

# Ausbildungskonzept für die Instruktoren und Trainerausbildung Österreichischer Schützenbund

Letztstand des Konzepts: (09.10.2014)

Ausbildungsverantwortlicher des Verbandes:

Christian SCHARF, Kärntner Straße 314, 8700 Leoben, Tel.: 0676/5544271, c.scharf@schuetzenbund.at

Verantwortlicher Gesprächspartner seitens der BSPA:

InstruktorInnen Graz: MMag.Georg VEITZ

TrainerInnen Graz: MMMag. Dr. Thomas GUTSCHLHOFER

## 1 Ausbildungsstruktur des ÖSB

### 1.1 Zielperspektiven der Ausbildungsebenen

#### **Übungsleiterausbildung (40-45 Unterrichtseinheiten - UE)**

Die Übungsleiterausbildung qualifiziert Personen im benannten Verband folgende Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten zu übernehmen:

- Gruppen (bis zu 6 TeilnehmerInnen) führen und auf gruppendynamische Prozesse adäquat reagieren und verfügt über ein pädagogisch/didaktisches Grundwissen
- Anfängertraining in Vereinen, in Schulen, mit Seniorinnen

Dazu werden folgende fächerübergreifende Learning Outcomes (Lernziele) in der Übungsleiterausbildung angestrebt:

Der/die TeilnehmerIn kann:

- Strukturierte, zielgruppenorientierte Planung und Gestaltung von TE im Anfängerbereich
- Grundlagen der Sportpädagogik und der Sportpsychologie (Leiten, Coachen, Motivieren, Mentales Training )
- Grundlagen der Trainingslehre - Belastung, Entwicklung und Trainierbarkeit verschiedener Altersstufen
- Grundlagen der Regelkunde und des Wettkampfverlaufs
- Verfügt über ein Grundwissen von Lehr- Lern- und Trainingsmethoden im Anfängerbereich
- Kennt die Grundtechniken der jeweiligen Disziplin

#### **Instruktorenausbildung (181,0 UE)**

Die Instruktorenausbildung qualifiziert Personen im benannten Verband für folgende Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten:

- Leitung und Gestaltung von TE mit Leistungsgruppen im kurz- und mittelfristigen Leistungsaufbau
- Die ÜL in den Vereinen beraten und anleiten
- TrainerInnen auf Landes- und Bundesebene unterstützen und dessen Trainingspläne umsetzen
- Fortgeschrittenentraining in Vereinen, in Schulen, mit Seniorinnen

Dazu werden folgende fächerübergreifende Learning Outcomes (Lernziele) in der Instruktorenausbildung angestrebt:

Der/die staatl. gepr. InstruktorIn für Sportschießen

- Kennt die Wechselwirkung von Sozialfaktoren (Elternhaus, Schule, Verein...) und sportlichem Interesse im Hinblick auf die sportliche und allgemeine Persönlichkeitsentwicklung der SchützInnen
- Kann SchützInnen für eine langfristige Sportkarriere motivieren und kennt die entwicklungsgemäßen und geschlechtsspezifischen Besonderheiten im Leistungssport
- Kennt die konditionellen, koordinativen und psychologische Voraussetzungen für seine Schießsportdisziplin
- Hat Grundkenntnisse im Bereich der einfachen Leistungsdiagnostik und Bewegungsanalyse sowie deren praktische Anwendung im Training
- Verfügt über erweiterte Technikenkenntnisse der jeweiligen Disziplin und deren spielerische und wettkampfmäßige Anwendung im Anfänger- und Fortgeschrittenenbereich

Die Zulassung zur Instruktorenausbildung erfolgt aufgrund folgender Kriterien: Praktische Eignungsprüfung, ärztliche Bestätigung, Erste-Hilfe-Kurs (siehe Eignungsprüfungskriterien)

### **Trainerausbildung (130,5 UE)**

Die Trainerausbildung qualifiziert Personen im benannten Verband folgende Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten:

