

Ernährungsstrategien im Sport

Kontaktdaten

www.uwe-von-renteln.de
info@uwe-von-renteln.de
Tel: 0177 2989698





Persönliche Daten

Name: Uwe von Renteln
Gebdatum: 26.09.1969
Wohnort: Leipzig
Ausbildung: Diplom Handelsfachwirt
Diplom Ernährungstrainer

Referenzen

Beratung/Betreuung von
Hochleistungssportlern auf dem Gebiet der
Leistungsernährung

Olympiastützpunkte M/V, Chemnitz/Dresden,
Leipzig, Schleswig Holstein/Hamburg

Sauerland Boxstall
Mercedes Team Rallye Paris-Dakar
HCL Leipzig, , FC Hansa, CFC
Leichtathletik – Nationalmannschaft
Schwimm – Nationalmannschaft
Curling – Nationalmannschaft
Beach Nationalmannschaften

Dozent am Institut für angewandte
Osteopathie (IFAO) und der OSD

Auf Grund persönlicher Erfahrung mit dem Hochleistungssport, der damit verbundenen Thematik Ernährung und deren Leistungsbeeinflussung berate und betreue ich als selbständiger Ernährungstrainer unter anderem Hochleistungssportler verschiedener Olympiastützpunkte in Deutschland.

Es gibt keine Zweifel daran, dass der optimale Erfolg eines Trainings ganz erheblich von einer richtigen und der jeweiligen, für die Sportarten typischen Ernährung abhängig ist. Gerade neue Erkenntnisse auf dem Gebiet des Stoffwechsels und seine Beeinflussung durch die Ernährung haben klar gezeigt, dass durch eine optimale und gezielte Ernährung das Leistungsstreben der Sportler ganz erheblich unterstützt werden kann, wenn die Ernährung in das Training integriert wird.

Die Erfahrungen zeigen, dass schon minimale Defizite durch individuelles Ernährungsfehlverhalten gerade im Hochleistungssport zu Leistungseinbußen führen können bzw. eine individuelle Planung nebst Ernährungsumstellung abgestimmt auf Stoffwechselproblematiken und Trainingsumfang sich leistungsfördernd auswirken.

Durch Aufstellen von praktikablen, dem Tagesablauf entsprechenden Ernährungsplänen bis hin zum Ernährungstraining sowie für viele Sportler notwendigen Betreuung kann den leistungsmindernden Folgen durch oft auftretende Unwissenheit und veralteten Methoden auf diesem Gebiet entgegenwirken. Schwerpunkt und „Sorgenkind“ ist häufig das Erreichen oder Halten des optimalen Wettkampfgewichtes nicht nur spezifischer Sportarten wie Boxen, Wasserspringen, Eiskunstlauf und Turnen, sondern auch bei Sportarten wie Volleyball, Fußball, Schwimmen und Leichtathletik, welche nicht gewichtsorientierten Zyklen unterliegen, sich aber leistungsfördernd auswirken.

Neben dieser Problematik spielt aber die Kompensation und Regeneration eine herausragende Rolle, da durch den enormen Trainingsumfang und des wöchentlichen Spielbetriebes die Umsetzung der Zielstellung erschwert oder nicht erreicht wird.

Inhalte

1. Energiebilanz des Sportlers
2. Stoffwechsellyp
3. Kohlenhydrate
4. Fett
5. Eiweiß
6. Biochemische Abläufe
7. Mineralien + Vitamine
8. Wasserhaushalt



Inhalte

- 9. Energiebereitstellung
- 10. Gewichtsmanagement
- 11. Fettstoffwechseltraining
- 12. Muskelaufbau
- 13. Regeneration
- 14. Wettkampfernährung
- 15. Nahrungsergänzung

