

INSTRUKTORAUSBILDUNG Radsport

MTB&Radtouren-Guide

Spezialisierung Breitenradsport/Touristik – Lehrplan

I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Instruktoren im Breitenradsport zum MTB&Radtouren-Guide 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

I. Theorie

1. Religion	2,0
2. Deutsch	2,0
3. Organisation des Sports	2,0
4. Betriebskunde und Recht	6,0 – 10,0
5. Geschichte des Sports	2,0
6. Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie, Ernährung und Gesundheitserziehung)	10,0
7. Sportverletzungen und Maßnahmen	3,0
8. Sportpsychologie	5,0

9. Sportpädagogik, Sportmethodik	5,0
10. Bewegungslehre und Biomechanik	8,0 – 10,0
11. Trainingslehre	8,0
12. Medieneinsatz	2,0
13. Seminar für Fachfragen	6,0
14. Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen	2,0
15. Antidoping	2,0
Erste Hilfe	16,0

II. Praxis

14. Gerätekunde	2,0
16. Tourenplanung	8,0 – 10,0
17. Praktische Übungen	15,0
18. Praktisch-methodische Übungen	46 - 58,0

Summe: ca. 150,0 (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.

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.

4. BETRIEBSKUNDE UND RECHT

Bildungs- und Lehraufgabe:

Anleitung zur ökonomischen Führung eines Betriebes (Vereines usw.) und zur Anwendung der für die Sportart relevanten Rechengänge. Verständnis für die Rechtsgrundlagen des organisierten Sports. Radsportrelevante Gesetze und Verordnungen.

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 Breiten- u. Gesundheitssport. 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:

Basiswissen der Physiologie (Kreislauf, Sauerstoffschuld, Funktionsweise Herz – Lunge, Ernährung), Energiebereitstellung, Basiswissen der Anatomie und der für den Radsportspezifischen Teile des Bewegungsapparates, Spezielle Verletzungen im Radsport und deren Prävention/Behandlung, Hygiene im Sport

Sportgerechte und leistungsbezogene Ernährung in Bezug auf Tourenführung mehrstündige Belastungen, Ernährungsgrundsätze, Energiebilanz, Kalorienverbrauch, Aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse

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-stündiger Erste Hilfe ist vor Kursende abzulegen

8. SPORTPSYCHOLOGIE

Bildungs- und Lehraufgabe:

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

Lehrstoff:

Sportpsychologische Aspekte, Motivation, Konfliktverhalten, Motivationsstrategien, Krisenintervention, Persönliche Lebensführung und Lebensgestaltung, Gestaltung des eigenen Lebensraumes und einer sinnvollen Freizeit, insbesondere mit sportlichen Inhalten

9. SPORTPÄDAGOGIK, SPORT METHODIK

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; Leistungsberechnung..

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, Ausdauer für lange Radtouren); Training der koordinativen Fähigkeiten; Techniktraining (Querverbindung zur Bewegungslehre); Abschnitte der sportlichen Entwicklung; Trainingsprinzipien als Grundlage der Trainingsplanung. Kinder- und jugendadäquates Training; Belastungsmerkmale Trainingsgrundsätze; Übertraining – Überforderung – Überkompensation; 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; Medien für die touristische Umsetzung Radkonzepte.

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

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um das Angebot und um die Funktionalität der speziellen Radsport Ausrüstung sowie deren Verwendung und Pflege

Lehrstoff:

Reinigung, Pflege und Wartung von Bekleidung und Material, -Bauarten und Materialien bei Renn/Tourenrädern und MTB., Rahmenkonstruktion; Anpassungsmöglichkeiten bei Material, Geometrie und Position für den Breiten- und Alltagssport; Auswahl von Komponenten (Sattel, Pedalsystem, Lenker,...) nach Alter, Geschlecht, Belade/Transportmöglichkeiten des Rades, Radbekleidung für die Touristikbereich, Möglichkeiten der behelfsmäßigen Radreparatur kennen; Räder mit Untersützung des Antriebes wie E-Bikes u.Ä.

15. ANTIDOPING

Bildungs- und Lehraufgabe:

Aufklärung Information, und Bewusstseinsbildung

Lehrstoff:

Gesundheitliche Gefahren, gesetzliche Grundlagen, ethische Grundlagen
Versuchungssituationen

16. TOURENPLANUNG

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen über die Auswahl von Tourenzielen in den Bergen in Bezug auf verschiedenartige Schwierigkeiten (Verhältnisse und Wetterentwicklung) und um die

Gefahren beim Mountainbiken im Gelände (hochalpin, alpin, Wald). Wissen um die groben Zusammenhänge des Wetterablaufes, um die Grundlagen des Kartenlesens und die Funktion der künstlichen Orientierungshilfen..

Lehrstoff:

Tourenplanung Fachwissen, Kartenkunde Fachwissen, Orientieren mit el. Navigationsmitteln (Arbeiten mit topograf. Karten, GPS-Tracks), Radwegenetz und Biketouren in Österreich, Wetterkunde, Berechnung von Fahrzeiten und möglichen Kilometerumfängen für den Breitensport mit Rennrad, Tourenrad oder MTB, Natur und Umwelt: umweltbewußtes Verhalten

Verhalten in der Gruppe, Aufgaben des Leiters, Verkehrssicherheit, Verhalten/Fahren im Straßenverkehr, Fahren/Verhalten im Gelände

17. PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verbessern 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. Lehrmethoden; Trainingsaufbau in der Praxis; spartenspezifische Unterrichtsverfahren; Lehrproben. Kennen aktuell für den Radtourismus wichtiger Raddisziplinen.

B. PFLICHTPRAKTIKUM

Bildungs- und Lehraufgabe:

Festigung und Erweiterung der Kompetenzen eines Instructors; Festigung des sportartenspezifischen Eigenkönnens.

Lehrstoff:

Übungen zur Verbesserung der Kompetenzen des Instructors sowie der Vermittlung der Methoden zu Verbesserung des Eigenkönnens in den Sparten MTB, Rennrad und Tourenrad.

C. FREIGEGENSTÄNDE

Bildungs- und Lehraufgabe:

Erweiterung der Kompetenzen der Instruktorin / des Instructors

Lehrstoff:

Aktuelle Fachgebiete