



Lehrplan / Curriculum für die Ausbildung zum C-Lizenz-Trainer

Profil „Leistungssport“

Stand: 06/2025
(6. überarbeitete Fassung)

1 Lehrplan / Curriculum der C-Trainer-Ausbildung

Profil: Leistungssport

Themenbereiche / Anforderungssituationen (AS)	LE*
Übergeordnete Themen	02
AS 01 Langfristige Trainingsplanung	06
AS 02 Sportpsychologie	07
AS 03 Krafttraining & Verletzungsprophylaxe	08
AS 04 Feinform der Schlagtechniken	10
AS 05 Golfspezifisches Koordinationstraining	06
AS 06 Taktik	06
GESAMT (Kompetenzorientierte Ausbildung)	45
Kompetenzorientierte Prüfung	10
GESAMT	55

*Eine Lerneinheit (LE) umfasst 45 Minuten.

2 Methodik der Kompetenzorientierten Trainerausbildung im DGV

Kompetenzverständnis:

Kompetente Trainerinnen und Trainer verfügen über sportwissenschaftliches und sportdidaktisches **Fachwissen**, welches sie nutzen (= **Können**), um **Anforderungssituationen** aus ihrem sportlichen Alltag zu lösen.

Ausbildungsverständnis:

Die Anforderungssituationen bilden den zentralen Ausgangspunkt für die **Lernziel-, Aufgaben- und Prüfungskultur**.

Alle Anforderungssituationen werden in der Trainerausbildung mithilfe von **Lernzielen** und **Aufgaben** zu den einzelnen **Lernschritten** (Abb. 1) erarbeitet. Dabei sind im gesamten Lernprozess eine wiederkehrende **kognitive Aktivierung**, der stetige **Lebensweltbezug** und eine regelmäßige und strukturierte **Reflexion** wesentliche Merkmale.

Mit Abschluss der Ausbildung sollen die angehenden Trainerinnen und Trainer alle Anforderungssituationen gemäß dem **Groblernziel** bewältigen können.