- Kann ein wirksames Hochleistungstraining systematisch planen, organisieren, individuell variieren, auswerten, steuern, dokumentieren, evaluieren und wesentliche Leistungsparameter berücksichtigen
- Kann SchützenInnen auf nationale und internationale Zielwettkämpfe vorbereiten
- Entwickelt mit den SchützInnen spezifische Organisation- und Handlungsformen für die Bewältigung der saisonalen Aufgaben

Dazu werden folgende fächerübergreifende Learning Outcomes (Lernziele) in der Trainerausbildung angestrebt:

Der/die staatl. gepr. TrainerIn für Sportschießen

- Kann mit Trainern, Sportwissenschaftlern, Sportmedizinern und Funktionären kooperieren und diese in den Leistungsentwicklungsprozess konkret einbinden
- Erstellt Beiträge und Abhandlungen für die Lehrarbeit innerhalb des ÖSB, die sich auf das grundsätzliche Trainingskonzept aller Trainingsstufen des ÖSB beziehen.
- Kann für SchützInnen ein wirksames Hochleistungstraining gestalten und ausgehend von einer hohen fachlichen und sozialen Kompetenz seine SchützInnen verantwortungsvoll und ziel- bzw handlungsorientiert leiten und lenken
- Verfügt über ausgeweitete Technikenkenntnisse in der jeweiligen Disziplin. Kennt und nutzt praktikable, aktuelle Verfahren der disziplinspezifischen Leistungsdiagnostik und Technikanalyse und kann deren Ergebnisse interpretieren und in die Trainingssteuerung mit einbeziehen.

## 2 Eignungsprüfungen

<b>Instruktorenausbildung</b>	ja	nein
Für die Eignungsprüfung sind folgende Verordnungen relevant: ÖSB-Richtlinie bzw. Instruktorenkursausschreibung (siehe auch <a href="http://www.bspa.at/Eignungsprüfungskriterien">www.bspa.at/Eignungsprüfungskriterien</a> )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Eignungsprüfungskriterien sind formuliert im Dokument ÖSB Richtlinie – Ausbildung zum Instruktor und den Erläuterungen zur Eignungsprüfungs-Verordnung.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für die Durchführung der Eignungsprüfung wurde		
• ein Datum bestimmt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• eine Vertretung des Verbandes benannt, die bei der Eignungsprüfung anwesend ist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• mit der BSPA die Durchführung koordiniert	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Trainerausbildung</b>	ja	nein
Für die Eignungsprüfung sind folgende Verordnungen relevant: Trainerkursausschreibung (siehe auch <a href="http://www.bspa.at">www.bspa.at</a> )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Eignungsprüfungskriterien sind wie folgt formuliert:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Erfolgreicher Abschluss der jeweils spezifischen Instruktorausbildung und des Trainergrundkurses		
➤ Regelmäßige aktive disziplinspezifische Betreuung von Kaderschützern im Einzel- oder Gruppentraining über den Zeitraum von einem Trainingsjahr im Ausmaß von jeweils mind. 3 Wochenstunden mit ausführlicher schriftlicher Dokumentation		
➤ Davon ausgenommen sind aktuelle Mitglieder des ÖSB Nationalteams		
Für die Durchführung der Eignungsprüfung wurde		
• ein Datum bestimmt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• eine Vertretung des Verbandes benannt, die bei der Eignungsprüfung anwesend ist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• mit der BSPA die Durchführung koordiniert	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3 Durchführung Instruktorausbildung und Trainerausbildung

#### 3.1 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 September 2014</li> </ul>	<input checked="" type="checkbox"/>	<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:		

