



VERBAND DER SPORTVEREINE SÜDTIROLS

AUSBILDUNG ZUM/ ZUR „SPORTINSTRUKTOR/IN“

1. Allgemeines Bildungsziel

Die Ausbildung zum/ zur „Sportinstructor/ In“ ist eine vom VSS organisierte Ausbildung und ist südtirolweit anerkannt. Der Lehrgang verfolgt das Ziel, die Teilnehmer mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben eines Trainers vertraut zu machen. Zur Zielgruppe dieser Ausbildung gehören in erster Linie engagierte Betreuer von Sportgruppen in Vereinen aber auch interessierte Lehrpersonen die bereit sind ihre Kenntnisse weiterzugeben.

Die Ausbildungsziele sind: die kompetente Planung, Organisation, Durchführung und Analyse von Trainingseinheiten mit Nachwuchssportlern sowie mit Breitensportlern, sowohl allgemein als auch speziell. Die bestandenen Instruktoeren sind befähigt und imstande den Übungsbetrieb im Breiten- und Nachwuchssport zu leisten und Athleten zu betreuen. Sie sind ebenso befähigt wesentliche pädagogische und psychologische Aspekte im Umgang mit Jugendlichen zu reflektieren und ihr pädagogisches Handeln danach auszurichten.

2. Zulassungsvoraussetzungen

- im Kalenderjahr des Abschlusses des Lehrganges muss zumindest das 18. Lebensjahr vollendet werden
- Praktische Eignungsprüfung
- Ärztliche Bestätigung über den Gesundheitszustand

3. Ausbildungsstruktur

Die Ausbildung hat einen Umfang von 140 Unterrichtseinheiten zu je 60 Minuten. Theorie und Praxis werden zu gleichen Teilen gelehrt. Die Ausbildungstage werden auf mehrere Ausbildungsmodul in einem Zeitraum von etwa 18 Monate verteilt. Am Ende der Lehrgänge findet eine kommissionelle Abschlussprüfung über die vermittelten Lehrinhalte statt.

Um ein Modul positiv abzuschließen, sind eine Anwesenheit von 75% erforderlich, sowie der positive Abschluss aller Teilprüfungen (schriftlich wie mündlich).

Um die Qualität der Ausbildung zu gewährleisten ist die Teilnehmerzahl auf 32 beschränkt.

4. Lehrplan

1. MODUL: Organisation und rechtliche Aspekte des Sports

- | | |
|---|----------|
| - Organisationslehre | 1 Stunde |
| - Geschichte des Sports | 1 Stunde |
| - Aufsichtspflicht, Haftungs- u. Rechtsfragen | 1 Stunde |

2. MODUL: Prävention und 1. Hilfe

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| - Prävention von Sportverletzungen | 1 Stunde |
| - Sportverletzungen | 2 Stunden |
| - Schäden am Bewegungsapparat | 1 Stunde |
| - Erste Hilfe (Theorie und Praxis) | 4 Stunden |

3. MODUL: Medizinische Aspekte des Trainings

| | |
|-------------------------|-----------|
| - Funktionelle Anatomie | 8 Stunden |
| - Physiologie | 9 Stunden |
| - Doping | 3 Stunden |
| - Anthropologie | 2 Stunden |

4. MODUL: Bewegungslehre und Biomechanik

| | |
|---------------------------------------|---------------|
| - Bewegungslehre (Theorie und Praxis) | 5 + 2 Stunden |
| - Biomechanik (Theorie und Praxis) | 5 + 2 Stunden |

5. MODUL: Trainingslehre

| | |
|------------------------------|------------|
| - Theorie der Trainingslehre | 25 Stunden |
| - Praxis der Trainingslehre | 10 Stunden |

6. MODUL: Pädagogische und psychologische Aspekte im Sport

| | |
|---|---------------|
| - Pädagogische Aspekte im Sport | 7 Stunden |
| - Sportpsychologie (Theorie und Praxis) | 6 + 2 Stunden |

7. MODUL: Didaktik und Methodik

| | |
|--|------------|
| - Didaktik und Methodik + Praktische Übungen | 23 Stunden |
|--|------------|

8. MODUL: Praktische Übungen

| | |
|----------------------|------------|
| - Praktische Übungen | 20 Stunden |
|----------------------|------------|

