

Leistungsdiagnostik am TKD-Landesstützpunkt Bonn

Zum zweiten Mal in diesem Jahr wurde 17 Athleten des Bundes- und des Landeskaders einer umfassenden Leistungsdiagnose am 10. Juli in Bonn unterzogen. Unter der Leitung der NWTU Landestrainer Aziz Acharki, Hacik Bozukyan und Jannis Dakos wurden dabei von Dr. Oliver Heinen (Olympiastützpunkt Rheinland) und seinem Team fachlich unterstützt.



Beim dem zunächst durchgeführten Taekwondo spezifischen anaeroben Test sollte die Fähigkeit der einzelnen Sportler zur Laktatbildung ermittelt werden.

Für den Test mussten die Sportler jeweils fünf Sekunden lang schnelle und harte Tritte auf eine elektronische Weste platzieren der Schwellenwert der jeweiligen Alters und Gewichtsklasse wurde vorher eingestellt. Nach zehn Sekunden Pause erfolgte ein neuer Durchgang, wobei der/die Sportler/in die Trittfrequenz nicht unter dem Niveau der ersten Runde sinken lassen sollte. Insgesamt wurden hier sechs Durchgänge absolviert, die den Athleten zur Höchstleistung forderten.

Beim nachfolgenden aeroben Test im Stadion Pennefeld mussten die Sportler jeweils drei Runden in einem vorgegebenen Tempo laufen. In einer kurzen Pause wurden die Laktatwerte und Pulsfrequenz gemessen, bevor es im immer schnelleren Tempo wieder auf die 400m Bahn ging. Die meisten Durchgänge bei diesem Test schaffte Patrik Lamek vom AC Ückerath.



An der Leistungsdiagnose nahmen die folgenden Athleten aus den jeweiligen Vereinen teil:

OTC Bonn (Mokdad Ounis, Yigit Sert, Norbert Szekely, El Khalfi Zakaria, Ahmed Kassem, Zuheir Kassem, Katrin Koppe, Ayoub Botrahi)

TKD Internat Swisttal (Ulvi Kaya, Nildem Kayas)

1. Godesberger JC (Ibrahim Ahmadsei)

TG Velbert (Jelena Garidis)

TVG Holsterhausen (Timo von Schmieling)

AC Ückerath (Patrick Lamek)

TSC Gladbeck (Yonca Celik, Julia Baransky, Volkan Celik)

MTG Horst Essen (Sarina Klie ditz)

