



# 1. VfL FORTUNA Marzahn e.V.



Zentrum für alternative Trainings- und  
Leistungsdiagnostik (ZATULD) e.V.

Herr Andreas Strube

1. Vorsitzender

Platanenstraße 56

15366 Hönow

## **Erfahrungsbericht - AMSAT-HC<sup>®</sup> im Nachwuchssport**

### Vorbemerkungen

Seit Dezember 2008 arbeite ich als Trainer Nachwuchsleistungssport der Abteilung Leichtathletik des 1. VfL FORTUNA Marzahn e.V. mit Herrn Andreas Strube, AMSAT-Analyst und 1. Vorsitzender des Zentrum für alternative Trainings- und Leistungsdiagnostik e.V. zusammen. In dem Zeitraum wurden insgesamt mehr als 280 Messungen an 35 männlichen und weiblichen Sportlern unterschiedlicher Altersgruppen durchgeführt. Im Nachfolgenden möchte ich meine bisherigen Erfahrungen mit dem Einsatz des AMSAT-HC<sup>®</sup> Systems in unserer Leichtathletik-Abteilung zusammenfassen.

### Aufgabenstellungen

11.12.2008 Start der Test-Reihe AMSAT-HC<sup>®</sup> im Trainingsprozess.

- Prüfung der Praxistauglichkeit (Praktikabilität - Anwendbarkeit) des Geräte-Systems AMSAT-HC<sup>®</sup> und der Tests im täglichen Trainingsbetrieb und während einer UWV
- Aussagefähigkeit des „Kurzmessprogramms II“ zur Beurteilung der individuellen Reaktion auf die tägliche Trainingsbelastung - Belastungskontrolle
- Eignung von AMSAT-HC<sup>®</sup> für die individuelle Trainings-/ Belastungssteuerung

25.02.2009 Vorstellung des Meßsystems in der Senioren- und Volkssport Laufgruppe.

- Anwendung des „Schellong-Tests“ zur Beurteilung der momentanen Gesundheit und Fitness, Ermittlung von leistungsbegrenzenden Störfeldern

06.07. – 01.08.2009 Begleitung der Unmittelbaren Wettkampf-Vorbereitung (UWV) von Leistungskadern auf die Deutsche Jugend- Meisterschaft (DM)/Junioren Europameisterschaft (JEM) mit AMSAT-HC<sup>®</sup>

- Aussagefähigkeit des „Gensch-Tests“ zur Beurteilung der momentanen Leistungsbreitschaft – Belastungsfähigkeit
- Belastungskontrolle und –steuerung mit dem Kurzmessprogramm II

16.09.2009 Ermittlung der momentanen Gesundheit und Fitness zum Saisonstart 2009/2010

- „Gensch-Test“ zur Beurteilung der momentanen Leistungsbreitschaft als Gesundheits- und Fitness-Check

03.02.2010 Kurzmessprogramm II parallel zur Komplexen Leistungsdiagnostik (KLD)

- Aussagefähigkeit der Ergebnisse des AMSAT-Kurzmessprogramms im Vergleich zu den Ergebnissen der KLD

26.07.2010 Ermittlung des momentanen Fitnesszustandes und der Leistungsbereitschaft, „Gensch-Test“ am Ende der UWV zur Jugend-DM

- Feststellung und Beurteilung der momentanen Leistungs- und Belastungsbereitschaft am Ende der UWV zum Saisonhöhepunkt
- 07.09.2010 Ermittlung der momentanen Gesundheit und Fitness zum Saisonstart 2010/2011
- „Gensch-Test“ zur Beurteilung der momentanen Leistungsbereitschaft als Gesundheits- und Fitness-Check

### Ergebnisse

1. Das Messsystem zeigt die „sensibele“ Reaktion des Sportlers auf das jeweilige Umfeld bzw. die momentane Situation zum Zeitpunkt der Messungen (Mahlzeiten, Stresssituationen, mangelnder Schlaf, akute Störfelder) an. Gleichzeitig können die Messwerte Zusammenhänge zwischen früheren Verletzungen und Erkrankungen und deren u.U. immer noch leistungsbegrenzenden Einfluss aufzeigen.
2. Die mit AMSAT ermittelten Werte können mit den Werten der KLD, z.B. bezogen auf die Belastungs- und Leistungsfähigkeit und die subjektive Belastungsbereitschaft, verglichen werden.
3. Der Gensch-Test ist eine zuverlässige Methode zur Bewertung der momentanen individuellen Leistungsbereitschaft/ Belastungsfähigkeit. Die erzielten Messwerte untersetzen meinen „optischen Eindruck“. Mit Hilfe der ganzheitlichen Analysemöglichkeiten konnte ich Überlastungen frühzeitig erkennen bzw. besser bewerten.
4. Mit Hilfe des Kurzmessprogramms konnte unkompliziert und zuverlässig der Ruhezustand, die Qualität der Erwärmung, die individuelle Reaktion auf Belastung und die Qualität der frühen Wiederherstellung im unmittelbaren Trainingsprozess ermittelt und bewertet werden. Hier wird sehr praktisch deutlich, dass die ermittelten Werte unstrittige Rückschlüsse zur tatsächlichen (objektiven) Belastung und deren Kompensation (frühe Wiederherstellung) zulassen.
5. Somit bieten das System und die Messprogramme gute Voraussetzungen zur individuellen Steuerung und Kontrolle des täglichen Trainingsprozesses.

Die Werte der UWV 2009 ließen Rückschlüsse zu den zu erwartenden Ergebnissen der darauffolgenden Wettkämpfe zu. Insbesondere auf Grund der teilweise sehr prägnanten Werte „Wiederherstellung“ (Gensch-Test und Kurzmessprogramm II) habe ich das Training (Umfang und Intensität) im letzten Abschnitt der UWV individueller gestaltet.

Auf Grund der bis dahin gesammelten Erfahrungen habe ich das Training nach dem Gensch-Test am 26.07.2010 ebenfalls individuell umgestellt und konnte so das Leistungsvermögen der Sportlerin J. Z. und des Sportlers D. K. bis zur Jugend- DM konservieren. Beide Sportler wurden Deutsche Meister über 800m. D. K. erzielte dabei in jedem Lauf persönliche Bestzeit. In einem Länderkampf eine Woche später konnte er diese nochmals unterbieten.

Berlin, 15. August 2010

Hans-Jürgen Stephan  
leitender Trainer und  
Geschäftsführer