdrücklich zugeordnet werden.

06 / 16 · FALLSTUDIE

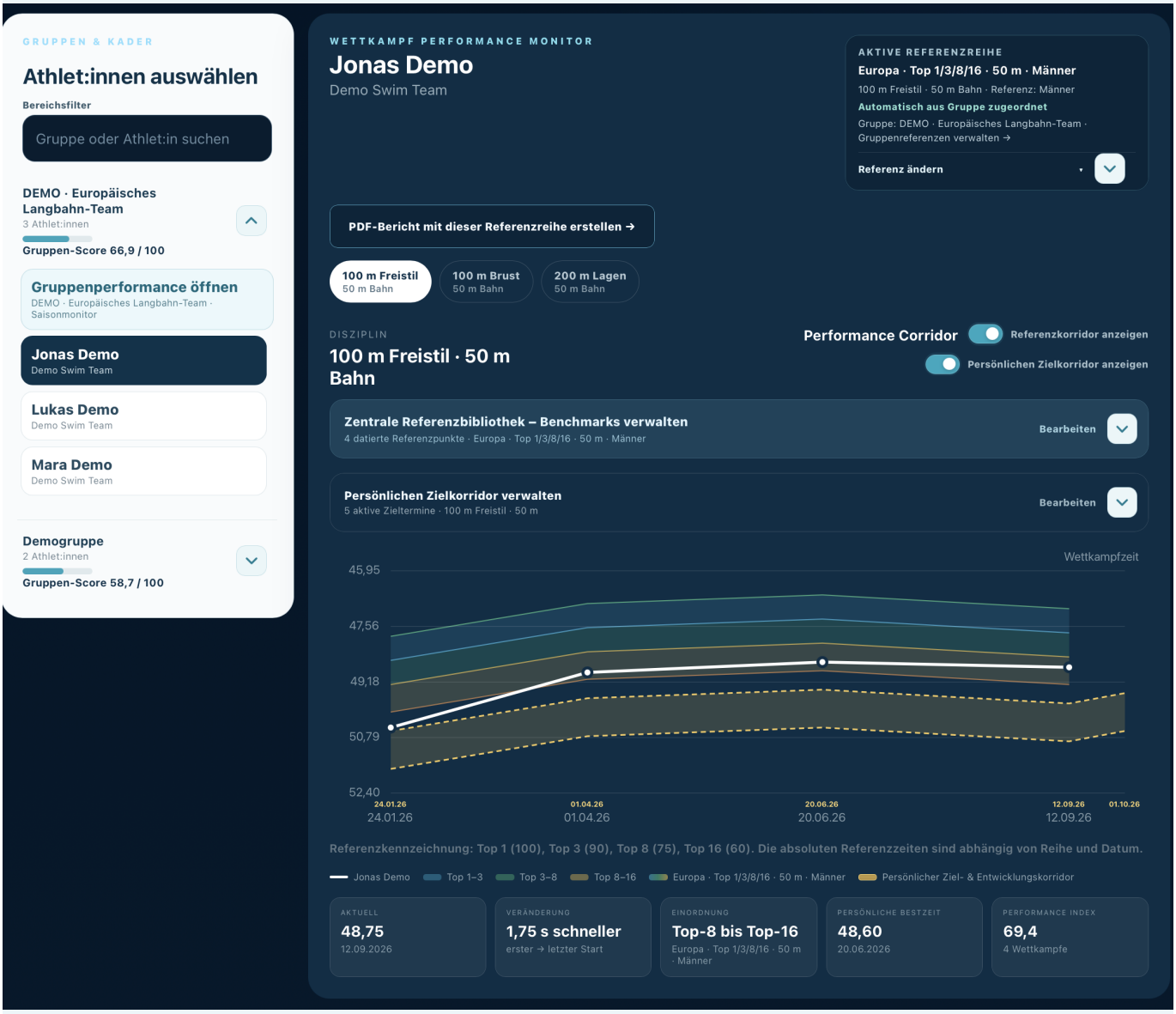
Internationale Referenzkorridore



Aus den hinterlegten Topzeiten entsteht ein datierter Vergleichskorridor. Der Coach sieht, wie sich eigene Wettkampfleistungen gegenüber ausgewählten nationalen oder internationalen Leistungsniveaus entwickeln.

