

Anlage C.19

LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON INSTRUKTORIINNEN UND INSTRUKTOREN FÜR FÜR SPORTKLETTERN/LEISTUNGSSPORT

I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktoren für Sportklettern/Leistungssport hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zum Ziel, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Anforderungen einer Instruktorin/eines Instruktors für Sportklettern/Leistungssport vertraut zu machen.

Instruktorin/Instruktor für Sportklettern/Leistungssport im Sinne der Verordnung ist eine nach folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte fachkundige Person, die befähigt ist, Nachwuchskletterer auf eine Wettkampfteilnahme vorzubereiten und bei den Wettkämpfen zu betreuen. Dabei ist besonders auf die Sicherheitsaspekte in der Sportart Sportklettern und die besonderen organisatorischen Fragen des Übungsbereiches einzugehen.

Der Kompetenzerwerb im Lehrgang zur Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktoren für Sportklettern/Leistungssport baut inhaltlich auf dem Lehrgang zur Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktoren für Sportklettern Breitensport auf.

Instruktorinnen und Instruktoren wissen um ihre Mitverantwortung für die Persönlichkeitsentwicklung der ihnen anvertrauten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen Bescheid.

II. STUNDENTAFEL

(Gesamtzahl und Stundenausmaß der einzelnen Unterrichtsgegenstände. Hiebei ist bei jedem Unterrichtsgegenstand das Stundenausmaß auch unter Einbeziehung von Formen des Blended Learnings angegeben.)

		Unterrichtseinheiten
A.	Pflichtgegenstände	
I.	Theorie	
	1. Religion (Ethik)	1
	2. Deutsch/Kommunikation	2
	3. Sportpsychologie	5
	4. Sportpädagogik, Sportmethodik	5
	5. Bewegungslehre und Biomechanik	5
	6. Trainingslehre	15
	7. Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur (Medieneinsatz)	3
	8. Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen	3
	9. Dopingprävention	3
	10. Seminar für Fachfragen	5
	Zwischensumme	47
II.	Praxis	
	11. Praktische Übungen	14
	12. Praktisch-methodische Übungen	21
	Zwischensumme	35
	SUMME	82
B.	Freigegegenstände	
C.	Pflichtpraktikum	
	Außerhalb des Unterrichtes im Ausmaß von 20 Stunden.	

III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen. In allen Gegenständen, besonders in den theoretischen, ist auf die spätere Lehr- und Führungstätigkeit der Instruktorin/des Instructors für Alpinklettern – mit dem Schwerpunkt im alpinen Vereinswesen – Bedacht zu nehmen.

Der sinnvolle Einsatz von Formen des e-learning oder mobile learnings ist zu prüfen. Sollte ein Lehrgang unter Einbeziehung solcher Lehr- und Lernformen durchgeführt werden, so ist zu Beginn des Bildungsganges eine entsprechende und ausreichende Einführung zu geben. Die Unterlagen sind so zu gestalten, dass Inhalt und Umfang auf einen normal laufenden Ausbildungslehrgang Bedacht nehmen. Das festgelegte Lehrziel muss auch bei Einbeziehen dieser Lehr- und Lernformen erreicht werden.

Der Lehrstoff ist unter Heranziehung von Anschauungsmaterial wie Filme, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis und zur leichteren Anwendung in der Praxis darzubieten.

Fächerübergreifender Unterricht ist anzustreben, und auf die Querverbindungen zwischen den einzelnen Gegenständen ist hinzuweisen. In den praktischen Übungen sind methodische Hinweise zu geben. Die Teilnehmerinnen/die Teilnehmer sind zur Selbständigkeit anzuregen.

