

## Anlage A.3

## LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON TENNISLEHRERINNE UND TENNISLEHRERN

### I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Tennislehrerinnen und Tennislehrern hat in einem zweisemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zur Aufgabe, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingehend mit den erzieherischen und fachlichen Aufgaben einer Tennislehrerin bzw. eines Tennislehrers vertraut zu machen.

Tennislehrerin bzw. Tennislehrer im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte Person, die befähigt ist, den Unterricht in einer Tennisschule zu leiten und den Übungsbetrieb in einem Leistungszentrum unter Anleitung durchzuführen sowie die Betreuung und Unterweisung von Leistungssportlern im Tennis vorzunehmen.

### II. STUNDENTAFEL

(Es wird das Gesamtausmaß der Unterrichtseinheiten je Unterrichtsgegenstand auch im Falle der Einbeziehung von Formen des Fernunterrichtes angegeben.)

		1. Sem.	2. Sem.	Unterrichts- einheiten
<b>A.</b>	<b>Pflichtgegenstände</b>			
<b>I.</b>	<b>Theorie</b>			
	1. Religion (Ethik)	2	-	2
	2. Deutsch (Kommunikation)	2	-	2
	3. Lebende Fremdsprache (Englisch)	-	5	5
	4. Organisation des Sports	3	-	3
	5. Betriebskunde und Recht	5	7	12
	6. Geschichte des Sports	3	-	3
	7. Medieneinsatz	2	-	2
	8. Geräte- und Materialkunde	3	-	3
	9. Wettkampfbestimmungen und Regelkunde	3	2	5
	10. Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit	10	5	15
	11. Sportpsychologie	7	5	12
	12. Sportpädagogik und Sportmethodik	5	3	8
	13. Spezielle Sportpädagogik und Sportmethodik	15	10	25
	14. Allgemeine Bewegungslehre und Biomechanik	5	3	8
	15. Spezielle Bewegungslehre und Biomechanik	10	15	25
	16. Allgemeine Trainingslehre	10	10	20
	17. Spezielle Trainingslehre	10	15	25
	18. Dopingprävention	2	-	2
	19. Sportverletzungen und Maßnahmen	5	-	5
	<b>Zwischensumme</b>	<b>102</b>	<b>80</b>	<b>182</b>
<b>II.</b>	<b>Praxis</b>			
	20. Praktisch-methodische Übungen	15	10	25
	21. Spezielle praktische Übungen	18	22	40
	22. Spezielle praktisch-methodische Übungen	27	33	60
	<b>Zwischensumme</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>125</b>
	<b>SUMME</b>	<b>162</b>	<b>145</b>	<b>307</b>
<b>B.</b>	<b>Freigegegenstände</b>			

	23.	Seminar für Fachfragen	10	10	20
<b>C.</b>	<b>Pflichtpraktikum</b>				
	Nachweis Praxiszeit, die zwischen Eintritt in die Ausbildung und kommissioneller Abschlussprüfung abgelegt wird		20	20	40

### III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

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;

Sollte der Lehrgang unter Einbeziehung von Blended learning durchgeführt werden, ist zu Beginn des Bildungsganges bei Ausgabe des Lehrmaterials eine entsprechende und ausreichend lange Einführung zu geben. Die Unterlagen für das Selbststudium sind so zu gestalten, dass Inhalt und Umfang auf einen normal laufenden Ausbildungslehrgang Bedacht nehmen. Das festgelegte Lehrziel muss auch bei Einbeziehung von Fern- und Selbststudienformen erreicht werden.

In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische Zielsetzung zu berücksichtigen. In allen Gegenständen ist auf die spätere Tätigkeit der Instruktorin bzw. des Instructors Bedacht zu nehmen. Der Lehrstoff ist zum besseren Verständnis und zur leichteren Anwendung in der Praxis unter Einsatz von Anschauungsmaterial wie Videos, Demonstrationen usw. zu vermitteln. Fächerübergreifender Unterricht ist anzustreben und auf die Querverbindungen in den einzelnen Gegenständen ist hinzuweisen. In allen praxisbezogenen Gegenständen sind methodische Hinweise zu geben.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zur Selbstständigkeit anzuregen.