07 / 16 · FALLSTUDIE

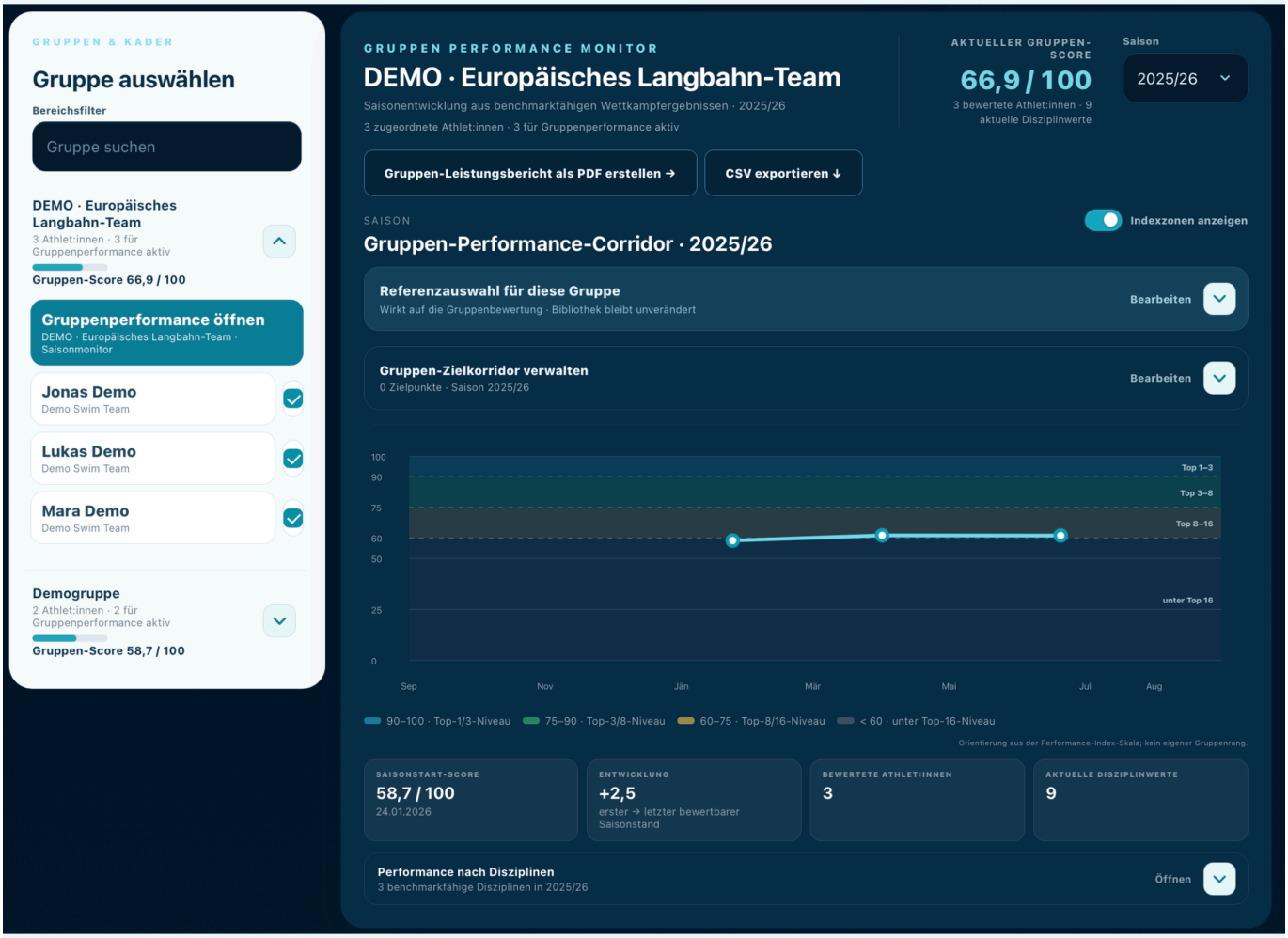
Drei Perspektiven in einem Diagramm



Der zentrale Vergleich verbindet tatsächliche Wettkampfresultate, persönliche Ziel- und Entwicklungskorridore sowie passende nationale oder internationale Top-Referenzen in einer gemeinsamen Darstellung.

