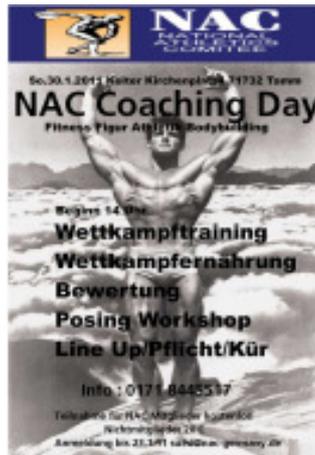


# Kurzbericht zum NAC – Coaching Day



**Am Sonntag, den 30.01.11 lud der NAC zum NAC-Coaching-Day ein**

## Rahmen

Die Veranstaltung fand in Tamm nahe Stuttgart statt. Die Location bot alles, was man für ein Seminar mit dem Thema „Wettkampf“ benötigt:

- Gute Dozenten
- Eine Bühne
- Riegel und Getränke ☺



Die Dozenten: v.links: Uwe Seiter, Tamer Galal, Attila Daniel Hercsuth

## Teilnehmer

Die etwa 20 Teilnehmer bestanden teils aus aktiven Wettkampfsportlern wie **Chris Buschle**, (Int.Süddeutscher Meister und Vize deutscher Meister Athletik1), **Alexeji Kauz** (Int.Deutscher Meister 2011 und 4.Platz beim Mr.Universe Männer 1) und meiner Wenigkeit, teils aber auch aus Interessenten und neuen Talenten, wie z.B. meiner Begleitung Stefanie Dürr. Von ihr wird man in den nächsten Jahren noch eines zu sehen bekommen.



Die Teilnehmer von links: Alexeji Kauz, Holger Gugg, Chris Buschle

### Themen

Folgende Themen wurden von den Dozenten vorbereitet:

- Wettkampftraining
- Wettkampfernährung
- Bewertung
- Posing und Kürgestaltung

### **Wettkampftraining und -ernährung**

Über diese beiden Punkte referierte Tamer Galal, der Athletenbetreuer und Chef von [www.BodyPlanet.de](http://www.BodyPlanet.de). Er überzeugte durch seine offene Art, seine fachliche Kompetenz sowie seine weitreichende Erfahrung beim Thema Athletenvorbereitung.

### Wettkampftraining

Während seines Vortrags über die optimale Gestaltung eines leistungsorientierten Krafttrainings kam es immer wieder zu angeregten Diskussionen innerhalb der Gruppe. Als kleines Fazit der Ausführungen von Tamer kann man festhalten, dass es bei Muskeltraining weniger um ein schlichtes Abarbeiten eines Trainingsplanes geht, sondern viel mehr darum jeden einzelnen Muskel in seinem Körper zu fühlen und so die Geist-Muskel-Verbindung herzustellen.

*„Erst wenn ihr jeden Muskel Eures Körpers willentlich kontrahieren könnt seit ihr soweit“*  
so die Ausführungen von Tamer.

Sehr interessant war eine kleine Demonstration des Trainings mit sog. „**Training-Tubes**“ – Bänder, welche die Trainingsintensität auf ein neues Level anhebt. Die „Tubes“ sind bei [www.BodyPlanet.de](http://www.BodyPlanet.de) erhältlich und definitiv einen Versuch wert.

### Wettkampfternährung

Zum Thema Ernährung hat Tamer sein Konzept zur Athletenbetreuung vorgestellt. Es ging dabei um gezielte Auswahl an Lebensmitteln der jeweiligen Makronährstoffe sowie um den Einsatz von Supplementen. Bei dieser Gelegenheit stellte Tamer auch seine eigene Linie an Nahrungsergänzungen von [www.BodyPlanet.de](http://www.BodyPlanet.de) vor. Alle Produkte besitzen eine Apothekenzulassung, was von besonders hoher Qualität und Reinheit zeugt. Diskutiert wurde innerhalb der Gruppe u.a. über das Thema Süßstoffe. Hier konnte ich einige interessante Fakten aus meinem kürzlich veröffentlichten BLOG 3-Teiler zum Besten geben.