### 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 Sportlehrerinnen und Sportlehrern (Anlage A.1 Abschnitt IV) ist sinngemäß anzuwenden, wobei die Religionslehrerin bzw. der Religionslehrer nach pädagogischen und methodischen Gesichtspunkten auszuwählen hat.

#### b) Evangelischer Religionsunterricht

##### Bildungs- und Lehraufgabe

Siehe Anlage A. 1, Abschnitt IV.

##### Lehrstoff

Aus dem in Anlage A.1 angegebenen Lehrstoff sind jene Themen auszuwählen, die in besonderer Weise dem Berufsbild entsprechen.

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

### A. Pflichtgegenstände

#### 1. Religion (Ethik)

Siehe Abschnitt IV.

Ergänzend werden als Bildungs- und Lehraufgabe formuliert:

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Aspekte der Sportethik als Teil der angewandten Ethik beschreiben. (A)
- Positionen zu zentralen sportethischen Themen beziehen. (B)

#### **Lehrstoff**

Grundlagen der Sportethik als Teilgebiet der angewandten Ethik, Fairness und Chancengleichheit, Fairness gegenüber anderen (Kontrahentinnen und Kontrahenten, Zuschauern, sich selbst), Spannungsfeld Spielregeln – Rechtsnormen – unbedingte moralische Normen, Spannungsfeld persönliche versus institutionelle Verantwortung in ethischen Fragen und Entscheidungen; Gewalt im Sport; Integration und Inklusion;

#### 2. Deutsch (Kommunikation)

##### 1.Semester

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Grundmuster und Wirkungsweisen von Kommunikation benennen. (A)
- die Kommunikation im Übungsbetrieb zielgerichtet gestalten. (B)

#### **Lehrstoff**

Grundlagen der Kommunikation der Sprache für Sportlerinnen und Sportler und Instruktorinnen und Instruktoressen; Gewandtheit im mündlichen Ausdruck im Hinblick auf die beruflichen Erfordernisse; Einführung in die Sportterminologie (Bewegungskorrekturen, Herstellen eines Übungsbetriebs,...);

#### 3. Lebende Fremdsprache (Englisch)

##### 2.Semester

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die wichtigsten tennisspezifischen englischen Fachbegriffe wiedergeben. (B)
- den Tennisunterricht ansatzweise in englischer Sprache vornehmen. (B)

#### **Lehrstoff**

Einfachste Konversation und Sprecherziehung im Hinblick auf die spätere Unterrichtserteilung; Alltagssprache mit Bezug zum Tennissport; Verbesserung der Sprachfertigkeit;

#### 4. Organisation des Sports

##### 1.Semester

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die wesentlichen Eckpfeiler der Organisation des Sports in Österreich und der Förderstrukturen benennen. (A)

#### **Lehrstoff**

Staatliche und föderative Verankerung des Sports, Förderstrukturen in Österreich, Ausbildungsstrukturen in Österreich; Stellung und Bedeutung der Bundessportakademien in der Ausbildungslandschaft für den Sport;

## **5. Betriebskunde und Recht**

### **1.Semester**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Antworten zu einfachen Fragen bezüglich Vereinsführung und Vereinsrecht geben. (A)

#### **Lehrstoff**

Grundlagen des Vereinsrechts, Haftungsfragen und rechtliche Verankerung der Instruktorin/des Instructors, Verständnis für die Rechtsgrundlagen des organisierten Sports;

### **2.Semester**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Grundlagen über die Gründung einer Tennisschule und deren Aufbau (Recht, Haftung, ...) wiedergeben. (A)
- die Organisation im Bereich Leistungstennis und Tennisschulwesens (Struktur, Aufbau, Finanzen, ...) erklären. (A)

#### **Lehrstoff**

Grundsätze des Vertragswesens; Haftung im Bereich der Tennisschule; Aufbau einer Tennisschule; Tennisschulkonzepte; Leistungstrainingskonzepte;

