



# Curriculum für die Ausbildung zum A-Lizenz-Trainer

**Stand: 4/2003**  
(1. überarbeitete Fassung)

## 4.5 Curriculum der A-Trainer-Ausbildung

### 4.5.1 Die Lehrbereiche und deren zeitlicher Umfang

<b>LEHRBEREICHE</b>	<b>LE*</b>
<b>Sportorganisation</b>	<b>04</b>
<b>Biologisch-medizinische Aspekte</b>	<b>18</b>
<b>Pädagogisch-psychologische Aspekte</b>	<b>20</b>
<b>Bewegungslehre</b>	<b>14</b>
<b>Trainingslehre</b>	<b>20</b>
<b>Praxis der Trainings- und Wettspielsteuerung im Anschluss- und Hochleistungstraining</b>	<b>24</b>
<b>GESAMT (Praktische / Theoretische Ausbildung)</b>	<b>100</b>

\*Eine Lerneinheit (LE) umfasst 45 Minuten.

## 4.5.2 Ausbildungsinhalte

<b>Lehrbereich: Sportorganisation</b>	<b>LE 4</b>
---	-------------

***Entwicklungstendenzen im nationalen und internationalen Golfsport***

LE 2

- Fortschreibung des Leistungssport-Strukturkonzepts des DGV
- Maßnahmen des DGV zur Förderung des Leistungsgolfs
- Internationale Wettspiele
- Auswertung der Wettspielergebnisse

***Aktuelle Informationen aus dem Bereich des Leistungssports***

LE 2

<b>Lehrbereich: Biologisch-medizinische Aspekte</b>	<b>LE 18</b>
---	--------------

***Sportmedizinische Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung***

LE 2

- Koordination
- Ausdauer
- Regenerationsfähigkeit

***Sport und Gesundheit***

LE 2

***Ernährung und Substitution im Leistungstraining und Wettkampf***

LE 2

***Sportmedizinische Trainingslehre im Leistungsgolf***

LE 2

***Leistungsphysiologische Besonderheiten aus medizinischer Sicht***

LE 2

***Orthopädisch-traumatologische Aspekte des Leistungssportlers***

LE 2

***Physiotherapie***

LE 4

***Sportmedizinische Untersuchung / Kommunikation Trainer – Arzt***

LE 2

***Gesichtspunkte der leistungssportbezogenen Ausbildung, Betreuung und Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Junioren im Golf*** LE 4

- Verantwortung des Golftrainers in und für die persönliche wie sportliche Entwicklung und Förderung seiner Nachwuchsspieler und –teams
- Zusammenarbeit mit den Eltern und Abgrenzung unterschiedlicher Einflussbedingungen in der Entwicklungsförderung
- Zusammenwirken von schulischen sowie sportlichen Anforderungen und Leistungen
- Arbeitsgrundlagen für die Arbeit mit Jugendlichen aus der Entwicklungs- und pädagogischen Psychologie

***Lehren, Vermitteln, Ausbilden – Lernen, Üben, Trainieren*** LE 4

- Vermitteln und Lernen: Anwendung von Gesetzmäßigkeiten und Methoden zur adressatenorientierten Förderung
- Sportbezogene wie persönlichkeitsbezogene Fragen von der leistungs-sportlichen Grundlagenausbildung bis zur (frühen) Spezialisierung
- Trainieren und Leisten in Gruppe oder Team: Soziale Prozesse im Jugendalter als Bedingung für Teamleistungen oder als Faktoren der Leistungsbeeinflussung

***Personenbezogene Leistungs- und Verarbeitungsbedingungen des (leistungs-) sportlichen Golfspiels*** LE 6

- Zusammenhänge von Erregung, Leistung und Regeneration sowie deren Steuerungsmöglichkeiten
- Methoden der Selbstregulation (Emotionen wie Ärger, Angstempfindungen, Überschwang etc.)
- Informationsverarbeitung und die Entwicklung der Handlungssteuerung (Problemlösetraining)
- Führungskompetenzen des Trainers selbst entwickeln, trainieren, anwenden
- Einzel- und Gruppengespräche führen zur Persönlichkeitsentwicklung von Spielern sowie zur Zielfindung auf und für unterschiedliche Leistungsebenen (Wettspielverarbeitung etc.)

***Anforderungsbezogene Leistungs- und Verarbeitungsbedingungen des (leistungs-) sportlichen Golfspiels*** LE 6

- Technikbestimmtes Problemlösetraining (Entwicklung und Anpassung von Schlagroutinen)
- Wettspielbezogenes Problemlösetraining; Erstellen und Lösen von Spielaufgaben bis hin zum Wettspiel
- Aufbau, Entwicklung und Förderung von Anpassungsverhalten und -handeln in der Wettspielvor- und -nachbereitung; Zielplanungen, Verlaufs- und Ergebnisverarbeitung; Ableitung von Trainingsaufgaben
- Feedback als Steuerungsinstrument: Sofort- und Schnellinformation zu golfspezifischen Handlungen (Technik, Taktik etc.); Verhaltens-Feedback

**Lehrbereich:  
Bewegungslehre**

**LE 14**

***Bewegungsanalysen im Golf unter Berücksichtigung der Biomechanik*** LE 4

- Kinematik und Kinetik des Golfschwungs
- Mechanik des Impacts
- Treffmomentfaktoren
- Aerodynamik des Ballflugs
- Materialkomponenten

