

Zweiter Grundlagenworkshop "HIT - High Intensity Training"

Wieder veranstaltet die DSV Fachsparte Masters einen Lehrgang zum Thema High Intensity Training (HIT-Training). Der Lehrgang findet am Wochenende 2./3. Oktober 2010 im Bad des Leistungszentrums Köln-Müngersdorf (DSHS) statt und richtet sich als Pilot-Workshop an leistungsorientierte Mastersschwimmer und interessierte Masters-Trainer.

Beim HIT-Training absolviert der Athlet kurze und intensive Trainingseinheiten, die er durch gezielte Pausen bis hin zur fast völligen Erholung ergänzt. Diese Trainingsform unterscheidet sich in grundlegend vom in Masterskreisen bevorzugten umfangorientierten Training.

Bisherige wissenschaftliche Untersuchungen kommen zum Ergebnis, dass HIT-Training den zeitlichen Trainingsaufwand reduziert. Gerade für Mastersschwimmer also, die im Vergleich zur offenen Klasse nur auf begrenzte Beckenzeiten zugreifen können, eine wichtige Ergänzung, nicht aber eine ausschließliche Alternative zum herkömmlichen Trainingsaufbau.¹

Die Idee sich im Rahmen von Lehrgängen der Fachsparte Masters mit dieser Trainingsform zu beschäftigen und die Initiative, diesen Workshop durchzuführen gingen vom DFSS – Deutscher Förderverein Schwimm-Sport e.V. aus. Eine weitere Neuerung in diesem Workshop besteht darin, dass der DFSS auch die Organisation, Abwicklung und Betreuung vor Ort übernimmt. Die wissenschaftliche Begleitung liegt bei Dr. Bodo Ungerechts (Bielefeld). Wissenschaftler der Deutschen Sporthochschule Köln führen mit den Athleten medizinische und sportwissenschaftliche Untersuchungen während des und begleitend zum Trainingsprozess durch.

Teilnahme von Trainern ohne eigenes Training

Wenn bereits zehn Athleten verbindlich ihre Teilnahme am Workshop gebucht haben, können auch Masters-Trainer zu einem reduzierten Preis von 80 Euro als Hörer an diesem Workshop teilnehmen. Sie nehmen dann nicht an den Wassereinheiten und nicht an den medizinischen und sportwissenschaftlichen Untersuchungen teil. Der Lehrgang wird im Umfang von 8 Unterrichtseinheiten für die Fortbildung C-/B-Trainer angerechnet.

Vom Trainer-Preis können 60 Euro für die Teilnahme als Athlet (**nicht**: wieder als Trainer!) an Folgeworkshops angerechnet werden, wenn sich der betreffende Trainer entschließt, entweder selber als Athlet teilzunehmen oder einen (seiner) Athleten auf einen der Folgeworkshops entsendet.

Preise für Athleten

Der Teilnahmepreis beträgt wieder 145 Euro. Dennoch ist hier eine Preissteigerung gegenüber dem ersten Workshop enthalten, weil wir aufgrund der aufwändigen medizinischen Untersuchungen die folgenden Leistungen aus dem Lehrgangspaket herausnehmen mussten: die Übernachtung im Gästehaus der Sporthochschule ist nun ebenso separat zu bezahlen wie die Verpflegung und die Lehrgangstränke.

Die An-/Abreise zum/vom Lehrgangsort erfolgen unverändert auf eigene Rechnung und sind in den o.a. Lehrgangskosten nicht enthalten. Die Verpflegung der Teilnehmer wird mit dem Restaurant des Gästehauses der Sporthochschule organisiert. Hiermit haben wir bereits gute Erfahrungen gesammelt.

Ausblick - Anwendungsworkshops

Künftig sollen einander ergänzende Grundlagenworkshops und Anwendungsworkshops „HIT-Training“ angeboten werden. In den Grundlagenworkshops erhalten die Teilnehmer aufgrund sportwissenschaftlicher und sportmedizinischer Untersuchungen eine Einschätzung, ob für ihren individuellen Trainings- und Gesundheitszustand HIT-Training die geeignete Trainingsform ist. Die Teilnehmer, denen HIT-Training empfohlen werden kann erhalten im Rahmen von Anwendungsworkshops die Gelegenheit, regelmäßig unter sportwissenschaftlicher und medizinischer Überwachung Schwimmtraining im High-Intensity-Bereich durchzuführen.

¹ Für diese Trainingsmethode ist – gerade im Masters-Bereich – die körperliche Fitness des Athleten bedeutsam. So dürften Schwimmer, die Beta-Blocker nehmen oder andere Herz-Kreislaufvorerkrankungen haben, höchstwahrscheinlich nicht wirklich für diese Form des Trainings geeignet sein.

