

# Ausbildungskonzept für die InstruktorIn- und TrainerInausbildung - Verband Orientierungslauf

Letztstand des Konzepts: (08.02.2022)

Ausbildungsverantwortlicher des Verbandes: (N.N.)

Verantwortlicher Gesprächspartner seitens der BSPA:

- InstruktorInnen: **Erwin Reiterer** TrainerInnen: **Andreas Vock**

## 1 Ausbildungsstruktur des Verbandes Orientierungslauf

### 1.1 Zielperspektiven der Ausbildungsebenen

<p><b>Übungsleiterausbildung (ca. 44 Stunden)</b></p> <p>Die Übungsleiterausbildung qualifiziert Personen im ÖFOL folgende Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten zu übernehmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trainingsdurchführung im AnfängerInnenbereich und bei leicht Fortgeschrittenen, Mithilfe bei BetreuerInnen Tätigkeit in anderen Bereichen</li> <li>➤ Organisieren von einfachen OL Trainings</li> </ul> <p>Organisation einfacher Wettbewerbe (mit und ohne SI)</p>
<p>Dazu werden folgende fächerübergreifende Learning Outcomes (Lernziele) in der Übungsleiterausbildung angestrebt:</p> <p>Der/die TeilnehmerIn kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einzelne einfache Übungseinheiten (Bahnlegung, Übungs- und Organisationsformen) planen und durchführen</li> <li>➤ Einfache OL Trainingsbahnen herstellen (analog oder digital) und ausdrucken</li> <li>➤ ÜbungsteilnehmerInnen die Grundlagen der OL-Technik (Kompasshandhabung, Grob-Feinorientieren, Ablaufpunkte, etc...) mit Hilfe der NORDA-Regel vermitteln.</li> <li>➤ Eigenständig kleine Wettbewerbe durchführen (Schulbereich, regionale Bewerbe).</li> </ul>
<p><b>InstruktorInausbildung (Länge entsprechend der Lehrplanvorgaben – Details siehe weiter unten)</b></p> <p>Die InstruktorInausbildung qualifiziert Personen im ÖFOL für folgende Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ (Mit-)Organisation von regionalen/nationalen OL Wettkämpfen (BahnlegerIn, WettkampfleiterIn, TD)</li> <li>➤ VereinstrainerIn und Landes-/Regionalkader(helferIn)TrainerIn</li> <li>➤ Persönliche/r TrainerIn von Jugend-/VereinsläuferInnen</li> </ul>
<p>Dazu werden folgende fächerübergreifende Learning Outcomes (Lernziele) in der InstruktorInausbildung angestrebt:</p> <p>Der/die TeilnehmerIn kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ein OCAD-Kartenfile bearbeiten / ein OL Training (elektronisch) planen</li> <li>➤ Die Wettlaufordnung verstehen und umsetzen</li> <li>➤ Regionale/nationale Wettkampfbahnen legen</li> <li>➤ Einen regionalen/nationalen OL-Wettkampf „leiten“</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ JugendläuferInnen/VereinsläuferInnen/SchülerInnen persönlich betreuen</li><li>➤ Als Technische/r Delegierte/r ein VeranstalterInnenteam unterstützen</li></ul>
Die Zulassung zur Instruktorausbildung erfolgt aufgrund folgender Kriterien (Fachliche Vorbildungen, Praxis, Tätigkeiten im Verein, ...) <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 positiv abgeschlossene Teilnahmen an einem Austria Cuplauf in einer Cup-Wertungsklasse mit weniger als der doppelten Siegerzeit.</li></ul>
<b>Trainerausbildung (Länge entsprechend der Lehrplanvorgaben)</b>
Die Trainerausbildung qualifiziert Personen im ÖFOL folgende Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten zu übernehmen: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ OrganisatorIn von (inter-)nationalen OL Wettkämpfen (BahnlegerIn, WettkampfleiterIn, TD)</li><li>➤ VereinstrainerIn und RegionalkadertrainerIn</li><li>➤ Persönliche/r TrainerIn von (Nationalteam-)LeistungssportlerInnen</li><li>➤ JugendnationalteamtrainerIn</li></ul>
Dazu werden folgende fächerübergreifende Learning Outcomes (Lernziele) in der Trainerausbildung angestrebt: Der/die TeilnehmerIn kann: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ (inter-)nationale Wettkampfbahnen legen</li><li>➤ einen (inter-)nationalen OL-Wettkampf „leiten“</li><li>➤ (Nationalteam-)LeistungssportlerInnen persönlich betreuen</li><li>➤ Als Technische/r Delegierte/r ein VeranstalterInnenteam unterstützen</li></ul>