## **6. Geschichte des Sports**

### **1.Semester**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- einen Zusammenhang zwischen historischen und gesellschaftlichen Bezügen und aktuellen Entwicklungen im Tennissport herstellen. (B)

#### **Lehrstoff**

Geschichte des nationalen und internationalen Tennissports und Fachverbandes, aktuelle Entwicklungen im Zusammenhang mit historischen Ereignissen;

## **7. Medieneinsatz**

### **1.Semester**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- einfache audiovisuelle und computerunterstützte Hilfsmittel sowie einschlägige Fachliteratur auf einer Grundstufe in der Instruktorientätigkeit anwenden. (A)

#### **Lehrstoff**

Audiovisuelle bzw. computerunterstützte Hilfsmittel und ihre Verwendung in der Praxis, sportartenspezifische Fachliteratur, Wissensmanagement;

## **8. Geräte- und Materialkunde**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Grundkenntnisse des Platzbaus, Platzpflege, Beläge und Tennisausrüstung wiedergeben. (A)

#### **Lehrstoff**

Sand- und Hartplatz (Bau und Pflege); Schläger; Bälle; Bespannung; Ausrüstung;

## **9. Wettkampfbestimmungen und Regelkunde**

### **1.Semester**

### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- den aktuellen Stand der Regelkunde und Wettspielordnung wiedergeben. (A)

### **Lehrstoff**

Tennisregeln und Grundsätze der Wettspielordnung;

#### **2.Semester**

### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- über den aktuellen Stand der Durchführungs- und Ranglisten-Modi im Tennis Auskunft geben (A).

### **Lehrstoff**

Durchführungsbestimmungen und Ranglisten-Modi;

## **10. Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit**

#### **1.Semester**

### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die wesentlichen Funktionen des menschlichen Organismus beschreiben. (A)
- biologische Voraussetzungen adäquater Trainingsbelastungen erkennen und die Wirkung dieser Maßnahmen bzw. die biologische Reaktion auf diese Maßnahmen abschätzen. (B)
- die Notwendigkeit eines langfristigen Leistungsaufbaus verstehen. (A)
- die Grundlagen der Energiebereitstellung in Bezug zu den Trainingsbereichen für den Grundlagenbereich setzen. (A)
- grundsätzliche Aspekte der Hygiene wiedergeben. (A)

### **Lehrstoff**

Entstehung einer Bewegung; Grundlagen des Herz-Kreislaufsystems; Muskel und Muskelstoffwechsel; Atmung; physiologische Besonderheiten der Altersgruppen; Anpassung des aktiven und passiven Bewegungsapparates und der Gelenksstrukturen durch Training; leistungsbestimmende Voraussetzungen für den Grundlagenbereich; grundsätzliche Hygienevorschriften;

#### **2.Semester**

### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- notwendige anatomische und physiologische Grundlagen für den Leistungssport nennen. (A)

### **Lehrstoff**

Leistungsbestimmende Voraussetzung (anatomisch, physiologisch) für den Leistungsbereich; Wirkung und Auswirkung verschiedener Trainingsbelastungen;

## **11. Sportpsychologie**

#### **1.Semester**

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- grundsätzliche Arbeitsfelder der Sportpsychologie nennen. (A)
- Anwendungsbereiche der Sportpsychologie benennen und zuordnen. (A)
- Ergebnisse der Eigenanwendung sportpsychologischer Maßnahmen wiedergeben. (B)

**Lehrstoff**

Inhalte der Sportpsychologie; Organisation der Sportpsychologie in Österreich; sportpsychologische Maßnahmen: Motivationstraining; Zielsetzungstraining; Wahrnehmungstraining; Entspannungstechniken, Visualisierungstraining;

**2.Semester****Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- grundlegende Konfliktlösungsstrategien im Umgang mit relevanten Personengruppen des Übungsbereiches anwenden. (B)