Vorgesehener(!)² Ablauf

Datum Uhrzeit	Inhalt	Referenten, Trainer
2.10.10 ab 14:00	Eintreffen im Gästehaus der DSHS – erste medizinische Untersuchungen (Echokardiografische Untersuchungen des Herzens)	Team der DSHS
16:30	Begrüßung, Organisatorisches	DFSS
17:00	Grundlagen des HIT-Trainings <ul style="list-style-type: none"> - Schwimmen als Sportart mit geringem Wirkungsgrad - Das Paradoxon: nachhaltige Förderung der Ausdauer durch kurze Trainingseinheiten! 	Dr. Ungerechts
18:00	Abendessen	
19:00 bis 20:30	Theoretische Grundlagen des HIT-Trainings, Klärung der gegenseitigen Erwartungen und Erfahrungen	Dr. Wahl(?) - DSHS Dr. Ungerechts
11.07.10 ab 07:00	Frühstück	
08:15	theoretischer Input: <ul style="list-style-type: none"> - Unblutige Bestimmung der Intensitätsvorgaben und Bewegungsgrößen - Tests zur Tagesform - Hintergrundinfos zu echokardiografische Messungen, Messungen des Oxidativen Stresses sowie Messungen des Erythrozytenflexibilität 	Dr. Ungerechts Dr. Brixius - DSHS
09:30 bis 11:00	Wassereinheit <ul style="list-style-type: none"> - Testdurchführung - Bewegungsaufnahmen (mit Unterwasserkamera) - <u>Echokardiografische Messungen, Messungen des Oxidativen Stresses sowie Messungen des Erythrozytenflexibilität</u> 	Doris Koschig Dr. Ungerechts Dr. Brixius – DSHS Team der DSHS
11:15 bis 12:00	theoretischer Input: <ul style="list-style-type: none"> - Neues aus der Schwimmsportforschung zu den Schwimmmarten 	Dr. Ungerechts
ab 12:00	Mittagessen	- Berechnung der Tests
ab 12:45	theoretischer Input: <ul style="list-style-type: none"> - Besprechung der individuellen Bewegungsaufnahmen - Hinweise zur Trainingsgestaltung 	Dr. Ungerechts Doris Koschig Dr. Wahl(?)
14:00 bis 15:30	Wassereinheit <ul style="list-style-type: none"> - Durchführung von Training auf der Basis der individuellen Testergebnisse - <u>Echokardiografische Messungen, Messungen des Oxidativen Stresses sowie Messungen des Erythrozytenflexibilität</u> 	Doris Koschig Dr. Ungerechts Team der DSHS
bis 16:00	Abschlussgespräch, Verabschiedung, Abreise	

² Der Ablaufplan ist ein vorgesehener Rahmen. Er wird hinsichtlich verschiedener Inhalte fortlaufend mit den Referenten und Trainern überarbeitet.

Anmeldung



Referent Marketing und Sponsoring

Joachim Gutsche
Kalkackerweg 6
79111 Freiburg

Tel. 0761 4774174

Email: joachim.gutsche@dsv-master.de

Fax_UMS: 03212 1015915

Hiermit melde ich mich verbindlich zum ersten Grundlagenworkshop "HIT - High Intensity Training" der Fachsparte Masterssport des Deutschen Schwimmverbandes in Köln am 2./3.10.2010 an.

Ich nehme <input type="radio"/> als Athlet teil (145 Euro) (MIT Wassereinheiten und MIT medizinischen und sportwissenschaftlichen Untersuchungen) <input type="radio"/> als Trainer teil (80 Euro) (OHNE Wassereinheiten und OHNE medizinische und sportwissenschaftliche Untersuchungen)	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ, Ort:
Telefon:	Email:
Verein:	Altersklasse:
Ich nehme <input type="radio"/> nicht regelmäßig Medikamente ein <input type="radio"/> regelmäßig folgende Medikamente ein, gegen:	
Die Bestätigung über meine Sportgesundheit <input type="radio"/> meines (Haus- ...) Arztes <input type="radio"/> meines Vereines lege ich in Kopie bei.	
Bei Abmeldung nach dem 1. September 2010 (maßgeblich ist der Eingang bei Joachim Gutsche) wird die halbe Lehrgangsgebühr fällig.	
Ich bin damit einverstanden, im Rahmen des Lehrganges fotografiert oder gefilmt zu werden. Die herzustellenden Fotos und Filme sollen zur Dokumentation des High-Intensity-Workshops in der Zeitschrift MASTERS INFO online und gedruckt publiziert werden. Ich verzichte auf eine Geltendmachung der Rechte am eigenen Bild im Rahmen und aus Anlass der Dokumentation dieses Lehrganges.	
Ort, Datum, Unterschrift.....	

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich widerruflich DFSS schwimmen-foerdern(DE) Unternehmergeellschaft (haftungsbeschränkt) als Servicegesellschaft des DFSS e.V. die Teilnahmegebühr für den oben genannten Lehrgang von meinem Konto einzuziehen:

Geldinstitut	
Bankleitzahl	
Kontonummer	
Kontoinhaber	
Ort, Datum, Unterschrift.....	