

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

<b>Ausbildung gesamt:</b>	<b>97 UE</b>
Zentrale Lehrgänge:	71 UE
Begleitete Hospitationen:	26 UE
(Erg. Kampfrichter Alpin:	10 UE)

**1. Zentrallehrgang  
„Schneetraining“  
4 Tage 35 UE**

- Inhalte**
- Slalomtechnik und Slalomtraining
  - RS Training
  - Grundlagen des Speed Trainings
    - Springen
    - Gleiten
    - Kurvengleiten
    - Speedelemente
  - Kurssetzung in allen Disziplinen
  - Videoanalyse
  - Trainerarbeit
    - Rückmeldung an die Athleten
    - Aufgabenstellungen
    - Bewegungssehen

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

**2. Zentrallehrgang  
„Theorielehrgang“  
2,5 Tage 18 UE**

- Inhalte**
- Trainings- und Leistungssteuerung im Konditionstraining
  - Leistungsdiagnostik der Ausdauer- und Kraftfähigkeiten
  - Krafttraining im Anschlusstraining
    - Physiologische Grundlagen
    - Trainingssteuerung
    - Anpassungserscheinungen
    - Neuromuskuläre Anpassungen
  - Ausdauertraining im Anschlusstraining
    - Physiologische Grundlagen
    - Trainingssteuerung
    - Anpassungserscheinungen
  - Beweglichkeitstraining

**Heimstudium + Heimarbeit**

**3. Zentrallehrgang  
„Prüfungslehrgang“  
2,5 Tage 18 UE**

- Inhalte**
- Aktuelle Entwicklungen im alpinen Skirensport
  - Zielsetzungen des DSV
- Prüfungen:**
- Trainerarbeit mit Kurssetzung
  - Schriftliche und mündliche Theorieprüfung

**Hospitation bei DSV Mannschaft LG I bis LG IIa 4 Tage (26 UE)**  
Methodische Aspekte der Trainerarbeit, Praktische Aspekte der Trainerarbeit (Kurssetzung, Zeitnahme, Videoanalyse und Videobearbeitung,, Zielsetzungen des Trainings und Maßnahmen zur Zielerreichung, Bewegungssehen und Feedback