**Lehrstoff**

Psychoregulative Maßnahmen (Stress, Angst, Aggression); Konfliktlösungsstrategien und Gesprächsführung; Vereinbarungskultur, Organisation von Elternabenden, Szenariotechniken zur Abschätzung von Konsequenzen in Konfliktsituationen;

**12. Sportpädagogik und Sportmethodik****1.Semester****Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Gruppen selbständig und sicher leiten und führen. (B)
- in Grundzügen Erkenntnisse pädagogischer Anleitungskompetenz umsetzen. (B)

**Lehrstoff**

Planen und Durchführen einer Trainingseinheit; Sicherheit im Sportunterricht; Lehrverfahren; Führungsstile; Grundbegriffe der Pädagogik, Didaktik und Methodik mit Hinweisen auf die Sparte; Ziele der Erziehung; methodische Hilfsmittel,...

**2.Semester****Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- pädagogischen Zielsetzungen, methodische Vorgehensweisen, Lehr- und Lernformen im Bereich des Leistungssportes vom Breitensport unterscheiden (B).

**Lehrstoff**

Vertiefung im Bereich von pädagogischen Zielsetzungen, methodische Vorgehensweisen im Leistungssport; Lehr- und Lernformen im Leistungssport;

**13. Spezielle Sportpädagogik und Sportmethodik****1.Semester****Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- im Grundlagen- und Freizeitbereich Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren ein Basiswissen der österreichischen Tennis-Lehrmethode vermitteln. (B)
- Einzel- Gruppen- und Großgruppenunterricht im Grundlagenbereich selbständig sicher leiten und führen. (B)

**Lehrstoff**

Grundsätze und Methoden des österreichischen Tennisunterrichts für den Grundlagenbereich; Vermittlung der Basisschläge der österreichischen Lehrmethodik; Einführung in breiten- und freizeitsportliche Maßnahmen; Planung und Durchführung von Einzel- Gruppen- und Großgruppenunterricht im Grundlagenbereich; methodische Hilfsmittel;

**2.Semester****Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- im Leistungsbereich Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren ein vertiefendes Spezialwissen der österreichischen Lehrmethode vermitteln. (B)
- Trainingseinheiten sowohl für den Leistungssportbereich als auch für den kommerziellen Bereich (Tennisschule) selbständig führen und leiten. (B)

**Lehrstoff**

Grundsätze und Methoden des österreichischen Tennisunterrichts für den Leistungsbereich; Vermittlung der Spezialschläge der österreichischen Lehrmethodik; Planung und Durchführung von Einzel- und Gruppenunterricht im Leistungsbereich; Leitung und breitensportliche Maßnahmen im Bereich der Tennisschule;

**14. Allgemeine Bewegungslehre und Biomechanik****1.Semester****Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- sportartspezifische Bewegungsabläufe aufgrund einfacher Bewegungskriterien bewerten und dadurch den motorischen Lernprozess entwicklungsgemäß und zielgruppenspezifisch anpassen. (B)
- Unterschiede und Fehler eines Bewegungsablaufes benennen sowie Korrekturschritte anleiten. (B)
- die grundsätzlichen Modelle des Bewegungslernens beschreiben und anwenden. (B)

**Lehrstoff**

Motorische Entwicklung; Sensomotorik; koordinative Fähigkeiten; differentielles Lernen versus Programmtheorie; einfache sportmotorische Tests; Einflussfaktoren auf das Bewegungslernen; Feedback; Grundlagen der Biomechanik;

**2.Semester****Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Muster komplexer Bewegungsformen im Leistungssport beschreiben. (A)

**Lehrstoff**

Vertiefung im Bereich von komplexen Bewegungsmustern (Biomechanik, Sensomotorik) des Leistungssports;

**15. Spezielle Bewegungslehre und Biomechanik****1.Semester****Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- tennisspezifische Bewegungsabläufe der Basisschläge aufgrund einfacher Bewegungskriterien bewerten und dadurch den motorischen Lernprozess entwicklungsgemäß und zielgruppenspezifisch anpassen. (B)
- Unterschiede und Fehler der Basisschläge erkennen und benennen sowie Korrekturschritte anleiten (B).
- einfache Videoanalysen zur Fehlerkorrektur für den Grundlagenbereich anwenden. (B)

