



Die Jung-Adler lernten beim Seminar den Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und sportlichem Erfolg.

FOTOS: LCB

Gute Ernährung ist die Basis

Leichtathletik. In einem sportwissenschaftlichen Seminar erfahren Sportler den Zusammenhang von gesunder Ernährung und sportlicher Leistungsfähigkeit

Die Talente des LC Adler Bottrop arbeiten hart für ihren Erfolg. Bei der Vorbereitung auf Wettkämpfe und bei der Optimierung der Trainingsarbeit verfolgt der Verein immer mehr „einen ganzheitlichen Weg“, wie Dirk Lewald erklärt. Der zweite Vorsitzende freut sich über neue Möglichkeiten, die sich durch eine Kooperation mit dem Olympia-Stützpunkt in Essen ergeben. So profitierten zuletzt nicht nur die vier Kaderathleten des Klubs von einem Seminar zur optimalen Sportlerernährung.

Praktische Einblicke

Der Weg zum sportlichen Erfolg führt über eine optimale Ernährung. Das war die Kernaussage des gut zweistündigen Seminars, das für die Nachwuchs- und Leistungssportler des LC Adler Bottrop in den Räumlichkeiten des Sportparks stattfand. Mareike Godejohann vom Essener Institut für Ernährung gab theoretische und praktische Einblicke, warum eine optimale Ernährung die Basis für Leistung und Erfolg im Sport wichtig ist.

Den Sportlern wurde zunächst die grundlegende Funktion der Energieversorgung des menschlichen

Körpers veranschaulicht. Aufgabe und Funktion von Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen, Vitaminen und Mineralstoffen sowie die Bedeutung und Auswahl der richtigen Flüssigkeitsaufnahme spielten dabei eine zentrale Rolle.

„Wir haben das zum ersten Mal, aber ganz sicher nicht zum letzten Mal gemacht. Das Seminar war ein voller Erfolg.“

Dirk Lewald, 2. Vorsitzender des LC Adler Bottrop

Anhand von praktischen Berechnungen wurde den Teilnehmern anschaulich gezeigt, was sie für ihren täglichen Energiehaushalt mit und ohne sportlicher Betätigung an Nährstoffen aufnehmen müssen. Die richtige Ernährung vor, während und nach einem Wettkampf war ein weiterer wichtiger Punkt des Seminars. Da Athleten im Wettkampf ihre Leistungen

auf den Punkt abrufen müssen, hatte dieser Aspekt gerade für die Leistungssportler des LC Adler Bottrop natürlich eine besondere Bedeutung.

Abgerundet wurde das Seminar mit der Herstellung eines Energyshakes aus ganz natürlichen, alltäglichen Zutaten. „Am Ende waren sich alle einig, dass dieses Seminar eine gelungene und sinnvolle Ergänzung zum normalen, sportlichen Training war. Was wir vorher wussten, waren gut gemeinte Tipps von der Oma. Wir haben das jetzt einmal auf eine wissenschaftliche Ebene gestellt“, so Lewald, „Das war in jeder Hinsicht eine gelungene Aktion, wir haben das zum ersten Mal, aber ganz sicher nicht zum letzten Mal gemacht.“

Bei der Beleuchtung der richtigen Ernährung soll es beim LC Adler Bottrop in Zukunft aber nicht bleiben. Für die Zukunft ist auch eine sportpsychologische Schulung geplant. „Wir erleben immer wieder, dass sich unsere Sportler einem ungeheuren Leistungsdruck aussetzen. Die psychologische Auseinandersetzung mit dem Thema könnte vielen helfen, den Fokus besser auf den eigentlichen Wettkampf zu richten“, sagt Le-

wald. Ein weiterer Aspekt, den der Verein in seiner Trainingsarbeit beleuchten will, umfasst die Sportphysiologie mit den Schwerpunkten Leistungsdiagnostik, motorisches Lernen und Koordination.

„Die aktuelle Trainingswissenschaft hält für uns noch viele interessante Punkte bereit, mit denen wir uns auseinander setzen können“, sagt Lewald und ergänzt: „In Summe ist das genau so wichtig wie der bewährte Tempolauf.“

Konzentration auf die Deutsche Meisterschaft

■ Vier Leichtathleten des LC Adler Bottrop richten ihre Konzentration schon jetzt ganz auf die anstehenden Deutschen Jugendmeisterschaften in Bremen.

■ Am 6. August strebt die Adler-Staffel mit Lena Metzler, Hanna Lüger, Lavinia Brune und Isabelle Tytko die Finalteilnahme an. Am Sonntag, 7. August, wird es dann für Lena Metzler im Hochsprung und für Hanna Lüger im Hürdenlauf ernst.