

Lehrgang mit Leistungsdiagnostik in Leipzig

Zu einem Lehrgang trafen sich vom 09.02. bis 11.02.2011 (Mittwoch bis Freitag) acht Sportler und die Bundesnachwuchstrainerin, Manja Berger, am IAT (Institut für Angewandte Trainingswissenschaft) in Leipzig. Zu den Sportler gehörten die Bundeskader Hagen Pohle, Charlyne Czychy, Mathis Ebbinghaus sowie Laura Schröter und vier weitere Nachwuchsgeher: Nils Brembach, Maxi Woelke, Cindy Thümmeler, Tobias Boll. Gegenstand dieses Lehrgangs war eine Sportmedizinische Untersuchung und eine Leistungsdiagnostik auf dem Laufband mittels eines Stufentests und dem Mobilisationstest.

Am Donnerstag, morgens um 7.00 Uhr, fand die Sportmedizinische Untersuchung statt. Die Sportler wurden von Kopf bis Fuß durchgecheckt. Die Ärzte und Geräte sind auf dem neusten Stand, so dass zum Beispiel schon kleinste Abweichungen im Blut oder an Organen erkannt und rechtzeitig behandelt werden können.

Vormittags und nachmittags wurde der Stufentest (Grundlagenausdauerstest) durchgeführt, das heißt als Programm für die jüngeren Sportler 4x2000m und die älteren (über 18 Jahre) 4x3000m. Die Geschwindigkeit wird dabei von Stufe zu Stufe um 0,2 m/s erhöht. Zwischen den Stufen ist nur eine Minute Zeit zur Blutentnahme am Ohr (Laktatbestimmung) und Getränkeaufnahme.



Charlyne bei der Atemgas-



Blutentnahme bei Hagen



Laura beim Stufentest

| Stufenprogramm Kadersportler: | | |
|-------------------------------|--------------------------|-----------------|
| Sportler | Programm | v-Stufen (m/s) |
| Hagen Pohle | 4 x 3000 m | 3,2 – 3,8 |
| Charlyne Czychy | 4 x 3000 m | 2,9 – 3,5 |
| Mathis Ebbinghaus | 4 x 2000 m (plus 1000 m) | 3,0 – 3,6 (3,8) |
| Laura Schröter | 4 x 2000 m | 2,6 – 3,2 |



Nils bei der Vorbereitung für den Mobilisationstest

Der Mobilisationstest (Vita-Maxima-Test) stand am Freitagvormittag auf dem Programm. Hierbei beginnen die Sportler bei einer Geschwindigkeit von 2,6 m/s, alle 30 Sekunden wird die Geschwindigkeit um 0,2 m/s erhöht, solange bis der Sportler den Test erschöpft abbricht (Ausbelastung). Durch diesen Test kann u.a. die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂Max) ermittelt werden.