## 2 Eignungsprüfungen

Instruktorenausbildung – keine Eignungsprüfung vorgesehen	ja	nein
Für die Eignungsprüfung sind folgende Verordnungen relevant: .... (siehe auch <a href="http://www.bspa.at">www.bspa.at</a> )		
Die Eignungsprüfungskriterien sind formuliert im Dokument siehe oben und den Erläuterungen zur Eignungsprüfungs-Verordnung. Eventuell auch: Die Erläuterungen zur Eignungsprüfungsverordnung sollen für die vorliegende Ausbildung folgendermaßen abgeändert werden: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es gibt keine separate praktische Eignungsprüfung</li> </ul>	X	<input type="checkbox"/>
Für die Durchführung der Eignungsprüfung wurde <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Datum bestimmt: Anmeldefrist</li> </ul>	X	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Vertretung des Verbandes benannt, die bei der Eignungsprüfung (Ergebnisse bei AC-Läufen kontrolliert</li> </ul>	X	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit der BSPA die Durchführung koordiniert</li> </ul>	X	<input type="checkbox"/>
Die Verbandsvertretung wurde von der BSPA darüber informiert, dass eine Reihung der TeilnehmerInnen entsprechend der vollständigen Anmeldevoraussetzungen (Anmeldung, Ärztliches Attest, evtl. Anzahlung) erfolgt, die auch bei positiv bestandener Eignungsprüfung für die Teilnahme an der Ausbildung die Voraussetzung bildet.	X	<input type="checkbox"/>

Trainerausbildung – Keine Eignungsprüfung vorgesehen	ja	nein
Für die Eignungsprüfung sind folgende Verordnungen relevant: .... (siehe auch <a href="http://www.bspa.at">www.bspa.at</a> )		
Die Eignungsprüfungskriterien sind formuliert im Dokument ..... und den Erläuterungen zur Eignungsprüfungs-Verordnung. Eventuell auch: Die Erläuterungen zur Eignungsprüfungsverordnung sollen für die vorliegende Ausbildung folgendermaßen abgeändert werden: Positiv abgeschlossene OL-InstruktorInnenausbildung und positiv abgeschlossener Trainergrundkurs bzw. Trainergrundkurs für Leistungssportler/-innen	X	<input type="checkbox"/>
Für die Durchführung der Eignungsprüfung wurde <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Datum bestimmt: Anmeldefrist</li> </ul>	X	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Vertretung des Verbandes benannt, die bei der Eignungsprüfung anwesend ist</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit der BSPA die Durchführung koordiniert</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Verbandsvertretung wurde von der BSPA darüber informiert, dass eine Reihung der TeilnehmerInnen entsprechend der vollständigen Anmeldevoraussetzungen (Anmeldung, Ärztliches Attest, evtl. Anzahlung) erfolgt, die auch bei positiv bestandener Eignungsprüfung für die Teilnahme an der Ausbildung die Voraussetzung bildet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2 Durchführung Instruktorausbildung und Trainerausbildung