08 / 16 · FALLSTUDIE

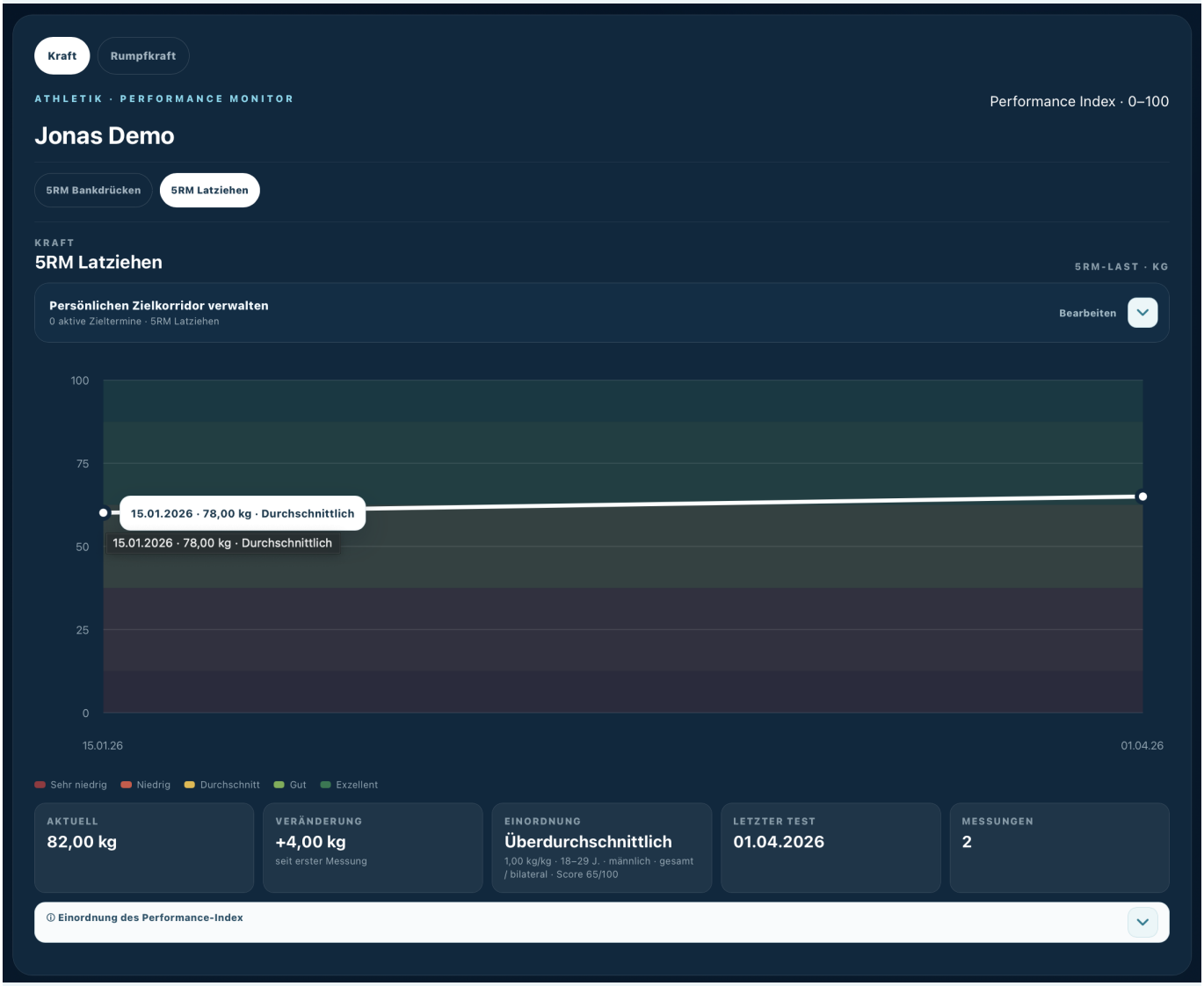
Gruppenperformance im Saisonverlauf



Für eine Gruppe lässt sich ein eigener Leistungsmaßstab wählen. Der Gruppen-Performance-Monitor bildet auf dieser Grundlage saisonale Verläufe und einen Gruppenscore ab; eine Nachwuchsgruppe muss nicht mit demselben Maßstab wie ein Spitzenkader beurteilt werden.