Im Bereich der Bildungs- und Lehraufgaben werden die entsprechenden Lernergebnisse des Gegenstandes beschrieben. Lernergebnisse sind durch eine Inhaltsdimension und durch eine Handlungsdimension gekennzeichnet. Die Handlungsdimension, d.h. die Ebene auf welcher Lernstufe die Teilnehmerin/der Teilnehmer den Inhalt eines Lernergebnisses erwerben soll, sind durch die Buchstaben (A), (B) und (C) gekennzeichnet. Dabei kennzeichnet

(A) die Lernstufe „Wiedergeben“: Informationen wiedergeben können, Bescheid wissen über, effektive Verhaltensstrategien kennen

(B) die Lernstufe „Anwenden“: Fakten interpretieren, vergleichen und gegeneinander abwägen können, Muster erkennen können, Probleme unter Anwendung von Skills und Wissen lösen können; angeeignetes Wissen in die Anleitung von Sportgruppen umsetzen können

(C) die Lernstufe „Analysieren/Evaluieren“: Urteile auf Basis von Kriterien und Standards fällen können; bekannte Elemente zu einem neuen Muster oder einer neuen Struktur zusammenfügen können; Ursachen für nicht zielführendes Verhalten erkennen können; aus Erfahrungen neue Optionen generieren können;

IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

a) Katholischer Religionsunterricht

Der Lehrplan für den Religionsunterricht im Lehrgang zur Ausbildung von Sportlehrern (Anlage A.1 Abschnitt IV) ist sinngemäß anzuwenden, wobei der Religionslehrer nach pädagogischen und methodischen Gesichtspunkten auszuwählen hat.

b) Evangelischer Religionsunterricht

Bildungs- und Lehraufgabe:

Siehe Anlage A. 1 Abschnitt IV.

Lehrstoff:

Siehe Anlage A. 1 Abschnitt IV.

Der Lehrstoff ist entsprechend der Ausbildungsdauer zu kürzen und zu raffen.

V. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN DER EINZELNEN UNTERRICHTSGEGENSTÄNDE, AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES

1. Religion (Ethik)

Siehe Abschnitt IV.

Ergänzend werden als Bildungs- und Lehraufgabe formuliert:

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die Bedeutung von ethischem Handeln im Sport argumentieren. (B)

Lehrstoff:

ethisches Handeln im Leistungssport; Kinder im Profisport versus Kindeswohl; Sportstars als Werbeträger; Frage der staatlichen Förderung von Leistungssport; Moral versus Ethik, Mediendarstellung von Frauen und Männern im Sport; Selektionsprinzip des Leistungssports; ...

2. Deutsch**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Stundenbilder unter Verwendung der Grundlagen von Kommunikation und Präsentation zielgruppenadäquat präsentieren. (C)

Lehrstoff:

die Sprache der Athletinnen und Athleten versus die Sprache der Trainerinnen und Trainer, Präsentationstechniken, Formen des Feedbacks als Möglichkeit der Überprüfung für die Zielorientiertheit und Verständlichkeit der persönlichen Kommunikation; ...

3. Sportpsychologie**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- einfache Maßnahmen zur Spannungsregulation mit Athletinnen und Athleten umsetzen. (B)
- schwierige Situationen in Training und Wettkampf zielorientiert unterstützen. (B)
- die Grundlagen der Motivation in ihr Anleiten integrieren. (C)

Lehrstoff:

Entwicklungspsychologische Aspekte des Jugendalters, Schwierigkeiten im Umgang mit jugendlichen Athletinnen und Athleten im Trainings- und Wettkampfalltag, Coaching, mentale Trainingstechniken, Psychoregulative Techniken, Aktivitätsniveau, optimaler Leistungszustand, Anspannungs- und Wettkampfreulation, Erwartungshaltung (Bewertung und Einschätzung), Umgang mit Erfolg und Misserfolg, Konfliktbewältigungsstrategien; ...

4. Sportpädagogik, Sportmethodik**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Gruppen in seinem/ihren Wirkungsbereich (Bildungsbereich) selbständig, sicher und risikobewusst leiten. (C)
- das Training/den Kurs an das Alter, das Niveau und die herrschenden Rahmenbedingungen angepasst gestalten. (C)
- die Konsequenzen für die Anleitung von Gruppen, die sich aus unterschiedlichen Alters- und Entwicklungsstufen von Athletinnen und Athleten ergeben, benennen. (A)
- vielfältige Methoden für die Leistungsentwicklung im Sportklettern in unterschiedlichen Organisationsformen einsetzen. (B)

Lehrstoff:

