
Online-Seminar (Lizenzverlängerung)

31.03.2021 | 19:30-21:00 Uhr

ca. 45 - 60 min Fachvortrag

anschließend ca. 30 – 45 min fachlicher Austausch

Trainingsmethodische Einblicke in das Training von Weltklassesprintern

Weltstandsanalysen und Rückbetrachtungen nach den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro machten in den letzten Jahren deutlich, dass deutsche Spitzensportler*innen in verschiedensten Disziplinen den Anschluss an die Weltspitze verloren haben. Den Hauptgrund hierfür sehen viele Experten*innen in dem zu geringen Grundniveau (genereller Abstand vieler Athleten*innen zur Weltspitze) deutscher Spitzensportler*innen. Bei der Lösung der genannten Probleme gibt es eine Vielzahl von trainingsmethodischen Herangehensweisen. Doch besonders bei dem Thema „Kraft“ herrscht oftmals eine große Diskrepanz zwischen der trainingsmethodischen Ausrichtung Deutschlands und den internationalen Entwicklungen in Praxis und Wissenschaft.

Der terminierte Vortrag zum Training von Weltklassesprintern*innen soll Denkanstöße dahingehend geben, dass ein gewisses Niveau an Kraft unabdingbar ist, um national und international auf den Strecken 50m-200m konkurrenzfähig zu werden, zu sein und zu bleiben.

Anmeldung

Die Teilnahmegebühr beträgt 30,00 Euro. Das Online-Seminar mit wird 2 Lerneinheiten für die Lizenzverlängerung anerkannt.

Hier können Sie sich anmelden:

https://community.schwimmausbildung.nrw/evewa3/app_seminaranmeldung?reihe=247&id=196

Henning Lambertz blickt als ehemaliger der Trainer der SV Bayer Wuppertal, der SG Essen, als Bundesstützpunkttrainer und vor allem als Bundestrainer auf eine erfolgreiche Karriere im Leistungssport zurück.

Auch nach seiner aktiven Zeit als Trainer, ist er dem Schwimmsport als Referent für Qualifizierungsmaßnahmen erhalten geblieben und gibt sein Expertenwissen gerne an Trainer*innen weiter.



Erfolge von Henning Lambertz (50) als Trainer:

- 4 Olympische Spiele (2000, 2004, 2012, 2016)
- 12 Weltmeisterschaften
- 21 Europameisterschaften
- 4 Medaillen bei Olympischen Spielen
- 16 Medaillen bei Weltmeisterschaften
- 69 Medaillen bei Europameisterschaften
- 124 GOLD-Medaillen bei Deutschen Meisterschaften
- 23 Weltrekorde
- 42 Europarekorde
- 89 Deutsche Rekorde
- über 150 internationale Medaillen

Auch bis heute halten immer noch einige von Henning Lambertz trainierte Athleten*innen Deutsche Rekorde (50m Bahn: Feldwehr 50B, 100B / 50B Brandt / 50R, 100R Samulski 25m Bahn: Rupprath 200S / Samulski 50R, 100R / Ruhnau 100B, 200B).

Anmerkungen:

Dieses Online-Seminar richtet sich an Trainer*innen im Leistungs- bis Hochleistungssport sowie interessierte Personen. Das Online-Seminar wird mit zwei Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung für die Trainer C & B-Lizenz Leistungssport Schwimmen anerkannt.