09 / 16 · FALLSTUDIE

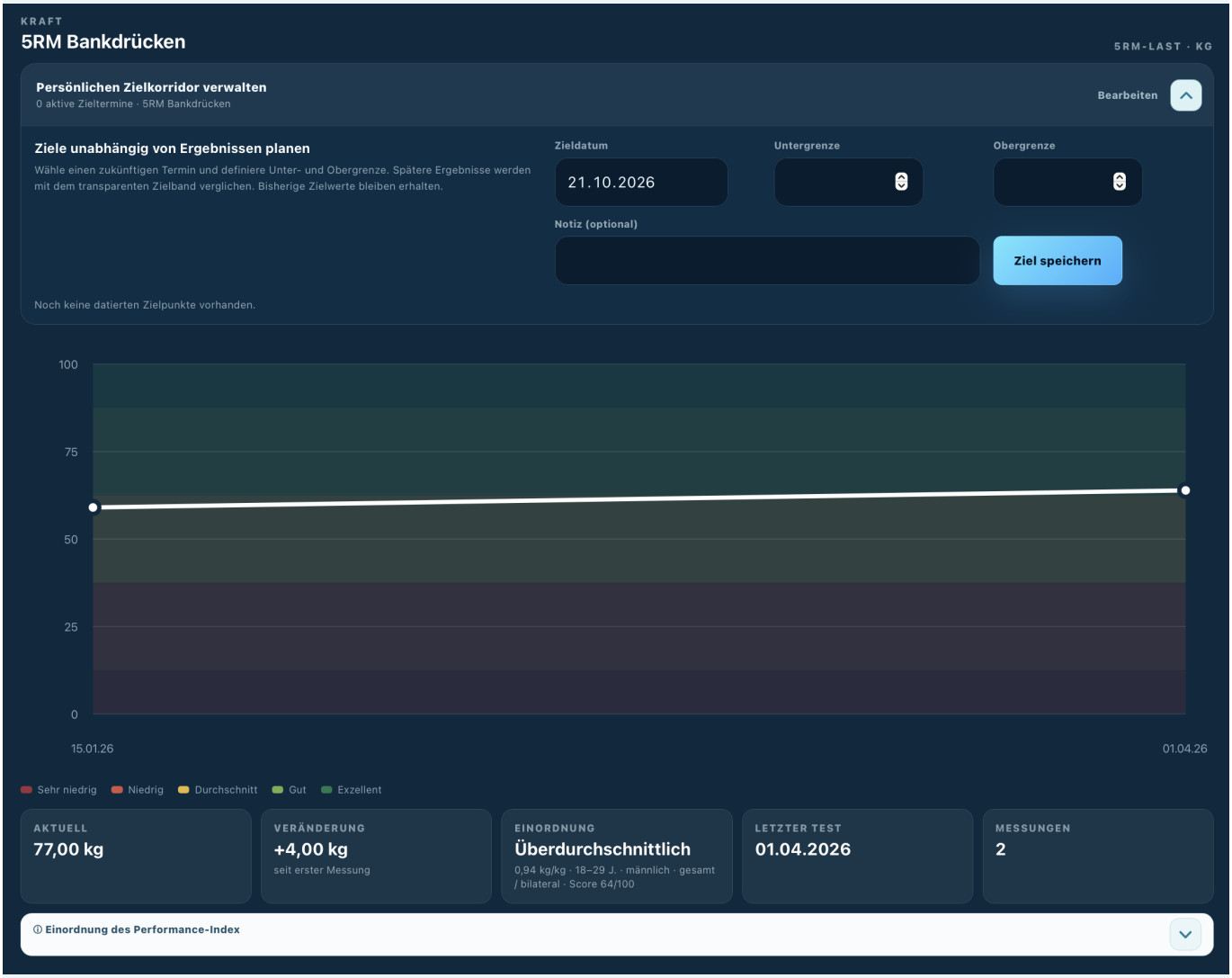
Sportmotorische Tests im Verlauf



Der Screenshot zeigt den individuellen Athletikmonitor für den Krafttest 5RM Latziehen. Messwerte, Verlauf und Performance-Index veranschaulichen die Entwicklung der Kraftleistung.

10 / 16 · FALLSTUDIE

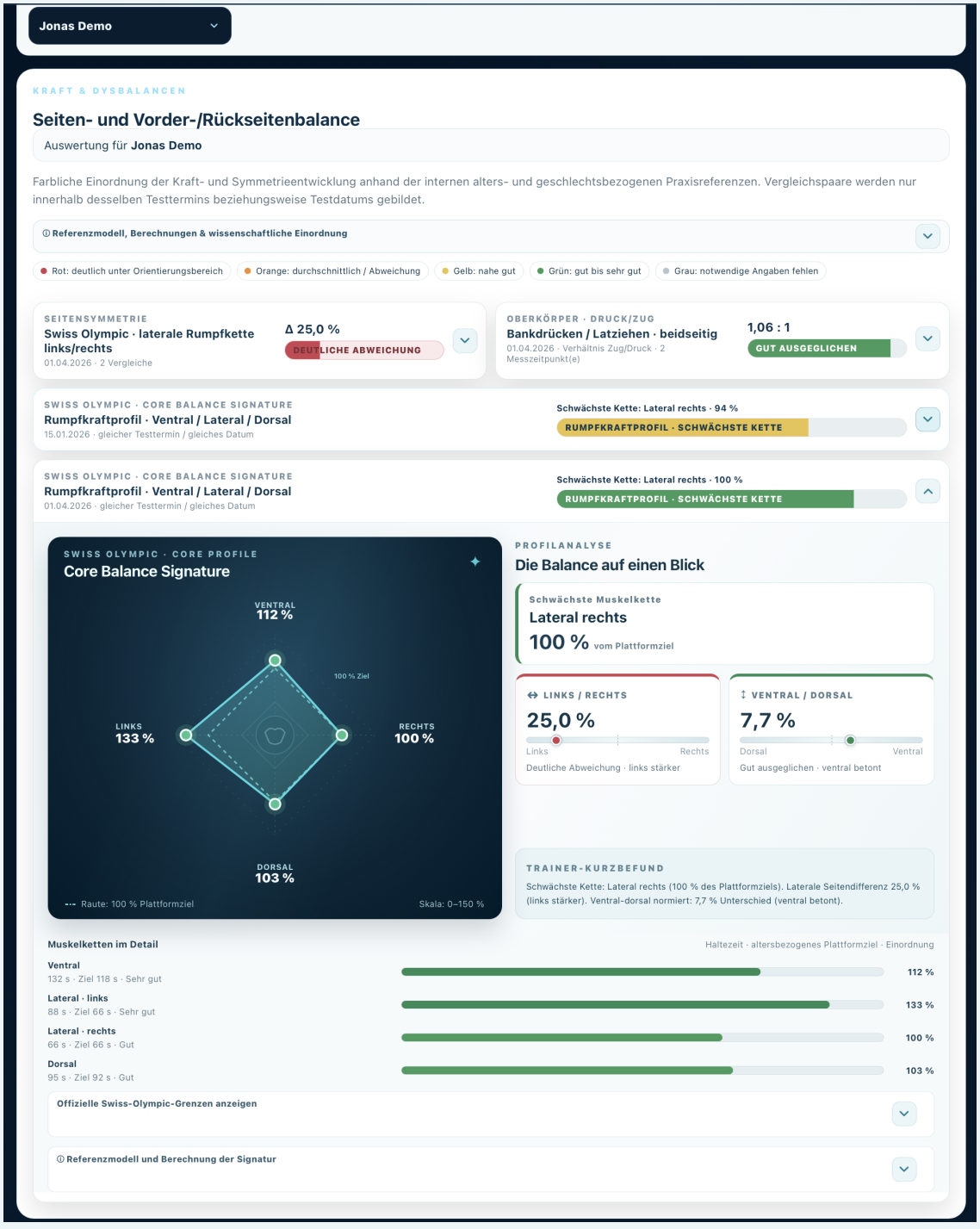
Athletik-Zielkorridor verwalten



Die gezeigte Maske dient der Verwaltung individueller Entwicklungsziele für Athletiktests. Zum Aufnahmezeitpunkt sind noch keine aktiven Zielpunkte für diesen Test eingetragen.

