

Anlage B.6

LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON TRAINERINNEN UND TRAINERN FÜR SPORTSCHIESSEN/GEWEHR

I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Trainerinnen und Trainern für Sportschießen/Gewehr hat in einem dreisemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zur Aufgabe, die Teilnehmer eingehend mit den erzieherischen und fachlichen Aufgaben einer Trainerin/eines Trainers für Sportschießen/Gewehr vertraut zu machen. Trainer für Sportschießen/Gewehr 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

(Gesamtzahl und Stundenausmaß der einzelnen Unterrichtsgegenstände. Hie bei ist bei jedem Unterrichtsgegenstand zuerst das Wochenstundenausmaß bei einem Unterricht während des gesamten Semesters, daneben in Klammern das gesamte Stundenausmaß im Falle einer Einbeziehung von Formen des Fernunterrichts angegeben.)

A. Pflichtgegenstände	1. Semester		2. Semester		3. Semester		Summe	
I. Theorie								
1. Religion	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)	-	-	2,0	(10,0)
2. Deutsch	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)	3,0	(15,0)
3. Lebende Fremdsprache	2,0	(10,0)	1,0	(5,0)	-	-	3,0	(15,0)
4. Politische Bildung und Organisationslehre	1,0	(5,0)	-	-	-	-	1,0	(5,0)
5. Betriebskunde und Kaufmännisches Rechnen	-	-	1,0	(5,0)	-	-	1,0	(5,0)
6. Geschichte der Leibesübungen (des Sports)	0,5	(2,5)	-	-	-	-	0,5	(2,5)
7. Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie und Gesundheits-erziehung)	3,5	(17,5)	3,0	(15,0)	1,0	(5,0)	7,5	(37,5)
8. Erste Hilfe	-	-	2,0	(10,0)	-	-	2,0	(10,0)
9. Sportpsychologie und Lebenskunde	2,0	(10,0)	1,0	(5,0)	-	-	3,0	(15,0)
10. Pädagogik, Didaktik und Methodik	2,0	(10,0)	1,0	(5,0)	-	-	3,0	(15,0)
11. Bewegungslehre und Biomechanik	2,0	(10,0)	2,0	(10,0)	-	-	4,0	(20,0)
12. Trainingslehre	4,0	(20,0)	4,0	(20,0)	-	-	8,0	(40,0)
13. Spezielle Bewegungslehre und Biomechanik	-	-	-	-	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)
14. Spezielle Trainingslehre	-	-	-	-	5,0	(25,0)	5,0	(25,0)
15. Trainings- und Wettkampfpsychologie	-	-	-	-	2,0	(10,0)	2,0	(10,0)
16. Seminar für Fachfragen	-	-	-	-	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)

17. Wettkampfbestimmungen und Regelkunde	-	-	-	-	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)
18. Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur	0,5	(2,5)	-	-	0,5	(2,5)	1,0	(5,0)
19. Gerätekunde und Sportstättenbau	-	-	-	-	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)
II. P r a x i s								
20. Praktisch-methodische Übungen	3,0	(15,0)	3,0	(15,0)	5,0	(25,0)	11,0	(55,0)
21. Spezielle praktisch-methodische Übungen	-	-	-	-	3,0	(15,0)	3,0	(15,0)
22. Massage *)	-	-	3,0	(15,0)	-	-	3,0	(15,0)
	22,5	(112,5)	23,0	(115,0)	21,5	(107,5)	67,0	(335,0)

B. Pflichtpraktikum

Außerhalb des Unterrichtes im Ausmaß eines Jahrestrainingszyklus. Dieser Jahrestrainingszyklus muss die Praxis mit den Disziplinen „Luftgewehr“ (Wintersaison) und „Kleinkaliber - Dreistellungsbewerbe“ (Sommersaison) beinhalten.

III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Der dreisemestrige Bildungsgang gliedert sich in zwei Abschnitte. Im 1. und 2. Semester ist eine allgemeine Grundlage zu geben.

Im dritten Semester ist im speziellen auf das Sportschießen/Gewehr einzugehen. Um Spitzenleistungen zu erreichen oder vorzubereiten, sind daher die speziellen Methoden und Maßnahmen der Sparte anzuwenden.