### 2.1 Ausbildungsinhalte und –ziele (Learning Outcomes) Allgemein

	ja	nein
Die nachfolgend benannten Inhalte der Ausbildung wurden zwischen Verbandsvertretung und Bundessportakademie <ul style="list-style-type: none"> <li>abgestimmt</li> <li>letztmals aktualisiert im Jahr ...2022.....</li> </ul>	X	<input type="checkbox"/>
Die Inhalte und Kompetenzziele sind abgestimmt auf die Ausbildungsstruktur: Übungsleiter – Instruktor – Trainer  Überschneidungen in den Ausbildungsinhalten der verschiedenen Ausbildungsstufen sind minimiert, In folgenden Bereichen sind sie im Hinblick auf einen optimierten Lernprozess beabsichtigt: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Trainingsformen kennen und durchführen können</li> <li>➤ Betreuung von SportlerInnen</li> <li>➤ Veranstalten von Wettkämpfen (inkl. TD-Tätigkeit)</li> </ul>	X	

### 2.2 Learning Outcomes (Lernziele) im Instruktorbereich

A. Pflichtgegenstände
I. THEORIE
<p><b>Sportbiologie und Belastungsverträglichkeit (10-15 UE) - Erste Hilfe im Orientierungslauf – Typische Verletzungen und der Umgang damit (OL: 4-6 UE)</b></p> <p>Die TeilnehmerInnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ lernen den menschlichen Körper als „Bewegungswesen“ kennen bzw. wie durch systematisches und regelmäßiges Bewegen bzw. sportliches Training funktionelle und strukturelle Anpassungen ausgelöst werden (A).</li> <li>➤ können daraus grundlegende trainingsmethodische Aspekte im langfristigen (Leistungs-)aufbau anwenden (B).</li> <li>➤ verstehen die Notwendigkeit der Entwicklung einer körperlichen Belastungsverträglichkeit im Kontext der progressiven Belastungssteigerung (A).</li> <li>➤ können die Grundlagen der Energiebereitstellung im Bezug zu den Trainingsbereichen setzen (B) und daraus eine (sportartspezifische) Trainingsmethodik ableiten (C).</li> <li>➤ können trainingspraktische Übungen und Mittel zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung (im Bezug zu den oben genannten Aspekten) einsetzen und vorzeigen (B).</li> <li>➤ wissen um die Notwendigkeit von aktiven und passiven Regenerationsmaßnahmen als integrativer Bestandteil regelmäßigen Trainings (B).</li> </ul> <p><b>Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:</b> Anpassungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates, Gelenkstrukturen und Anpassung durch sensomotorisches- bzw. muskelaufbauendes Training, Sensomotorik: Zusammenspiel von informationsaufnehmenden und verarbeitenden Systemen im Kontext sportlichen Trainings (u.a. lokale Stabilisation, Bewegungslernen), physiologische Vorgänge durch das Aufwärmen (Gelenke, Herz-Kreislaufsystem), phasisches Muskelkonzept,</p>

langfristige Rumpf- und Stützkraftentwicklung, Muskelkettentraining, inter- und intramuskuläre Trainingswirkung, Bewegungseinschränkungen vs. Muskelverkürzungen, Grundlagen und Anpassung des Herz - Kreislaufsystems, Energiebereitstellung, Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit.

### **Angewandte Trainingslehre (20-30 UE) - BSPA & Fachverband**

Die TeilnehmerInnen können:

- Grundbegriffe der Trainingslehre beschreiben, verstehen und anwenden (B).
- Trainingsprinzipien im Kontext biologischer Anpassungsvorgänge (siehe Sportbiologie) verstehen und anwenden (B).
- für den betreuten Personenkreis eine Trainingsstunde planen und durchführen (C) auf Basis von grundlegenden Kenntnissen im Bereich der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten bzw. koordinativ - taktisch - strategischen Fertigkeiten (B) (vgl. PMÜ).
- Talenteschprozesse organisieren und Talente erkennen

#### **Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

Training als Prozess, allgemeine Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden, Überkompensation, auf das Grundlagen- und Aufbautraining bezogene Kraft-, Ausdauer-, Schnelligkeit- und gelenkerhaltende bzw. gelenkerweiternde Maßnahmen; Koordinationstraining und Bewegungslernen (vgl. Sportbiologie bzw. Bewegungslehre und Biomechanik), einfache Testverfahren, Technik- und Koordinationstraining, psychophysische Regeneration (vgl. Sportbiologie und Sportpsychologie).

