

Verlauf der Ausbildung DSV-Trainer – B Alpin
Themenschwerpunkt: Aufbau- und Anschlussstraining



**Zentrallehrgang
 „Schneetraining“
 4 Tage (35 LE)**

Inhalte

Slalomtechnik und Slalomtraining

Riesenslalomtechnik und Riesenslalomtraining

Grundlagen des Speed Trainings

- Springen
- Gleiten
- Kurvengleiten
- Speedelemente

Kurssetzung in allen Disziplinen

Videoanalyse

Trainerarbeit

- Rückmeldung an die Athleten
- Aufgabenstellungen
- Bewegungssehen

Ausbildung gesamt:	140 LE
Zentrale Lehrgänge	88 LE
Hospitation	35 LE
Selbststudium	17 LE

**2. Zentrallehrgang
 „Theorielehrgang“
 3 Tage (27 LE)**

**Ausbildung und Prüfung zum
 Kampfrichter Alpin 1 Tag 8 LE**

Inhalte

**Trainings- und Leistungssteuerung im
 Konditionstraining**

**Leistungsdiagnostik der Ausdauer- und
 Kraftfähigkeiten**

Krafttraining im Anschlussstraining

- Physiologische Grundlagen
- Trainingssteuerung
- Anpassungserscheinungen
- Neuromuskuläre Anpassungen

Ausdauertraining im Anschlussstraining

- Physiologische Grundlagen
- Trainingssteuerung
- Anpassungserscheinungen

Beweglichkeitstraining

Sportpsychologie

Biomechanik und Bewegungslehre

Heimarbeit + Selbststudium

**3. Zentrallehrgang
 „Prüfungslehrgang“
 2,5 Tage (18 LE)**

Inhalte

**Aktuelle Entwicklungen im alpinen
 Skirennsport**

Zielsetzungen des DSV Prüfungen:

- Trainerarbeit mit Kurssetzung
- Schriftliche und mündliche Theorieprüfung

**Hospitation bei DSV Mannschaft LG I bis LG IIa
 4 Tage (35 LE)**

Methodische Aspekte der Trainerarbeit, Praktische Aspekte der Trainerarbeit (Kurssetzung, Zeitnahme, Videoanalyse und Videobearbeitung, Zielsetzungen des Trainings und Maßnahmen zur Zielerreichung, Bewegungssehen und Feedback