

DOSB/ DMSB C – Trainerausbildung im Motorsport - ADAC Nordbayern

Stufe: S2

Modul: Modul 1, 27 Lehreinheiten (LE) + 3 LE Fernstudium

Veranstalter: Bayerischer Motorsport-Verband e.V., ADAC Nordbayern e.V.

Datum: 09.03. - 11.03.2018

Veranstaltungsort: Fahrsicherheitszentrum ADAC Nordbayern, 96132 Schlüsselfeld, ADAC-Nordbayern-Str.1 und Gelände MC Mühlhausen

Seminarleitung: Bernhard Fleischmann, Beauftragter Trainer-Ausbildung ADAC Nordbayern

Referenten: Ralf Kriegel, Christian Täufer, Uli Nüßlein

Mentor/in: Maria Schuch M.A.

Seminarziele:

Für die Durchführung von sportlichem Training im Motorsport soll sich der Trainer die Grundlagen der Trainingslehre, methodisch-didaktische Grundsätze, sowie biologische, medizinische und psychologische Grundkenntnisse aneignen und durch Fernstudium begleitend vertiefen.

Im Trainerlehrgang werden diese Grundlagen im Seminar vertieft und in Gruppenarbeit, Workshops sowie dem praktischen Training mit Lehrgruppen dargestellt und in einer Teamlehrprobe vorgestellt.

Freitag 09.03.2018	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
16:00 – 17:30 Uhr	Begrüßung, Organisation Ernährung in der Sportpraxis	Seminarinhalte, Vorstellungsrunde, Ablauf, Trainerselbstverständnis Sportphasen, Sportgetränke, usw.....	1 1	Bernhard Fleischmann Uli Nüßlein
Kaffeepause				
17:30 – 19:00 Uhr	Allgemeine und motorsportspezifische Trainingslehre	Trainingsprinzipien, Belastung, Entwicklung und Trainierbarkeit der verschiedenen Altersstufen	2	Uli Nüßlein
19:00 – 19:45 Uhr	Trainingslehre	Steigerung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten (Anforderungsprofil der Sportart)	1	Uli Nüßlein
Abendessen				

dmsj



Samstag 10.03.2018	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
08:00 – 09:30 Uhr	Sportartspezifische Theorie und Praxis	Grundlagen der Fahrphysik Auto und evtl. Motorrad Fahrsicherheitstraining Auto und evtl. Motorrad	2	Ralf Kriegel Bernhard Fleischmann
09:30 – 11:00 Uhr	Sportartspezifische Theorie und Praxis	Grundlagen der Fahrphysik Auto und evtl. Motorrad Fahrsicherheitstraining Auto und evtl. Motorrad	2	Ralf Kriegel Bernhard Fleischmann
11:00 – 12:30 Uhr	Sportartspezifische Theorie und Praxis	Grundlagen der Fahrphysik Auto und evtl. Motorrad Fahrsicherheitstraining Auto und evtl. Motorrad	2	Ralf Kriegel Bernhard Fleischmann
Mittagessen				
13:30 – 15:00 Uhr	Erarbeitung einer Teamlehrprobe	Entwurf einer Stundenbildes für die Teamlehrprobe	2	Christian Täufer Workshop
Kaffeepause				
15:15 - 16:45 Uhr	Teamlehrproben Vierradsport	Durchführung der Teamlehrproben in den Motorsportdisziplinen	2	Christian Täufer Ralf Kriegel
16:45 – 18:15 Uhr	Leistungssportorientierte Theorie und Praxis	Trainer selbstverständnis, Sportpädagogik, (Methodik und Didaktik im Training)	2	Ralf Kriegel
18:15 - 19:45 Uhr	Sportmedizin	Motorsportspezifische Verletzungen und deren Erstversorgung, Sportschäden und Unfallverhütung	2	Ralf Kriegel Christian Täufer Workshop
Abendessen				

dmsj



Sonntag 11.03.2018	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
08:00 – 10:15 Uhr	Teamlehrproben Zweiradsport	Durchführung der Teamlehrproben in den Motorsportdisziplinen	3	Ralf Kriegel Christian Täufer Bernhard Fleischmann
10:30 – 11:15 Uhr	Teamlehrproben Zweirad	Durchführung der Teamlehrproben in der Motorsportdisziplinen	1	Ralf Kriegel Christian Täufer Bernhard Fleischmann
11:15 – 12:00 Uhr	Sportartspezifische Theorie	Disziplinspezifische Motorsportausrüstung (Bekleidung, Protektoren, usw.....)	1	Ralf Kriegel Christian Täufer Workshop
12:00 – 12:45 Uhr	Leistungssportorientierte Theorie und Praxis	Psychologische Aspekte im Motorsport	1	Christian Täufer
Mittagessen				
14:00 – 14:45 Uhr	Schriftliche Prüfung	Durchführung	1	Ralf Kriegel Bernhard Fleischmann
14:45 – 15:30 Uhr	Reflexion Modul 1 (S2)	Teilnehmerfeedback, Teilnahmebescheinigung, Seminarfoto	1	Ralf Kriegel Bernhard Fleischmann

Änderungen Vorbehalten