

NWTU Kaderlehrgang für den Kader Jugend B/A/Junioren/Senioren am 25.08.2007

Am 25. August 2007 fand an der Sporthochschule Köln der erste Kaderlehrgang der Saison 2007/2008 für Jugend B/A/Junioren/Senioren und die Platzierten bei den NWTU Punktturnieren statt. Unter Leitung von Landestrainern Hacik Bozukyan und Aziz Acharki sowie Frank Hooge, und in Anwesenheit einiger Heimtrainer, absolvierten 75 Sportlerinnen und Sportler des Landes- und Bundeskaders von 10 bis 17.30 Uhr. Nach der Begrüßung und Feststellung der Anwesenheit und nach Abgabe der Einverständniserklärung der Sportler/innen übernahmen Aziz und Frank die erste Trainingseinheit. Inhalt der ersten Stunde war Techniktraining und Umsetzung der Techniken.

Es wurde festgestellt, dass im Nachwuchsbereich im Bereich Technik und Flexibilität viel aufzuarbeiten gibt. „Wir werden die Sportler/innen sowie deren Heimtrainer darauf sensibilisieren müssen, auf Techniktraining wert zu legen“, so Aziz Acharki.



Während einige in der Halle trainierten, betreute unser Vollkontakt-Referent Björn Pistel die Leistungsathleten bei der gründlichen ärztlichen Untersuchung im Institut für Kreislaufforschung des DSHS Köln. Die Kaderuntersuchung beinhaltete neben den Laborroutinen, Ruhe-EKG, Belastungs-EKG, Echokardiographie, Herzfrequenzvariabilität, Endotheliale Funktionsmessung,

Non-Invasive-kardiovegetative Funktionsmessung auch eine ausführliche Befundbesprechung und Therapie- bzw. Trainingsempfehlung. Zum Schluss stand der Feldstufentest inkl. Laktatmessung auf dem Programm. Mit den neuesten Standards der sportmedizinisch-internistischen Diagnostik und

neuartige funktionelle Untersuchungsmethoden führt die Kooperation des Instituts für Kreislaufforschung mit dem OSP Köln-Bonn-Leverkusen sowie mit lokalen Spitzensportvereinen (1. FC Köln, Bayer Leverkusen etc.) viele Spitzenathleten regelmäßig da hin. Dort werden neben den regelmäßigen Kaderuntersuchungen auch Krankheitsfälle behandelt.

In der Zweiten Trainingseinheit - nach der Mittagspause - wurden nach Eintreffen des Landestrainers Hacik, die Teilnehmer in 3 Gruppen aufgeteilt: niedrigere, mittlere und hohe Gewichtsklassen. Hier konnten die Teilnehmer das Erlernte mit verschiedenen Partnern im Sparring umsetzen.

Nach dem Sparring wurde ein Ausdauertraining spezifisch durchgeführt, bevor es dann zum Auslaufen auf die Parkanlage neben dem Müngersdorfer



Stadion ging.

„Das Potenzial der Sportler ist längst nicht ausgeschöpft und wird weiterhin von uns gefördert. Wir hoffen weiterhin auf die gute Zusammenarbeit der Heimtrainer“, so die Landestrainer.

