

NRW / Städte / Düsseldorf / Stadtteile / Benrath

Sondertraining bei den Benrather Senators

Hüpfen für die zweite Liga

25. Februar 2020 um 05:15 Uhr | Lesedauer: 2 Minuten



Die professionellen Trainer der Athletik Akademie zeigten den Benrather Baseballern Übungen, um Ausdauer und Kraft zu verbessern. Foto: Endermann, Andreas (end)

Benrath. Den Senators, die Baseballmannschaft der TSG Benrath, ist der zweite Aufstieg in Folge gelungen. Um auch für stärkere Gegner bereit zu sein, leistet sich der Verein professionelle Trainingsergänzung.

Von Helmut Senf

Hüpfen, auf der Stelle sprinten und „immer dabei die Arme bewegen“ lautet das Kommando. Athletik- und Fitnesscoach Marcus Maag von der Wuppertaler Athletik Akademie bringt die Baseballer der Düsseldorf Senators während ihrer Saisonvorbereitungsphase als Zweitliga-Aufsteiger mächtig ins Schwitzen. Nach getaner

Hüpf- und Sprintphase geht es anschließend tief in die Knie, um wirklich alle Muskelbereiche nachhaltig zu aktivieren. Die Baseballabteilung der TSG Benrath bereitet sich mit einem Spezialtraining auf die Spiele in der höheren Leistungsklasse vor.

Bewegungsoptimierung und Verletzungsprophylaxe sind das vorrangige Ziel dieses Spezialtrainings, welches die erfolgreiche Herrenmannschaft gemeinsam mit zwei Juniorenteams gegenwärtig einmal pro Woche als zusätzliche Übungseinheit in der Turnhalle des Annette-Gymnasiums absolviert. „Alle sind mit Spaß dabei“, freut sich Teamcoach Sebastian Heisters über das freiwillige Engagement. Das „Trainings-Plus“ soll dem Aufsteiger helfen, sich in der anspruchsvollen zweiten Bundesliga zu behaupten. Selbst bei den konkurrierenden Topclubs ist ein solches Spezialtraining bislang die Ausnahme.

INFO

Baseball bei der TSG Benrath

Aufstieg Die erste Herrenmannschaft gehört nach zwei Aufstiegen in Folge in der Saison 2020 der zweiten Bundesliga an.

Athletik Akademie Professionelle Trainingsergänzung für Vereine und Schulen, auch Teamgeist-Übungen.

„Das ist wie Fahrradfahren bei Gegenwind“, beschreibt Outfielder Steffen Meller die Strapazen während des Bewegungsparcours, die sich allemal lohnen, weil diese athletischen Übungen, die im Gegensatz zum gewohnten Baseballtraining ohne Ball oder Schläger vollzogen werden, dem Körper für die Spielaktionen erkennbar „mehr Halt“ geben. „Das ist unbedingt notwendig“, erklärt der 28-Jährige. Schließlich dominieren explosive Bewegungen aus dem Stand das Baseballspiel.

Nachwuchspitcherin Philine (15), die seit fünf Jahren den Senators angehört und am Baseball vor allem das Teamplaying schätzt, hat als Folge des Spezialtrainings bereits einen Muskel-Zuwachs an Oberschenkeln und Oberkörper festgestellt. „Die Übungen sind echt anstrengend“, räumt sie ein. Am Ende sei sie immer „total erschöpft“. Und

zwischendurch muss eine Trinkpause eingelegt werden. Catcher Patrick (17) spürt die Trainingsauswirkungen vor allem in seinen Bauchmuskeln. Lobende Worte findet er dafür, dass die Senators dank ihrer Kooperation mit der Athletik Akademie „über den Tellerrand hinausblicken“ und nicht nur die spielerische Kompetenz, sondern auch die athletische Leistung des Teams fördern.

„Angesichts der zukünftigen Belastungen der Mannschaft im Trainings- und Spielbetrieb brauchen wir neue Impulse“, betont die Baseballabteilungsleiterin Jacqueline Hariga – auch wenn diese Kooperation, die eine Schulung der Senators-Trainer einschließt, die Kasse der Baseballabteilung bei der TSG Benrath belastet, wie Headcoach Udo Kirschner bestätigt. Um die Kooperation zukünftig fortsetzen zu können, müsse die Suche nach Sponsoren intensiviert werden. Gegenwärtig profitieren die Senators von einer Art „Sonderpreis“, weil die Athletik Akademie mit Baseball sportliches Neuland betritt.