Bei Fernunterricht ist der Schüler verpflichtet, zu Beginn eines jeden Semesters am Einführungsunterricht (Bekanntgabe und Erklären der Lernhilfen) teilzunehmen. Die Unterlagen für den Fernunterricht haben in Umfang und Inhalt dem Lehrstoff eines normalen Ausbildungslehrganges zu entsprechen. Das festgelegte Lehrziel muß auch bei Einbeziehung von Fernunterricht erreicht werden. In den einzelnen Gegenständen und in den Unterrichtsstunden ist in ganz besonderer Weise die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen.

In allen Gegenständen, besonders in den theoretischen Fächern, ist auf die spätere Berufsausbildung Bedacht zu nehmen. Der Lehrstoff ist sportbezogen darzubieten, wobei die Verwendung von Anschauungsmaterial wie Filmen, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis des Gebotenen und zur leichteren Anwendung in der Praxis beitragen soll. Auf die Querverbindungen in den einzelnen Unterrichtsgegenständen ist hinzuweisen.

In den praktischen Übungen sind methodische Hinweise zu geben, und die Schüler sind zu Selbständigkeit 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 UNTERRICHTS- GEGENSTÄNDE, AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES

AUF DIE EINZELNEN SEMESTER

1. R E L I G I O N

Siehe Abschnitt IV.

2. D E U T S C H

Bildungs- und Lehraufgabe:

Gewandtheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck im Hinblick auf die beruflichen Erfordernisse. Sicherheit in der Rechtschreibung und Ausdrucksweise. Einführung in die Sportterminologie.

Lehrstoff:

1. S e m e s t e r (1 Wochenstunde)

Eingaben an Behörden.

Verfassen von Bewerbungsschreiben; Lebenslauf.

2. S e m e s t e r (1 Wochenstunde)

Berichte; Sprecherziehung; Bewegungsbeschreibungen; Schreibung der wichtigsten Fremdwörter, die im Sport häufig Verwendung finden.

3. S e m e s t e r (1 Wochenstunde)

Berichte über vorgegebene Themen; Referate und Diskussionen; Aufbau von und Umgang mit Medien.

3. L E B E N D E F R E M D S P R A C H E

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verbesserung von Sprechfertigkeit; Einführung in die Sportsprache.

Lehrstoff:

1. S e m e s t e r (2 Wochenstunden)

Festigung der grammatikalischen Grundregeln; Schulung der Aussprache und des sprachlichen Ausdrucks; Frage und Antwort; Wechselrede; einfachste Konversation im Hinblick auf die spätere Unterrichtserteilung; Alltagssprache mit Bezug zum Sport.

2. S e m e s t e r (1 Wochenstunde)

Erweiterung des sportspezifischen Wortschatzes; Übungen zur Verbesserung des Lese- und Hörverständnisses mit Hilfe einfachster Texte bzw. Tonbandaufnahmen aus dem Bereich des Sports; Übersetzen von leichten Sporttexten, Sportreportagen, Zeitungsartikeln usw.

4. P O L I T I S C H E B I L D U N G U N D O R G A N I S A T I O N S L E H R E

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verständnis für das politische und soziale Leben in der Gegenwart in bezug auf das österreichische Volk und die Republik. Wecken des Willens zur politischen Mitverantwortung, besonders im Hinblick auf den späteren Beruf. Wissen um den Aufbau des österreichischen Sports.

Lehrstoff:

1. S e m e s t e r (1 Wochenstunde)

Verschiedene Staatsformen; Wesen und Aufgaben der Republik mit besonderer Betonung der österreichischen Verhältnisse. Rechte und Pflichten des Staatsbürgers; Stellung des Staates zum Sport; Kompetenzfrage im österreichischen Sport; Vereinswesen und Aufbau des Sports der einzelnen

Sportinstitutionen; Gesetzeslage auf Bundes- und Landesebene; Einrichtungen des Sports auf Bundes-, Landes-, Bezirks- und Gemeindeebene.

5. B E T R I E B S K U N D E U N D K A U F M Ä N N I S C H E S R E C H N E N

Bundes- und Lehraufgabe:

Wissen um die Organisation und Verwaltung eines Vereines, Betriebes, einer Sportstätte. Wirtschaftliches Denken, Vermitteln mathematischer Kenntnisse, die zur Lösung von Aufgaben im wirtschaftlichen und im sportlichen Betrieb erforderlich sind.

Lehrstoff:

2. S e m e s t e r (1 Wochenstunde)

Wirtschaftliche Vereinsführung; Utensilien- und Sportstättenverwaltung; Grundsätze des Vertragswesens; Versicherungsfragen; Sportmanagement und Sportmarketing.

