

Trainingswissenschaftlicher Support

Bis 2019 hatte der SSB nur wenige Angebote für Leistungssportler und deren Trainer. Nicht zuletzt nach harten Zeiten für den Sport, ausgelöst durch die Corona-Pandemie, wollen wir darauf hinweisen, dass wir mit Volker Groß einen Trainings-Wissenschaftler als SSB-Leistungssportbeauftragten in unseren Reihen haben.

Volker hat mehr als 30 Jahre am Olympiastützpunkt NRW Rhein Ruhr gearbeitet, ist spezialisiert im Bereich Biomechanik und Leistungsdiagnostik. Unter www.volkergross.eu erfahrt Ihr mehr zu seiner Person; der zugehörige Facebook-Account zeigt auch einige Beispiele seiner Arbeit im SSB. Er ist mittlerweile im „Unruhe-Stand“ und bietet seine Unterstützung ehrenamtlich an.

Volker „mischt“ sich dabei nicht in Eure sportart-spezifische Arbeit (Technik- bzw. Taktiktraining, Trainingsplanung) als Trainer ein, sondern bietet seinen Support hauptsächlich im Bereich ATHLETIK (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer) an, indem er neben Beratung auch Möglichkeiten der Diagnostik, also der Feststellung der athletischen Fähigkeiten anbietet. Dies können Sprinttests mit modernen Lichtschranken-Systemen, Sprungkraft-Tests oder Tests der Grundlagenausdauer (laufend oder auf dem Rad) sein. Die Trainer erhalten somit objektive Daten und haben eine Kontrolle über die Wirksamkeit ihrer Trainingsinhalte.

Volker greift dabei auf die Erfahrung langjähriger Zusammenarbeit mit diversen Spitzensportverbänden zurück. Bei Bedarf stellt er auch Verbindungen in seinem Sport-Netzwerk her.

In den vergangenen Jahren haben im Handball Borussia MG und der TV Geistenbeck, im Hockey der GHTC, in der Leichtathletik die LAZ Mönchengladbach und im Schwimmen die SG Mönchengladbach in unterschiedlicher Form Unterstützung abgerufen.

Besonders stolz ist der SSB, dass er für die leistungsphysiologische Diagnostik über eigene Hardware (Laktat-Analyser, Herzfrequenz-Uhren) und entsprechende Auswertungs-/Analyse-Software verfügt und damit unabhängig von externen Dienstleistern ist.

Wir hoffen, dass die Nachfrage an seinem „Support“ steigt!

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Stadtsportbund