

**Anlage B.2****LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON TRAINERINNEN UND TRAINERN****I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL**

Der Lehrgang zur Ausbildung von Trainerinnen und Trainern 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 vertraut zu machen.

Trainer im Sinne dieser Verordnung ist eine nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte Person, die befähigt ist, im Grundlagen-, Aufbau- und Hochleistungstraining zumindest einer Sportart zu unterweisen und Leistungs- bzw. Spitzensportler vor, in und nach dem Wettkampf zu betreuen.

**II. STUNDENTAFEL**

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

A. Pflichtgegenstände	1. Semester		2. Semester		3. Semester		Summe	
<b>I. Theorie</b>								
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	(5,0-10,0)	-	-	3,0	(15,0-20,0)
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 Gesundheitserziehung)	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)
<b>II. Praxis</b>								
13. Praktischmethodische Übungen	3,0	(15,0-20,0)	3,0	(15,0-20,0)	-	-	6,0	(30,0-40,0)
14. Massage	-	-	3,0	(15,0)	-	-	3,0	(15,0)
<b>III. Spezialfach</b>								
15. Spezielle Bewegungslehre und	-	-	-	-	2,0	(10,0-20,0)	2,0	(10,0-20,0)



Biomechanik							
16. Spezielle Trainingslehre	-	-	-	-	4,0 (20,0-40,0)	4,0 (20,0-40,0)	
17. Sportpsychologie	-	-	-	-	2,0 (10,0)	2,0 (10,0)	
18. Seminar für Fachfragen	-	-	-	-	2,0 (10,0-25,0)	2,0 (10,0-25,0)	
19. Wettkampfbestimmungen und Regelkunde	-	-	-	-	1,0 (5,0-10,0)	1,0 (5,0-10,0)	
20. Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur	0,5	(2,5)	-	-	0,5 (2,5)	1,0 (5,0)	
21. Gerätekunde und Sportstättenbau	-	-	-	-	0,5 (2,5-5,0)	0,5 (2,5-5,0)	
22. Spezielle praktisch-methodische Übungen	-	-	-	-	6,0 (30,0-50,0)	6,0 (30,0-50,0)	
	22,5	(112,5-117,5)	23,0	(115,0-125,0)	20,0 (100,0-172,5)	65,5 (327,5-415,0)	

**B. Pflichtpraktikum**

Außerhalb des Unterrichtes im Ausmaß eines Jahrestrainingszyklus.

**C. Freigegegenstände**

Aktuelle Fachgebiete	-	-	-	-	4,0 (20,0)	4,0 (20,0)	
----------------------	---	---	---	---	------------	------------	--

**III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE**

Der dreisemestrigende Bildungsgang gliedert sich in zwei Abschnitte. Im 1. und 2. Semester ist in allen Gegenständen eine allgemeine Grundlage zu geben. Der spezielle Teil im 3. Semester (Spezialfach) weist einen eigenen, auf die Sportart abgestimmten Lehrstoff auf.

Um Spitzenleistungen zu erreichen und vorzubereiten, sind daher für die einzelnen Sportarten spezielle Methoden und Maßnahmen notwendig. Die Anforderungen in den einzelnen Sparten sind sehr unterschiedlich, da daß im 3. Semester ein variables Stundenausmaß vorgesehen ist. Das Mindeststundenausmaß ist jedoch unbedingt einzuhalten.

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 Unterrichtssemesters 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. Die Teilnehmer sind zu 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:**

Wie 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 Umfang 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 der 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, aktuellen 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 um 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

### **Bildungs- 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 grundsätzliche 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; praktische 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 um 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 bestimmende 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 und 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; Belastungskomponenten.  
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. 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.

#### **Lehrstoff:**

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

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

Spielen 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.

### 14. 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 Grenzmassage durch Aneinanderreihen der Griffen; Kurzmassage, Teilmassage, Selbstmassage, regenerative Maßnahmen.

