

INSTRUKTORAUSBILDUNG Radsport

Spezialisierung Leistungssport – Lehrplan

I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Instruktoren Radsport – „Spezialisierung Leistungssport“ hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zum Ziel, die Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben eines Instructors vertraut zu machen. Instruktor im Sinne der Verordnung ist eine nach folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte Person, die befähigt ist, den Übungsbetrieb im Breitensport zu leiten und im Leistungssport vorzubereiten.

II. STUNDENTAFEL

(Gesamtstundenzahl und Stundenausmaß der einzelnen Unterrichtsgegenstände. Die Aufteilung der Stunden erfolgt durch den Schulleiter.)

A. Pflichtgegenstände	Stunden
I. Theorie	
1. Religion	2,0
2. Deutsch	2,0
3. Organisation des Sports	2,0
4. Betriebskunde und Recht	6,0 - 9,0
5. Geschichte des Sports	2,0
6. Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie, Ernährung und Gesundheitserziehung)	12,0 - 14,0
7. Sportverletzungen und Maßnahmen	3,0
8. Sportpsychologie	5,0

9. Sportpädagogik, Sportmethodik	6,0 - 8,0
10. Bewegungslehre und Biomechanik	12,0 - 15,0
11. Trainingslehre	16,0 - 20,0
12. Medieneinsatz	3,0
13. Seminar für Fachfragen	8,0 - 10,0
14. Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen	4,0 - 6,0
15. Antidoping	2,0
Erste Hilfe	16,0

II. Praxis

14. Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen	2,0
16. Tourenplanung	4,0
17. Praktische Übungen	20,0
18. Praktisch-methodische Übungen	80,0

Summe: 191,0 - 211,0 (exkl. 16,0 Erste Hilfe)

B. Pflichtpraktikum

Außerhalb des Unterrichtes im Ausmaß von 20 Stunden.

C. Freigegegenstände

Aktuelle Fachgebiete im Ausmaß von 20 Stunden.

III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Der Bildungsgang wird in einem Semester durchgeführt. In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen. In allen Gegenständen, besonders in den theoretischen, ist auf die spätere Berufsausübung des Instructors Bedacht zu nehmen. Der Lehrstoff ist zum besseren Verständnis und zur leichteren Anwendung in der Praxis unter Heranziehung von Anschauungsmaterial wie Filmen, Demonstrationen usw. 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 Teilnehmer sind zur Selbständigkeit anzuregen.

IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

a) Katholischer Religionsunterricht

Die Bestimmungen des Lehrplanes in Anlage A.1 sind sinngemäß anzuwenden.

b) Evangelischer Religionsunterricht

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wie Anlage A.1

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

A. PFLICHTGEGENSTÄNDE

1. RELIGION

Siehe Abschnitt IV.

2. DEUTSCH (KOMMUNIKATION)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verbesserung des mündlichen und schriftlichen Ausdruckes unter Einbeziehung von Präsentationstechniken.

Lehrstoff:

Einführung in die Fachterminologie; Protokollführung; Führung von Diskussionen und Referaten; Schriftverkehr mit Behörden.

3. ORGANISATION DES SPORTS

Bildungs- und Lehraufgabe:

Hinführen zum Verständnis für und zum verantwortungsvollen Gebrauch von staatsbürgerlichen und sportpolitischen Institutionen. Organisation Fachverband.

Lehrstoff:

Stellenwert und Organisation des Sports im Rahmen der bundesstaatlichen und demokratischen Staatsform Österreichs; organisatorischer Aufbau und gesetzliche Verankerung des Sports, Stellung und Bedeutung der Bundessportakademien in der Sportlandschaft. Ausbildungs- und Organisationsstruktur des Österreichischen Radsportverbandes.

4. BETRIEBSKUNDE UND RECHT

Bildungs- und Lehraufgabe:

Anleitung zur ökonomischen Führung eines Betriebes (Vereines usw.) und zur Anwendung der für die Sportart relevanten Rechenvorgänge. Versicherung und Haftung. Verständnis für die Rechtsgrundlagen des organisierten Sports. Kennen der Gesetze die den Radsport auf Straßen und abseits der Straßen regeln.

Lehrstoff:

Einfache Buchhaltung; Einsatz entsprechender Hard- und Software in der Sportverwaltung Grundlagen des Vereinsrechtes. Vergütung von Trainerhonoraren, Kenntnis

sozial.- und steuerrechtlicher Bestimmungen. Versicherungs- und Haftungsfragen. Fachwissen um und Anwendung der radsportrelevanten Gesetze und Verordnungen in Österreich für das Radfahren auf öffentlichen Straßen und Wegen und abseits der Straßen. Überblickswissen um die radsportrelevanten Gesetze in gängigen Raddestinationen im europäischen Ausland.

