

Verlauf der Ausbildung DSV-Trainer – A Alpin
Themenschwerpunkt: Leistungs- und Hochleistungstraining



Zentrallehrgang „Theorie“ 2 Tage (18 LE)	2. Zentrallehrgang „Theorie“ 3 Tage (27 LE)	3. Zentrallehrgang „Schnee“ 3,5 Tage (30 LE)	4. Zentrallehrgang „Theorie“ 2 Tage (18 LE)	Prüfung (7 LE)								
<p style="text-align: center;">Inhalte</p> <p>Sportpsychologie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wettkampfvorbereitung ▪ Motivation und Zielsetzung ▪ Selbstgespräche ▪ Aufmerksamkeit und Konzentration ▪ Mentales Training ▪ Aktivierung und Entspannung ▪ Praktische Trainingsbeispiele <p>Medientraining</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Umgang mit den Medien ▪ Präsentationen ▪ Presseberichte ▪ Trainingslehre ▪ Energiebereitstellung ▪ Energetisches Anforderungsprofil Ski Alpin 	<p style="text-align: center;">Inhalte</p> <p>Energetisches Anforderungsprofil Ski Alpin</p> <p>Sportmedizin</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportmedizinische Grunduntersuchung und Leistungsdiagnostik aus sportmedizinischer Sicht <p>Krafttraining im Hochleistungstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Praktische Trainingsformen ▪ Diagnostik und Steuerung <p>Bewegungslehre</p> <p>Ernährung</p>	<p style="text-align: center;">Inhalte</p> <p>Aktuelle Renn-Basis-Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Technikabgleich Damen/Herren/ Nachwuchs <p>Coaching</p> <p>Speed Training</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bau und Training von Elementen ▪ Kurssetzung und Besichtigung in SG / AF ▪ Coaching im Speed Training ▪ Bewegungssehen und Feedback SG/AF <p>Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Speed Training ▪ Sicherheit im Speedbereich ▪ Videoanalyse 	<p style="text-align: center;">Inhalte</p> <p>Ausdauertraining im Hochleistungstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diagnostik und Steuerung <p>Trainingsplanung, Trainingssteuerung, Trainingsdokumentation</p> <p>DSV-Philosophie</p> <p>Beweglichkeit/Agilität</p> <p>Sportpsychologie/Praxis</p>	<p style="text-align: center;">Inhalte</p> <p>Trainerarbeit in der eigenen Gruppe</p> <p>Schriftliche und mündliche Theorieprüfung</p> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td>Ausbildung gesamt:</td> <td style="text-align: right;">180 LE</td> </tr> <tr> <td><i>Zentrale Lehrgänge</i></td> <td style="text-align: right;"><i>100 LE</i></td> </tr> <tr> <td><i>Hospitation</i></td> <td style="text-align: right;"><i>44 LE</i></td> </tr> <tr> <td><i>Selbststudium</i></td> <td style="text-align: right;"><i>36 LE</i></td> </tr> </table>	Ausbildung gesamt:	180 LE	<i>Zentrale Lehrgänge</i>	<i>100 LE</i>	<i>Hospitation</i>	<i>44 LE</i>	<i>Selbststudium</i>	<i>36 LE</i>
Ausbildung gesamt:	180 LE											
<i>Zentrale Lehrgänge</i>	<i>100 LE</i>											
<i>Hospitation</i>	<i>44 LE</i>											
<i>Selbststudium</i>	<i>36 LE</i>											
Hospitation bei LG I Damen/Herren 5 Tage (44 LE)												
Heimarbeit												