***Individualisierung der Technik und des Techniktrainings*** LE 2

- Golftechnik und -training unter Berücksichtigung konstitutioneller Aspekte
- Golftechnik und -training unter Berücksichtigung konditioneller Aspekte
- Golftechnik und -training unter Berücksichtigung kognitiver Aspekte

***Fehleranalysen und Fehlerkorrekturen*** LE 4

- Fehleranalyse durch Bewegungsbeobachtung
- Beobachtungsstrategien zur Fehlerinterpretation
- Biomechanisch orientierte Methoden zur Fehleridentifikation

***Angewandte Bewegungslehre unter besonderer Berücksichtigung elektronischer Medien*** LE 4

- Technologische Möglichkeiten
- Didaktisch-methodische Aspekte zum Medieneinsatz

**Lehrbereich:  
Trainingslehre**

**LE 20**

***Talentproblematik, Talentsichtung und Talentförderung*** LE 4

***Leistungsbestimmende Faktoren im Golf*** LE 10

- Leistungskomponenten allgemein
- Ausprägungsgrad motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten im Golf
- Leistungs- und Anforderungsprofil
- Leistungsdiagnostik motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten

***Vertiefung golfspezifischer Leistungssteuerung*** LE 6

- Steuerungs- und Regelungsschritte
- Trainingsprinzipien
- Individuelle Trainingsplanung und -periodisierung
- Wettspielsteuerung

***Praxis der Trainingsplanung***

LE 6

- Vertiefen von Kenntnissen der Strukturplanung
  - Durchführung einer Mehrjahresplanung
  - Funktional-zeitliche Strukturierung eines Jahreszyklus – Periodisierung
  - Kurz- und mittelfristiges Planen von Inhalten und Belastungen (Funktionelle Mikro-/Makrozyklisierung)
  
- Vertiefen von Kenntnissen der Ablaufplanung  
Selbständiges und angeleitetes operatives Planen von Trainingseinheiten
  - Golfgerichtetes und -spezifisches Voraussetzungstraining
  - Funktionelles Techniktraining
  - Integrative Trainingsformen mit Schwerpunktsetzung
  - Aufgabengenerierung
  - Wettspielspezifische Trainingsformen
  - Ergänzungstraining
  - Selbständiges und angeleitetes operatives Planen von funktionellen Lehrgängen und Einzelmaßnahmen (Inland / Ausland)
  - Organisieren von mehrtägigen Lehrgängen mit Kadern

***Praxis der Trainingsdurchführung***

LE 10

- Durchführen und Auswerten von geplanten Trainingseinheiten in den Trainingsarten unter Einsatz verschiedener Trainingsmittel
  - Golfgerichtetes und golfspezifisches Voraussetzungstraining (Kondition, Koordination, spez. Funktionsgymnastik)
  - Funktionelles Techniktraining (Variationen, Bewegungskorrekturen, Kopplung)
  - Integrative Trainingsformen mit Schwerpunktsetzung (Techniktransfer, Situationslösungen, wettspielspezifische Trainingsformen)
  - Ergänzungstraining (golfgerichtete Übungen, Spielformen, Spiele)
  - Regeneration und Prophylaxe

***Praxis der Trainingskontrolle***

LE 2

- Selbständiges, teilweise angeleitetes Planen und Durchführen von Kontrollverfahren
- Vertiefen von Kenntnissen
- Anwenden und Auswerten von:
  - Tests sportmotorischer Leistungsvoraussetzungen
  - Systematische Spielerbefragung
  - Systematische Spiel- / Trainingsbeobachtung
  - Kontrollverfahren der Spielleistung und Spielwirksamkeit

***Praxis der Trainingsdokumentation und -auswertung***

LE 2

- Vertiefen von Kenntnissen und Anwenden von:
  - Trainingsprotokollen
  - Trainingsbuch
  - Leistungs- und Entwicklungsprofil

**Praxis der Wettspielsteuerung**

- Differenziertes Planen einer individuellen Wettspielsaison im Aufbau- und Hochleistungsbereich
- Planen einer Wettspielsaison für einen Kader mit definierten Mannschaftshöhepunkten
- Planen von Trainingsmaßnahmen in der unmittelbaren Wettspielvorbereitung
- Vertiefen der Kenntnisse der Wettspielführung (Coaching) bei mehrtägigen Einzel- / Mannschaftswettkämpfen
  - Rahmenorganisation
  - Planen des Einsatzes der betreuenden Kräfte
  - Taktisch-situatives Verhalten
  - Flankierende sportpsychologische Maßnahmen
  - Einflussnahme des Trainers in den verschiedenen Wettspielphasen
  - Trainingsgestaltung in den verschiedenen Wettspielphasen (Trainingsformen, Regeneration)
- Analyse und Auswertung von Wettspielen
  - Systematisches Gespräch
  - Quantitative Rundenanalysen
  - Qualitative Rundenanalysen
  - Ableitung von Trainings- oder Spielkonsequenzen

**Literatur:** Lehrbriefe des DGV / der PGAG  
Rahmentrainingsplan  
Handbuch für die Jugendarbeit