

RICHTIG TRINKEN FÜHRT ZUM ERFOLG

Schriesheim, 09.Dezember 2012 (mr)

Am vergangenen Wochenende fanden sich 20 Teilnehmer zum Modul 2 der C-Trainer Ausbildung im Leistungszentrum in Schriesheim ein. Von Hamburg, Wesel über Magdeburg bis Tuttlingen und Inzlingen (Lörrach). Aus der ganzen Republik sind die zukünftigen Trainer nach Schriesheim angereist. Untergebracht waren die Teilnehmer wie gewohnt im Hotel Scheid in Schriesheim. Beginn war am Samstag um 9:30 Uhr im Vereinsheim des Miniaturgolf Sportclub Schriesheim im Sportzentrum/Wiesenweg. Stützpunktleiter Michael Ritschel begrüßte die Teilnehmer und blickte auf das Programm der nächsten beiden Tage. Zusätzlich erläuterte Ritschel welche Voraussetzungen erfüllt werden müssen, um eine Trainer-C Leistungssport Lizenz zu erwerben.

Ab 10:00 Uhr übernahm Dr. phil Volker Höltke das Programm. Dr. Höltke, ebenfalls im Leistungssportaktiv, betreut als Bundesstützpunktleiter die Akteure des Deutschen Schwimmverbandes. Seit mehr als 25 Jahren arbeitet Dr. Höltke als Sport- und Trainingswissenschaftler im Schwimmsport. Sein fundiertes Wissen konnte er sehr nachhaltig an die Teilnehmer weitergeben. Wie bereite ich mich optimal auf einen Wettkampf vor? Ein Lebensstil mit Bewegung fördert die Gesundheit. Ist gesundheitsorientiertes Training notwendig? Dr. Höltke nutzte seinen Vortrag dazu, über den extremen Anstieg von Adipositas (Fettsucht) erkrankten Jugendlichen/ Erwachsenen aufzuklären. Der zweite Vortrag stand ganz im Zeichen die bestmögliche Leistung in einem Wettkampf hervorzurufen. „Richtig trinken“ war das Hauptthema. Durch regelmäßiges Trinken und die richtige Zufuhr von Kohlehydrate, können die Leistungsfähigkeit im Training und im Wettkampf maßgeblich steigern.



Ernährungsberater Gerhard Schöpke

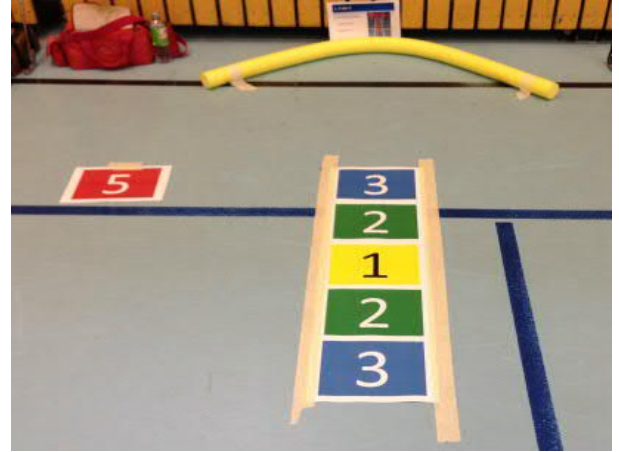


DMV Fachtrainer Thomas Engesser

Nach einer Mittagspause baute Ernährungswissenschaftler Gerhard Schöpke auf den Vortrag seines Vorredners auf. Interessant war, dass Dr. Höltke zu Beginn seines Vortrag die Anzahl der Cola Flaschen auf dem Tisch beanstandete und die Teilnehmer nach der Mittagspause auf Wasser umgestiegen waren. Welche Produkte haben den höchsten Nährwert? Wie schaffe ich es mich Nachhaltig zu ernähren? Wie viel Kohlehydrate und natürlichen Zucker benötige ich? All diese Fragen konnte Referent Schöpke an Hand simpler Beispiele den Teilnehmern vermitteln. Thomas Engesser, Fachtrainer des Deutschen Minigolfsport Verbandes, widmetet sich im letzten Vortrag für Tag eins dem Thema der Anti-Doping Prävention. Wie alle anderen Sportarten, welche vom BMI gefördert werden, muss sich auch der Minigolfsport den Regel der nationalen Anti-Doping Agentur (NADA) unterstellen. Anschließend blickte Stützpunktleiter Ritschel nochmals auf den zweiten Tag, bevor die Teilnehmer in ihren wohlverdienten Feierabend entlassen wurden.



Die Teilnehmer üben sich am Rittersport



Tempoübung 1,2 oder 3?

Tag zwei stand ganz im Zeichen des Minigolfsports. Wie gestalte ich die Winterpause? Welche Möglichkeiten habe ich, wenn ich keine Minigolfhalle in der Nähe habe? Referent Michael Ritschel zeigte den Teilnehmern was alles in einer Turnhalle ohne Minigolfbahnen möglich ist. Viele verschiedene Hindernisse können aus ganz primitiven Hilfsmitteln gebaut werden. Hierbei ist die Kreativität der Teilnehmer gefragt. Nach einer theoretischen Einweisung folgten gleich die praktische Ausführungen. Nach einem Ortswechsel, vom Vereinsheim in die Strahlenberger Schulturnhalle, konnten die Teilnehmer, unter Anleitung, einen Parcours in der Sporthalle aufbauen. Sieben Bahnen wurden aus Turnmatten, Sprungbrettern oder Sitzbänken gebaut. Als Abschluss des Lehrgangs durften sich die Teilnehmer in Teams gegeneinander messen. In einem Vierrunden Wettkampf zeigte sich gleich, wie sehr man sich schon jetzt wieder auf die Freiluftsaison freut. Bis es wieder soweit ist, werden die Sport- und Minigolfhallen des Landes für die ein oder andere Trainingseinheit genutzt.