

Vereinsübergreifende Sondermaßnahme des LLSTP Erftstadt

Laktat-Leistungsdiagnostik am 11.12.2004 im Hallenbad Lechenich

Bericht von **Christoph Zinner**

Am Samstag, dem 11.12.2004 gab es für einige unserer Schwimmer und Schwimmerinnen eine Premiere im Trainingsalltag. Es wurde zum ersten Mal eine Laktat-Leistungsdiagnostik durchgeführt.

Für diese außerordentliche Maßnahme kam der Landestrainer des SV NRW, Rudolf Böhm, ins Lechenicher Schwimmbad, um den Test durchzuführen.



Blutabnahme durch den Landestrainer Rudolf Böhm

Die Veranstaltung wurde als vereinsübergreifende Sondermaßnahme des Landesleistungsstützpunkts Schwimmen Erftstadt durchgeführt.



Es waren 5 Vereine aus dem Schwimmverband Mittelrhein eingeladen worden.

Nach Absprache mit dem Stützpunkttrainer Dr. Wilhelm Wirtz wurde folgendes Verfahren (Freiburg-Modell) als „Ersttest“ durchgeführt. Die Schwimmer/-innen mussten 6 x 200m mit jeweils 1 Minute Pause in ihrer Hauptschwimmart absolvieren. Dabei sollten individuell vorgegebene Zeiten eingehalten werden. In den Pausen zwischen den 200ern wurde der Puls gemessen und ein Tropfen Blut aus dem Ohrläppchen entnommen.

Der Laktatanteil im Blut, in Abhängigkeit von der Schwimgeschwindigkeit, lässt neben dem individuellen Fitnesszustand auch Rückschlüsse über die individuelle Energiebereitstellung des einzelnen Athleten zu.

Ein weiteres Ziel dieser Diagnostik ist es, für jeden Einzelnen eine „Schwellenzeit“ zu messen bzw. zu bestätigen. Mit „Schwellenzeit“ ist die Schwimgeschwindigkeit gemeint, die gleichmäßig, auf höchstem Niveau, über ca. 30 Minuten aufrecht gehalten werden kann.

Da die Ergebnisse in die Trainingssteuerung einfließen, ist ein weiterer Test nach den Osterferien geplant, um das Training der Schwimmer/-innen zu überprüfen.



Ergebnis-Messung