11 / 16 · FALLSTUDIE

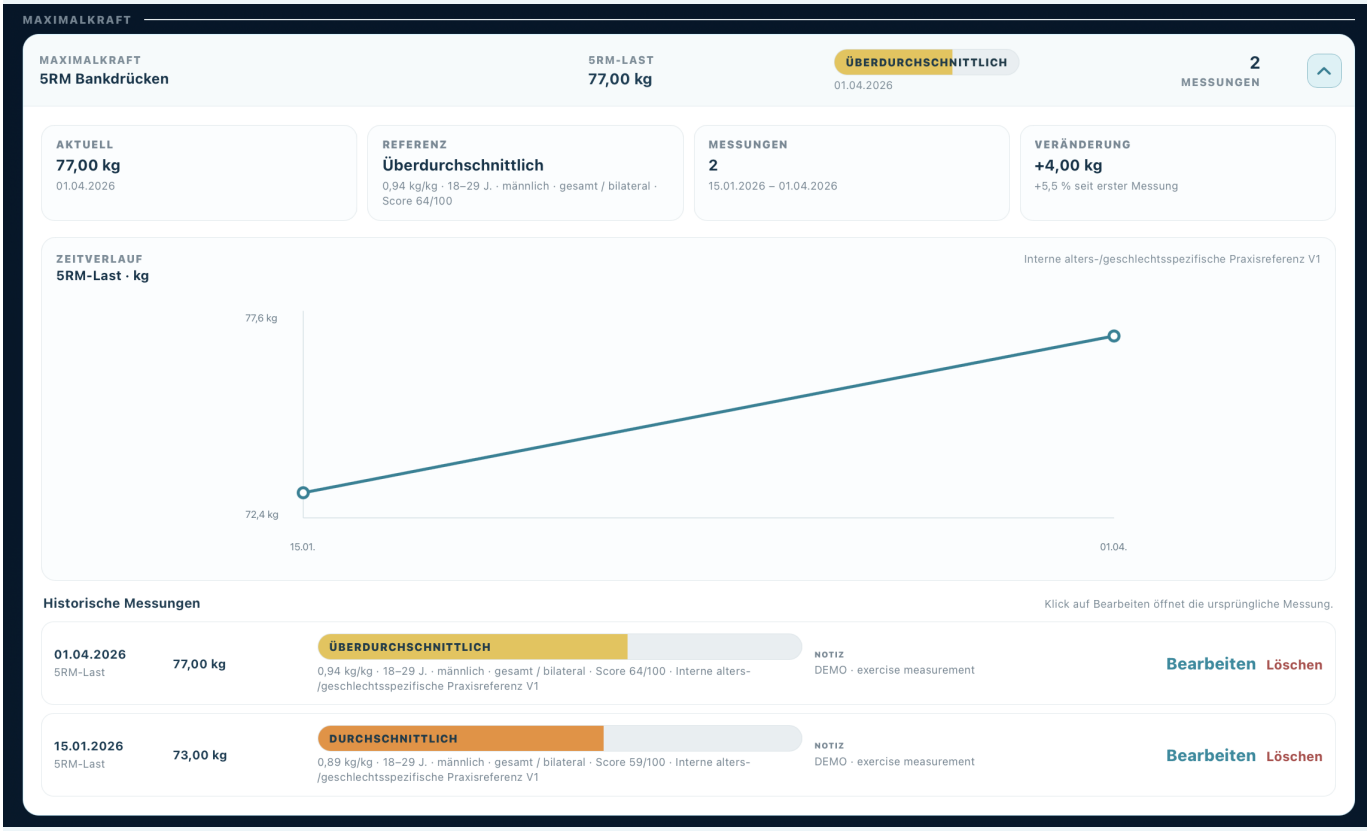
Dysbalancen und Core Balance



Verknüpfte Testpaare machen Seitigkeiten und funktionelle Relationen sichtbar: beispielsweise Links/Rechts-Verhältnisse oder Beziehungen von Beinbeugern und Beinstreckern. Der Rumpfkraftansatz nach Swiss Olympic berücksichtigt ventrale, dorsale und laterale Ketten.