#### 3.2 Learning Outcomes (Lernziele) im Instruktorbereich

<b>A: Pflichtgegenstände</b>
<b>Sportbiologie (10-15 UE)</b>  Die TeilnehmerInnen können: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ den menschlichen Körper als „Bewegungswesen“ beschreiben (A)</li> <li>➤ erklären, wie durch systematisches und regelmäßiges Bewegen bzw. sportliches Training funktionelle und strukturelle Anpassungen im Organismus ausgelöst werden (A).</li> <li>➤ trainingsmethodische Aspekte im langfristigen (Leistungs-)aufbau anwenden (B).</li> <li>➤ die Notwendigkeit der Entwicklung einer körperlichen Belastungsverträglichkeit im Kontext der progressiven Belastungssteigerung argumentieren(A).</li> <li>➤ die Grundlagen der Energiebereitstellung in Bezug zu den Trainingsbereichen setzen und daraus eine (sportartspezifische) Trainingsmethodik ableiten (C).</li> <li>➤ trainingspraktische Übungen und Mittel zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung (im Bezug zu den oben genannten Aspekten) einsetzen und vorzeigen (B).</li> <li>➤ aktive und passive Regenerationsmaßnahmen als integrativer Bestandteil regelmäßigen Trainings darstellen(B).</li> </ul> <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 informations-aufnehmenden und -verarbeitender Systeme im Kontext sportlichen Trainings (u.a. lokale Stabilisation, Bewegungslernen), physiologische Vorgänge bedingt durch Aufwärmen (Gelenke, Herz-Kreislauf-system), phasisches Muskelfaserkonzept, langfristige Rumpf- und Stützkraftentwicklung, inter- und intra-muskuläre Trainingswirkung, Bewegungseinschränkungen vs. Muskelverkürzungen, Grundlagen und Anpassung des Herz - Kreislaufsystems, Energiebereitstellung, Grenzen der menschlichen Leistungs-fähigkeit.

## **Angewandte Trainingslehre und Sportphysiologie (25-40 UE)**

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 auf Basis von grundlegenden Kenntnissen im Bereich der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten bzw. koordinativ - taktisch - strategischen Fertigkeiten eine Trainingsstunde planen (C) (vgl. PMÜ).
- geschlechts- und altersspezifische Besonderheiten in der trainingsmethodischen Vorgehensweise berücksichtigen (B)
- geschlechts- und altersspezifische Besonderheiten zielgruppenadäquat (Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer, Senioren, Behinderte) in einer Trainingseinheit anwenden (C).
- die Notwendigkeit eines langfristigen Leistungsaufbau verstehen (A).
- die sportartspezifischen konditionellen und koordinativen Grundeigenschaften gliedern und beschreiben
- die wesentlichen Trainingsprinzipien des Schießsports beschreiben
- im Wesentlichen ein Taktiktraining beschreiben

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

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

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

## **Allgemeine Sportpädagogik (7-10 UE)**

Die TeilnehmerInnen können

- Gruppen in seinem/ihrer Wirkungsbereich (Bildungsbereich) selbständig und sicher leiten und führen (C).
- ihre erworbene pädagogische Anleitungskompetenz (Handlungskompetenz) in hohem Ausmaß umsetzen(C).
- die Bedürfnisse und Ziele der Sportgruppe abklären (B).
- verfügt über Fähigkeiten die Entwicklungsförderung und Lebensbereicherung der SchützInnen herbeizuführen
- kann den Zusammenhang von Sport und Erziehung differenziert beobachten und beschreiben und das jeweilig erforderliche Sportengagement des Schützen darlegen
- 

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

Rolle, Funktion, Prinzip der Verantwortung, Kontaktgestaltung zur Gruppe, Lehrverfahren, Führungsstile – Kommunikation zwischen InstruktorIn und SportlerInnen, Erziehungsziele des Sports, Motive des Sporttreibens, zielgerichtet kommunizieren, methodische Grundsätze der Planung und Durchführung von Trainingseinheiten, Sicherheit im Sportunterricht, Leiten und Führen.

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

Die TeilnehmerInnen können

- grundsätzliche Arbeitsfelder der Sportpsychologie nennen (A).
- Anwendungsbereiche und Grundkenntnisse der Sportpsychologie benennen und zuordnen (A).
- SchützInnen helfen in Einzel- oder Gruppenerfahrungen ihre Persönlichkeit und soziale Kompetenz zu entwickeln
- das psychologische Anforderungsprofil der SportschützInnen erkennen
- die sportartspezifische mentale Trainings- und Konzentrationstechniken beibringen und umsetzen
- die sportartspezifische psychologische Betrachtungsweise von Erfolg und Misserfolg beurteilen

