

## INSTRUKTORAUSBILDUNG MOUNTAINBIKE

### I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Instruktoren hat in einem einsemestrigen Bildungsgang unter Beachtung auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zum Ziel, die Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben eines Instructors vertraut zu machen. Instruktor im Sinne der Verordnung ist eine nach folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte Person, die befähigt ist, den Übungsbetrieb im Breitensport zu leiten und im Leistungssport vorzubereiten.

### II. STUNDENTAFEL

(Gesamtstundenzahl und Stundenausmaß der einzelnen Unterrichtsgegenstände. Die Aufteilung der Stunden erfolgt durch den Schulleiter.)

|                                                                                      | Stunden |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>A. Pflichtgegenstände</b>                                                         |         |
| <b>I. Theorie</b>                                                                    |         |
| 1. Religion .....                                                                    | 5,0     |
| 2. Deutsch .....                                                                     | 2,5     |
| 3. Politische Bildung und Organisationslehre .....                                   | 2,5     |
| 4. Betriebskunde und Kaufmännisches Rechnen .....                                    | 2,5     |
| 5. Geschichte der Leibesübungen (des Sports) .....                                   | 2,5     |
| 6. Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie und Gesundheitserziehung) ..... | 15,0    |
| 7. Erste Hilfe .....                                                                 | 7,5     |
| 8. Sportpsychologie und Lebenskunde .....                                            | 7,5     |
| 9. Pädagogik, Didaktik und Methodik .....                                            | 10,0    |
| 10. Bewegungslehre und Biomechanik .....                                             | 10,0    |
| 11. Trainingslehre .....                                                             | 20,0    |
| 12. Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur .....                                | 5,0     |
| 13. Seminar für Fachfragen .....                                                     | 7,5     |
| 14. Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen .....                                      | 12,5    |
| 15. Tourenplanung .....                                                              | 5,0     |
|                                                                                      | 115,0   |
| <b>II. Praxis</b>                                                                    |         |
| 16. Praktische Übungen .....                                                         | 25,0    |
| 17. Praktisch-methodische Übungen .....                                              | 30,0    |
|                                                                                      | 55,0    |
| Summe:                                                                               | 170,0   |

#### **B. Pflichtpraktikum**

Außerhalb des Unterrichtes im Ausmaß von 20 Stunden.

#### **C. Freigegegenstände**

Aktuelle Fachgebiete im Ausmaß von 20 Stunden.

### III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Der Bildungsgang wird in einem Semester durchgeführt. In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen. In allen Gegenständen, besonders in den theoretischen, ist auf die spätere Berufsausübung des Instructors Bedacht zu nehmen. Der Lehrstoff ist

zum besseren Verständnis und zur leichteren Anwendung in der Praxis unter Heranziehung von Anschauungsmaterial wie Filmen, Demonstrationen usw. darzubieten. Fächerübergreifender Unterricht ist anzustreben, und auf die Querverbindungen zwischen den einzelnen Gegenständen ist hinzuweisen. In den praktischen Übungen sind methodische Hinweise zu geben. Die Teilnehmer sind zur Selbständigkeit anzuregen.

#### **IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT**

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

##### **a) Katholischer Religionsunterricht**

Der Lehrplan für den Religionsunterricht im Lehrgang zur Ausbildung von Sportlehrern (Anlage A.1 Abschnitt IV) ist sinngemäß anzuwenden, wobei der Religionslehrer nach pädagogischen und methodischen Gesichtspunkten auszuwählen hat.

##### **b) Evangelischer Religionsunterricht**

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

Siehe Anlage A. 1 Abschnitt IV.

###### **Lehrstoff:**

Siehe Anlage A. 1 Abschnitt IV.

Der Lehrstoff ist entsprechend der Ausbildungsdauer zu kürzen und zu raffen.

#### **V. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN DER EINZELNEN UNTERRICHTSGEGENSTÄNDE, AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES**

##### **2. DEUTSCH**

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

Verbesserung des mündlichen und schriftlichen Ausdruckes.

###### **Lehrstoff:**

Einführung in die Fachterminologie; Protokollführung; Führung von Diskussionen und Referaten; Schriftverkehr mit Behörden.

##### **3. POLITISCHE BILDUNG UND ORGANISATIONSLEHRE**

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

Verständnis für das politische und soziale Leben in der Gegenwart in Bezug auf die demokratische Republik Österreich, auch im Vergleich mit den Entwicklungen im europäischen Raum. Wecken des Willens zur politischen Mitverantwortung, besonders im Hinblick auf den späteren Beruf. Wissen um den Aufbau des österreichischen Sports.

