

Anlage B.4**LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON TRAINERINNEN UND TRAINERN SKI ALPIN****I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL**

Der Lehrgang zur Ausbildung von Trainerinnen und Trainern Ski Alpin hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundessportakademiegesetzes zur Aufgabe, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingehend mit den erzieherischen und fachlichen Aufgaben einer Skitrainerin bzw. Skitrainers Alpin vertraut zu machen.

Skitrainerin bzw. Skitrainer Alpin im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte Person, die befähigt ist, im Grundlagen-, Aufbau- und Hochleistungstraining zu unterweisen und Leistungs- bzw. Spitzensportler vor, in und nach dem Wettkampf zu betreuen.

II. STUNDENTAFEL

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

		Unterrichts- einheiten
A.	Pflichtgegenstände	
I.	Theorie	
	1. Religion (Ethik)	2
	2. Deutsch (Kommunikation)	10
	3. Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit	10
	4. Angewandte Trainingslehre	30
	5. Angewandte Bewegungslehre und Biomechanik	20
	6. Sportpsychologie	8
	7. Materialkunde und Sportstättenbau	12
	8. Wettkampfbestimmungen und Regelkunde	4
	9. Medieneinsatz	3
	10. Naturkunde und Ökologie	2
	11. Seminar für Fachfragen	12
	Zwischensumme	113
II.	Praxis	
	12. Spezielle praktisch-methodische Übungen	111
	13. Taping	8
	Zwischensumme	119
	SUMME	232
B.	Freigegegenstände	
	14. Aktuelle Fachgebiete	20
C.	Pflichtpraktikum	
	Nachweise einer einschlägigen Praxiszeit bei ÖSV- oder Landesverbandskadern bis zum Abschluss im Ausmaß von 15 Tagen sind zu erbringen.	

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 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 Snowboardlehrerin bzw. des Snowboardlehrers 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 am Lehrgang zur Ausbildung von Sportlehrern (Anlage A.1) ist sinngemäß anzuwenden, wobei der Religionslehrer nach pädagogischen und methodischen Gesichtspunkten auszuwählen hat.

b) Evangelischer Religionsunterricht

Bildungs- und Lehraufgabe:

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1)

Lehrstoff:

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1)

Der in Anlage A.1 angegebene Lehrstoff ist zu kürzen und zu raffen.

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

1. Religion (Ethik)

Siehe Abschnitt IV.

2. Deutsch (Kommunikation)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- sich in Belangen des alpinen Skirennlaufs sowie bei alpinen Fachthemen verständlich und mit großer Sicherheit im Gebrauch der deutschen Sprache ausdrücken (Niveau B2 des GER). (B)
- ausgewählte Kommunikationstechniken, die für die Arbeit der Skitrainerin/des Skitrainers von Bedeutung sind, fachbezogen anwenden. (B)

Lehrstoff:

Festigen des mündlichen und schriftlichen Ausdrucks; Schulung der verbalen Kommunikationsfähigkeit als wesentliche Grundlage im Dialog Sportlerinnen und Sportlern; Grundregeln der Kommunikation in Theorie und Praxis; ansatzweises Verständnis über Kommunikationsdynamiken im Konfliktmanagement; Einführung in die Sportterminologie.

3. Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- die Kenntnis des menschlichen Körpers und seiner Funktionen, biologische Grundsätze sowie die Grenzen der Leistungsfähigkeit in die Trainingsgestaltung einbringen. (B)

Lehrstoff:

Beachtung spartenspezifischer sportbiologischer Problemstellungen im Training und im Testverfahren für die weitere Trainingsgestaltung.

4. Angewandte Trainingslehre

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- allgemeine Kenntnisse der Trainingslehre auf das Skitraining anwenden. (B)
- eine spezielle Trainingsplanung, -durchführung und -kontrolle vornehmen. (C)

Lehrstoff:

organisatorische Voraussetzungen für ein zielführendes Training; Aufbau der allgemeinen und speziellen Kondition; Zusammenwirkung von Konditions- und Skitraining; Kontrolle des Konditionsaufbaus durch Tests; konditionserhaltendes Training während der Rennsaison; Aufteilung der Technikschiulung auf Mehrjahres-, Jahres- und Kurspläne; Technik und Wachstum; Beziehung zwischen Technik und gezielter Wettkampfbelastung; Beschickungstaktik; Grundregeln des taktischen Verhaltens.