12 / 16 · FALLSTUDIE

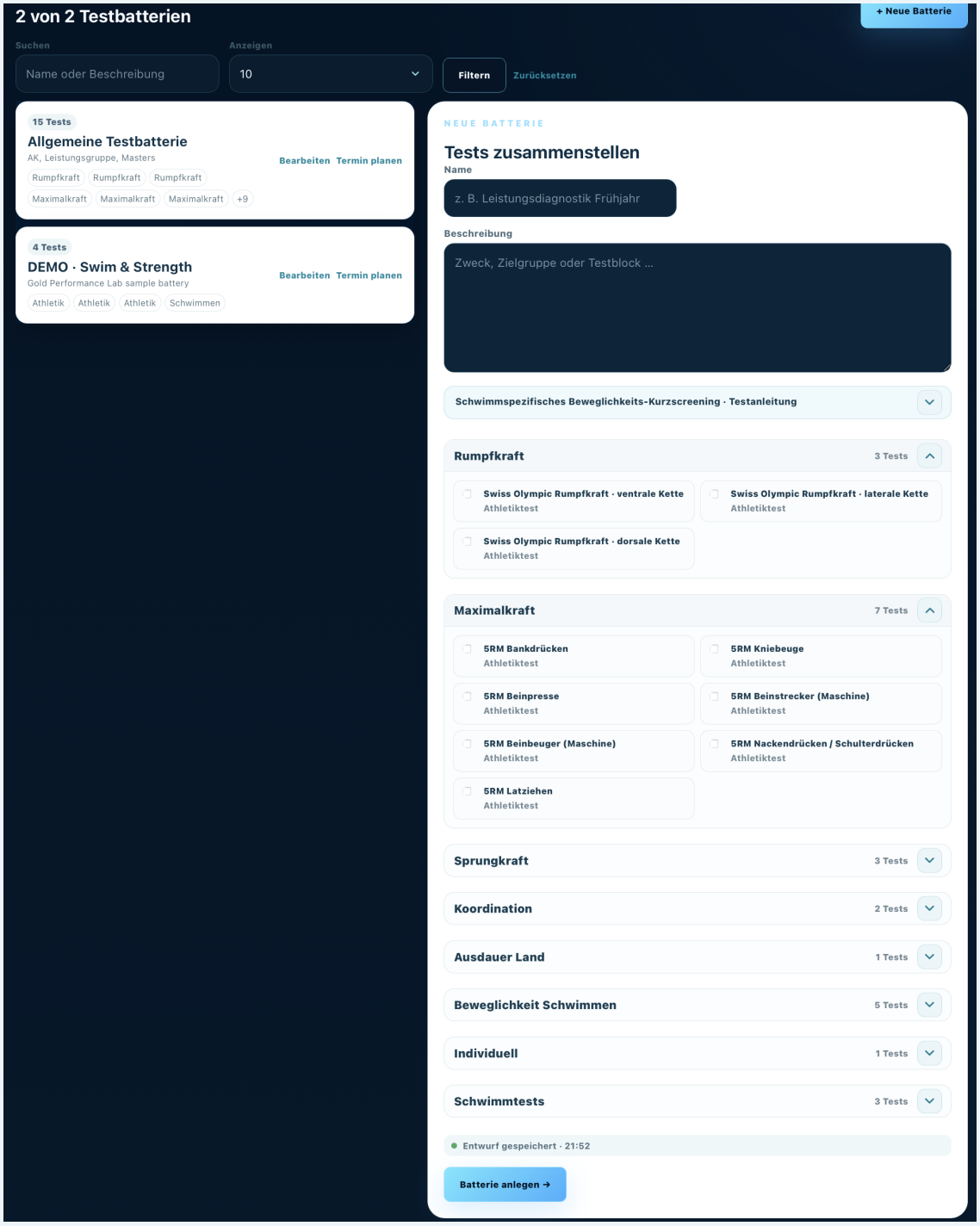
Kraftdiagnostik im Detail



Historische 5RM-Messungen, aktuelle Werte und individuelle Einordnungen lassen sich in einer Detailansicht überprüfen. Dadurch werden Fortschritte und auffällige Verläufe gezielter besprechbar.

13 / 16 · FALLSTUDIE

Testbatterien selbst zusammenstellen



Der Screenshot zeigt, wie aus vorhandenen Einzeltests eine Testbatterie zusammengestellt wird. Er veranschaulicht die Testauswahl und ihre Kombination, nicht die Terminplanung.

14 / 16 · FALLSTUDIE

Aerober Stufentest nach Pyne

Das 7×200-m-Testprotokoll unterstützt die strukturierte Erfassung von Stufenzeiten, Herzfrequenzen, Laktatwerten und Nachbelastungsmessungen. Die Interpretation setzt eine methodisch korrekte Durchführung voraus.

15 / 16 · FALLSTUDIE

Schwimmspezifischer Stufentest nach Pansold

Pansold ermöglicht die dokumentierte Durchführung eines schwimmspezifischen Stufentests mit Intensitäten, Zeiten, Herzfrequenzen und Laktatmessungen sowie einer differenzierten Nachbelastungsphase.

16 / 16 · FALLSTUDIE

Schwimmtests auswerten

Die gespeicherten Testwerte erscheinen in Tabellen und Grafiken, beispielsweise als Laktat- und Herzfrequenzverlauf. Schwellen und fachliche Interpretationen können dokumentiert werden; eine automatische medizinische Diagnose wird damit nicht ersetzt.

01 / 05

Vom Trainingsergebnis zur verständlichen Entscheidung

Performancelab verbindet drei Perspektiven: Trainingsperformance, Wettkampfperformance und datierte Entwicklungs- und Referenzkorridore.

Mehr als Athletenverwaltung

Athlet:innen, Gruppen, Kader und ihre Entwicklung gehören zusammen. Performancelab verbindet Personenverwaltung, Wettkampforganisation, Schwimm- und Athletiktests sowie Auswertungen in einer Arbeitsumgebung.

Drei Performance-Perspektiven

Trainingsperformance zeigt sportmotorische Veränderungen. Wettkampfperformance macht Leistungen und Trends sichtbar. Entwicklungs- und Referenzkorridore zeigen, wie Ergebnisse zu persönlichen Zielen sowie nationalen oder internationalen Vergleichswerten stehen.

Deine Athlet:innen sehen ihren Fortschritt

Nach gesicherter Einladung erhalten berechtigte Athlet:innen Einblick in freigegebene Ergebnisse, Verläufe und Auswertungen. Die Trainingsdaten bleiben unter Kontrolle des Coaches.