6. G E S C H I C H T E D E R L E I B E S Ü B U N G E N (D E S S P O R T S)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Aufzeigen der wichtigsten historischen Tatsachen des Sports.

Lehrstoff:

1. S e m e s t e r (0,5 Wochenstunden)

Kurzer Überblick über die Entwicklung des Sports vom Ursprung bis in die heutige Zeit; einzelne Schwerpunkte und die hierfür verantwortlichen Hintergründe; die Olympischen Spiele in der Antike und Neuzeit.

7. S P O R T B I O L O G I E (F U N K T I O N E L L E A N A T O M I E , P H Y S I O L O G I E U N D G E S U N D H E I T S E R Z I E H U N G)

Bildungs- und Lehraufgabe:

Genaue Kenntnis des menschlichen Körpers und seiner Funktionen, um das Training den biologischen Grundsätzen nach richtig gestalten zu können.

Wissen um die Eigengesetzlichkeit des organischen Lebens. Verständnis für die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit, damit im Trainerberuf darauf Rücksicht genommen werden kann. Wissen um grundsätzlichen Fragen der Hygiene; Verstehen der Problematik des Dopings.

Lehrstoff:

1. S e m e s t e r (3,5 Wochenstunden)

Aufbau und Funktion der Zelle; Gewebelehre; Gelenke und Knochenverbindungen; Entstehung einer Bewegung; Muskel und Muskelstoffwechsel; Herzanatomie; Kreislauf; Atmung; Ernährung und Verdauung; Nervensystem; Niere, Harnwege (Anatomie, Physiologie); Hormonsystem; Doping; Bestimmungen, Arten, Auswirkungen.

2. S e m e s t e r (3 Wochenstunden)

Wiederholung wichtiger Teilgebiete; Leistungsdiagnostik; Wirkung verschiedener Trainingsbelastungen (übergreifend); Testverfahren und Interpretation; Spezialthemen (Wiederherstellung, Massage, Sauna); Grundlage der Sporthygiene und ihre Anwendung in der Praxis.

3. S e m e s t e r (1 Wochenstunde)

Spartenspezifische Probleme im Training, in der Leistungsdiagnostik und im Testverfahren.

8. E R S T E H I L F E

Bildungs- und Lehraufgabe:

Vermittlung von Kenntnissen, die notwendig sind, um im Ernstfall Hilfe leisten zu können.

Lehrstoff:

2. S e m e s t e r (2 Wochenstunden)

Allgemeine Richtlinien; lebensbedrohliche Situationen; Wiederbelebung; Maßnahmen in der Ersten Hilfe; Verbandslehre.

9. S P O R T P S Y C H O L O G I E U N D L E B E N S K U N D E

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um die Voraussetzung für eine entsprechende Trainings- und Wettkampfbetreuung sowie eine sinnvolle Lebensgestaltung.

Lehrstoff:

1. S e m e s t e r (2 Wochenstunden)
Motivation und Einstellung; Lernen; Gruppendynamik und Führungsverhalten; Wettkampfbetreuung.
 2. S e m e s t e r (1 Wochenstunde)
Psychoregulative Maßnahmen (Stress, Angst, Aggression); Konfliktlösung und Gesprächsführung.
10. P Ä D A G O G I K , D I D A K T I K U N D M E T H O D I K

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verständnis für die grundlegenden Erkenntnisse der Pädagogik, Didaktik und Methodik des Sports sowie Wissen um die Erkenntnisse zur kritischen Wertbestimmung des Sports und einer sinnvollen und zielführenden Trainingsgestaltung.

Lehrstoff:

1. S e m e s t e r (2 Wochenstunden)
Grundbegriffe der Pädagogik, Didaktik und Methodik; Ziele der Erziehung; der Trainer als Erzieher. Grundsätze der Methoden; methodische Hilfsmittel; Gliederung einer Trainingseinheit.
 2. S e m e s t e r (1 Wochenstunde)
Methodische Verfahren; Organisation des Unterrichts; Führungsstile; Schulungsmethoden für verschiedene leistungsbestimmende Faktoren.
11. B E W E G U N G S L E H R E U N D B I O M E C H A N I K

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verständnis für allgemeine Bewegungsabläufe und ihre Beeinflussung sowie ihre kritische Beurteilung für ein erfolgreiches Wirken im Training.

Lehrstoff:

1. S e m e s t e r (2 Wochenstunden)
Allgemeine Gesetze und Prinzipien der Sportmotorik sowie deren Beurteilung aus der Sicht der Bewegungslehre.
Bewegungseigenschaften; Videoanalyse.
2. S e m e s t e r (2 Wochenstunden)
Einführung in die Biomechanik sportlicher Bewegungen; Bewegungsanalysen; Erstellung und Wertung von Bewegungsdiagrammen.