5. GESCHICHTE DES SPORTS

Bildungs- und Lehraufgabe:

Vermittlung der historischen und gesellschaftlichen Grundlagen des Sports.

Lehrstoff:

Entwicklung des Sports mit besonderer Berücksichtigung des Radsports

6. SPORTBIOLOGIE

Bildungs- und Lehraufgabe:

Darstellung sportbiologischer Zusammenhänge als Grundlage eines gezielten Wirkens der Instruktorin / des Instructors im Sport. Kenntnis des menschlichen Körpers und seiner Funktionen; Aufbau einer Belastungsverträglichkeit Erkennen und Vermeiden von Schädigungen am Bewegungsapparat. Verständnis für die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit. Wissen um grundsätzliche Fragen der Sporthygiene.

Lehrstoff:

Arten des Muskelgewebes, Muskelschlingen; Knochenarten, Wirbelsäule; Nervensystem; Entstehung einer Bewegung; Energiestoffwechsel; Hormone; Atmung; Herz-Kreislaufsystem; Sinnesorgane; Grundlagen einer sportgerechten Ernährung; Wiederherstellung; Übertraining; alters- und geschlechtsspezifische Problemstellungen; Sport und Krankheit; Muskelfunktionen; Tests; Leistungsdiagnostik; Hygiene im Sport;

7. SPORTVERLETZUNGEN UND MASZNAHMEN

Bildungs- und Lehraufgabe:

Auseinandersetzung mit spartenspezifischen Beanspruchungen und Risiken und vorbeugende Maßnahmen dagegen.

Lehrstoff:

Vorbeugung gegen besondere Beanspruchungen der Sportart; häufige Verletzungen und ihre Erstversorgung.

16-stündige Erste Hilfe-Ausbildung ist vor Kursende abzulegen

8. SPORTPSYCHOLOGIE**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um eine adäquate Betreuung vor, während und nach dem Training sowie im Wettkampf. Berücksichtigung entwicklungsbedingter Erscheinungen.

Lehrstoff:

Stellenwert und Möglichkeiten der Sportpsychologie; Persönlichkeit des Sportlers bzw. des Trainers; Lernen; Motivation; Mentale Basistechniken Grundkenntnisse der Gruppenarbeit; Wettkampfbetreuung; entwicklungspsychologische Fragestellungen

9. SPORTPÄDAGOGIK, SPORTMETHODIK**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um richtige Maßnahmen zur Führung und Ausbildung von Erwachsenen und Jugendlichen

Lehrstoff:

Planen und Durchführung von Trainingseinheiten; methodische Grundsätze; Lehr- und Lernprozesse; Methodenkompetenz; Sicherheit im Sportunterricht; Trainerpersönlichkeit und Trainerkompetenz; Leiten und Führen

10. BEWEGUNGSLEHRE UND BIOMECHANIK**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Grundlagen der Bewegungslehre mit Berücksichtigung spartenspezifischer Bewegungsabläufe zum Verständnis der Sportmotorik. Formen der menschlichen Bewegung; Koordinative Fähigkeiten

Lehrstoff:

Aufgabengebiete der Bewegungslehre; Motorische Entwicklung; Koordinative Fähigkeiten; Formen der menschlichen Bewegung (zyklisch, azyklisch), Technikleitbild; Bewegungskombinationen; Bewegungsmerkmale; Aufgaben Bewegungsstil; Knotenpunkte einer Bewegung; Bewegungshandlung; Lernphasen; Formen des Lernens, Lernmodelle; die Sprache und Bewegungslernen; Analysemethoden der Biomechanik (Messverfahren, Messgrößen, Bewegungsanalyse); sportmotorische Testsysteme. Leistungsberechnungen.

11. TRAININGSLEHRE

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verstehen, Erkennen und Anwendung von Trainingsprinzipien. Die Fähigkeit entwickeln, ein zielgerichtetes Training sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene im Breiten- und Leistungssport planen und ausführen zu können.

Lehrstoff:

Leistungsstruktur; Grundlagen biologischer Anpassungsprozesse; die Belastbarkeit biologischer Systeme (Prävention); Belastungskomponenten; Belastungsmethoden; Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit); Training der koordinativen Fähigkeiten; Techniktraining (Querverbindung zur Bewegungslehre); Abschnitte der sportlichen Entwicklung; Trainingsprinzipien als Grundlage der Trainingsplanung. Kinder- und jugendadäquates Training; Eignungsdiagnostik – Tests; Belastungsmerkmale Trainingsgrundsätze; Übertraining – Überforderung – Überkompensation; Leistungsdiagnostik und ihre Bedeutung für die Trainingssteuerung; regenerative Maßnahmen.