**Lehrstoff**

Einführung in das Lernen von tennisspezifischen Basisbewegungen; Bewegungsbeobachtung und -korrektur im Grundlagenbereich; Bewegungsanalysen im Grundlagenbereich; Videoanalysen im Grundlagenbereich;

## 2.Semester

### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- tennisspezifische Bewegungsabläufe der Spezialschläge analytisch bewerten und dadurch den motorischen Lernprozess entwicklungsgemäß für den Leistungsbereich anpassen. (B)
- Unterschiede und Fehler der Spezialschläge erkennen und benennen sowie Korrekturschritte anleiten. (B)
- Videoanalysen zur Fehlerkorrektur für den Leistungsbereich anwenden. (B)

### Lehrstoff

Lernen von tennisspezifischen Spezialbewegungen und deren Variationsmöglichkeiten, Bewegungsbeobachtung und -korrektur im Leistungsbereich; Bewegungsanalysen im Leistungsbereich; Videoanalysen im Leistungsbereich und im Bereich der Tennisschule;

## 16. Allgemeine Trainingslehre

### 1.Semester

### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Grundbegriffe der Trainingslehre beschreiben, verstehen und anwenden. (B)
- Trainingsprinzipien im Kontext biologischer Anpassungsvorgänge verstehen und anwenden. (B)

### Lehrstoff

Training als Prozess; allgemeine Trainingsprinzipien; Trainingsmethoden; Technik-, Konditions- und Koordinationstraining im Grundlagenbereich; Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit; leistungsbestimmende und leistungsvoraussetzende Faktoren;

### 2.Semester

### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Trainingsprinzipien im Bereich des Leistungssportes anwenden. (A)
- Trainingspläne für den Leistungssport erstellen und kontrollieren. (B)
- leistungsdiagnostische Verfahren und deren Auswertung in die Trainingsplanung miteinbeziehen. (B)
- Leistungstrainingseinheiten im koordinativen sowie konditionellen Leistungsbereich durchführen. (B)

### Lehrstoff

Planung und Kontrolle des Trainings; Leistungsdiagnostik; Technik-, Konditions- und Koordinationstraining im Leistungsbereich;

## 17. Spezielle Trainingslehre

### 1.Semester

### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Wissen über Trainings- und Wettkampfplanung im Grundlagenbereich vermitteln. (A)
- Trainingsinhalte und Trainingsmethoden für den Grundlagenbereich im Kontext biologischer Anpassungsvorgänge verstehen und anwenden. (B)
- konditionelle sowie technisch-taktische Trainingsprinzipien für den Grundlagenbereich selbständig anleiten und durchführen. (B)

### Lehrstoff

Konditionelles, technisches, taktisches sowie wettkampfspezifisches Training; Planung für den Grundlagenbereich; tennisspezifisches Koordinationstraining;



## 2.Semester

### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- ihr Wissen über Trainings- und Wettkampfplanung im Leistungssportbereich anwenden. (B)
- Trainingsinhalte und Trainingsmethoden für den Leistungssportbereich im Kontext biologischer Anpassungsvorgänge gestalten. (B)
- konditionelle sowie technisch-taktische Trainingsprinzipien für den Leistungssportbereich selbständig anleiten. (B)
- Fehler in der Ausführung tennisspezifischer Fertigkeiten erkennen und entsprechende Korrekturanweisungen im konditionellen und koordinativen Bereich geben. (B)

### Lehrstoff

Konditionelles, technisches, taktisches sowie wettkampfspezifisches Training und Planung für den Leistungssportbereich; Konditionstraining im Bereich Kommerztennis; Fehlerkorrektur;

## 18. Dopingprävention

### 1.Semester

### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Risiken und Gefahren von Doping benennen. (A)
- Athletinnen und Athleten für die Gefahren des Dopingeinsatzes sensibilisieren. (B)
- Beratungsstellen und aktuelle Informationsquellen recherchieren. (A)

