



Hockey: Start der Hallensaison

Der alljährliche Budenzauber, Hallenhockey in unserem MTHC-Superdome, steht kurz vor seinem Start, und zwar mit Spitzensport auf Bundesliga-Niveau: Denn natürlich sind unsere 1. Herren wieder in der 2. Bundesliga dabei. Die Männer um Trainer Oliver Melchert fühlen sich gut gerüstet, nachdem sie in der Vorbereitung binnen zwei Wochen elf Spiele absolviert haben. So erreichten sie bei einem Turnier in Berlin das Finale, und so gewannen sie ein topbesetztes Turnier in Güstrow. Erstmals wird in dieser Saison in den beiden Bundesligen mit vier statt fünf Feldspielern gespielt. Deshalb standen die Testmatches vor allem im Zeichen einer taktischen Neuausrichtung. „Fitness wird bei Vier gegen Vier auf jeden Fall wichtiger denn je sein“, resümiert Coach Melchert die ersten Erfahrungen, „und dazu Disziplin und Laufbereitschaft.“ Den Start in die Saison 2013/14 absolvieren die 1. Herren am 23. November auswärts bei der TG Heimfeld, ihren ersten Heimauftritt haben sie am 30. November um 12 Uhr gegen Sachsenwald, einen Tag später sind sie bei Klipper zu Gast (11.30 Uhr).

Unsere 1. Damen, die als Regionalligisten von der Regeländerung nicht betroffen sind, nahmen ebenfalls an dem Turnier in Güstrow teil – und kämpften sich dort bis ins Finale. Für sie beginnt die Hallenmeisterschaft mit einem Heimspiel, am Sonntag, dem 24. November gegen THK Rissen (14 Uhr). Am 30. November folgt die Auswärtspartie beim Hamburger Polo Club (13 Uhr).

Bereits am Sonntag, den 10. 11. haben unsere 2. Damen bei Klipper ihren Saisonstart gefeiert. Nach dem Auswärtsspiel beim HC St. Pauli (17.11.) steigt ihre Heimpremiere in der 1. Verbandsliga am 24. 11. gegen Phönix Lübeck (16 Uhr).

Die 2. Herren machten am Sonntag, den 10. 11. gegen die TSV Buchholz den Anfang in der 3. Verbandsliga. Ihrer Auswärtspartie beim Rahlstedter HTC III am 17. 11. folgt am Samstag, den 23. 11. das nächste Heimspiel gegen den SV Bergstedt um 16 Uhr.

Alle Termine und Tabellen, auch unserer 3. Damen und Herren, der Damen Ü30 und unserer Jugendmannschaften finden Sie auf unserer Homepage mthc.de; sie müssen nur in der linken Spalte unter Hockey „Spielergebnisse“ anklicken!



Winterzeit: Sekretariat schließt früher

Das Sekretariat passt sich in diesem Herbst/Winter dem geringeren Publikumsverkehr in den Abendstunden der „dunklen Jahreszeit“ an. Ab sofort ist es montags, dienstags und donnerstags von 9 bis 13.30 Uhr geöffnet, mittwochs von 16.30 bis 19.30 Uhr.

Journal: Das neue Heft Mitte November

In der dritten November-Woche erscheint die neue Ausgabe unseres MTHC Journals, mit prallen 32 Seiten über unseren Club, über Tennis, Hockey und vieles mehr! Darunter ein Interview mit dem langjährigen U21-Damen-Bundestrainer Marc Herbert, der zuletzt unsere 1. Herren unterstützte, eine Reportage unserer Damen-Spielerin Laura Zörnig über ihre Arbeit in Russland, ein Bericht unseres Hockey-Altmeisters Tomas Hirschberger über die kombinierte Hockey-Golf-Reise der „Elche“ nach Irland, eine Geschichte unseres Tennis-Cracks Can Sinirlioglu über das – vorerst, vielleicht, mal sehen – letzte Spiel von Danny Kusel bei den 1. Tennis-Herren. Dazu die schönsten Fotos vom Oktoberfest 2013 sowie viele News, Termine und Informationen aus dem Leben und Treiben des Marienthaler THC

Schläger gesucht

Immer wieder kommt es vor, dass sich Kinder in unseren Jugendmannschaften zum Schnuppertraining vorstellen. Für sie, aber auch für andere Einladungsaktionen („Tag der Offenen Tür“ etc.), benötigen wir Schläger zum Verleihen. Wer also einen ausgedienten Krummstock übrig hat: Bitte zum nächsten Training vorbeibringen und beim Coach abgeben. Oder bei unseren Hockeyjugendwarten Gaby Zarling und Nicolaus Georgi. Oder im Sekretariat.





„Sprechstunde“ bei Dr. Gienapp

Ein Interview übers Aufwärmen, über Verletzungen beim Hockey und malade Tennisarme

Wenn man schon einen Arzt in den eigenen Reihen hat, ein langjähriges MTHC-Mitglied, dessen Tochter eine erfolgreiche Hockeyspielerin bei den 1. Damen ist, und der als Unfallchirurg am Krankenhaus Reinbek viel mit Sportverletzungen zu tun hat: Was liegt da näher, als ihn zu befragen, zu Themen, die Tennis- oder Hockeyspieler beschäftigen? Und MTHC AKTUELL hat Dr. Thomas Gienapp viele, gründliche Antworten gegeben...