###### **Lehrstoff:**

Verschiedene Staatsformen; Rechte und Pflichten des Staatsbürgers; Stellung des Staates zum Sport, Kompetenzfrage im österreichischen Sport; Aufbau des Sportwesens mit besonderer Berücksichtigung des Mountainbikens und seiner Stellung im EU-Raum. Einrichtungen des Sportes auf Bundes-, Landes-, Bezirks- und Gemeindeebene.

##### **4. BETRIEBSKUNDE UND KAUFMÄNNISCHES RECHNEN**

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

Anleitung zur ökonomischen Führung eines Betriebes (Vereins usw.) und zur Anwendung der für die Sportart relevanten Rechengänge.

**Lehrstoff:**

Einfache Buchhaltung; Berechnungsarten bei Zeitnehmungssystemen; Einsatz elektronischer Hilfsmittel im Sport (Taschenrechner, EDV, PC); formelhafte Darstellung und einfache Testverrechnung in der Biomechanik.

## 5. GESCHICHTE DER LEIBESÜBUNGEN (DES SPORTS)

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Vermittlung der wichtigsten historischen und gesellschaftlichen Grundlagen des Sports.

**Lehrstoff:**

Entwicklung des Sports mit besonderer Berücksichtigung der Sparte; die Olympischen Spiele in der Antike und Neuzeit.

## 6. SPORTBIOLOGIE (FUNKTIONELLE ANATOMIE, PHYSIOLOGIE UND GESUNDHEITSERZIEHUNG)

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Genaue Kenntnis des menschlichen Körpers und seiner Funktionen, um das Training nach den biologischen Grundsätzen richtig gestalten zu können. Wissen um die Eigengesetzlichkeit des organischen Lebens und Verständnis für die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit, damit bei der Tätigkeit als Instruktor darauf Rücksicht genommen werden kann. Wissen um grundsätzliche Fragen der Hygiene und Verstehen der Problematik des Dopings.

**Lehrstoff:**

Aufbau und Funktion der Zelle; Gewebelehre; Aufbau des Skelettes und des Stütz- und Bewegungsapparates; Entstehung einer Bewegung; Muskel und Muskelstoffwechsel; Herz und Kreislauf; Ernährung und Verdauung; Nervensystem; physiologische Besonderheiten der Altersgruppen; Schäden am Bewegungsapparat; Muskelfunktionen; Tests; Leistungsdiagnostik; Hygiene im Sport; Doping: Bestimmungen, Arten, Auswirkungen.

## 7. ERSTE HILFE

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

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

**Lehrstoff:**

Verletzungen und lebensbedrohliche Zustände (Unterkühlung, Schock, Hitzschlag, Sonnenstich usw.); richtige Versorgung unter Berücksichtigung von Herzmassage und Atemspende; Lagerung und Transport eines Verletzten; Verbandslehre.

## 8. SPORTPSYCHOLOGIE UND LEBENSKUNDE

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um eine adäquate psychologische Betreuung vor, in und nach dem Übungsbetrieb sowie um eine sinnvolle Lebensführung.

**Lehrstoff:**

Stellenwert und Möglichkeiten der Sportpsychologie; Persönlichkeit des Sportlers bzw. des Trainers; Lernen; Motivation; Grundkenntnisse der Gruppenarbeit; Wettkampfbetreuung.

## 9. PÄDAGOGIK, DIDAKTIK UND METHODIK

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um richtige Maßnahmen zur Führung und Ausbildung von Erwachsenen und Jugendlichen.

**Lehrstoff:**

Grundbegriffe der Pädagogik, Didaktik und Methodik mit Hinweisen auf die Sparte; Erziehungsziele; der Instruktor als Erzieher; Gliederung einer Trainingseinheit; Lehrmethoden; methodische Hilfsmittel.

## 10. BEWEGUNGSLEHRE UND BIOMECHANIK

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

Wissen um die Grundlagen der Bewegungslehre mit Berücksichtigung spartenspezifischer Bewegungsabläufe zum Verständnis der Sportmotorik.

### **Lehrstoff:**

Sportmotorische Prinzipien (Ökonomie, Zweckmäßigkeit, Ästhetik usw.); sportmotorische Grundeigenschaften und sportmotorische Eigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer usw.); Bewegungseigenschaften (Grob- und Feinkoordination usw.) und ihre Verbesserung; einfache Testverfahren; Einführung in die Biomechanik.

## 11. TRAININGSLEHRE

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

Verstehen und Erkennen der sportartspezifischen Merkmale einzelner Sportarten. Die Fähigkeit entwickeln, ein zielgerichtetes Training sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene im Breiten- und Leistungssport zu planen und ausführen zu können.

