

Trainer C Leistungssportlehrgang in Hameln

Der Regionale Seglerverband Leine-Weser e.V. hat für den Segler-Verband Niedersachsen e.V. am Wochenende 09.-11. Januar 2015 in Hameln auf dem Finkenborn den Theorielehrgang für die Trainer C Leistungssport-Lizenz ausgerichtet.

Eingeladen waren auch C Trainer -Breitensport, die ihre Lizenzen verlängern wollten. So trafen sich 17 Trainer aus Niedersachsen, Bremen und Schleswig-Holstein zum Lernen und intensiven Gedankenaustausch.

Der Lehrgang wurde von dem bewährten Team Martin Hartmann, Tameer Hohnsbein, Siebo Willms, Uwe Wiesner und Till Jänke durchgeführt.

Nach einer ersten Kennenlernrunde wurden in einer Gesprächsrunde die Unterschiede der Aufgabenfelder eines Trainers im Breitensport und Leistungssport herausgearbeitet.



Teilnehmer beim Kennenlernspiel



Erfahrungsaustausch

Am nächsten Tag ging es dann um den Aufbau des Trainings, das Training für Leit- und Zieltechnik und wie diese vermittelt bzw. durch den Sportler aufgenommen werden kann. In einer Übung sollte für einen Beispielsegler ein Trainingsjahr in die verschiedenen Trainingsperioden eingeteilt werden, so dass er zu geplanten Regatten seinen Leistungshöchststand erreichen kann.

Nur ein talentierter Segler kann auch ein erfolgreicher Segler werden. Daher wurden die Kriterien, an denen ein Segeltalent erkannt werden kann, erläutert.

Aufgezeigt wurde, wie ein Talent bis hin zur Kaderstruktur des DSV gefördert werden kann.

Neben den unterschiedlichen Bereichen des Krafttrainings spielt das Mentale Training eine große Rolle. Hierfür wurden einige der Möglichkeiten auch ganz praktisch ausprobiert und führten zu einer sehr entspannten Lehrgangssituation.



Am letzten Tag ging es um die Biomechanik des Seglers, welche Möglichkeiten genutzt werden können um das Boot und Bewegungsabläufe an die körperlichen Voraussetzungen des Seglers anzupassen. Dazu wurden verschiedenste Bewegungsabläufe anhand von Videosequenzen analysiert.

Das Fazit des intensiven Wochenendes war: Wir werden genauer die Segler unserer Trainingsgruppen beobachten, können das Training bewusster aufbauen und auf individuelle Situationen eingehen und haben einiges mitgenommen, was für uns in unserem eigenen Training hilfreich ist.