



TRAINER-C-AUSBILDUNG

Profil Leistungssport

-Anforderungssituationen-

Anforderungssituationen C-Trainer Leistungssport Golf

- 1. Du möchtest das Training für deine Trainingsgruppe langfristig planen. Dafür erstellst du eine Trainings- und Turnierplanung. Von einem/einer Trainerkollegen/Trainerkollegin hast Du die DGV-Rahmentrainingskonzeption (als Hilfestellung für Deine Saisonplanung) erhalten.**

Wissensbereiche:

- Trainingsarten der RTK
- Trainingsplanung, Turnierplanung
- Periodisierung von Training

- 2. Du stellst fest, dass deine Spieler/Spielerinnen im Turnier oft Probleme haben ihre Leistung abzurufen. Daher möchtest du ihnen nun sportpsychologische Methoden an die Hand geben, um ihre Leistung zu verbessern.**

- Sportpsychologische Methoden zur Selbstregulation (Entspannung, Anspannung)
- Sportpsychologische Methoden zur Leistungsmaximierung (Konzentration, Routinen)

- 3. Du möchtest zur Verbesserung der Schlagweite ein Krafttraining einmal die Woche durchführen. Einige Kinder und Jugendliche klagen zudem über Rückenschmerzen beim Golf spielen. Daher möchtest du ein Programm entwerfen, das sowohl Kraftzuwachs als auch Verletzungsprophylaxe (Rumpfstabilität) zur Aufgabe hat.**

- Theoretische Grundlagen des Krafttrainings, Funktionsweise der Muskulatur
- Übungen und Trainingsformen des Kraft- und Mobilitätstrainings (Fokus Rumpfstabilität)
- Krafttraining im Kinder- und Jugendalter

- 4. Der Trainer beobachtet, dass seine Kinder und Jugendlichen die Golftechniken in der Grobform beherrschen. In Standardsituationen können sie schon gute Ergebnisse erzielen. Nun möchte er ihnen alternative und verfeinerte Lösungsansätze für die jeweiligen Spielsituationen beibringen.**

- Kenntnisse über die Anwendung und Anpassung verschiedener Schlagtechniken in variablen Situationen
- Kenntnisse über Trainingsprinzipien aus der RTK

5. Du hast oft das Gefühl dein Training sei nicht motivierend genug, daher möchtest du dein Training variabler und ansprechender gestalten. Von einem/einer Kollegen/Kollegin hast du vom Koordinationstraining im Golfsport erfahren.

- Kenntnisse über die koordinativen Fähigkeiten und deren Einsatzmöglichkeiten in der Praxis
- Kenntnisse über die Prinzipien des Koordinations-Anforderungs-Regler (KAR)

6. Du stellst fest, dass deine Spielerinnen/Spieler oft schlechte Entscheidungen auf dem Golfplatz treffen. Durch deine Erfahrung auf dem Golfplatz kennst du die Wichtigkeit von taktischen Entscheidungen, um besser Golf zu spielen.

- Kenntnisse über taktische Vorgehensweisen auf dem Golfplatz sowohl im langen als auch im kurzen Spiel