### **Lehrstoff:**

Begriffsbestimmungen; Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit; Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit im Nachwuchstraining – Belastungsfähigkeit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen; kinder- und jugendadäquates Training; Eignungsdiagnostik – Tests; Belastungsmerkmale (bzw. Belastungskomponenten); Trainingsgrundsätze; Belastungsmethoden, -mittel (allgemein und speziell), -planung, -kontrolle; Übertraining – Überforderung – Überkompensation; Leistungsdiagnostik und ihre Bedeutung für die Trainingssteuerung; regenerative Maßnahmen.

## 12. AUDIOVISUELLE HILFSMITTEL UND FACHLITERATUR

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

Wissen um den Gebrauch audiovisueller Hilfsmittel und einschlägiger Fachliteratur.

### **Lehrstoff:**

Audiovisuelle Hilfsmittel und ihre Verwendung in der Praxis; spartenspezifische Fachliteratur.

## 13. SEMINAR FÜR FACHFRAGEN

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

Verarbeitung von spartenspezifischen Themen als Vorbereitung auf die Unterrichtstätigkeit.

### **Lehrstoff:**

Spartenspezifische Schwerpunkte und Themen; angewandte Gerätekunde; sachgerechtes Warten der Ausrüstung; Reparatur von Tourenschäden (zB Patschen kleben, Kette nieten, ...); Einstellen und Reparatur von Bremsen und Schaltung; Rechtsfragen; Radfahren im Wald - haftungsrechtliche Fragen.

## 14. GERÄTEKUNDE UND WETTKAMPFBESTIMMUNGEN

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

Wissen um das Angebot und um die Funktionalität der speziellen Mountainbike Ausrüstung sowie deren Verwendung und Pflege, Sicherheit in der Anwendung des Regelwissens auch im Hinblick auf taktische Maßnahmen.

### **Lehrstoff:**

Beurteilung des Angebotes in Bezug auf Funktionalität und Preis/Leistungsverhältnis; spartenspezifische Geräte mit besonderer Berücksichtigung der Materialien; Bestimmungen und Vorschriften der Sparte und ihre Anwendung im Wettkampf; Organisationsfragen für die Durchführung verschiedener Wettkämpfe.

## 15. TOURENPLANUNG

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

Wissen über die Auswahl von Tourenzielen in den Bergen in Bezug auf verschiedenartige Schwierigkeiten (Verhältnisse und Wetterentwicklung) und um die Gefahren beim Mountainbiken im Gelände (hochalpin, alpin, Wald). Wissen um die groben Zusammenhänge des Wetterablaufes, um die Grundlagen des Kartenlesens und die Funktion der künstlichen Orientierungshilfen.

### **Lehrstoff:**

Dauer; Abänderung/Abbruch/Rückzug, Stützpunkte; Anreise/Rückreise; Gestaltung der Ausschreibung und Vorbesprechung einer Tour; Alpinliteratur; Karten; Beurteilung der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Teilnehmer; Erkennen, Bewältigen und Vermeiden von Gefahren, die vom Menschen verursacht, die witterungsbedingt, geländebedingt oder materialbedingt sind; Verhalten in Unfallsituationen und bei Unfällen; Wetterelemente (Temperatur, Feuchtigkeit, Luftdruck); Wind, Niederschlag, Frontsysteme (Hoch, Tief); Großwetterlage, typische Alpenwetterlagen; Interpretation der Vorhersagen; Eigenschaften und Gliederung einer Karte; kartografische Gestaltungsmöglichkeiten (Kartenmaßstab, Kartenschrift, Höhenlinien, Signaturen usw.); Kartenrandangaben; Funktion und Verwendung der künstlichen Orientierungshilfen (Kompass, Höhenmesser).

## 16. PRAKTISCHE ÜBUNGEN

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

Verbessern des Eigenkönnens in verschiedenen Sportarten zur Erfassung spezieller methodischer Maßnahmen.

### **Lehrstoff:**

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

## 17. PRAKTISCH-METHODISCHE ÜBUNGEN

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

Wissen um einen auf den letzten Erkenntnissen beruhenden Übungsbetrieb.

### **Lehrstoff:**

Lehrmethoden; Trainingsaufbau in der Praxis; spartenspezifische Unterrichtsverfahren; Lehrproben.

### **Pflichtpraktikum**

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

Festigung des Eigenkönnens.

### **Lehrstoff:**

Übungen zur Verbesserung des Eigenkönnens.