**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,

**Allgemeine Bewegungslehre und Biomechanik (12-20 UE)**

Die TeilnehmerInnen können

- sportartspezifische Bewegungsabläufe aufgrund unterschiedlicher Bewegungskriterien und biomechanischen Prinzipien analytisch bewerten und den motorischen Lernprozess entwicklungsgemäß und zielgruppenspezifisch anpassen (C)
- Unterschiede und Fehler eines Bewegungsablaufes benennen (B)
- Korrekturschritte zur effektiven Bewegungskorrektur anleiten (C).
- die koordinativen Basisfähigkeiten sportartspezifisch aufgrund der räumlichen - zeitlichen und dynamischen Erfordernisse bewerten (B).
- die grundsätzlichen Modelle des Bewegungslernen und die Bewegungssteuerung beschreiben und anwenden (B).
- die verschiedenen Schießstellungen beschreiben, analysieren und korrigieren
- die technikspezifischen Bewegungsmerkmale benennen
- den schießspezifischen Bewegungsablauf morphologisch betrachten und die Bewegungshandlung beschreiben
- die biomechanischen Prinzipien im Kontext mit dem Schießsport gliedern

**Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

motorische Entwicklung, Sensomotorik, koordinative Fähigkeiten, unbewusstes vs. bewusstes Lernen, differenzielles Lernen vs. Programmtheorie, einfache sportmotorische Testsysteme, Einflussfaktoren auf das Bewegungslernen, Feedback, sportartspezifische Bewegungslehre und Biomechanik.

### **Gerätekunde- und Materialkunde (2-5 UE)**

Die TeilnehmerInnen können

- die richtige Nutzung und Pflege von Sportstätten und Geräte der Sparte einschätzen(B).
- die aktuellen Entwicklungen und Tendenzen im Bereich der Material- und Sportgerätetechnik wiedergeben (A).
- das optimale Zusammenspiel von Munition und Waffenlauf erarbeiten und nutzen
- die entsprechenden Einstellmöglichkeiten der Waffen zur Leistungssteigerung nutzen

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

Materialien und deren Eigenschaften, Pflege, Aufbewahrung, aktuelle Entwicklungstendenzen, Sicherheit im Umgang mit den Sportgeräten.

### **Regelkunde (2-5 UE)**

Die TeilnehmerInnen können

- die grundlegenden nationalen und internationalen Wettkampfbestimmungen und Regeln benennen (A).

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

Nationales- und internationales Regelwerk, Wettkampf- und Durchführungsbestimmungen.

### **Betriebskunde und Recht (5-10 UE)**

Die TeilnehmerInnen können

- Antworten zu einfachen Fragen bezüglich Vereinsführung und Vereinsrecht, auch in Zusammenhang mit Eventorganisation geben (A).
- ÖSB - Dr. Siegert - Waffenrecht

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

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

ÖSB – Dr. Siegert

### **Geschichte des Sports (2-3 UE)**

Die TeilnehmerInnen können

- sporthistorische Entwicklungen und aktuelle Tendenzen der eigenen Sportart diskutieren und in Zusammenhang bringen (B).

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

Geschichte des nationalen und internationalen Sports und Fachverbandes.



### Organisation des Sports (2-3 UE)

Die TeilnehmerInnen können

die wesentlichen Eckpfeiler der Organisation des Sports in Österreich und der Förderstrukturen benennen (A).

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

Staatliche und nicht staatliche Organisationen, Förderstrukturen in Österreich, Ausbildungsstrukturen in Österreich.

### Medieneinsatz (2-5 UE)

Die TeilnehmerInnen können

- einfache audiovisuelle und computerunterstützte Hilfsmittel sowie einschlägige Fachliteratur ansatzweise einsetzen(B).