5. Angewandte Bewegungslehre und Biomechanik

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- mechanischen Zusammenhänge und Ursachen für funktionale und dysfunktionale Bewegungsabläufe im alpinen Skirennlauf analysieren. (C)
- eine fehlerhafte Rennlauftechnik auch unter Zuhilfenahme von technischen Hilfsmitteln korrigieren. (C)
- Bewegungsanalysen für lehr- bzw. trainingsmethodischen Entscheidungen heranziehen. (C)

Lehrstoff:

Analyse des Gleitens in Geradfahrt und Schwung; Analyse der aerodynamisch günstigsten Haltung; Analyse der Schwungbewegungen nach Tempo, Radius, Schnee, Gelände, Rhythmus usw.; Einfluß von Fehlverhalten auf die Schwungbewegung; Entwicklungsstufen von Schwungbewegung; Start- und Zieleinfahrtstechniken, Bewegungsstereotyp und Anpassungsfähigkeit der Schwungbewegung; Probleme der Seitigkeit; Veränderung der Schwungbewegung bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten; Einfluss der Beschleunigungsbewegungen auf die Linie des Schwunges; Pubertät und Schwungbewegung; Einfluss des Skigerätes auf das Schwingen; Spezielle Fragen der Sportmotorik und der sportmotorischen Eigenschaften; Analyseverfahren (Video, Reihenaufnahmen, Film, Zeitlupe).

Physikalische Voraussetzungen; Mechanik der Skiausrüstung; Biomechanik der Fahrtechnik; Geradfahrt, Richtungsänderung, Be- und Entlastung; Biotechnik alpiner Rennfahrtechniken; Biomechanische Untersuchungsmethoden; kinematografische, dynamografische und kombinierte Methoden.

6. Sportpsychologie

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- grundlegende Erkenntnisse der Sportpsychologie mit besonderem Bezug auf zum Skirennlauf wiedergeben. (A)
- grundlegendes sportpsychologisches Wissen zur Betreuung von Athletinnen und Athleten sowie der Wettkampfvorbereitung und der Gruppenführung anwenden. (C)

Lehrstoff:

Gehirn und Psyche; die Rolle des Nervensystems; Funktionskreis des Erlebens; Reaktionen und Aktion; Antriebe und Bedürfnisse, Wollen und Wille; Motivation; Wahrnehmen und Vorstellen, Denken; Aufmerksamkeit; Begabung; Haltungen; Psychoregulation; Gruppe und Gruppenführung; Beziehung Athletin/Athlet und Trainerin/Trainer; Gruppenlernen; Leadership; Entscheidungsverhalten und Führung; Feedback; Coaching und Beratung; Erziehungsschwierigkeiten; Einzelfallhilfe.

7. Materialkunde und Sportstättenbau

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- das Anlegen und Präparieren von Pisten sowie Skicross-Parcours präzisieren. (A)
- die Verwendung, Pflege und Präparieren der Skigeräte erläutern. (C)

Lehrstoff:

Ausreichendes Wissen um das Anlegen und Präparieren von Pisten für Slalom, Riesenslalom, Abfahrt sowie Parallelbewerbe und Skicross-Bewerbe. Einführung in das Präparieren von Skimaterial; Wachsen; Schnee-, Temperatur und Feuchtigkeitsmessungen verbunden mit praktischen Unterweisungen; Schneekunde; Bekleidungsfragen, wie Schuhe, Rennanzüge, Sturzhelme, Protektoren;

8. Wettkampfbestimmungen und Regelkunde

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- einschlägige Bestimmungen der nationalen und internationalen Wettlaufordnung wiedergeben. (A)

Lehrstoff:

Aufgaben des Kampfgerichtes, der Mannschaftsführer, der Mannschaftsführersitzung und der Sitzung des Kampfgerichtes; Organisation des ÖSV, der FIS, des Weltcup- und Europacupkomitees sowie der OPA (Organisation des Alpenlandes); (WO und IWO); Stellung des technischen Delegierten (TD) im Rahmen eines Wettkampfes; Aufgaben und Stellung der Kontrollposten beim Wettkampf; Bestimmungen für die Kurssetzung; Thematik Wiederholungsläufe; Verfassung von Protesten und Erledigung derselben (Jury und Berufung); Durchführung von Protestverhandlungen; Verfassung und Verweisen bei Verstößen gegen die Bestimmungen der IWO; Zeitnehmung; Sicherheit Rennpisten; Markierung; Einreichung von ÖSV- und FIS-Punktezuschlägen; Aufbau und Handhabung der FIS – Punkteliste; Rennorganisation; Ausrüstungsfragen und Zulassungsbestimmungen; Ausrechnung und Bekanntgabe der Resultate (Ergebnislisten).

