

Wissenschaft trifft Praxis

Zum Ende der Schwimmsaison 2016/17 konnte wieder einmal die ausgezeichnete Zusammenarbeit zwischen der Sportfakultät der TU München und den Trainern der SG Stadtwerke unter Beweis gestellt werden. Christine Hoffmann von der Angewandten Sportwissenschaft der TU München und Sheela Schult, Trainerin der Nachwuchsmannschaft der Stadtwerke, planten schon seit Sommer 2016 ein gemeinsames Projekt.



In einer langfristig angelegten Kooperationsarbeit sollten die Studenten der Sportfakultät die Nachwuchsmannschaft der Stadtwerke bei der Trainingssteuerung unterstützen. Anfang November führten die Sportstudenten einen vom Deutschen Schwimmverband standardisiert eingesetzten Stufentest im Olympiabad durch, um die Ausdauerleistungsfähigkeit der Nachwuchsschwimmer zu bestimmen und Trainingsempfehlungen abzuleiten. Jetzt wurde die Kooperation weitergeführt und der Test erneut mit insgesamt 18 Schwimmern absolviert.



Bei diesem Test muss jeder Athlet insgesamt 8x 100m mit steigender Geschwindigkeit schwimmen. Dabei wurden Zeiten, Zugfrequenzen, Herzfrequenzen und über 100 Laktatproben gemessen und ausgewertet. Kathi Appel, wissenschaftliche Hilfskraft an der TU, unterstützte das Team bei der Laktatdiagnostik.

Aus den Ergebnissen versprechen sich die Trainer Felix Bongarz und Sheela Schult zusätzliche Erkenntnisse über die einzelnen Schwimmer, um das Training für die kommende Saison noch individueller abstimmen zu können. „Gerade der Längsschnittvergleich und die saisonbegleitende Testung ist mir wichtig“, meint Felix Bongarz.

Auf der anderen Seite erhalten die Studenten der TU München einen praxisnahen Einblick in die Testmethoden und können ihr theoretisches Wissen direkt einsetzen.



Gleichzeitig werden die Ergebnisse auch für eine Seminararbeit von Luisa Roderweis und für eine Zulassungsarbeit von Vincent Brandl-Leschik genutzt.

Christine Hoffmann ist ganz begeistert von der Zusammenarbeit: „Meisten testen Studenten nur in der eigenen kleinen Gruppe und nicht an Leistungssportlern und umgekehrt zahlen einige Vereine viel Geld für solche Tests. So profitieren beide Seiten.“