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

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

### Religion/Ethik/Dopingprävention (5-8 UE)

Die TeilnehmerInnen können

Risiken und Gefahren von Doping benennen (A)  
Athlet/innen für die Gefahren des Dopingeinsatzes sensibilisieren (B).  
Beratungsstellen und aktuelle Informationsquellen recherchieren (A).  
Aspekte der Sportethik als Teil der angewandten Ethik beschreiben (A)

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

Bewusstseinsbildung als entscheidenden Grundsatz zur Dopingprävention, gesetzliche Grundlagen der Dopingprävention, Grundlagen der Sportethik als Teilgebiet der angewandten Ethik, Gesundheitliche Risiken und Gefahren diverser Substanzen und Methoden, „Graubereich“ Supplementierung, nationale und internationale Antidopingagenturen (NADA, WADA), Kaderathlet/innen und tägliche Meldepflicht-system (ADAMS).

### Deutsch/Rethorik (5-8 UE)

Die TeilnehmerInnen können

Stundenbilder unter Verwendung der Grundlagen der Kommunikation und Präsentation zielgruppenadäquat präsentieren (C).

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

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



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

Die TeilnehmerInnen können

Interdisziplinäre Fragen zur Vertiefung und Ergänzung des sportartspezifischen und sportartrelevanten Wissens diskutieren (B).  
Sportartspezifische sportwissenschaftliche Test durchführen  
Sportartspezifische sportpsychologische Test durchführen

#### **Beispielhafte Inhalte:**

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

### **Praktisch-methodische Übungen (40 – 50 UE)**

➤ Die TeilnehmerInnen können

theoretische Kenntnisse und Fertigkeiten in der Arbeit mit Gruppen anwenden (B).  
das Übungsrepertoire (auch auf der Basis von grundlegenden Testergebnissen) zielgruppenadäquat anpassen bzw. variieren und selbstständig kreativ erweitern (C).  
für den betreuten Personenkreis eine Trainingseinheit strukturieren und einen auf den aktuellen Erkenntnissen beruhenden Übungsbetrieb durchführen (B).  
spezielle methodische Maßnahmen zur Verbesserung des Eigenkönnens von Personen und Zielgruppen entwickeln (C).  
Präventivmaßnahmen als Voraussetzung für körperliche Belastungen (Herz-Kreislaufsystem, Bewegungsapparat und psychische Aspekte) setzen (B).  
psychophysische Belastungen in ihrer Wirkung einschätzen (B).  
einen sicherheitsorientierten Übungsbetrieb herstellen (C).  
Methodischer Aufbau mittels Übungsreihen der Technik im Schießsport zielgruppenorientiert erklären und anwenden  
Ein schießsportspezifisches mentales Training vorbereiten und anleiten  
Audiovisuelle Hilfsmittel darstellen und benutzen  
Eine sicherheitsorientierte hergestellte und sportartspezifische Trainingseinheit anleiten

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

Anwendung vielfältiger Lernverfahren und Trainingsmethoden, sportartenspezifische Unterrichts-verfahren, Lehrproben und Reflexion, grundlegende Testverfahren, Ordnungsrahmen und Ordnungs-rahmenwechsel.

### **Praktische Übungen (20-30 UE)**

Die TeilnehmerInnen können

Ihr Eigenkönnen in allgemeinen und sportartspezifischen Bewegungssequenzen zur Unterstützung der Demonstrationsfähigkeit und Erweiterung der eigenen Lehrkompetenz verbessern (B).

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

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

#### **B. Pflichtpraktikum (30 UE)**

Die TeilnehmerInnen können

- eigenständig in der Arbeit mit Personen und Gruppen eine Festigung und Erweiterung der Kompetenzen als InstruktorIn erarbeiten

**Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

- Übungen zur Verbesserung der Kompetenzen der InstruktorInnen,

#### **C. Freigegegenstände (20UE)**

Die TeilnehmerInnen können

- Ihre Kompetenzen durch einen weiterführenden Verschnitt von Theorie und Praxis im Bereich der Aufgaben einer Instruktorin/eines Instructors erweitern.

**Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

Aktuelle Fachgebiete

### **4 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 Ausbildungsinhalten 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:

- Schießsportspezifische Inhalte schnell, prägnant und verständlich vermitteln
- Handouts und Unterlagen für Lehrgänge versiert gestalten und präsentieren
- Eine kritische Reflexion der eigenen und fremden Trainerführungstätigkeit verschriftlichen

**Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:**

Auseinandersetzung mit der Entwicklung des Schießsports, Ethik in der Alltagskommunikation, Führung von schießsportspezifischen Diskussionen und Referaten, Komplexität eines qualifizierten sportartspezifischen Interviews

#### Sportbiologie (5 UE)

Die TeilnehmerInnen können:

- Erklären, wie durch systematisches und regelmäßiges Bewegen bzw. sportliches Training funktionelle und strukturelle Anpassungen im Organismus ausgelöst werden
- Beratung der SchützInnen in Bezug auf Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel im Training, in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung und im Wettkampf
- Trainingsprinzipien im Kontext biologischer Anpassungsvorgänge verstehen und anwenden

Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:

Anatomie des Nervensystems, Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung, Stresstheorie, Superkompensation, Atemphysiologie und Anpassung des Atmungssystems

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

Die TeilnehmerInnen können:

- Aufgrund des Schussbildes und der Stellungsbeobachtung des SchützInnen Rückschlüsse auf deren Fehlverhalten im Stellungsaufbau erkennen, analysieren und korrigieren
- Unterschiede und Fehler eines sportartspezifischen Bewegungsablaufes erkennen, analysieren und korrigieren

Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:

Impulsübertragung auf Sportgeräte, Körperschwerpunkt und Körperachsen, Trägheit und Trägheitsmoment, sportartspezifische Bewegungsanalysen

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

Die TeilnehmerInnen können:

- unter Berücksichtigung der sportartspezifischen Trainingsprinzipien ein Trainingslager planen
- Die Notwendigkeit eines langfristigen Leistungsaufbau verstehen
- Trainingspraktische Übungen und Mittel zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung einsetzen und vorzeigen
- Trainingsmethodische Aspekte im langfristigen Leistungsaufbau anwenden

Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:

Leistungstests, Längerfristige Trainingsplanung und Trainingssteuerung, Varianten des Trockentrainings, Individualtraining, Spezialtraining nach Verletzung, Prinzip der Trainingsdokumentation, Trainingstagebuch

#### Sportpsychologie (10 UE)

Die TeilnehmerInnen können:

- Interpretation von sportsspezifischen psychologischen Tests
- Erstellen von Trainingsplänen mit integrierten sportpsychologischen Techniken und Methoden
- Aufgrund des unmittelbaren Feedbacks der SchützInnen handlungsorientierte Anweisungen in Bezug auf Regulationsmechanismen der Gefühlsebene geben.
- SchützInnen aufgrund deren Zielsetzungen den erforderlichen Erwartungsdruck regulieren.
- SchützInnen erforderliche psychoregulative Strategien für Training, Wettkampf veranschaulichen

<p>Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:</p> <p>Führungsverhalten, Psychoregulation, Biofeedback, Coaching, Taktische Grundsätze unter verschiedenen Bedingungen</p>
<p>Seminar für Fachfragen (10 – 25 UE)</p> <p>Die TeilnehmerInnen können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ die Auswirkungen von Witterungseinflüssen auf die Geschoßballistik</li> <li>➤ die Wichtigkeit der Verwendung von Farbfiler und deren Auswirkung</li> <li>➤ Trainingslager/Wettkämpfe in Bezug auf Ernährung, Schlaf, Regeneration gestalten</li> <li>➤ Interdisziplinäre Fragen zur Vertiefung und Ergänzung des sportartspezifischen und sportartrelevanten Wissens diskutieren</li> </ul> <p>Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:</p> <p>Grundlagen des Sportmanagement und Sportmarketings, Anpassungsmechanismen der Augen, Wettkampfernährung, Trefferbildanalyse, Einsatz verschiedener Korngrößen und Farbfiler</p>
<p>Wettkampfbestimmung und Regelkunde (5-10 UE)</p> <p>Die TeilnehmerInnen können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die grundlegenden nationalen und internationalen Wettkampfbestimmungen und Regeln benennen</li> </ul> <p>Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:</p> <p>Sicherheit in der Anwendung des Regelwerkes auch auf Hinblick auf taktische Maßnahmen</p>
<p>Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur (2,5 UE)</p> <p>Die TeilnehmerInnen können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ausgewählte Beiträge zur individuellen Optimierung technischer Fertigkeiten unter Mithilfe von speziellen diagnostischen Verfahren in Theorie und Praxis anwenden</li> <li>➤ Trainings- und Wettkampfbeobachtung mittels audiovisueller und computerunterstützender Einrichtungen, sowie die Verwendung entsprechender Analyseprogramme durchführen</li> <li>➤ Entwicklung, Einsatz und Evaluierung von computerunterstützter Lehr- und Lernkonzepten</li> </ul> <p>Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:</p> <p>Anlegen einer Literaturliste, Handhabung audiovisueller Hilfsmittel</p>
<p>Gerätekunde und Sportstättenbau (2,5 – 5 UE)</p> <p>Die TeilnehmerInnen können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ über den Sportstättenbau in Hinblick auf ÖNORM und spezielle Wettkampfbestimmungen der jeweiligen internationalen oder nationalen Regeln informieren</li> <li>➤ fachgemäße Anmerkungen zur sportartspezifischen Bekleidung geben</li> <li>➤ aktuelle Entwicklungen und Tendenzen im Bereich der Material- und Sportgerätetechnik wiedergeben</li> </ul> <p>Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:</p> <p>Fragen der Beleuchtung, Belüftung und Akustik, Wissen um Angebot und Funktionalität der Schützenbekleidung, Grundlegendes Wissen über Planung und Errichtung von Schützenständen in Zusammenarbeit mit der OISS, Sicherheitsvorschriften auf Schießständen</p>

