

Waldemar Cierpinski
Diplomsportlehrer
Trainer Nationalteam Marathon

AMSAT-HC® im Marathon-Training Erfahrungsbericht von Waldemar Cierpinski, Trainer Deutsches Marathonteam

Nachfolgenden schildere ich meine Erfahrungen mit der Anwendung des AMSAT-HC® Diagnostiksystems in meiner Trainingsgruppe Marathon.

Im November 2008 wurde mir das System vorgestellt und die Einsatzmöglichkeiten im Sport erläutert.

Nach weiteren Test-Messungen und mehreren Anwendungsschulung habe ich ein AMSAT-Gerät erworben. Seit dem wende ich das System in fast jeder Trainingseinheit an. Vom Dezember 2008 bis heute wurden mehr als 500 Messungen an insgesamt 12 Sportlern vorgenommen.

Für die trainingstägliche Anwendung hat sich das sog. Kurzmessprogramm II bewährt. Mit Hilfe von 4 Messungen kann ich die Fitness im Ruhezustand, vor Beginn des Trainings, die Qualität der Erwärmung und der individuellen Reaktion auf Belastung sowie die Qualität der Kompensationsfähigkeit (frühe Wiederherstellung) beurteilen. In Trainingslehrgängen wird das Programm durch eine fünfte Messung vor der Nachruhe ergänzt, womit auch die späte Wiederherstellung beurteilt werden kann.

Die Vorteile des Gerätes und des Messprogramms liegen in der schnellen und zuverlässigen Lieferung von trainingsspezifischen und sportmedizinischen Werten zur ganzheitlichen Beurteilung und Bewertung des momentanen Trainingszustandes. Damit können frühzeitig sowohl Ermüdungs-/Übermüdungstendenzen als auch

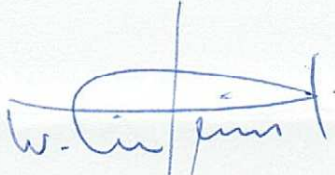
leistungsbegrenzende gesundheitliche Prozesse erkannt werden. Ein weiterer Vorteil liegt in der Mobilität des Systems und der Anwendung im unmittelbaren Trainingsprozess außerhalb von Laborbedingungen.

Auf Grund meiner Erfahrungen als Aktiver und Trainer habe ich Werte der AMSAT-Messungen mit parallel ermittelten Herzfrequenz- und Laktatwerten verglichen. Dabei konnte ich Übereinstimmungen im Verhalten der Werte (An- und Abstieg) und im Verlauf (bezogen auf Umfang und Intensität der Belastung) feststellen. Besonders hilfreich sind die Messwerte beim Höhenttraining. Es ist festzustellen, dass der Kurvenverlauf der Messwerte im Anpassungsprozess an die Höhenluft auf den Tag genau vorherige gewonnene Erfahrungen im Anpassungsprofil bestätigten. Zurzeit laufen dazu Abstimmung mit ILUG in Halle/S. und Zatuld in Berlin mit dem Ziel, diese Übereinstimmungen weiter zu untersuchen.

Nach einer mehr als 1 ½ jährigen regelmäßigen Anwendung des AMSAT-Gerätes zur Beurteilung und Kontrolle des Trainings habe ich mich von der Verlässlichkeit der ermittelten Werte und der Praktikabilität überzeugen können. Wobei ich auch einschätzen muss, dass es für den Trainer schwieriger ist Trainingsbetreuung und Messung zu organisieren, wenn er ohne eine personelle Unterstützung (Co-Trainer, Therapeut o.a.) tätig ist.

Dennoch möchte ich auf dieses sehr gute Instrument zur Bewertung der individuellen Reaktion auf Belastung nicht mehr verzichten.

Halle/S., 1.10.2010



Waldemar Cierpinski
Trainer Marathonteam