

Olympia Betreuung beim Landesstützpunkt in Godesberg

Ein Lehrgang besonderer Art wurde am 2.06.2005 im Godesberger Taekwondo Landesleistungsstützpunkt geboten. Mit Unterstützung von Dr. Oliver Heine vom hiesigen Olympiastützpunkt wurden sportartspezifische Tests durchgeführt.

Während des „normalen“ Kampftrainings, das von vielen Vereinen u.a. Kerpen, Köln, Brühl, Swisttal, GJC, gut besucht wurde, standen ausgiebige Partnerübungen wie Sparring mit Weste und Konditions- sowie Techniktraining auf dem Programm.

Hier die Impressionen: http://www.otc-bonn.de/media/laktat/Laktat_0.htm
Weitere Action-Bilder in der **Galerie:** <http://www.otc-bonn.de/media/photos.neu.php>

Landestrainer (LT) Aziz Acharki hatte eine Gruppe aus dem NWTU-Landeskader bestimmt, sich spezifischen Untersuchungen zu unterziehen. Die Tests dienen zur Überprüfung sportartspezifischer konditioneller Eigenschaften im Taekwondo. Die Datenbasis soll für die gezielte Vorbereitung des Landeskadere auf Meisterschaften systematisch herangezogen werden.



Landeskader-Sportler, die sich dem Test unterzogen

Es wurden fünf Stationen eingerichtet, an denen mehrfache Wiederholungen, u.a. mit Fuß-Step Kombinationen, sowie Fuß-Kick und Handkombinationen von den Teilnehmern gegen weiche und harte Pratzen auszuführen waren.



Aziz beim Test: Prätzenübungen

Die Stufentest waren so angelegt, dass eine Runde mit jeweils submaximaler als auch mit maximaler Geschwindigkeit durchgeführt wurde. Die erfassten Parameter waren hierbei die Durchführungszeit und der individuelle Laktatwert des jeweiligen Athleten. Zwischendurch wurden Sprints und Maximaltests einbaut. Ziel war es, im Ergebnis die Beurteilung der taekwondo-spezifischen aeroben und anaeroben Leistungsfähigkeit der einzelnen Kaderathleten exakt bestimmen zu können.



Evelyn Cyrus beim Stufentest

Die Laktatwert-Bestimmung führte Dr. Oliver Heine vom [Olympiastützpunkt Köln-Bonn-Leverkusen \(OSP-Köln\)](#) fachmännisch routiniert durch.



Dr. Oliver Heine, Wissenschaftlicher Koordination und verantwortlich für die internist. Leistungsdiagnostik des OSP Köln, bei der Blutabnahme.

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



Gruppenbild der Stufentest-Kandidaten und Stützpunktteilnehmer

Zum Abschluss des Trainings 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.



Dr. Thomas Fabula, LT Aziz Acharki und Dr. Oliver Heine (OSP-Köln) nach dem ersten im Landesstützpunkt erfolgreich durchgeführten Testzyklus.