



LANDESRUDERVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.

Trainerfortbildung Leistungs- und Breitensport F21-01

Thema:

Praxis des Ausdauer- und Athletiktrainings für Ruderer verschiedener Alters- und Leistungsklassen und Grundlagen der Leistungsphysiologie

Termin: 13. - 15. Juli 2021

Lehrgangsort: Olympiastützpunkt Herzogenhorn/Schwarzwald

Zielgruppe: Trainer im - und Breitensport (max. 15 Teilnehmer)

Anmeldeschluss: 20.05.2021

Lehrgangsgebühr: € 90,-- (Teilnehmer anderer Verbände: € 100,--). Die Lehrgangsgebühr enthält die Kosten für den Lehrgang, Unterkunft und Verpflegung.

Lizenzverlängerung für C, B, ÜBP- und A-Lizenzen (15 LE)

Ergänzend zum Boots- und Wassertraining sollten Ruderer Trainingsformen und Programme zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten einsetzen. Die Verbesserung und Erhaltung ruderischer Leistungsfähigkeit wird nicht nur im Training jugendlicher Ruderer und von Leistungsmannschaften sowie im Breitensport allein durch das Boots- und Wassertraining erreicht. Es müssen wechselnde Trainingsmittel eingesetzt werden, die sinnvoll aufeinander abgestimmt sind und in der Trainingsplanung entsprechend berücksichtigt werden.

Leistungsphysiologie beschäftigt sich mit der Anpassung des Körpers an die spezifischen Herausforderungen körperlicher Arbeit (z.B. Rudern) sowie an besondere äußere Bedingungen, z.B. Höhenlage, Hitze, Kälte.

Dr. Wolfgang Fritsch