9. Medieneinsatz

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- audiovisuelle Hilfsmittel und Erkenntnisse der einschlägigen Fachliteratur sinnvoll in der Trainerfunktion einsetzen. (B)

Lehrstoff:

Handhabung audiovisueller Hilfsmittel; praxisgerechte Verwendung der audiovisuellen Hilfsmittel; einschlägige Fachliteratur, wobei auch ausländische Literatur heranzuziehen ist; Übersicht über Fachbeiträge in Zeitschriften.

10. Naturkunde und Ökologie**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Erkenntnisse zu Umweltbelastungen durch den Skisport diskutieren und Maßnahmen innerhalb der eigenen Möglichkeiten zur Vermeidung zusätzlicher Belastung der Umwelt durch den Skisport setzen. (B)

Lehrstoff:

Schadensursachen durch Verkehrsmittel (Auto usw.), Infrastruktur, Pistenbau, Erzeugung von Kompaktschnee und Einsatz von Chemikalien erläutern; Wissen um Lösungsansätze zur Vermeidung weiterer Schädigungen ohne die positiven Werte des Skisports zu schmälern.

11. Seminar für Fachfragen**Bildungs- und Lehraufgabe**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- Fragen zu aktuellen, spartenspezifischen Themen formulieren. (B)
- Wissens Elemente aus unterschiedlichen Lehrplangebieten anwendungsorientiert zusammenfügen. (C)

Lehrstoff

Zusammenführung wissensorientierter Fachinhalte diverser Lehrplangebiete; Unterstützung der weiterführenden Integration und Anwendungsorientierung der Lehrplaninhalte; ua. Versorgen von spartenspezifischen Verletzungen und Anlegen von entsprechenden Verbänden; Vorbeugemaßnahmen zur Vermeidung von Überbeanspruchung; Biologie der Leistung, z.B. Auswirkungen des Höhentrainings auf den Organismus; Fragen der Ernährung und Lebensführung im Hinblick auf die Trainingsplanung; Massage; Anwenden der medizinischen Testergebnisse für Training und Wettkampf.

12. Spezielle praktisch-methodische Übungen**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- ein Konditionstraining und Schneetraining für den alpinen Skirennlauf gestalten. (C)

Lehrstoff:

Dosierung des Konditionstrainings; Abstimmung des Konditionstrainings auf das spezielle Skitraining; Anpassung und Auswahl der Übungen an das individuelle konditionelle Ziel; Übungen des Technikprogramms; Erkennen von Bewegungsfehlern und Korrektur derselben mit speziellen Übungen; Anpassung des Konditionstrainings an Altersstufen und Beanspruchungen;

Übungen des Schule- und Technikprogramms; Aufbauprogramme; Start- und Zieleinlauftechniken; Aufbau und Organisation des Slalom-, Riesenslalom, Super G -; Abfahrts-, Parallel- und Skicross-Trainings; taktische Grundsätze und deren individuelle Anpassung;

13. Taping**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- theoretische und praktische Kenntnisse in der Anlegung von Taps im Hinblick auf den Spitzensport ansatzweise anwenden. (B)

Lehrstoff:

Vertraut machen mit einzelnen Tape-Materialien und Tape-Techniken.

B. Freigegegenstände
14. Aktuelle Fachgebiete

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- ihre Kompetenzen durch einen weiterführenden Verschnitt von Theorie und Praxis im Bereich der Aufgaben einer Skitrainerin/eines Skitrainers erweitern. (B)

Lehrstoff:

Aktuelle Fachgebiete der Sportart.

C. Pflichtpraktikum

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können:

- eigenständig in der Arbeit mit Rennläuferinnen und Rennläufern sowie Rennlaufgruppen ihre Kompetenzen als Skitrainerin/Skitrainer weiterentwickeln. (C)

Lehrstoff:

Übungen zur Verbesserung der Kompetenzen der Skitrainerin/des Skitrainers.