### Lehrstoff

Bewusstseinsbildung als entscheidenden Grundsatz zur Dopingprävention, gesetzliche Grundlagen der Dopingprävention, Gesundheitliche Risiken und Gefahren diverser Substanzen und Methoden, „Graubereich“ Supplementierung, nationale und internationale Antidopingagenturen (NADA, WADA), Kaderathlet/innen und tägliche Meldepflichtsystem (ADAMS);

## 19. Sportverletzungen und Maßnahmen

### 1.Semester

### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- sportartspezifische Verletzungsmuster erkennen und adäquate präventive Programme anbieten. (A)
- über langfristige Abnützerserscheinungen des Bewegungsapparates Auskunft geben. (A)

### Lehrstoff

Präventive Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe; Sofortmaßnahmen bei Verletzungen im Übungsbetrieb; langfristiges Schadenspotenzial am Bewegungsapparat;

## 20. Praktisch-methodische Übungen

### 1.Semester

### Bildungs- und Lehraufgabe

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- theoretische Kenntnisse und Fertigkeiten in der Arbeit mit Gruppen anwenden (B).
- das Übungsrepertoire (auch auf der Basis von grundlegenden Testergebnissen) für den Grundlagenbereich anpassen sowie selbstständig kreativ erweitern. (B)
- für den betreuten Personenkreis eine Trainingseinheit strukturiert durchführen (B).
- allgemeine und spartenspezifische spezielle methodische Maßnahmen zur Verbesserung des Eigenkönnens entwickeln. (B)
- Präventivmaßnahmen als Voraussetzung für körperliche Belastungen setzen (B).
- psychophysische Belastungen in ihrer Wirkung einschätzen. (B)

- einen sicherheitsorientierten Übungsbetrieb herstellen. (B)

### **Lehrstoff**

Anwendung vielfältiger Lernverfahren und Trainingsmethoden für den Grundlagenbereich, Lehrproben und Reflexion im Grundlagenbereich, grundlegende Testverfahren im Grundlagenbereich, Ordnungsrahmen und Ordnungsrahmenwechsel, Präventivmaßnahmen für Herz- Kreislaufsystem, Bewegungsapparat und psychische Aspekte;

### **2.Semester**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- sind in der Lage das Übungsrepertoire (auch auf der Basis von grundlegenden Testergebnissen) für den Leistungsbereich anzupassen, sowie selbstständig kreativ zu erweitern (2).
- Trainingseinheiten für den Leistungssportbereich planen und umsetzen (2).

### **Lehrstoff**

Anwendung vielfältiger Lernverfahren und Trainingsmethoden für den Leistungssportbereich, Lehrproben und Reflexion im Leistungssportbereich, grundlegende Testverfahren im Leistungssportbereich, Ordnungsrahmen und Ordnungsrahmenwechsel im Leistungssportbereich; Konditionsschulung im Bereich der leistungsbestimmenden konditionellen Belastungskomponenten für den Tennissport;

## **22. Spezielle praktische Übungen**

### **1.Semester**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die tennisspezifischen Basisschläge des Grundlagenbereiches demonstrieren (auch spiegelbildlich). (B)
- ihr eigenes Spiel durch das Wissen um die vorhandenen methodischen Vorgehensweisen variieren. (B)
- ihre eigenen technischen Bewegungsabläufe reflektieren (B).
- spezielle methodische Maßnahmen zur Verbesserung des Eigenkönnens entwickeln (B).
- tennisspezifische Schlagtests für den Grundlagenbereich durchführen (B).