<p>Spezielle praktisch-methodische Übungen (30 – 50 Stunden)</p> <p>Die TeilnehmerInnen können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Evaluierung von interdisziplinären Fortbildungen oder Expertenwissen und Einbau in die eigene Trainertätigkeit in Hinblick auf den Entwicklungsprozess von SpitzenschützenInnen</li> <li>➤ Theoretische Kenntnisse und Fertigkeiten in der Arbeit mit den SchützenInnen anwenden</li> <li>➤ Schießsportspezifische Rumpfstabilisationstechniken in Theorie und Praxis vermitteln</li> </ul> <p>Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:</p> <p>Spezielle Wettkampfvorbereitung, Anlegen eines methodischen Übungskataloges, Setzen von verschiedenen Schwerpunkten je nach Trainingszyklus, Techniksicherheitspunkt für eine Leistungssteigerung wie Korrektur des Haltebereichs, Arm- und Beininstellung, Verbesserung des Abzugsvorganges</p>
<p>Aktuelle Fachgebiete (20 UE)</p> <p>Die TeilnehmerInnen können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leistet Beiträge für die Lehrarbeit des ÖSB</li> </ul> <p>Folgende Inhalte sind dabei bindend vereinbart:</p> <p>Antidoping, Automationsunterstützte Datenverarbeitung im Schießsport</p>

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

	Ja	Nein/ Keine
Die Ausbildung wird seitens des Verbandes evaluiert im Hinblick auf:		
• Lernergebnisse der Teilnehmenden – in Form von:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
○ ...		
○ ...		
• Organisatorische Durchführung der Ausbildung – in Form von:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
○ ...		
○ ...		
• Kompetenzerhöhung der Ausgebildeten in der Arbeit in den Vereinen – in Form von:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
○ ...		
○ ...		
Die Absolventen der Instruktorenausbildung und Trainerausbildungen werden seitens des Verbandes folgendermaßen weiterbetreut:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Verpflichtende Instruktor- und Trainerfortbildung zum Lizenzerhalt laut ÖSB Richtlinie		
Die Ergebnisse der Evaluierung seitens des Verbandes wurden der BSPA zur Verfügung gestellt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Verband ist darüber informiert, wie seitens der BSPA die Ausbildung evaluiert wird	<input checked="" 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"/>
<p>Aus diesen Besprechungen haben sich folgende Maßnahmen für eine Veränderung bei den nächsten Instruktorenausbildungen oder Trainerausbildungen ergeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Im Hinblick auf die Ausbildungsstruktur (ÜL, Instruktoren, Tr.) sollte diskutiert / verändert werden:</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>