

21 neue C-Trainer im Radsportverband Schleswig-Holstein

Herzlichen Glückwunsch und viel Erfolg als Trainer im Radsport!" Mit diesen Worten verabschiedeten sich Diplomtrainer Dieter Quarz und B-Trainer Gert Hillringhaus von den 21 erfolgreichen Teilnehmern des C-Trainerlehrganges für Radrennsport. In insgesamt 80 Stunden wurden Lehreinheiten zur Leistungsbereitstellung, Muskelphysiologie, Biomechanik, Trainingslehre und Trainingssteuerung praxisnah vermittelt.

Zum Thema Doping-Prävention wurden die Materialmappen der Deutschen Sportjugend (DSJ) und der Nationalen Anti-Doping-Agentur (NADA) vorgestellt und über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten diskutiert. Als Praxisobjekt bot das Forum "JugendradSPORT zwischen Meeren" mit Jugendvertretern der Schleswig-Holsteinischen Radsportvereine den Kandidaten viele Anhaltspunkte für den eigenen praktischen Einsatz.

Neben klassischen Übungen aus der Funktionsgymnastik gab es neues über Muskelaufbautraining, Koordinations- und Wahrnehmungsschulung, Sensibilisierung der Tiefenmuskulatur, Beweglichkeits- und Balancetraining, Neuromuskuläres und Schnelligkeitstraining sowie Stretch und Relax zu erleben. Radfahren kommt eben nicht nur von Rad fahren.



Der Lehrgang lebte überwiegend von den sehr engagierten Sportlerinnen und Sportlern aller Altersklassen. In der heute sehr technisierten Welt haben die Teilnehmer schnell erkannt, dass es auf die Entwicklung des "Trainergefühls" ankommt und bearbeiteten die Prüfungsaufgabe, einen vor Ort durchgeführten Laktatstufentest zweier Probanden auszuwerten und Trainingspläne zu erstellen, mit hoher Genauigkeit. Zweiter Teil der Prüfung war die Erstellung eines Präventionskonzeptes für einen dopingfreien Sport für den eigenen sportfunktionellen Bereich. Hier stand die Kreativleistung jedes Einzelnen beim Arbeiten in der Gruppe im Vordergrund.

Das Flair des neu errichteten Funktionsgebäudes im Sport- und Bildungszentrums im Malente mit sehr gut ausgestatteten Hörsälen, Sporträumen und einem modernen Empfangsbereich bot neben der gewohnten guten Führung des Hauses die besten Möglichkeiten für den Lehrgang.

Die Teilnehmer:

Bruns, Hanno
Corleis, Frank
Düsterhöft, Katy
Evers, Peter
Föderler, Astrid
Geisendorf, Judith
Golla, Holger
Grospitz, Sebastian
Ischen, Jens
Kahl, Jochen
Klose, Thomas
Langbehn, Ullrich
Mund, Wolfgang
Piskozub, Bernhard
Pütz, Janos
Rosemeier, Susan
Schmachtenberg, Richard
Stade, Ulrike
Struß, Volker
Teevs-Aschinger, Beate
Volke, Frank

Die Referenten:

Dr. Achim Schmidt, Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS)
Dipl.-Chem. und Dipl.-Trainer Radsport Dieter Quarz
Prof. Dr. Horst Pagel, Institut für Physiologie der Universität zu Lübeck
Astrid Föderler, Sporttherapeutin
Claudia Obermeier, B-Trainerin Radsport, Beauftragte für Frauenradrennsport im RST-Lübeck
Frank Kurbel, B-Trainer Radsport und Landesverbandstrainer RSV-SH
Dipl.-Ing. Gert Hillringhaus, B-Trainer und Jugendleiter (DSB)

Gert Hillringhaus

Sonntag, 17. Dezember 2006