

Laktat – Diagnostik Test des individuellen Leistungsvermögens

Wer kauft schon ein Auto, ohne zu wissen wie viel kW es hat! Jede Glühbirne kaufen wir nach ihrem Leistungsvermögen um sie richtig und effektiv einzusetzen. Wenn wir in unseren Laufschuhen in den Wald rennen, dann haben wir meistens keine blasse Ahnung, wo wir mit unserem Leistungsvermögen stehen. Das Freizeitvergnügen „Laufen“ gelingt auch ohne hochtechnische Aufrüstung und die Lust am Laufen muss an einem schönen Waldrand nicht effektiv sein.



Kurt Gebhardt

Dennoch, schon zum Selbstschutz seines Körpers lohnt ein nachdenken über die Wirksamkeit des sportlichen Zeitvertreibs.

Egal nun ob Freizeit- oder Leistungssportler, für beide ist es sinnvoll an einem Leistungstest teilzunehmen. Wir vom TVB können dies Kursweise bei Jörg Esser, Heart & Health Gesundheitsmanagement tun, den wir von unserer Zukunftswerkstatt her kennen.

Ich habe die Freude gehabt, dass mir die Teilnahme bei der Sportlerehrung überreicht worden ist, und ich habe meinem Sohn Felix den Kurs gesponsert, damit er zu seiner schulischen Sporttheorie auch einmal die praktische Durchführung eines Feldtests erleben kann. So sind wir beide mit drei weiteren Interessierten zum Laktattest am Waldrand hinter dem Reiterhof angetreten.



Der Test läuft im Prinzip so ab, dass jeder Läufer oder Läuferin auf einer Rundstrecke seine Laufbelastung auf jeder folgenden Runde individuell erhöht, vom leichten Trab bis hin zu einem anstrengenden Tempolauf. Jörg schickte uns fünfmal auf eine Runde. Vor und nach jeder Runde maß er unsere Herzfrequenz und nahm uns einen Tropfen Blut aus dem linken Ohrfläppchen. Meine Runde war als trainierter Marathonläufer etwa 2 km lang, die anderen durften sich mit der Hälfte der Strecke begnügen. Auf der Runde gilt es, die Belastung mit dem Herzfrequenzmesser zu kontrollieren und möglichst gleich zu halten, damit die hervorgerufene Stoffwechselintensität in unserem Körper sich auf ein bestimmtes Niveau einpendeln kann.

Aus den entnommenen Blutstropfen wurden später die Laktatwerte gemessen, die zu einem eindeutigen Indiz für unsere individuelle Ausdauerfähigkeit führt.

Was es mit dem Laktat auf sich hat und warum ihm eine solche aussagekräftige Bedeutung zur Leistungsbestimmung zukommt, erfährt man von Jörg anschließend in einem ausführlichen Referat, in dem keine Fragen offen bleiben. Die Unterlagen dazu und die zugesendete schriftliche Testanalyse über seinen eigenen Test, machen jeden zum kompetenten Trainer für sich selbst.

Aber das ist noch nicht alles, was man für sein Geld bekommt. Claudia Hille geborene Pollikeit macht mit den Teilnehmern noch eine individuelle Laufschulung zur Verbesserung der Lauftechnik.

Ich kann den Kurs daher jedem empfehlen der Genaueres über sein Leistungsvermögen wissen möchte, um seinen Motor dafür einzusetzen, was er gerade leisten kann.

Kurt Gebhardt

Tipps per Mausclick

„Sportliche“ Klicks im Internet

(VPD-Presse) Die richtigen Informationen rund ums Sportgeschehen möglichst kompakt und schnell zu bekommen wird in der heutigen Zeit immer wichtiger. Das Internet bietet dazu eine ideale Plattform, weil keine Zeitschriften, Broschüren oder Bücher „durchgewälzt“ werden müssen. Nachfolgend einige „Tipps per Mausclick“, die Ihnen bei der Suche helfen sollen.

www.jugendprojekt-im-sport.de

Nur auf den ersten ersten Blick scheint die Internetplattform eine ganz gewöhnliche Web-Site zu sein. Sie integriert aber eine Datenbank, in der sich in der Jugendarbeit Engagierte einwählen und dort ihre eigenen Vereins- und Jugendprojekte einstellen können.

Die User der Site können sich die dort vorhandenen Projekte anschauen, dadurch neue Anregungen gewinnen oder sich mit anderen austauschen.

www.Sport-Navigator.com

Unter dem Motto „Schnell finden statt suchen“ bietet Sport-Navigator.com mehr als 32.000 Sport-Links in über 4.700 Sportkategorien.

www.ehrenamt-im-sport.de

Was die sechs „W's“ sind, was man noch beachten sollte, welche PR-Maßnahmen auch für eine Zeitungsberichterstattung geeignet sind – dazu hält das Internet-Portal viele Tipps bereit. Kompetent zusammengestellt und geordnet in den drei Checklisten „Journalistische Darstellungsformen“, „Eine Pressemitteilung versenden“ und „Jahreszeitbezogene Aktionsideen“ ist diese Seite ein unentbehrlicher Helfer bei allen Problemen der ehrenamtlichen Führungsarbeit im Verein.