01 / 05

Vom Trainingsergebnis zur verständlichen Entscheidung

Performancelab verbindet drei Perspektiven: Trainingsperformance, Wettkampfperformance und datierte Entwicklungs- und Referenzkorridore.

Dokumentieren, auswerten, weitergeben

Testergebnisse und Wettkämpfe lassen sich in ihrem zeitlichen Verlauf analysieren und als individuelle PDF-Berichte sichern. So wird aus isolierten Messwerten eine nachvollziehbare Entwicklungsdokumentation.

02 / 05

Wettkampfentwicklung: vom Start zum nächsten Ziel

Eine Fallstudie mit drei Demo-Athlet:innen zeigt, wie Wettkampfplanung, Ergebnisse und persönliche Entwicklung ineinandergreifen.

Athlet:innen & Gruppen anlegen

Zunächst legt der Coach drei Athlet:innen an und weist sie einer Gruppe zu – beispielsweise einem Verein, einem Kader oder einer Altersklasse. Damit entsteht ein klarer organisatorischer Bezug für Leistungen und Referenzen.

Wettkämpfe planen und Ergebnisse erfassen

Vergangene oder aktuelle Wettkämpfe lassen sich mit Ergebnissen erfassen. Für bevorstehende Wettkämpfe plant der Coach Starts, Disziplinen und Ziele. Nach dem Wettkampf erscheinen erfasste Ergebnisse unmittelbar im Leistungsverlauf.

Leistungsentwicklung sichtbar machen

Mehrere Ergebnisse derselben Disziplin bilden einen zeitlichen Verlauf. Der Coach erkennt, ob und wie sich die Wettkampfzeiten einer Athletin oder eines Athleten über Wochen oder Monate verändern.

02 / 05

Wettkampfentwicklung: vom Start zum nächsten Ziel

Eine Fallstudie mit drei Demo-Athlet:innen zeigt, wie Wettkampfplanung, Ergebnisse und persönliche Entwicklung ineinandergreifen.

Persönliche Ziele bewusst planen

Vor dem nächsten Wettkampf definiert der Coach datierte, realistische Zielbereiche. Im Beispiel entwickelt sich Jonas Demo schneller als sein geplanter Zielkorridor; das Diagramm macht den Abstand auf einen Blick sichtbar. Das illustriert Fortschritt, ohne aus dem Diagramm allein eine Trainingsursache abzuleiten.

Persönliche Ziele und Topzeiten kombinieren

Ein und dasselbe Diagramm kann Wettkampfzeiten, persönliche Zielkorridore und nationale oder internationale Referenzbereiche zeigen. Die Frage lautet nicht nur „Wurde das Ziel erreicht?“, sondern auch „Wo stehen wir im sportlichen Vergleich?“.

03 / 05

Leistungsniveau präzise einordnen

Nicht jede Gruppe verfolgt dieselben Ziele. Gruppenbezogene Referenzen machen nationale Nachwuchs- und internationale Spitzenkader differenziert bewertbar.

Top 1 / 3 / 8 / 16 als datierte Referenz

Zu einer Disziplin können Top-1-, Top-3-, Top-8- und Top-16-Zeiten für unterschiedliche Stichtage einer Saison hinterlegt werden – etwa aus nationalen oder europäischen Wettkämpfen. Daraus entstehen zeitabhängige Vergleichskorridore.

Referenzkorridore im gleichen Diagramm

Der Coach legt die Wettkampfentwicklung der eigenen Athlet:innen über die ausgewählten Topzeiten und sieht, wie sich der Abstand zu den besten 16 verändert. Referenzreihe und Quellzeitpunkt bleiben nachvollziehbar.

Für jede Trainingsgruppe der richtige Maßstab

Eine Nachwuchsgruppe kann nationale Referenzen nutzen, während eine allgemeine Klasse oder ein Spitzenkader internationale Benchmarks erhält – selbst bei identischer Disziplin und Bahnlänge. Individuelle Ausnahmen bleiben möglich.

03 / 05

Leistungsniveau präzise einordnen

Nicht jede Gruppe verfolgt dieselben Ziele. Gruppenbezogene Referenzen machen nationale Nachwuchs- und internationale Spitzenkader differenziert bewertbar.

Gruppenperformance statt Einzelwerte addieren

Im Gruppen-Performance-Monitor werden die ausgewählten Athlet:innen anhand ihrer gültigen, gruppenbezogenen Referenzbereiche eingeordnet. Gruppen-Gesamtscores und Saisonverläufe machen die Entwicklung eines Kaders sichtbar.

04 / 05

Athletik: Fortschritt erkennen, bevor er im Wasser sichtbar wird

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination praxisnah erfassen, wissenschaftlich einordnen und über die Zeit verfolgen.

Sportmotorische Tests mit klaren Protokollen

Einzeltests wie 5RM-Bankdrücken sowie Kraft-, Beweglichkeits-, Schnelligkeits-, Ausdauer- und Koordinationstests werden den Athlet:innen zugeordnet. Geeignete Messreihen lassen sich mit alters-, geschlechts- und gegebenenfalls anthropometriespezifischen Referenzwerten vergleichen.

Krafttest-Verläufe im Detail

Für 5RM-Krafttests lassen sich Messwerte, Entwicklung über mehrere Termine, individuelle Einordnungen und die jeweilige Referenzbasis in einer gemeinsamen Detailansicht nachvollziehen.

