

Ausbildung SNBGER Trainer – A Snowboard Leistungssport
Themenschwerpunkt: Vertiefung Hauptdisziplin



1. Zentrallehrgang „Theorie“ 2,5 Tage (20 LE)	2. Zentrallehrgang „Theorie und Praxis“ 3,5 Tage (30 LE)	3. Zentrallehrgang „Schnee“ 3 Tage (22 LE)	Prüfung						
<p style="text-align: center;">Inhalte</p> <p>Sportpsychologie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wettkampfvorbereitung ▪ Motivation und Zielsetzung ▪ Selbstgespräche ▪ Aufmerksamkeit und Konzentration ▪ Aktivierung und Entspannung ▪ Praktische Trainingsbeispiele <p>Medientraining</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Umgang mit den Medien ▪ Präsentationen ▪ Presseberichte <p>Trainingslehre</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Energiebereitstellung ▪ Energetisches Anforderungsprofil in der Hauptdisziplin 	<p style="text-align: center;">Inhalte</p> <p>Sportmedizin Sportmedizinische Untersuchung und Leistungsdiagnostik aus sportmedizinischer Sicht</p> <p>Krafttraining im Hochleistungstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Praktische Trainingsformen ▪ Diagnostik und Steuerung <p>Bewegungslehre</p> <p>Sportpsychologie in der Praxis</p> <p>Ausdauertraining im Hochleistungstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diagnostik und Steuerung <p>Trainingsplanung, Trainingssteuerung, Trainingsdokumentation</p>	<p style="text-align: center;">Inhalte</p> <p>Disziplinspezifisches Training</p> <p>Individualisiertes Techniktraining</p> <p>Disziplinspezifische Einsatzmöglichkeiten der Videoanalyse</p> <p>Coaching</p> <p>Sicherheitsaspekte im disziplinspezifischen Training</p> <p>Bewegungssehen und Feedback</p>	<p>Trainerarbeit in der eigenen Gruppe</p> <p>Schriftliche und mündliche Theorieprüfung</p> <table border="0"> <tr> <td>Ausbildung gesamt:</td> <td style="text-align: right;">116 LE</td> </tr> <tr> <td><i>Zentrale Lehrgänge</i></td> <td style="text-align: right;"><i>72 LE</i></td> </tr> <tr> <td><i>Hospitation</i></td> <td style="text-align: right;"><i>44 LE</i></td> </tr> </table>	Ausbildung gesamt:	116 LE	<i>Zentrale Lehrgänge</i>	<i>72 LE</i>	<i>Hospitation</i>	<i>44 LE</i>
Ausbildung gesamt:	116 LE								
<i>Zentrale Lehrgänge</i>	<i>72 LE</i>								
<i>Hospitation</i>	<i>44 LE</i>								
<p>Hospitation LG1 5 Tage 44 LE mit hauptamtlichen SNBGER Trainern</p>									
<p>Selbststudium</p>									