

Bayerischer Leichtathletik-Verband Bezirk Oberfranken

Fortbildung für B- und C-Trainer/innen Leistungssport, Kinderleichtathletik, C-Trainer/innen Breitensport am 19.03.2023 in H o f

Überragend besucht war die seitens des Bezirkes Oberfranken im Bayerischen Leichtathletik-Verband ausgeschriebene Fortbildung für B- und C-Trainer/innen Leistungssport, Kinderleichtathletik, C-Trainer/innen Breitensport und alle weiteren Interessenten.

Rekordverdächtige 44 Teilnehmer aus den drei fränkischen Bezirken, der Oberpfalz, Sachsen und Hessen folgten der Einladung des oberfränkischen Bezirks-Lehrwerts Thomas Neubert (Hof).

Erstmals konnte ein DLV-Bundestrainer (Frauen, 400m), Jörg Möckel (Chemnitz), als Referent gewonnen werden ! Er trainiert mit großem Erfolg Athletinnen wie Rebekka Haase und Corinna Schwab am Bundesstützpunkt Chemnitz. Das Thema des Tages lautete: „**Langsprint (200m/400m) in Theorie und Praxis**“.



Die ausgewählten Inhalte zielten darauf ab, den anwesenden Trainern/innen wertvolle Hinweise für die Sprinttechnik, das Stoffwechsel-Training, Mythen im Sprint, die Trainingsplanung/Periodisierung sowie das Krafttraining zu vermitteln. Besonders hervorzuheben sind verschiedenste Videoanalysen zur Sprinttechnik, die auf höchstem Niveau anhand von Spitzenathleten erläutert wurden. Der Referent hat es sehr gut verstanden, das Interesse des Auditoriums zu wecken, um die zahlreichen zum Teil bereits vorher eingereichten Fragen ausführlich zu beantworten. Fazit: eine überaus anspruchsvolle Fortbildung mit vielen Lerneffekten und neuen Erkenntnissen sowohl für Newcomer als auch Erfahrene.