

## Leistungsdiagnostik am LSP Bonn

In Zusammenarbeit mit dem Olympiastützpunkt Rheinland wurde am 09.10.2008 durch Hr. Dr. Oliver Heine (**Fachgebiet: Wissenschaftliche Koordination am OSP Rhl.**) u. a. mit Kadersportlern der NWTU, eine Leistungsdiagnostik TDK spezifisch (wie z.B. Physiologische Leistungsdiagnostik, Analyse von Trainingswirkungen, Kontrolle der Trainingsintensität, etc.) durchgeführt.



Während der „Herbstferien“ wurde fleißig am Landesleistungsstützpunkt Bonn trainiert.

Das Kampftraining sowie die Leistungsdiagnostik, das von vielen Vereinen u.a. Köln, Brühl, Swisttal, Godesberg JC, Schiefbahn, Holsterhausen, Bonn, Nettetal gut besucht wurde, standen ausgiebige Partnerübungen wie Sparring mit Weste

Mit Unterstützung von Dr. Oliver Heine vom hiesigen Olympiastützpunkt Rheinland wurden sportartspezifische Tests in Zusammenarbeit mit dem Diplom-Trainer Aziz Acharki durchgeführt.

Landestrainer (LT) Aziz Acharki hatte dazu eingeladen, sich spezifischen Untersuchungen zu unterziehen. Die Tests dienen zur Überprüfung sportartspezifischer konditioneller Eigenschaften im Taekwondo.



Die Datenbasis soll für die gezielte Vorbereitung des Bundes/-Landeskaders auf Meisterschaften systematisch herangezogen werden.



Es wurde Anaerobe Maximal-Test 100% und ein Anaerobe Test 70-80% Test eingerichtet, an denen mehrfache Wiederholungen, u.a. mit Fuß-Techniken von den Teilnehmern gegen eine harte Pratze auszuführen waren. Dies wurde zur Verbesserung mit der elektronischen Weste (EBP) auch an einigen Sportlern durchgeführt was in nächste Zeit noch weiterhin ausgebaut werden muss.

Die Laktatwert-Bestimmung führte Dr. Oliver Heine vom [Olympiastützpunkt-Rheinland \(www.osp-rheinland.de\)](http://www.osp-rheinland.de) fachmännisch routiniert durch.

Der Testeinsatz soll langfristig eine kontinuierliche Leistungserfassung ermöglichen und im Rahmen der Vorbereitungsperiode und zum Ende der Vorbereitungsperiode, sowie im Saisonverlauf (Saisonhöhepunkt) und zur Trainingssteuerung durchgeführt werden.

Zum Abschluss des Trainings, welches Vormittags absolviert wurde kamen nicht nur die Aspiranten der Stufentests ins Schwitzen, sondern auch alle anderen Teilnehmer, die sich auf die kommenden Meisterschaften im Landesleistungsstützpunkt Bad Godesberg vorbereitet hatten.

Am Abend fand zudem auch das reguläre Landesstützpunkttraining statt, wo wiederum zahlreiche Sportler erschienen waren.

Hier wurden verschiedene Trainingseinheiten, wie Sparring mit und ohne Weste, Ausdauer und Schnelligkeit trainiert.

### **Bericht**

OTC-Bonn