12. T R A I N I N G S L E H R E

Bildungs- und Lehraufgabe:

Erreichen der Fähigkeit, selbständig ein wirksames und sachgemäßes Training vorzubereiten und durchzuführen.

Lehrstoff:

1. S e m e s t e r (4 Wochenstunden)
Training, Trainingslehre.
Leistungsbestimmende Faktoren; Gesetz der funktionellen Anpassung; Bewegungskomponenten.
Trainingsziele – Trainingsinhalte; Trainingsmittel; Trainingsmethoden; Training der motorischen Eigenschaften.
2. S e m e s t e r (4 Wochenstunden)
Wiederholung und Vertiefung der Kapitel des 1. Semesters.
Inhalte (Übungsformen) zur Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit – umfassende Behandlung der einzelnen Trainingsmethoden und Durchleuchtung ihrer physiologischen Hintergründe; eingehende Behandlung des Trainings der konditionellen Komponenten; Wechselbeziehung der

motorischen Eigenschaften zueinander; Trainingsplanung; Trainingssteuerung; Regeneration; Leistungstests.

13. S P E Z I E L L E B E W E G U N G S L E H R E U N D B I O M E C H A N I K

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verstehen der für das Sportschießen wichtigen Bewegungsabläufe, ihre Beeinflussung und deren kritische Beurteilung für ein erfolgreiches Wirken im Sportschießen/Gewehr.

Lehrstoff:

3. S e m e s t e r (1. Wochenstunde)

Aufzeigen der in den einzelnen Disziplinen des Sportschießens/Gewehr speziellen Bewegungsabläufe; spezifische Fragen der Biomechanik und Sensomotorik.

Der Abzugsvorgang als automatisierte, bedingte Reflexbewegung; Testverfahren, Probleme der Technikschißung.

14. S P E Z I E L L E T R A I N I N G S L E H R E

Bildungs- und Lehraufgabe:

Verstehen der speziellen trainingsmotorischen Erkenntnisse und Ausbilden von methodischen Fähigkeiten zur Trainingsplanung und –gestaltung in den einzelnen Disziplinen des Sportschießens/Gewehr.

Lehrstoff:

3. S e m e s t e r (5 Wochenstunden)

Spezielle Fragen der Trainingsplanung, –gestaltung und Wettkampfvorbereitung; allgemeines und spezielles Konditionstraining.

Unterschiede der Trainingsgestaltung und –planung für Stellungsspezialisten und Mehrstellungsschülern bzw. Allrounder, die verschiedene Waffen schießen.

Spezielle Möglichkeiten für das Training einzelner schießtechnischer Vorgänge, bezogen auf verschiedene Disziplinen.

Analyse eines Trainings- oder Wettkampfprogramms und damit verbundenes Erkennen von Fehlern mit Schwerpunktsetzung für das folgende Training.

15. T R A I N I N G S - U N D W E T T K A M P F P S Y C H O L O G I E

Bildungs- und Lehraufgabe:

Ausbilden von Fähigkeiten und Wissen um Möglichkeiten zur Betreuung von Sportlern in Trainings- und Wettkampfsituationen.

Lehrstoff:

3. S e m e s t e r (2 Wochenstunden)

Vermitteln von umfassenden Kenntnissen für die Betreuung von Sportlern mit Berücksichtigung der durch das Reglement vorgeschriebenen Einschränkungen der Betreuung bei Wettkämpfen. Spezielle psychologische Probleme des Sportschießens/Gewehr mit deren Berücksichtigung im Training und in der Wettkampfvorbereitung; Einbau psychologisch richtiger Zielsetzung in die Trainingsplanung verschiedener Leistungsklassen.

Formen des mentalen Trainings in den einzelnen Disziplinen des Sportschießens/Gewehr.

16. S E M I N A R F Ü R F A C H F R A G E N

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen und Verstehen der medizinischen Probleme des Sportschießens/Gewehr; Einführung in das Sportmanagement.

Lehrstoff:

3. S e m e s t e r (1 Wochenstunde)

Fragen der Ernährung und Lebensführung eines Sportschützen und damit zusammenhängende Fragen spezieller Wettkampfvorbereitung; Grundlagen des Sportmanagements und Sportmarketings, die für die Sparte bedeutend sind.