### 15. 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 spartenspezifischen Bewegungsabläufe, ihrer Beeinflussung und deren kritische Beurteilung für ein erfolgreiches Wirken in der Spezialdisziplin.

#### **Lehrstoff:**

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

Spezielle Fragen der Sportmotorik und der sportmotorischen Eigenschaften unter Berücksichtigung der Sparteneigenart; Kenntnisse für das Analysieren von Bewegungsabläufen; komplexe sportmotorische Eigenschaften der Sparte; spezielle Bewegungseigenschaften; Anwendung der Kenntnisse aus der allgemeinen Bewegungslehre und Biomechanik für die Erfordernisse des Spezialfaches; Bewegungsanalysen; spezielle Fragen der Biomechanik; der Sensomotorik, der Testverfahren, der Techniks Schulung.

### 16. 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 trainingstheoretischen Kenntnisse und Ausbilden von methodischen Fähigkeiten zur Trainingsplanung und –gestaltung in der Sparte.

#### **Lehrstoff:**

##### 3. S e m e s t e r (4 Wochenstunden)

Spezielle Fragen und Themen der Sparte auf der Basis der allgemeinen Grundlagen; konkrete Maßnahmen für das spartenspezifische Training; Trainingsgestaltung mit Berücksichtigung der Konditions-, Technik- und Taktikschulung; Training und dessen Schwerpunkte; taktische Grundsätze unter verschiedenen Bedingungen; Erkennen von Fehlern und Maßnahmen zur Korrektur.

### 17. S P O R T S P S Y C H O L O G I E

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Möglichkeiten einer umfassenden Trainings- und Wettkampfbetreuung und um die hierfür erforderlichen Maßnahmen.

#### **Lehrstoff:**

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

Wettkampfbetreuung; Gruppendynamik und Führungsverhalten; Psychoregulation; sparten-spezifische Schwerpunkte.



## 18. SEMINAR FÜR FACHFRAGEN

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen und Verstehen spartenspezifischer Probleme. Einführung in das Sportmanagement.

### **Lehrstoff:**

#### 3. Semester (2 Wochenstunden)

Spartenspezifische medizinische Fragen und Fragen der Trainingssteuerung; spartenspezifische Themen, vor allem im Hinblick auf die Persönlichkeitsbildung und Betreuung der Sportlerinnen und Sportler aller Altersstufen; Grundlagen des Sportmanagements und Supermarketings, die für die Sparte bedeutend sind.

## 19. WETTKAMPFBESTIMMUNGEN UND REGELKUNDE

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Sicherheit in der Anwendung des Regelwissens auch im Hinblick auf taktische Maßnahmen.

### **Lehrstoff:**

#### 3. Semester (1 Wochenstunde)

Bestimmungen und Vorschriften der Sparte im Detail und ihre Anwendung im Wettkampf; Organisationsfragen für die Durchführung verschiedener Wettkämpfe.

## 20. AUDIOVISUELLE HILFSMITTEL UND FACHLITERATUR

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

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

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester (0,5 Wochenstunden)

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

#### 3. Semester (0,5 Wochenstunden)

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

## 21. GERÄTEKUNDE UND SPORTSTÄTTENBAU

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Gestaltung von Sportstätten sowie die Verwendung und Pflege der Geräte des Spezialfaches.

### **Lehrstoff:**

#### 3. Semester (0,5 Wochenstunden)

Aufbau und Errichtung der entsprechenden Sportstätten; Aufbau der spartenspezifischen Sportgeräte mit besonderer Berücksichtigung der Materialien.

## 22. SPEZIELLE PRAKTISCH – METHODISCHE ÜBUNGEN

### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um ein methodisch einwandfreies und auf den letzten Erkenntnissen beruhendes modernes Training in der Sparte; Umsetzung in die Praxis.

### **Lehrstoff:**

#### 3. Semester (6 Wochenstunden)

Trainingsgestaltung; Organisation des Trainings; Lehrproben; Tests und Leistungskontrollen; Fehlerkorrektur.