### **Allgemeine Sportpädagogik (7-10 UE) - BSPA & Fachverband**

Die TeilnehmerInnen können:

- Gruppen in seinem/ihren Wirkungsbereich (Bildungsbereich) selbständig und sicher leiten und führen. Dazu haben sie sich pädagogische Anleitungskompetenz (Handlungskompetenz) angeeignet (C).
- die Bedürfnisse und Ziele der Gruppe abklären (B).

#### **Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

Rolle, Funktion, Prinzip der Verantwortung, Kontaktgestaltung zur Gruppe, Lehrverfahren, Führungsstile – Kommunikation zwischen Instruktor und Sportler/innen, Erziehungsziele des Sports, Motive des Sporttreibens, Wirkung der Sprache, methodische Grundsätze, Planen und Durchführung von Trainingseinheiten, Sicherheit im Sportunterricht, Trainerpersönlichkeit und Trainerkompetenz, Leiten und Führen.

### **Sportpsychologie (5-8 UE) - BSPA**

Die TeilnehmerInnen:

- können grundsätzliche Arbeitsfelder der Sportpsychologie nennen (A).
- können Anwendungsbereiche und Grundkenntnisse der Sportpsychologie benennen und zuordnen (A).
- lernen einfache sportpsychologische Maßnahmen praktisch kennen (A).

**Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

Inhalte der Sportpsychologie, Einzelsportlerbetreuung, Coach the Coach, Elternabende usw., Organisation der Sportpsychologie in Österreich, sportpsychologische Maßnahmen: Motivationstraining, Zielsetzungstraining, Wahrnehmungstraining, Entspannungstechniken, Visualisierungstraining.

**Physiologische Besonderheiten im Training unterschiedlicher Zielgruppen (5-10 UE)**

**- BSPA**

Die TeilnehmerInnen können:

- geschlechts- und altersspezifische Besonderheiten in der trainingsmethodischen Vorgehensweise berücksichtigen (B) und diese zielgruppenadäquat in einer Trainingseinheit anwenden (C).
- die Notwendigkeit eines langfristigen Leistungsaufbaus verstehen.

**Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

Abschnitte der sportlichen Entwicklung, biologisches Alter, sensible Phasen, langfristiger Leistungsaufbau, Entwicklungsmöglichkeiten motorischer Fähig- und Fertigkeiten.

**Bewegungslehre und Biomechanik – (OL: 14 UE) Fachverband**

Die TeilnehmerInnen können:

- verschiedene O-Trainingsformen anwenden (2 UE)
- O-Techniktrainings ohne Wald anbieten (2 UE)
- eine Fehleranalyse mit SportlerInnen durchführen (2UE)
- OL in der Schule anbieten (1 UE)
- SKI-O spezifische Aspekte unterscheiden und anwenden (3UE)
- MTBO spezifische Aspekte unterscheiden und anwenden (3UE)

**Gerätekunde (OL: 11 UE) - FACHVERBAND**

Die TeilnehmerInnen können:

- einfachste OL-Karten zeichnen bzw. sie aktualisieren (mit OCAD) (3 UE)
- (Jugend-) Bahnen auf mittlerem Niveau legen (5 UE)
- die Grundfunktionalitäten von Sportident (SI) und eines Auswertungsprogramms verwenden (2 UE)
- die O-Technikformen unterscheiden und ansteuern (1 UE)

**Wettkampfbestimmungen und Regelkunde (OL: 6 UE) - FACHVERBAND**

Die TeilnehmerInnen können:

- die wesentlichen Inhalte der nationalen und internationalen Wettkampfordnung und ihre Systematik erklären (3 UE)
- die Wettkampfformen und ihre Besonderheiten unterscheiden (1 UE)
- Bahnen für regionale Staffelwettkämpfe (mit ihren Gabelungssystemen) legen (2UE)

**Betriebskunde und Recht (OL: 3 UE) - BSPA & FACHVERBAND**

Die TeilnehmerInnen:

- wissen über einfache Fragen bezüglich Vereinsführung und Vereinsrecht, auch in Zusammenhang mit Eventorganisation, Bescheid (A).
- können einen regionalen Wettkampf organisieren (2 UE)
- können die Struktur des Verbandes verstehen und danach handeln (1 UE)

**Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

Grundlagen des Vereinsrechts, Haftungs- und Rechtsfragen, Grundprinzipien der Eventorganisation.

### **Geschichte und Organisation des Sports (OL: 5 UE) - BSPA & FACHVERBAND**

Die TeilnehmerInnen:

- wissen über die Organisation des Sports in Österreich und die Förderstrukturen Bescheid (A).
- können sporthistorische Entwicklungen und aktuelle Tendenzen der eigenen Sportart diskutieren und in Zusammenhang bringen.
- kennen die Geschichte des OLs (1 UE)
- kennen und verstehen die Struktur des Orientierungslaufs in Österreich einschließlich Bedeutung des HSZ-OL (2 UE)
- können nationale und internationale OL-Ausbildungskonzepte vergleichen (2 UE)

**Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

Staatliche und nicht staatliche Organisationen, Förderstrukturen in Österreich, Geschichte des nationalen und internationalen Sports und Fachverbandes.

### **Medieneinsatz (2-5 UE) - FACHVERBAND**

Die TeilnehmerInnen:

wissen um den Gebrauch einfacher audiovisueller und computerunterstützender Hilfsmittel und einschlägiger Fachliteratur (B).

**Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

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

### **Ethik/Dopingprävention (5-8 UE) - BSPA oder besser NADA!**

Die TeilnehmerInnen:

- wissen über die Notwendigkeit der Bewusstseinsbildung als entscheidendem Grundsatz zur Dopingprävention (A) Bescheid.
- wissen über die Risiken und Gefahren von Doping Bescheid und können die Athlet/innen dafür sensibilisieren (A).
- wissen über diverse Beratungsstellen und Informationsquellen Bescheid (A).

**Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

gesetzliche Grundlagen und ethische Grundlagen, gesundheitliche Risiken und Gefahren diverser Substanzen und Methoden, „Graubereich“ Supplementierung, nationale und internationale Antidopingagenturen (NADA, WADA), Kaderathlet/innen und tägliches Meldepflichtsystem (ADAMS), Versuchungssituationen.

### **Deutsch/Rhetorik (5-8 UE) - BSPA in Lehrauftritten!**

Die TeilnehmerInnen können:

- in deutscher Sprache schriftlich und mündlich mit Sportler/innen und anderen Betreuungspersonen bzw. FunktionärInnen situations- und rollenadäquat kommunizieren

### **Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

Grundlagen der Kommunikation, die Sprache der Sportler/innen vs. Trainer/innen, Präsentationstechniken.

### **Seminar für Fachfragen (8-10 UE) - BSPA**

Die TeilnehmerInnen:

- erwerben Kenntnis über sportartspezifische und sportartrelevante Vertiefungs- und Ergänzungsthematiken (A).

### **Beispielhafte Inhalte:**

Ernährung (Gewichtsmanagement, Trinkverhalten, sinnvoller Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln usw.), spezielle Sicherheitsaspekte im Übungsbetrieb, Prävention und Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen, Training unter besonderen klimatischen Bedingungen, Zeitumstellungsproblematik.

