

Stoffverteilungsplan Inline Alpin

02.3.1. Personen- und vereinsbezogener Bereich

PÄDAGOGIK

GRUNDLAGEN - Grundbegriffe

DIDAKTIK UND METHODIK

Theorie und Anwendung von Didaktik

Grundlagen

weiterführende Didaktik

MOTIVATION ZUM SPORTTREIBEN

Ermutigung

Förderung der Leistungsbereitschaft

MENSCHENFÜHRUNG UND GRUPPENPROZESSE

Der Austausch zwischen Sportler und Trainer

Die Person des Trainers

Die Persönlichkeit des Sportlers

EINSATZ VON MEDIEN

Gesprächsführung , Körpersprache

Technische Medien - Grundlagen

Gesamt Pädagogik

PSYCHOLOGIE

GRUNDLAGEN DER PSYCHOLOGIE

Der menschliche Organismus als psychisches System

Psychische Beanspruchung als Anpassungsproblem

Motivation und Einstellung zum Wettkampf

WEITERFÜHRENDE PSYCHOLOGIE

Bedingungen psychischer Beanspruchung im Training und Wettkampf

Maßnahmen zur Regulation psychischer Beanspruchung

Mentale Trainingsformen

FÜHRUNGSVERHALTEN

Lehrgänge:

Breitensport

G	I	FB	TC
40	40	40	120

Leistungssport

G	A1	FL	TC
40	40	40	120

B	L	L
TB	TB	TA
60	60	90

3			3
2			2
2			2
2			2
1			1
1			1
2			2
1			1
			14
2			2
2			2
1			1
2			2

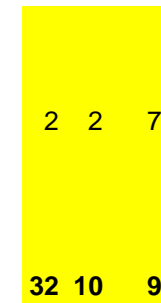
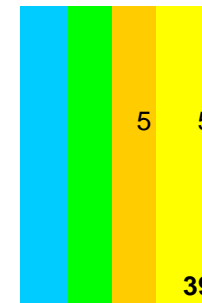
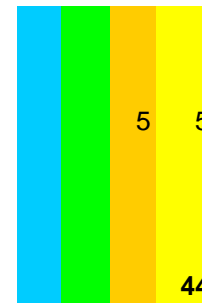
3			3
2			2
2			2
2			2
1			1
1			1
2			2
1			1
			14
2			2
2			2
1			1
2			2

			3
	2	4	
	2	2	
	1	2	
	1	2	
			2
	2	4	
0	8	19	
	2	2	
	2	3	

MOTORISCHES LERNEN										
Prinzipien des motorischen Lernens	2		2	2						
Komponenten des motorischen Lernens							2	2	1	
Bewegungskoordination und koordinative Fähigkeiten							3	3	2	
Gesamt Biomechanik, Bewegungslehre			7	7			14	14	15	
SPORTMEDIZIN										
GRUNDLAGEN DER SPORTBIOLOGIE										
Biologische Grundgesetze von Training und Leistung (Leistungsfunktion des Org	2		2	2			2	2	3	
Biologie von Leistung und Training des Kindes und des Jugendlichen	1		1	1			1	1	2	
Umwelteinflüsse auf die Leistungsfähigkeit							1	1	2	
Ernährung für Training und Wettkampf		2	2	2	2					
GRUNDLAGEN DER SPORTMEDIZIN										
Allgemeine Anatomie der Knochen, Gelenke und Muskeln	1		1	1			2	2		
Herz- und Kreislaufsystem	1		1	1			1	1		
Athmungssystem							1	1		
SPORTMEDIZIN UND LEISTUNGSSPORT										
Energiestoffwechsel			1	1		1	1	2	2	3
Leistungsdiagnostik			2	2		2	2	2	4	
GRUNDLAGEN DER FUNKTIONELLEN ANATOMIE										
Muskeln und Nervensysteme			1	1		1	1		2	
Die motorische Einheit									1	
Sportmedizinische Charakteristik							1	1		
Sportartspezifische anatomische Strukturen			1	1		1	1		2	
MEDIZINISCHE VORSORGE										
Fehlbeanspruchung im Sport			2	2		2	2			
Sportverletzungen (sportartspezifisch)									2	
Physiotherapeutische Betreuung							1	1	2	
Sporthygienische Maßnahmen, Optimale Regeneration									2	
Antidoping		4	4	4	4				4	
Gesamt Sportmedizin		4	18	18			11	13	27	
TRAININGSLEHRE										
GRUNDLAGEN										
Einführung in die Terminologie der Trainingslehre	2		2	2						

Merkmale und Aufgaben des sportlichen Trainings	1	1	1	1			
Gesetzmäßigkeiten und Trainingsprinzipien	1	1		1			
Gliederung des langfristigen Trainingsprozesses				2	2		
Ziele und Inhalte von Grundlagen- Aufbau- und Hochleistungstraining				2	2		
Sichtung und Förderung im Nachwuchsbereich - Talentsuche, Talentbindung	1	1		1	1		
Training im Kindes und Jugendalter	1	1		1	1		
Alters- und geschlechtsspezifische Möglichkeiten bzw. Einschränkungen im Training	1	1		1	1		
Störung der sportlichen Leistungsfähigkeit durch Überforderung							
Taktik in der Sportart		1	1		1	1	3
Nachwuchsförderkonzept	2		2	2	2	2	2
TRAININGSLEHRE IM ALPINSKATING							
Methodik der Trainingsplanung		2	2	2	2		
Trainingszyklen		2	2	2	2		
Sinn und Zweck der Periodisierung des Trainings (Jahresperiodisierung)				1	1		
Aufbau der Rahmentrainingspläne		1	1	1	1		
Rahmentrainingspläne mit individuellen Spielraum		1	1	1	1		2
Analyse der Leistungsstrukturen auf internationaler Ebene						2	2
Trainingsdokumentation		1	1	1	1		
Planung und Durchführung von Leistungskontrollen		1	1	1	1		
Interpretation von Leistungskontrollen						2	1
Gesamt Trainingslehre			18		23	3	7 10
TECHNIKTRAINING (sportartspezifisch)							
LAUFSCHULUNG (Entwicklung methodischer Reihen)							
Grundlagenschulung	20		20	20	20	10	2
Gewandheitsläufe							
Kurve-Techniken							
Technik auf der Geraden							
Vorw. Und rückwärts Laufen							
Start							
kleine und große Spiele							
Techniken im Inlineskating (Entwicklung methodischer Reihen)		19	19	14	14	20	8
Spezialtechniken auf der Geraden (z.B. Double Push)							
Kippstangentechnik							
Start (z.B. Lichtschranken-Start)							

Zielschritt
 Rennverhalten in verschiedenen Wettkampfformen
 TECHNIKTRAINING - Bewegungsanalyse
 Beobachtung und Fehleranalyse beim Techniktraining
 Didaktisches Grundverhältnis vom Lehren und Lernen
 Prozesskomponenten des Unterrichts
 Unterrichtsmethoden
 Planung, Vorbereitung und Durchführung einer Unterrichtseinheit
Gesamt Technik (sportartspezifisch)



- Themen für überfachliche Ausbildung
- Themen für Instruktor-Ausbildung
- Themen für restliche Trainer C-Ausbildung (Breitensport)
- Zusammenfassung Trainer C
- Trainer B + Trainer A