17. W E T T K A M P F B E S T I M M U N G E N U N D R E G E L K U N D E

Bildungs- und Lehraufgabe:

Sicherheit in der Auslegung und Anwendung des Reglements für Sportschießen/Gewehr.

Lehrstoff:

3. S e m e s t e r (1 Wochenstunde)

Bestimmungen und Vorschriften des nationalen und internationalen Reglements für Sportschießen/Gewehr inklusive der entsprechenden allgemeingültigen Bestimmungen; Anwendung verschiedener in den Regeln enthaltener taktischer Möglichkeiten als Mannschaftsführer oder Teilnehmer. Organisationsmodelle für die Durchführung von Wettkämpfen in verschiedenen Disziplinen des Sportschießens/Gewehr.

18. A U D I O V I S U E L L E H I L F S M I T T E L U N D F A C H L I T E R A T U R

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um einen sinnvollen Gebrauch audiovisueller Hilfsmittel und Werten der entsprechenden Fachliteratur.

Lehrstoff:

1. S e m e s t e r (0,5 Wochenstunden)

Handhabung audiovisueller Hilfsmittel Videorecorder, Film usw.), spartenübergreifende Fachliteratur.

3. S e m e s t e r (0,5 Wochenstunden)

Einsatz audiovisueller Hilfsmittel auf die Sparte bezogen; einschlägige Fachliteratur, wobei auch ausländische Literatur heranzuziehen ist; Anlegen einer Literaturliste.

19. G E R Ä T E K U N D E U N D S P O R T S T Ä T T E N B A U

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um die Gestaltung von Schießständen der einzelnen Disziplinen des Sportschießens/Gewehr sowie die Handhabung, Funktion und Pflege der Waffen und Geräte.

Lehrstoff:

3. S e m e s t e r (1 Wochenstunde)

Handhabung von Waffen und Zubehör, Pflege der Sportgewehre, Kenntnis der Sicherheitsvorschriften, Einrichtung von Schießständen für Gewehrdisziplinen ihrer Lage, technischen Einrichtungen und Größe nach.

Vor- und Nachteile verschiedener Schußrichtungen und anderer Details.

20. P R A K T I S C H – M E T H O D I S C H E Ü B U N G E N

Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um die psycho-physischen Voraussetzungen zur Ausübung des Leistungssports in der Sparte.

Verbessern des Eigenkönnens zum Erfassen spezieller methodischer Maßnahmen. Verstehen der technischen Einzelvorgänge des Sportschießens/Gewehr in den einzelnen Disziplinen.

Lehrstoff:

1. S e m e s t e r (3 Wochenstunden)

Formen der allgemeinen Grundausbildung (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit); allgemeines Konditionstraining.

Spiele in der Halle und im Freien im Hinblick auf die Verwendung im Training.

2. S e m e s t e r (3 Wochenstunden)

Schulung von bestimmten Konditionselementen sowie Schaffung psycho-physischer Voraussetzungen.

3. S e m e s t e r (5 Wochenstunden)

Spezielles Konditionstraining. Spezielles Training der einzelnen technischen Details des Sportschießens/Gewehr, die als Trainingsschwerpunkte für eine Leistungssteigerung maßgebend sein können, wie Korrektur des Haltepunktes, Arm- und Beinstellungen, Kontrolle des Haltebereiches, Verbessern des Abzugsvorganges, Einsatz verschiedener Korngrößen und Filter usw.; mentales Training; Konditionsübungen und ihre praktische Anwendung.

21. S P E Z I E L L E P R A K T I S C H – M E T H O D I S C H E Ü B U N G E N

Bildungs- und Lehraufgabe:

Spezielles Wissen um die Praxis des Trainings mit Gewehrschützen.

Lehrstoff:

3. S e m e s t e r (3 Wochenstunden)

Anwendung spezieller Trainingsmethoden für verschiedene technische Details des Sportschießens/Gewehr.

22. M A S S A G E

Bildungs- und Lehraufgabe:

Vermittlung von theoretischen und praktischen Kenntnissen in der Massage im Hinblick auf den Spitzensport.

Lehrstoff:

2. S e m e s t e r (3 Wochenstunden)

Theoretische Einführung in die Grundbegriffe (Wirkungsmechanismus, Verbote, Mittel usw.); Vertrautmachen mit den einzelnen Massagegriffen.

Erlernen der Ganzmassage durch Aneinanderreihen der Griffen; Kurzmassage, Teilmassage, Selbstmassage; regenerative Maßnahmen.