

NWTU-Trainertreff 2009

Von Ali Shafieian

Die NWTU organisierte auch in diesem Jahr dank ihres engagierten Landestrainers Aziz Acharki einen inhaltsreichen Trainertreff. Zahlreiche NWTU-Trainerinnen und Trainer kamen am 17.01.2009 zur Trainerakademie nach Köln, um sich dort fortbilden zu lassen. Zu Beginn des Seminars begrüßte der NWTU-Vizepräsident Vollkontakt, Peter van den Akker, die anwesenden Teilnehmer und wünschte allen im Namen des gesamten Vorstandes der NWTU ein erfolgreiches und gesundes neues Jahr 2009. Horst Schlüter hielt einen Vortrag über Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte und erklärte, wie die Spitzensportler Schule, Beruf, Studium und sportliche Karriere in Einklang bringen können. Er verteilte eine Mappe mit den Kontaktdaten der Laufbahnberater der Olympiastützpunkte.

Der NWTU-Landestrainer, Aziz Acharki, hielt einen Vortrag über Leistungsdiagnostik. Er ging speziell auf die Leistungsdiagnostik im Taekwondo-Sport ein und erklärte anschaulich den theoretischen Hintergrund. Um die Bedeutung der Leistungsdiagnostik zu unterstreichen, mussten die Teilnehmer ihre Führungsrolle als Trainer beiseite schieben und selbst aktiv werden. Deshalb wurde nach der Mittagspause das Thema von Dr. Oliver Heine, OSP Rheinland, noch einmal ausführlich behandelt. Im Anschluss am theoretischen Teil wurde eine Trainingseinheit absolviert. Zum Beginn des Trainings wurden bei sechs Kandidaten der Laktatruhwert gemessen und innerhalb von 6 Minuten drei weitere Laktatwertmessungen durchgeführt. Hierbei mussten die Kandidaten nach einem leichten Aufwärmprogramm eine kurze, aber intensive und im anaeroben Bereich liegende Belastungsreihe setzen. Zum Abschluss diskutierte Dr. Heine die Auswertungen der Laktatwertmessung mit den Trainern und erklärte sehr verständlich, wie man die Ergebnisse zu interpretieren hat und wo man als Trainer ansetzen muss, um die Leistungsfähigkeit der Athleten zu steigern. Er zeigt auch Wege, um die durch die Laktatbildung entstandene Milchsäure zu neutralisieren.

Ein Laktattest dient zur Bewertung der Ausdauerfähigkeit und zur Ableitung genauer Trainingsempfehlungen im Ausdauersportbereich. Dafür wird ein Tropfen Blut am Ohrfläppchen abgenommen und dann gemessen, bei welcher Leistung der Energiestoffwechsel anaerob wird. Das bedeutet, ab wann der Körper die Muskeln nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff zur Verbrennung von Fetten und Kohlenhydraten versorgen kann. Beim anaeroben Energiestoffwechsel entsteht Laktat, das sich im Blut ansammelt. Dieses wiederum mindert die Arbeitsfähigkeit und Leistung der Muskulatur.

Nach der praktischen Einheit setzte der Landeskampfrichterreferent Rolf Granzow das Programm fort und informierte die Trainer über die etwaigen Erneuerungen der Wettkampfordnung.

Im Weiteren Verlauf informierte der Vollkontaktreferent, Björn Pistel, über die NWTU-Maßnahmen im Jahr 2009. Abschließend informierte Dirk Müller, stellvertretender Jugendreferent, die Trainer über die Maßnahmen für junge Athleten.

Der Trainertreff wurde von den Teilnehmern so positiv beurteilt, so dass viele den Wunsch geäußert haben, noch in diesem Jahr einen weiteren Trainertreff mit speziellen, sportwissenschaftlichen Inhalten mit Referenten Dr. Heine und Landestrainer Acharki zu organisieren.