12. MEDIENEINSATZ

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um den Gebrauch audiovisueller Hilfsmittel und einschlägiger Fachliteratur.

Lehrstoff:

Audiovisuelle Hilfsmittel und ihre Verwendung in der Praxis; spartenspezifische Fachliteratur; Wissensmanagement.

13. SEMINAR FÜR FACHFRAGEN

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verarbeitung, Vertiefung und Ergänzung sportartenspezifischer Themen

Lehrstoff:

Spartenspezifische Schwerpunkte und Themen; Rechtsfragen; Radfahren im Wald, Fahren in unterschiedlichen Formationen, Sicherheitsausrüstung, haftungsrechtliche Fragen.

14. GERÄTEKUNDE UND WETTKAMPFBESTIMMUNGEN

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um das Angebot und um die Funktionalität der speziellen Radsport Ausrüstung sowie deren Verwendung und Pflege, Sicherheit in der Anwendung des Regelwissens auch im Hinblick auf taktische Maßnahmen.

Lehrstoff:

Beurteilung des Angebotes in Bezug auf Funktionalität und Preis/Leistungsverhältnis; spartenspezifische Geräte mit besonderer Berücksichtigung der Materialien; Bestimmungen und Vorschriften der Sparte und ihre Anwendung im Wettkampf;

Angewandte Gerätekunde; sachgerechtes Warten der Ausrüstung; Reparatur von Tourenschäden (zB. Patschen kleben, Kette nieten, ...); Einstellen und Reparatur von Bremsen und Schaltung;

Organisationsfragen für die Durchführung verschiedener Wettkämpfe.

Betreuungsorientierte (Wettkampfbetreuung) Reglementkunde.

15. ANTIDOPING

Bildungs- und Lehraufgabe:

Aufklärung Information, und Bewusstseinsbildung

Lehrstoff:

Gesundheitliche Gefahren, gesetzliche Grundlagen, ethische Grundlagen

Versuchungssituationen

16. TOURENPLANUNG (Grundkenntnisse)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen über die Auswahl von Tourenzielen in Bezug auf verschiedenartige Schwierigkeiten (Verhältnisse und Wetterentwicklung), die Gefahren im Gelände und auf der Straße. Wissen um die groben Zusammenhänge des Wetterablaufes, um die Grundlagen des Kartenlesens und die Funktion der künstlichen Orientierungshilfen

Lehrstoff:

Grundlagen der Tourenplanung: Kartenkunde, Wetterkunde, Umgang mit Navigationsgeräten, Grundlagen in touristischen Belangen: An/Abreise, Kooperationen mit Reiseunternehmen (Bus/Flugreisen), Hotelbuchungen, Alternativprogramme (Wellness, Terme, Museum,...)

17. PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Bildungs- und Lehraufgabe:

Übungsreihen zur Verbesserung des Eigenkönnens in verschiedenen Sportarten zur Erfassung spezieller methodischer Maßnahmen.

Lehrstoff:

Übungen zur Verbesserung der grundmotorischen Eigenschaften; Fertigkeiten und spartenspezifischen Fähigkeiten im Hinblick auf ihre Verwendung im Übungsbetrieb.

18. PRAKTISCH-METHODISCHE ÜBUNGEN

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um einen auf den letzten Erkenntnissen beruhenden Übungsbetrieb. Wissen um die reglementkonforme Betreuungstätigkeit bei Wettkämpfen (Straße u. MTB)

Lehrmethoden; Trainingsaufbau in der Praxis; spartenspezifische Unterrichtsverfahren; Lehrproben. Betreuungstätigkeit in der Praxis (stationär und aus dem Auto). Andere aktuelle Raddisziplinen kennen.

B. PFLICHTPRAKTIKUM

Bildungs- und Lehraufgabe:

Festigung und Erweiterung der Kompetenzen einer Instruktorin / eines Instructors;
Festigung des sportartenspezifischen Eigenkönnens

Lehrstoff:

Übungen zur Verbesserung der Kompetenzen der Instruktorin / des Instructors sowie des
Eigenkönnens in den Sparten Radsport Straße, MTB und Bahn

C. FREIGEGENSTÄNDE

Bildungs- und Lehraufgabe:

Erweiterung der Kompetenzen der Instruktorin / des Instructors

Lehrstoff:

Aktuelle Fachgebiete