**Interessenten können diesen und weitere BLOGs zum Thema Sporternährung auf meiner Homepage abrufen:**

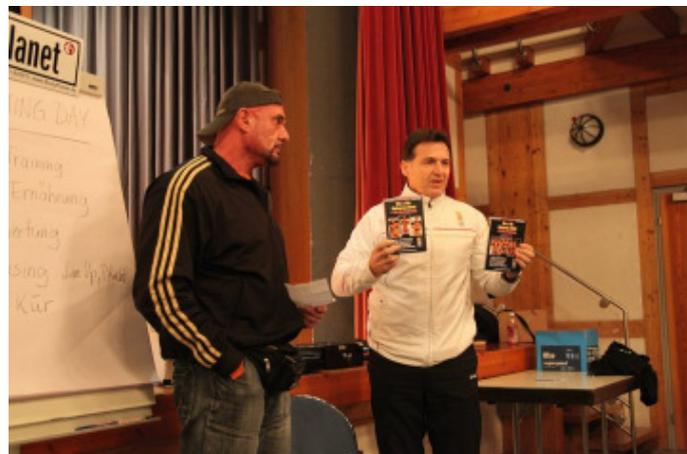
<http://www.body-coaches.de/blogberichtetextartikel>

Auch die Themen Natrium und Creatin in der Wettkampfvorbereitung kamen zur Sprache.

Fazit des Vortrags war, dass jeder Athlet einer individuellen Betreuung und Betrachtung bedarf. Spiegelbild und Fett-Caliper wurden neben der Waage als geeignete Bewertungskriterien genannt.

### **Bewertung**

Zum Thema Bewertung konnte Uwe Seiter einige wichtige Punkte zum Besten geben. Er trug bereits 2x den Titel des Mr.Universe, war Weltmeister und Europameister sowie mehrfacher deutscher Meister und ist zudem als Kampfrichter tätig. Uwe überzeugte während der gesamten Veranstaltung durch seine Erfahrung, Kompetenz und die Leidenschaft dem Sport gegenüber. Wichtig bei der Bühnenpräsentation ist seiner Aussage nach, dass man nach außen hin Freude und Siegeswillen ausstrahlt. Es muss von der Farbe bis zur sportlichen Einstellung auf der Bühne alles passen. Wichtig sei es, sich immer in den Vordergrund zu stellen und genügend Energie für den gesamten Wettkampf bereit zu halten. Interessant war zu erfahren, dass man als Wettkämpfer jederzeit Einsicht in die Bewertungsbögen der Kampfrichter nehmen darf. **„Der Wettkampfrichter sieht nicht wie hart die Diät und Vorbereitung war, sondern eben nur das, was auf der Bühne präsentiert wird“**



## **Posing und Kürgestaltung**

Dieser letzte Teil war auch der mit Abstand Praxisbezogenste.

Attila Daniel Hercsuth, internationaler Kampfrichter des NAC, Athletenbetreuer und bereits selbst Athlet, lud einige Teilnehmer der Gruppe ein, gemeinsam mit ihm auf die Bühne zu treten und sich dem Urteil der Dozenten zu unterziehen.

Ich denke, jeder der Teilnehmer hat bei dieser Demonstration etwas für die künftige Präsentation gelernt.

In Echtzeit wurden ein Line-Up sowie eine Runde des Pflichtvergleichs simuliert. Danach bewerteten die Dozenten bei den teilnehmenden Athleten die beiden möglichen Ausführungen der Most-Muscular-Pose. Abschließend gab Attila noch Tipps zur Gestaltung und der Organisation einer Posing-Kür und sprach sich trotz des geringen Anteils an der Gesamtwertung mit 10% für deren Wichtigkeit aus.



Die Veranstaltung ging über volle 4 Stunden und war ein absolut gelungenes Ereignis. Mit derartigen Coaching-Days leistet der NAC mit Sicherheit ein gutes Stück Öffentlichkeitsarbeit um im Frühjahr und Herbst die Hallen der Meisterschaften sowohl mit Athleten als auch mit Zuschauern zu füllen.

**WEITER SO NAC!!**

Ich möchte mich jedenfalls bei allen Dozenten und Teilnehmern für den gelungenen Tag bedanken. Die gut 2 Stunden Anfahrt haben sich für meine Begleitung Steffi und mich in jedem Falle gelohnt.

Sportliche Grüße

**Holger Gugg**

**[www.body-coaches.de](http://www.body-coaches.de)**