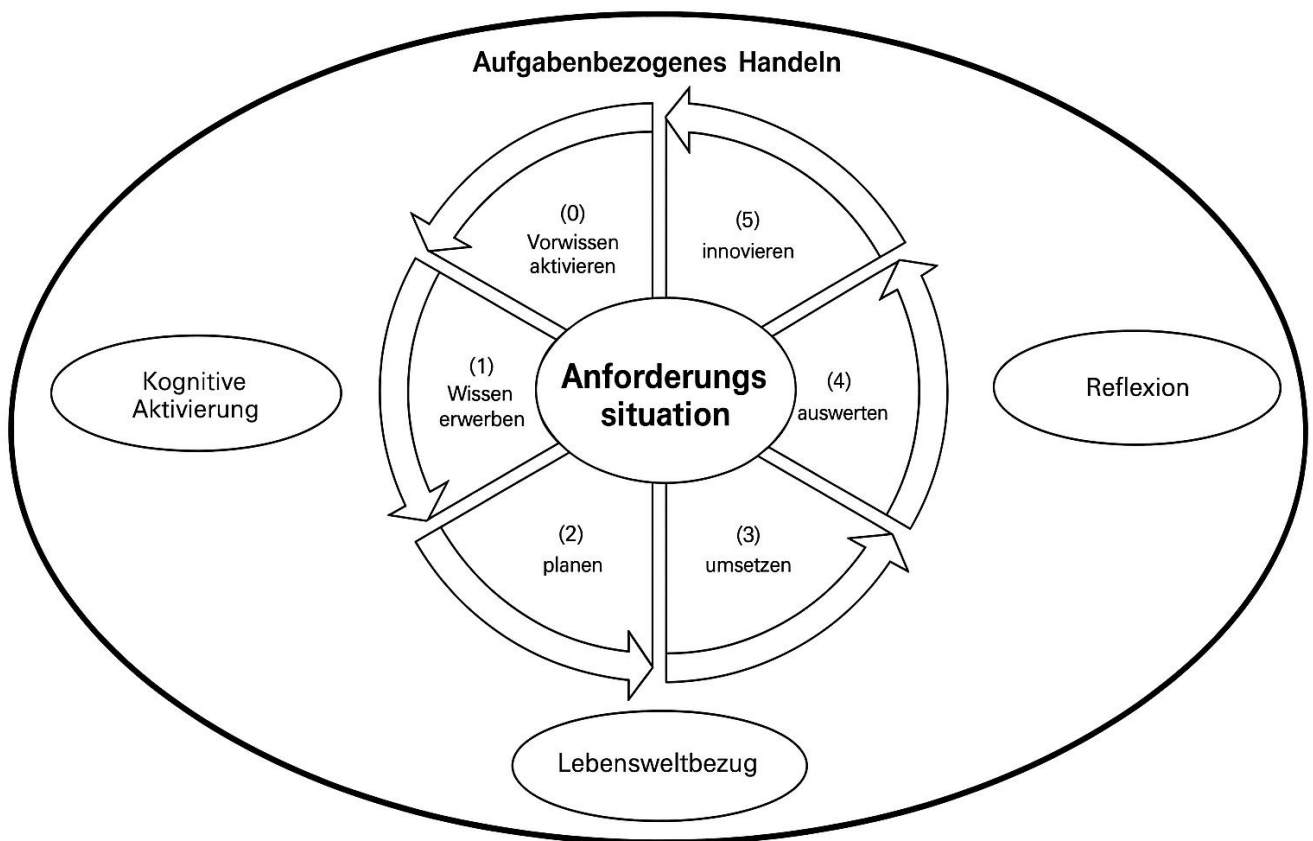


Abb.1: Lernschritte im DOSB-Kompetenzmodell

3 Inhalte der Themenbereiche / Anforderungssituationen

Themenbereich / Anforderungssituation (AS):	
--	--

Übergeordnete Themen	LE 02
-----------------------------	--------------

Allgemeine Grundlagen, Leistungsgolfstruktur und Förderkonzepte

LE 1

- Olympischer Gedanke / Vision Gold / Golf Team Germany
- Golfentwicklung, Jugendprojekte des DGV
- Sportstrukturen / Rahmentrainingskonzeption

DGV-Ausbildungssystem / Informationen

LE 1

- Kompetenzorientierung / Einführung der Anforderungssituationen
- Ablauf der Ausbildung und Prüfungsinhalte
- Literatur, Hilfsmittel, Internet
- DGV-Campus / Blended-Learning

Themenbereich / Anforderungssituation (AS):	
--	--

AS 01 Langfristige Trainingsplanung	LE 06
--	--------------

Anforderungssituation:

„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.“

Groblernziel:

Du kannst auf Grundlage der RTK und deinem Wissen über Periodisierung einen Saisonplan mit Turnier- und Trainingsplanung erstellen.

Anforderungs- und Wissensbereiche:

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

Themenbereich / Anforderungssituation (AS):
AS 02 Sportpsychologie

LE 07

Anforderungssituation:

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

Groblernziel:

Der Trainer beschreibt Methoden zur Selbstregulation und Leistungsmaximierung und wendet dieses Wissen bei der Planung, Umsetzung und Reflektion von Trainingseinheiten an.

Anforderungs- und Wissensbereiche:

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

Themenbereich / Anforderungssituation (AS):
AS 03 Krafttraining & Verletzungsprophylaxe

LE 08

Anforderungssituation:

„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.“

Groblernziel:

Der Trainer erläutert die theoretischen Grundlagen des Krafttrainings. Mithilfe spezifischer Übungen und Trainingsformen, wendet er dieses Wissen bei der Planung, Umsetzung und Reflektion von Trainingseinheiten an. Er beschreibt hierbei im Besonderen Trainingseinheiten die Kraftzuwachs und Rumpfstabilität behandeln. Er führt Trainingseinheiten durch, die die Besonderheiten des Krafttrainings im Kinder- und Jugendalter berücksichtigen.

Anforderungs- und Wissensbereiche:

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

Anforderungssituation:

Du beobachtest, dass deine Kinder und Jugendlichen die Golftechniken in der Grobform beherrschen. In Standardsituationen können sie schon gute Ergebnisse erzielen. Nun möchtest du ihnen alternative und verfeinerte Lösungsansätze für die jeweiligen Spielsituationen beibringen.

Problemlernziel:

Der Trainer erläutert die Anwendung verschiedener Schlagtechniken in variablen Situationen. Er kennt die Parameter, die verändert werden müssen und wendet dieses Wissen bei der Planung, Umsetzung und Reflektion von Trainingseinheiten für die Anwendung von Schlagtechniken des Golfspiels in variablen Situationen exemplarisch für eine Schlagtechnik an. Des Weiteren setzt er bewusst die Trainingsprinzipien der RTK in seinen Trainingseinheiten ein.

Anforderungs- und Wissensbereiche:

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

Anforderungssituation:

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

Problemlernziel:

Der Trainer erläutert die koordinativen Fähigkeiten. Er kennt deren Einsatzmöglichkeiten in sämtlichen Spielbereichen und den Einsatz des KAR und wendet dieses Wissen bei der Planung, Umsetzung und Reflektion von Trainingseinheiten an.

Anforderungs- und Wissensbereiche:

- *Kenntnis über die koordinativen Fähigkeiten und deren Einsatzmöglichkeiten in der Praxis*
- *Kenntnis über die Prinzipien des Koordinations-Anforderungs-Reglers*

Anforderungssituation:

„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.“

Groblernziel:

Der Trainer erläutert die taktischen Prinzipien auf dem Golfplatz. Er kennt die Einflussgrößen und taktischen Möglichkeiten in sämtlichen Spielbereichen und wendet dieses Wissen bei der Planung, Umsetzung und Reflektion von Trainingseinheiten an.

Anforderungs- und Wissensbereiche:

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