Kindertraining, Jugendtraining, Erwachsenentraining (Unterschiede, Zielsetzungen, Inhalte); Pädagogische Bedeutung von Wettkämpfen, Evaluierung von Wettkampfleistungen; Rolle und Funktion der Instruktorin/des Instructors, Kontaktgestaltung zur Gruppe, Führungsstile – Kommunikation zu Erziehungsberechtigten; Prinzip der Verantwortung; Lehrverfahren; Führungsstile – Methoden zum Erwerb von Wissen und Können, physische/psychomotorische/anthropologische Charakteristika der Altersgruppen, Motive des Sporttreibens, zielgerichtet kommunizieren, methodische Grundsätze der Planung und Durchführung von Trainingseinheiten, Sicherheit im Sportklettern, Leiten einer Gruppe, Einführung in die Grundlagen motorischen, kognitiven und emotionalen Lernens; Erarbeiten von Methoden zur Unterstüt-

zung und Festigung des Wissens- und Könnenserwerbs; Vorstellen und Erarbeiten verschiedener Formen des Übungsbetriebes; Feedback geben; ...

5. Bewegungslehre und Biomechanik

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Bewegungsabläufe kritisch und analytisch bewerten sowie den motorischen Lernprozess entwicklungsgemäß und zielgruppenspezifisch anpassen. (C)
- Unterschiede und Fehler eines spezifischen Bewegungsablaufes benennen. (B)
- spezielle Modelle des Bewegungslernen beschreiben und anwenden. (B)
- sportartspezifische Techniken in ihrer Spezialstruktur insbesondere in Wettkampfsituationen konkret beschreiben. (B)
- Bewegungskorrekturen individuell, problemspezifisch, situativ-variativ umsetzen. (C)

Lehrstoff:

zyklische und azyklische Bewegungsabläufe, Phasenstruktur der Bewegungsabläufe, Technikleitbilder (Grundtechnik, Standardbewegung, spezielle Techniken), differenzielles Lernen vs. Programmtheorie, einfache sportmotorische Testsysteme, sportartspezifische Bewegungslehre und Biomechanik, Techniktraining in allen Leistungsstufen, Bewegungsanweisungen differenziert auf die individuelle Schwäche,...

6. Trainingslehre

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- unterschiedliche Methoden und Trainingsformen auf die eigene Sportart übertragen. (B)
- bei der Trainingsgestaltung eine harmonische Gesamtentwicklung berücksichtigen und einseitige Beanspruchungen sowie Überbeanspruchungen vermeiden (Ausgleichstraining, Regeneration). (C)
- geschlechts- und altersspezifische Besonderheiten zielgruppenadäquat (Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer, Senioren, Behinderte) in einer Trainingseinheit berücksichtigen. (C)
- die Grundlagen eines langfristigen Leistungsaufbaus auf die eigene Sportart übertragen und das Training anhand von Rahmentrainingsplänen langfristig ausrichten. (C)
- die leistungsrelevanten Faktoren der eigenen Sportart bzw. der Teildisziplinen erläutern und mittels Leistungstests den Leistungsstand erfassen. (C)

Lehrstoff:

Training als Prozess, allgemeine Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden, Überkompensation, auf das Grundlagen- und Aufbaustraining bezogene Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeit- und gelenkserhaltende bzw. gelenkserweiternde Maßnahmen; Muskelkettentraining, Koordinationstraining (vgl. Sportbiologie bzw. Bewegungslehre und Biomechanik), Kenntnisse der Muskelfunktion, einfache Testverfahren, Technik- und Koordinationstraining, psycho-physische Regeneration (vgl. Sportbiologie und Sportpsychologie), Trainingsplanung, Ausgleichstraining; Abschnitte der sportlichen Entwicklung, biologisches Alter, sensible Phasen, langfristiger Leistungs-aufbau, Entwicklungsmöglichkeiten motorischer Fähig- und Fertigkeiten; ...

7. Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur (Medieneinsatz)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Videoaufnahmen von Athletinnen und Athleten erstellen, analysieren bzw. bewerten

Lehrstoff:

Audiovisuelle Hilfsmittel und ihre Verwendung in der Praxis; spartenspezifische Fachliteratur Sportklettern; Videoanalyse; EDV-unterstützte Trainingsauswertung und -dokumentation; Möglichkeiten der Information über neueste Trends in der Sporttheorie.

8. Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- die Kriterien zur Startberechtigung für nationale und internationale Bewerbe benennen. (A)
- die Grundlagen des Regelwerkes des internationalen Verbandes (IFSC) beschreiben und diese bei nationalen und internationalen Wettkämpfen erklären und dementsprechend argumentieren. (C)
- die Organisation, Kategorien, Disziplinen und Startberechtigungen im Wettkampf auf nationaler und internationaler Ebene beschreiben. (A)

Lehrstoff:

nationale und internationale Wettkampfstruktur; im Wettkampf teilnehmende Kategorien (Jahrgänge) und deren Besonderheiten; Disziplinen im Wettkampf sowie deren Unterschiede; internationales Regelwerk (IFSC-Rules) sowie die daraus abgeleiteten Österreichischen Bestimmungen und deren Unterschiede; Ablauf von nationalen und internationalen Wettkämpfen in allen Disziplinen; Kriterien für nationale und internationale Starterlaubnis; Schiedsrichterfehler und Einsprüche; die wichtigsten Schritte von der Ausschreibung bis zum Wettkampfergebnis; ...

9. Dopingprävention

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Athletinnen und Athleten für die Gefahren des Dopingeinsatzes sensibilisieren. (B)

Lehrstoff:

Risiken und Gefahren von Doping; Bewusstseinsbildung als entscheidenden Grundsatz zur Dopingprävention; Überblick über den aktuellen WADA-Code sowie deren Konsequenzen für Athletinnen und Athleten sowie Betreuer; ADAMS Meldesystem; Fair – play; ...

10. Seminar für Fachfragen

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Interdisziplinäre Fragen zur Vertiefung und Ergänzung des sportartspezifischen und sportartrelevanten Wissens diskutieren. (B)

Lehrstoff:

Ernährung (Gewichtsmanagement, Trinkverhalten, sinnvoller Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln usw.), spezielle Sicherheitsaspekte im Übungsbetrieb, Prävention und Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen, Speedklettern,...

11. Praktische Übungen

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- ihr Eigenkönnen in sportkletterspezifischen Bewegungssequenzen zur Demonstrationsfähigkeit und Erweiterung der eigenen Lehrkompetenz verbessern. (B)

Lehrstoff:

Vielseitige und alternative Trainings- und Übungsformen; allgemein kräftigende Übungen (Funktionsgymnastik, ...); Übungsformen zur Verbesserung der Beweglichkeit; Training der Grundlagenausdauer; Schnelligkeitstraining; Spielformen zur Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten; elementare Klettertechniken auf hohem Niveau (Einführung in alle Klettertechniken – Treten, Greifen, Fortbewegen, Spreizen, Stemmen, Piazen, Manteln, Foot hook, Eindrehen, Steigen,...); Bewegungsanalyse – Phasenstruktur; Trainingsmethoden und Übungsformen zur Verbesserung spezieller konditioneller und koordinativer Komponenten; Techniktraining; Berücksichtigung aller Wettkampfdisziplinen – on sight, Boulder; Routenbau,...

12. Praktisch-methodische Übungen

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Klettertechniken von den Grundtechniken über die Standardbewegung bis hin zu speziellen Techniken an die Athletinnen und Athleten vermitteln. (B)
- über ein großes Bewegungs- und Trainingsrepertoire die zielgerichtete Vermittlung spezieller Klettertechniken auf hohem Niveau vermitteln. (B)
- für den betreuten Personenkreis eine Trainingseinheit strukturieren und einen auf den aktuellsten Erkenntnissen beruhendes Training durchführen. (B)
- Präventivmaßnahmen zur Verletzungsprophylaxe in allen Sportkletterdisziplinen ergreifen. (B)

Lehrstoff:

Aufbau methodischer Übungsreihen und Übungsbetrieb zu den Kletter- und Sicherheitstechniken im Sportklettern; Anwendung vielfältiger Lernverfahren und Trainingsmethoden, sportkletterspezifische Unterrichtsverfahren, Lehrauftritte, Reflexion;...

Pflichtpraktikum

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können

- eigenständig in der Arbeit mit Personen und Gruppen eine Festigung und Erweiterung der Kompetenzen als Instruktorin/Instruktor erarbeiten. (C)

Lehrstoff:

Übungen zur Verbesserung der Kompetenzen der Instruktorin bzw. des Instructors sowie des Eigenkönnens in der Sparte.