AKTUELL: *Jeder aktive Sportler weiß es und tut es doch so ungern: Warum ist das Aufwärmen so wichtig?*

GIENAPP: Durch das Aufwärmen sollen Herz, Lunge und Kreislauf sowie Muskel, Sehnen und Gelenke auf die Beanspruchung vorbereitet werden. Nur so kann das aktive volle Leistungsvermögen, ganz gleich in welchem Trainingszustand man sich befindet, abgerufen werden. Das Aufwärmen sollte Einlaufen, Dehnen und eventuell auch einige nicht zu ermüdende Kräftigungsübungen umfassen.

AKTUELL: *Was passiert da im Körper genau?*

GIENAPP: Durch das Einlaufen steigt die Körperkerntemperatur bis 38,5°C und die Temperatur in der Muskulatur bis 40°C. Dadurch laufen alle Stoffwechselprozesse, die für die optimale Leistungsentfaltung der Muskulatur wichtig sind, schneller ab. Das Blut gibt mehr Sauerstoff an das Gewebe ab und hiervon profitiert dann natürlich auch die Muskulatur. Zweiter wichtiger Bestandteil eines Aufwärmprogramms ist das Dehnen. Viele von uns kennen noch das sogenannte Stretchen, ein statisches Dehnen. Dabei wurde eine Muskelgruppe (etwa an der Oberschenkelrückseite) in einen sehr starken, häufig sogar schmerzhaften Spannungszustand gebracht, den man dann noch heldenhaft zu überwinden versuchte. Diese Technik des Dehnens kann die Muskulatur bereits in den Bereich einer Verletzung bringen und ist für die bestmögliche Leistung der Muskulatur nicht nur ungeeignet und leistungsmindernd, sondern verletzungsfördernd.

AKTUELL: Das heißt: Man kann sich auch falsch aufwärmen?

GIENAPP: Die Gefahr besteht, deshalb sollte diese Dehntechnik allenfalls in einem regelmäßigen Trainingsprogramm genutzt werden. Als Wettkampfvorbereitung ist sie ungeeignet. Hierzu wird heutzutage das dynamische Dehnen empfohlen. Dabei handelt



es sich um fließende, federnde Bewegungen. Allerdings sollte diese Technik in Ruhe erlernt werden, damit sie nicht in eine "Zerrgymnastik" ausartet.

AKTUELL: Macht es einen Unterschied, ob jemand 20 Jahre alt ist, 40 oder 60?

GIENAPP: Mit zunehmendem Alter nehmen Durchblutung und Elastizität von Sehnen und Bändern ab. Der ältere Sportler, der sich keine Höchstleistungen abfordert, sollte beim Aufwärmen also die allgemeine Mobilisation (Armkreisen, Rotation des Rumpfes, Knieheben) und eine Anregung des Kreislaufes und eine gute Erwärmung der Muskulatur beachten. Die dynamische Dehnphase kann kurz sein.

AKTUELL: Wie lange sollte die Aufwärmprozedur dauern?

GIENAPP: Wer es gut mit sich meint, sollte sich 20 bis 30 Minuten Zeit nehmen. Das Aufwärmen könnte zum Beispiel in vier Stufen durchgeführt werden: 1. Langsames Einlaufen und alle großen Gelenke aktivieren (Armkreisen, Rumpf rotieren Knieheben) über 5 Minuten. 2. Intensität des Aufwärmens steigern. Laufgeschwindigkeit etwas erhöhen, über 5 Minuten. 3. Dynamisches Dehnen über 5 bis 10 Minuten. 4. Üben der besonderen Bewegungsabläufe der Sportart über 10 bis 15 Minuten. Eventuell abschließend noch einige kurze, starke Sprintbelastungen, um Herz und Kreislauf auf den folgenden Wettkampf vorzubereiten. Das Dehnen sollte mindestens 15 Minuten und das gesamte Aufwärmprogramm 5 bis 10 Minuten vor dem Wettkampf beendet sein.

AKTUELL: Es gab mal eine Zeit, da sah man Bundesliga-Profis nach dem Spiel im Stadion auslaufen – das scheint ein wenig aus der Mode geraten zu sein?

GIENAPP: In der modernen Trainingslehre wird das Auslaufen direkt nach der Belastung meistens nur noch bei hohen Beanspruchungen in Turnierform ausgeführt. Das Auslaufen findet heutzutage in der Regel am Folgetag in Verbindung mit einem umfassenden Regenerationsprogramm (Entmüdungsbäder, Regenerationsduschen, Massagen) statt. Für den Breitensportler ist ein "Cool down" Auslaufen nach dem Wettkampf mit milden, schmerzfreien Dehnungen, die im 10-Sekunden-Rhythmus zwischen Dehnen und Entspannen durchgeführt werden, für die Wiederherstellung einer normalen Muskelspannung sehr zu empfehlen.

Vielen Dank, Thomas! [Mehr über Tennis und Hockey in Teil 2, im Newsletter Dezember.](#)