Testbatterien und Termine organisieren

Aus verfügbaren Einzeltests stellt der Coach eigene Testbatterien zusammen, plant Testtermine und ordnet Athlet:innen oder ganze Gruppen zu. Nach der Erfassung werden Ergebnisse und Verläufe im Portal ausgewertet.

04 / 05

Athletik: Fortschritt erkennen, bevor er im Wasser sichtbar wird

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination praxisnah erfassen, wissenschaftlich einordnen und über die Zeit verfolgen.

Links-rechts- und Vorder-rückseiten-Balance

Verknüpfte Testpaare lassen funktionelle Seitigkeiten und muskuläre Verhältnisse erkennen, zum Beispiel Unterschiede zwischen linker und rechter Beinmuskulatur sowie zwischen Beinstreckern und Beinbeugern. Die Interpretation erfolgt unter Beachtung des jeweiligen Tests.

Rumpfkraft differenziert analysieren

Der integrierte Rumpfkraftansatz nach Swiss Olympic berücksichtigt ventrale, dorsale und laterale Ketten. Das Core-Balance-Profil unterstützt die anschauliche Darstellung von auffälligen Relationen, Defiziten und Entwicklungspotenzial.

Persönliche Athletikziele & Verläufe

Auch bei Athletiktests kann der Coach persönliche Entwicklungskorridore festlegen. Die individuellen Messergebnisse erscheinen über die Zeit im Monitor; eine Gruppenperformance ist für diesen Athletikmonitor in der vorliegenden Konzeption nicht vorgesehen.

05 / 05

Schwimmtests: Diagnostik direkt aus der Trainingspraxis

Pyne, Pansold und individuelle Schwimmtests unterstützen die dokumentierte Auswertung von Belastungsreaktionen und die systematische Trainingsplanung.

Pyne: 7 × 200 m Stufentest

Das Pyne-Protokoll erfasst sieben 200-m-Stufen mit Richtzeiten sowie unter anderem Herzfrequenz und Laktatwerten einschließlich Nachbelastungswerten. Die aufgezeichneten Messpunkte lassen sich als diagnostischer Verlauf darstellen und für die Trainingsinterpretation verwenden.

Pansold: schwimmspezifischer Stufentest

Der integrierte Pansold-Test ermöglicht die strukturierte Erfassung der Belastungsstufen, Zeiten, Herzfrequenzen, Laktatmessungen und Nachbelastungswerte. Die Ergebnisse stehen für die nachvollziehbare leistungsdiagnostische Beurteilung bereit.

Laktat, Herzfrequenz und Schwellen im Verlauf

Performancelab visualisiert unter anderem Laktat- und Herzfrequenzverläufe. Dokumentierte Schwellen und Interpretationen können hinterlegt werden. Diagnostische Schlussfolgerungen setzen eine methodisch korrekte Durchführung und fachkundige Interpretation voraus.

05 / 05

Schwimmtests: Diagnostik direkt aus der Trainingspraxis

Pyne, Pansold und individuelle Schwimmtests unterstützen die dokumentierte Auswertung von Belastungsreaktionen und die systematische Trainingsplanung.

Ergebnisse sofort auswerten und teilen

Nach Speicherung stehen die erhobenen Werte in den vorgesehenen Test- und Verlaufsansichten zur Verfügung. Berechtigte Athlet:innen können freigegebene Ergebnisse einsehen; der Coach kann ausgewählte Bereiche in PDF-Berichte übernehmen.

Vom Trainingsjahr bis zum Einzelintervall

Eine Saison strukturieren, Perioden mit Makro-, Meso- und Mikrozyklen visualisieren und Wettkämpfe einschließlich Hauptwettkämpfen im gemeinsamen Zeitstrahl einordnen. Trainingsinhalte bleiben Entscheidungen der Trainerinnen und Trainer.

Jonas Demo 2026/27 · fiktiver Zeitstrahl

AUSWERTUNG & DOKUMENTATION

Soll und Ist aussagekräftig vergleichen

Das Dashboard verbindet Trainingsumfang, Intensitäten und Schwimmlagen mit Soll-Ist-Vergleichen. Jahres-, Wochen-, Einheiten- und Statistikberichte sind als PDF verfügbar. Alle hier gezeigten Istwerte sind ausdrücklich fiktive Demonstrationsdaten.

Fiktive Jonas-Mustersaison · Statistikübersicht

Für Coaches entwickelt.

Mit Gold nutzen.

Performancelab ist der nicht öffentliche Performance- und Diagnostikbereich von schwimmtrainer.at und steht berechtigten Gold-Mitgliedern zur Verfügung. Trainings- und Wettkampfergebnisse, Benchmarks, Ziele und Berichte werden im jeweiligen berechtigten Account verwaltet. Die Nutzung ersetzt keine medizinische Diagnose oder persönliche sportfachliche Beurteilung. Die Beschreibungen geben den Funktionsstand dieser Broschüre wieder.

Marken- und Urheberrechtshinweis: Performancelab ist eine Produktbezeichnung von schwimmtrainer.at. Der Hinweis © 2026 schwimmtrainer.at bezieht sich auf schutzfähige Werke (beispielsweise Originaltexte, Grafiken und Software), nicht auf den Namen als solchen; die Eintragung einer Marke wird nicht behauptet.

schwimmtrainer.at/performance-lab/