

Zeitplan Trainer C Ausbildung im Motorsport

Stufe: DOSB C-Trainer

Modul: Modul 1

Veranstalter: Motorsportverband Baden-Württemberg e.V., ADAC Südbaden e.V.

Datum: 29. bis 31. März 2019


Veranstaltungsort: Motorsportclub Kirchheim/Teck e.V. im ADAC, Verkehrsübungsplatz Birkhau 2, 73230 Kirchheim/Teck

Übernachtung: Hotel Neckartal, Bahnhofstraße 19, 73257 Köngen

Seminarleitung: Bernd Dörfelt, Helmut Ernst, Rüdiger Sorgenfrei

Mentor/-in: Ralf Teltscher/ Maria Schuch (M. A.)

Seminarziele: Für die Anleitung und Betreuung von Kindern und Jugendlichen soll der Trainer pädagogische, psychologische, rechtliche, biologische und medizinische Grundkenntnisse besitzen. Die Trainer sollen Aufgaben und Ziele allgemeiner und sportlicher Jugendarbeit kennen, sie in gesellschaftspolitischen Zusammenhängen einordnen und bei ihrer Arbeit anwenden können.

In Kooperation mit: 
 ADAC Nordbaden e.V., ADAC Südbaden e.V., ADAC Württemberg e.V.,
 AvD, DMV LG Baden-Württemberg e.V.

Freitag 29.03.2019	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
17.00 -18.30 Uhr	BEGRÜSSUNG	Vorstellen der Seminarinhalte, Ablauf, organisatorische Fragen, Trainerselbstverständnis: Trainer - Coach	2	Bernd Dörfelt, Rüdiger Sorgenfrei
18.30 – 19.30 Uhr	<i>Abendessen</i>			
19.30 - 21.00 Uhr	SPORTPÄDAGOGIK	Methodik/ Didaktik des sportlichen Trainings (Was mache ich? Warum mache ich es so? Warum mache ich es so und nicht anders?)	2	Bernd Dörfelt

Samstag 30.03.2019	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
08.00 – 09.30 Uhr	TRAININGSLEHRE	Trainingsprinzipien, Methodische Reihen	2	Helmut Ernst
09.30 – 09.45 Uhr	<i>Pause</i>			
09.45 – 10.30 Uhr	SPORTERNÄHRUNG	Fitnessstraining und Ernährung	1	Helmut Ernst
10.30 – 11.15 Uhr	TRAININGSLEHRE SPORTPÄDAGOGIK	Erarbeitung eines Stundenbildes einer Trainingseinheit (Erwärmung – Hauptteil – cool down)	1	Helmut Ernst
11.15 – 12.00 Uhr	SPORTMEDIZIN	Doping Prävention im Motorsport, Verbotene Wirkstoffgruppen & Methoden Substitution/ Supplementation, Ablauf einer Dopingprobe - Rechte Pflichten des Athleten	1	Helmut Ernst
12.00 – 13.00 Uhr	<i>Mittagspause</i>			
13.00 – 14.30 Uhr	FAHRPHYSIK	Grundlagen Fahrphysik Automobil und Motorrad; Grundlagen Fahrtechnik (Sitzhaltung, Schalten, Beschleunigen, Bremsen, Slalom, Driften, usw.)	2	Helmut Ernst, Bernd Dörfelt, Bernd Eckenbach
14.30 – 17.30 Uhr	TEAMLEHRPROBEN	Durchführung der Teamlehrproben in den Motorsportdisziplinen, Seminarfoto	4	Helmut Ernst, Bernd Dörfelt, Bernd Eckenbach
17.30 – 18.30 Uhr	<i>Abendessen</i>			
18.30 – 21.00 Uhr	TRAININGSLEHRE	Steigerung der konditionellen und koordinativen Leistungsfähigkeit	2	Bernd Dörfelt

Sonntag 31.03.2019	Thema	Inhalte	LE	Referent/en
08.00 - 09.30 Uhr	SPORTMEDIZIN	Motorsportspezifische Verletzungen und deren Erstversorgung, Sportschäden, Unfallverhütung	2	Philipp Klein
09.30 – 09.45 Uhr	<i>Pause</i>			
09.45 - 12.00 Uhr	SPORTPSYCHOLOGIE	Psychologische Aspekte im Motorsport, Konzentrationsübungen, autogenes und mentales Training, Entspannungstechniken, Trainings- und Wettkampfbetreuung	3	Gunda Haberbusch
12.15 – 13.15 Uhr	<i>Mittagspause</i>			
13.15 – 14.00 Uhr	LERNZIELKONTROLLE	schriftliche Prüfung mit Fragen zu den im Seminarverlauf behandelten Themen	1	Bernd Dörfelt, Rüdiger Sorgenfrei
14.00 – 15.00 Uhr	REFLEXION MODUL 1	Feedbackrunde, Ausblick MODUL 2, Verabschiedung	1	Bernd Dörfelt, Rüdiger Sorgenfrei

Inhalte der Fachtheorie bei allen Sportarten:

1. Trainingsgrundlagen
2. Reglement
3. Fahrzeugtechnik
4. Sicherheitsbestimmungen
5. Fahrphysik

Ablauf der Fachpraxis bei allen Sportarten:

1. Sektionsweise Vorstellung von Trainingsaufgaben
2. für Anfänger und Fortgeschrittene
3. mit Fehlerkorrektur nach sportmethodischen Gesichtspunkten
4. Verknüpfung einzelner Trainingsaufgaben
5. wettkampforientiertes Training