## **II. PRAXIS**

### **Praktisch-methodische Übungen (OL:32 UE) - BSPA & FACHVERBAND**

Die TeilnehmerInnen:

- können theoretische Kenntnisse und Fertigkeiten in der Arbeit mit Gruppen anwenden (B).
- sind in der Lage, das Übungsrepertoire (auch auf der Basis von grundlegenden Testergebnissen) zielgruppenadäquat anzupassen bzw. zu variieren und selbstständig kreativ erweitern (C).
- sind in der Lage, für den betreuten Personenkreis eine Trainingseinheit strukturiert und als auf den aktuellsten Erkenntnissen beruhenden Übungsbetrieb durchzuführen (B).
- können allgemeine und spartenspezifische Arbeiten zur Erfassung spezieller methodischer Maßnahmen und Verbesserung des Eigenkönnens entwickeln (C).
- können Präventivmaßnahmen als Voraussetzung für körperliche Belastungen (Herz-Kreislaufsystem, Bewegungsapparat und psychische Aspekte betreffend) setzen (B).
- können psychophysische Belastungen in ihrer Wirkung einschätzen (B).
- können einen sicherheitsorientierten Übungsbetrieb herstellen (C).
- können verschiedene O-Trainingsformen anbieten (**14 UE**)
- können regionale Wettkämpfe organisieren (**4 UE**)
- können Jugendbahnen legen (**2 UE**)
- können Schul OL-Trainings anbieten (**3 UE**)
- können Staffelbahnen legen (**2 UE**)
- können einfachste OL-Karten zeichnen bzw. aktualisieren (inkl. OCAD) (**2 UE**)
- können spezielle Lauftechnikübungen im Gelände anbieten (**2 UE**)

- können einfache taktische Hinweise geben (3 UE)

Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:

Anwendung vielfältiger Lernverfahren und Trainingsmethoden, sportartenspezifische Unterrichtsverfahren, Lehrproben und Reflexion, grundlegende Testverfahren, Ordnungsrahmen und Ordnungsrahmenwechsel.

### **Praktische Übungen (20-30 UE) - BSPA & FACHVERBAND**

Die TeilnehmerInnen:

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

**Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

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

### **B. Pflichtpraktikum (20 UE)**

- Praktikum von mindestens 30 Stunden (Bestätigung durch die Vereinsführung)  
Minimum ist die Mithilfe bei zwei „Veranstaltungen“ bzw. als Hauptverantwortliche/r eines ACs
- Erfahrungsbericht des Praktikums:
  - Zeitplan mit Inhalten
  - Vorher abgesteckte Ziele
  - Kontrolle der Ziele
  - Änderungsideen

### **C. Freigegegenstände (20UE)**

Die TeilnehmerInnen:

- haben ihre Kompetenz im Instruktor/innen-Segment erweitert

**Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

Aktuelle Fachgebiete

### 3.3 Learning Outcomes (Lernziele) im Trainerbereich

Die ersten beiden Semester der Trainerausbildung finden in Form des Trainergrundkurses statt, der in einem polysportiv angesetzten Ausbildungskonzept, in die Grundlagen des Leistungssports und Hochleistungssports einführt.

Das Grundkonzept des Trainergrundkurses wird von den Bundessportakademien entwickelt und abgestimmt. Die vom Fachverband zu spezifizierenden Ausbildungsinhalte sollen für das 3. Semester vorgenommen werden.

Untenstehend finden sich die für das 3. Semester der Trainerausbildung zur Anwendung kommenden Unterrichtsgegenstände und die entsprechenden Unterrichtseinheiten (a 45 min).

#### Deutsch (5 UE)

Die TeilnehmerInnen können:

- in deutscher Sprache schriftlich und mündlich mit Sportler/innen und anderen Betreuungspersonen bzw. FunktionärInnen situations- und rollenadäquat kommunizieren

#### **Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

Grundlagen der Kommunikation, die Sprache der Sportler/innen vs. Trainer/innen, Präsentationstechniken.