### **Lehrstoff**

Demonstration der Basisschläge; Optimierung des Eigenkönnens; tennisspezifische Tests für den Grundlagenbereich;

### **2.Semester**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die tennisspezifischen Spezialschläge des Leistungsbereiches demonstrieren (auch spiegelbildlich). (B)
- tennisspezifische Schlagtests für den Leistungsbereich durchführen. (B)

### **Lehrstoff**

Demonstration der Spezialschläge; Optimierung des Eigenkönnens; tennisspezifische Tests für den Leistungsbereich und Tennisschulwesen;

## **23. Spezielle praktisch-methodische Übungen**

### **1.Semester**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- theoretische Kenntnisse und Fertigkeiten in der Arbeit mit Gruppen im Grundlagenbereich anwenden. (B)

- die österreichische Lehrmethodik der Basisschläge zielgruppenadäquat anpassen und selbstständig erweitern. (B)
- für den betreuten Personenkreis eine Trainingseinheit strukturiert aufbauen und durchführen. (B)
- einen sicherheitsorientierten und altersgemäßen Übungsbetrieb herstellen. (B)
- Einzel- Gruppen und Großgruppenunterricht im Grundlagenbereich altersadäquat aufbauen und durchführen. (B)
- tennisspezifische konditionelle, koordinative sowie technisch-taktische Trainingseinheiten für den Grundlagenbereich selbstständig leiten und führen. (B)
- Fehler im Grundlagenbereich erkennen, analysieren und korrigieren. (B)
- Doppeltrainingseinheiten für den Grundlagenbereich planen und durchführen. (B)

### **Lehrstoff**

Lehrmethoden der Basisschläge und für den Grundlagenbereich; tennisspezifische Trainingsaufbau im Grundlagenbereich unter Berücksichtigung der einzelnen Altersstufen (Technik, Kondition, Koordination, Taktik); Fehlerkorrektur im Grundlagenbereich; Doppeltraining im Grundlagenbereich; Wettkampftraining im Grundlagenbereich; Lehrproben;

### **2.Semester**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- können die österreichische Lehrmethodik der Spezialschläge zielgruppenadäquat anpassen, variieren und selbstständig erweitern. (B)
- Einzel- und Gruppenunterricht im Leistungsbereich altersadäquat aufbauen und durchführen. (B)
- tennisspezifische konditionelle, koordinative sowie technisch-taktische Trainingseinheiten für den Leistungsbereich selbstständig leiten und führen. (B)
- Fehler im Grundlagen und Leistungsbereich erkennen, analysieren und korrigieren. (C)
- Doppeltrainingseinheiten im Leistungs- als auch Kommerztennis durchführen (B).

### **Lehrstoff**

Lehrmethoden der Spezialschläge und für den Leistungsbereich; tennisspezifische Trainingsaufbau im Leistungsbereich unter Berücksichtigung der einzelnen Altersstufen (Technik, Kondition, Koordination, Taktik); Fehlerkorrektur im Leistungsbereich; Doppeltraining im Leistungsbereich und im kommerziellen Bereich; Wettkampftraining im Leistungsbereich und Möglichkeiten der Trainingsintensivierung; Lehrproben;

## **B. Freigegegenstände**

### **24. Seminar für Fachfragen**

#### **1.Semester**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

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

### **Lehrstoff**

Die Rolle der Tennisinstructorin/des Tennisinstructors im Verein; Ernährung (Gewichtsmanagement, Trinkverhalten, sinnvoller Umgang mit Nahrungsergänzungsmittel usw.), spezielle Sicherheitsaspekte im Übungsbetrieb; altersadäquate Turnierpläne und Turniersysteme;

#### **2.Semester**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Fragen in sportartspezifische Vertiefungs- und Ergänzungsthematiken formulieren und diese diskutieren. (B)

**Lehrstoff**

Aktuelle Trends und aktuelle Artikel im Bereich des Tennissports;

**C. Pflichtpraktikum**

**1.Semester**

**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- im Praktikum die Kompetenzen im Eigenkönnen als Instruktorin bzw. Instruktor festigen und erweitern (B)

**Lehrstoff**

Übungen zur Verbesserung der Eigenkompetenz sowie der Anleitungskompetenz auf Grundlagenniveau;

**2.Semester**

**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- im Praktikum die Kompetenzen im Eigenkönnen im Leistungsbereich festigen und erweitern (B)

**Lehrstoff**

Übungen zur Verbesserung der Eigenkompetenz sowie der Anleitungskompetenz im Leistungsbereich;

Schulversuch