#### Sportbiologie (5 UE)

Die TeilnehmerInnen können:

- bei typischen Verletzungen im Orientierungslauf Erste Hilfe leisten
- Belastungen und ihre Auswirkungen auf den menschlichen Körper einordnen und Überlastungserscheinungen erkennen bzw. ihnen durch entsprechende Maßnahmen prophylaktisch und reaktiv entgegenwirken
- Sie kennen die genderspezifischen Aspekte in Training und Wettkampf(vorbereitung)
- **Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

#### Spezielle Bewegungslehre und Biomechanik (10-20 UE)

Die TeilnehmerInnen können:

- Bei der Verbesserung der Lauftechnik und Laufkoordination anleiten
- Spezial-O-Trainingsformen anwenden
- O-Techniktrainings ohne Wald anbieten
- OL Routinen mit SportlerInnen erarbeiten und verfeinern
- ein Schul-Leistungsgruppe mehrere Jahre betreuen
- Leistungssport - SKI-O spezifische Aspekte unterscheiden und anwenden
- Leistungssport - MTBO spezifische Aspekte unterscheiden und anwenden
- Sportart (OL/SkiO/MTBO)- bzw. disziplinspezifische Trainingsformen zur Entwicklung der motorischen Fähigkeiten auswählen bzw. Trainingsprogramme zusammenstellen und -anleiten

Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:

- Anforderungs- und Bewegungsanalyse (OL/SkiO/MTBO), insbesondere auch Lauftechnik/Laufkoordination im (Fuß-)OL, Skitechnik im Ski-OL und Rad-Technik im MTBO
- Sportart- und disziplinspezifische Trainingsformen

#### Spezielle Trainingslehre (20 – 40 UE)

Die TeilnehmerInnen können:

- Trainingspläne für einzelne (Hochleistungs-)SportlerInnen erstellen
- Eine (Mehr-)Jahresplanung für eine Gruppe / einen Landes- oder Nachwuchskader erstellen
- Leistungstestergebnisse interpretieren und darauf aufbauend Trainingsvorgaben definieren
- Sportmotorische Testungen auf Basis der Leistungsstruktur durchführen und Ergebnisse/Trainingsempfehlungen ableiten

Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:

- Leistungsstruktur der Sportart (Disziplinen) – Anforderungsprofile in Bezug auf motorische Fähigkeiten und O-technische/taktische Fähigkeiten
- Disziplinspezifische Planungs- und Periodisierungsfragen
- (Sportartspezifische) Trainings-, Auswertungs- und Planungssoftware
- Sportartspezifisches Talente- und Athletenbeurteilungssysteme (PISTE/LEEA)

**Sportpsychologie (10 UE)**

Die TeilnehmerInnen können:

- OL Routinen mit SportlerInnen erarbeiten und verfeinern
- Fehleranalysen auf hohem Niveau durchführen
- Eine Taktik für Wettkämpfe mit SportlerInnen erarbeiten
- Die Erarbeitung, Umsetzung und Evaluierung von Zielsetzungen für Trainingsperioden, Einzeltrainings oder Wettkämpfe unterstützen
- Problemfelder im mentalen Bereich erkennen und diese in einfacheren Fällen selbst bearbeiten (helfen) bzw. entsprechende Unterstützungsstrukturen organisieren
- Coaching anbieten

Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:

➤

**Seminar für Fachfragen (10 – 25 UE)**

Die TeilnehmerInnen können:

- Trainings- und Betreuungsstrukturen entwickeln, die sich an internationalen Best Practices orientieren
- die aktuelle Österr. Wettkampfordnung verstehen und anwenden
- die Spezifika der intern. WO umsetzen
- heikle Fragen der WO(s) analysieren

Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:

- Nationale und internationale Wettkampfordnungen/Regelkunde
- aktuelle Kartennormen aller Disziplinen
- Weltstandsanalyse
- Trainingsprinzipien der Weltklasse-Nationen
- Trainingspläne von Weltklasseathleten
- Struktur/Finanzierung/Strategien von führenden nationalen Verbänden

**Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur (2,5 UE)**

Die TeilnehmerInnen können:

- Die wichtigsten digitalen Tools einsetzen
- Anforderungsbezogene/situative Recherchen und Analysen durchführen

➤

Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:



Gerätekunde und Sportstättenbau (2,5 – 5 UE)

Die TeilnehmerInnen können:

- OL-Karten zeichnen bzw. sie aktualisieren (inkl. OCAD)
- Trainings- und Wettkampf-Bahnen auf hohem Niveau legen
- die Grundfunktionalitäten von Sportident und Auswertungssystemen (Krämer o.ä.) anwenden
- die O-Technikformen mit SportlerInnen analysieren bzw. Verbesserungsvorschläge entwickeln

Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:

- OCAD oder CONDES
- GPS-Analysesysteme
- Digitale O-Tools (wie MapRun)



Spezielle praktisch-methodische Übungen (30 – 50 Stunden)

Die TeilnehmerInnen können:

- (Auf Kaderniveau) Trainingsziele vorgeben bzw. vereinbaren, Trainingsbeobachtungen und –reflexionen sowie Trainingsauswertungen durchführen
- verschiedene O-Trainingsformen für KaderläuferInnen anbieten
- Schul OL-Trainings auf hohem Niveau anbieten
- taktische Hinweise geben
- (inter-)nationale Wettkämpfe organisieren bzw. relevante Funktionen übernehmen
- Einzel-/Staffelbahnen legen
- OL-Karten aktualisieren (OCAD)

Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:

- Spezifische OL-Trainingsformen
- Wettkampforganisation
- Bahnlegung und Kartenzeichnen
- Angewandte Kommunikation für Trainer/-innen



Aktuelle Fachgebiete (20 UE)

Die TeilnehmerInnen können:

- Am Stand der Technik Trainings vorbereiten, durchführen und auswerten (beispielhafte Tools: OCAD (Condes, Purple Pen), 2DRerun, GPS-seuranta, Livelox)
- Teams und Einzelsportler/-innen auf nationale und internationale Zielwettkämpfe vorbereiten (unter Nutzung aller aktuellen technischen Möglichkeiten)

Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:

### 5 Evaluation der Instruktoren- und Trainerausbildung (Qualitätsentwicklung)

	Ja	Nein/ Keine
Die Ausbildung wird seitens des Verbandes evaluiert im Hinblick auf: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernergebnisse der Teilnehmenden – in Form von: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Laufende Begleitung bei Vorbereitung und Durchführung...</li> <li>○ Evaluierungs-Fragebögen...</li> </ul> </li> <li>• Organisatorische Durchführung der Ausbildung – in Form von: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Laufende Begleitung bei Vorbereitung und Durchführung...</li> <li>○ ...</li> </ul> </li> <li>• Kompetenzerhöhung der Ausgebildeten in der Arbeit in den Vereinen – in Form von: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kontakt mit den Vereinen...</li> <li>○ ...</li> </ul> </li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Absolventen der Instruktorenausbildung und Trainerausbildungen werden seitens des Verbandes folgendermaßen weiterbetreut: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Weitere Ausbildungsangebote</li> <li>➤ Einbeziehung in Betreuungsaufgaben</li> <li>➤ Anbieten von Funktionen</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Ergebnisse der Evaluierung seitens des Verbandes wurden der BSPA zur Verfügung gestellt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Verband ist darüber informiert, wie seitens der BSPA die Ausbildung evaluiert wird	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Ergebnisse der Evaluation durch den Verband und durch die BSPA wurden besprochen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• innerhalb des Verbandes – mit <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ...</li> <li>○ ...</li> </ul> </li> <li>• mit der BSPA – mit <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ...</li> <li>○ ...</li> </ul> </li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aus diesen Besprechungen haben sich folgende Maßnahmen für eine Veränderung bei den nächsten Instruktorenausbildungen oder Trainerausbildungen ergeben: <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Hinblick auf die Ausbildungsstruktur (ÜL, Instruktoren, Tr.) sollte diskutiert / verändert werden:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>