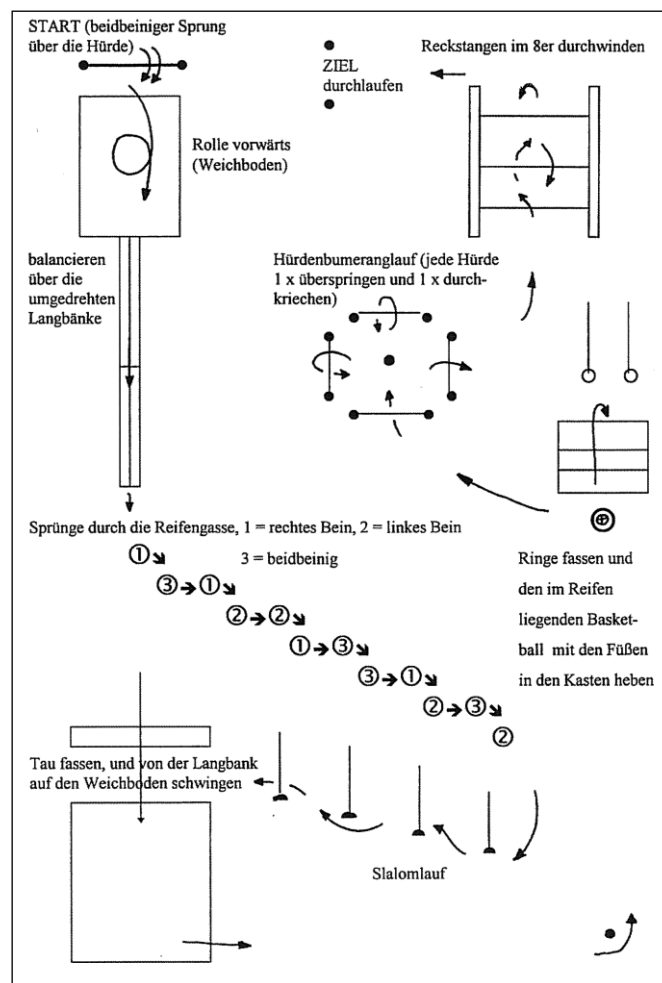
5. Motorischer Eignungstest

Gymnastik:

Bewegungen nach vorgegebenen Rhythmen: Laufen, Hüpfen, Hopslerlauf, Kombinationen von Arm- und Beinbewegungen in mehreren Varianten.

Hindernissparcour:

Durchlaufen eines Hindernissparcours



| <30 J. | | 30 - 50 J. | | > 50 J. | |
|----------|----------|------------|----------|----------|----------|
| männlich | weiblich | männlich | weiblich | männlich | weiblich |
| 60 sec. | 65 sec. | 65 sec. | 70 sec. | 70 sec. | 75 sec. |

Der Eignungstest dient in erster Linie zur Feststellung des individuellen Leistungsniveaus.

6. Lehrstoff

1. MODUL: Organisation und rechtliche Aspekte des Sports

Organisation und Verwaltung des Sports

Stellenwert, Organisation, Aufbau und gesetzliche Verankerung des Sports in Südtirol und Italien, öffentliche Sportverwaltung, Struktur und Aufgaben des CONI und des VSS, Organisation des Sportvereins, Finanzierung der Sportvereine;

Geschichte des Sports

Entwicklung des Sports mit besonderer Berücksichtigung der Sparte; Olympische Spiele in der Antike und der Neuzeit, Entwicklung des Sports in Südtirol und Italien.

Haftungs- und Rechtsfragen

Aufsichts- und Sorgfaltspflicht, Haftung, Sportversicherung, rechtliche Stellung des Trainers, steuerrechtliche Aspekte in Bezug auf die Honorierung;

2. MODUL: Prävention und 1. Hilfe

Prävention im Sport

Relevanz des richtigen Aufwärmens, Prophylaxe von Verletzungen und Überlastungsschäden;

Versorgung von Sportverletzungen

Maßnahmen nach einer akuten Sportverletzung.

Erste Hilfe

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

3. MODUL: Medizinische Aspekte des Trainings

Funktionelle Anatomie

Aufbau des Stütz- und Bewegungsapparates, Ursprung – Ansatz – Funktion der wichtigsten Muskeln. Knochen und die wichtigsten Organe, Anpassungserscheinungen bei Belastung;

Sportphysiologie

Aufbau und Funktion der Zelle, Gewebelehre, Entstehung einer Bewegung, Muskel und Muskelstoffwechsel, Herz- und Lungenkreislauf und seine Anpassungserscheinungen bei Ausdauerbelastungen, Ernährung und Verdauung, Nervensystem, physiologische Besonderheiten der Altersgruppen, Schäden am Bewegungsapparat, Muskelfunktionen, Tests, Hygiene im Sport, Doping, Energiebereitstellung, Laktatmessung und Interpretation.

Anthropologie

Motorische Entwicklung, Körperbauliche Merkmale, Geschlechtsspezifische Unterschiede.

4. MODUL: Bewegungslehre und Biomechanik

Bewegungslehre (Theorie)

Sportmotorische Prinzipien, sportmotorische Grundeigenschaften und konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination), Bewegungseigenschaften (Grob- und Feinkoordination usw.) und ihre Verbesserung, einfache Testverfahren. Motorisches Lernen.

Bewegungslehre (Praxis)

Die im Theorieunterricht behandelten Inhalte werden in der Praxis angewandt.

Biomechanik (Theorie)

Physikalische und mechanische Grundlagen (Kinematik, Kinetik, Statik, Dynamik), Kinematik der Gelenke, Mechanisches Gleichgewicht, Biomechanische Untersuchungsmethoden.

Biomechanik (Praxis)

Die im Theorieunterricht behandelten Inhalte werden in der Praxis angewandt.

5. MODUL: Trainingslehre

Trainingslehre (Theorie)

Begriffbestimmungen, Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit, Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit im Nachwuchstraining – Belastungsfähigkeit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, Kinder- und jugendadäquates Training, Eignungsdiagnostik – Tests, Belastungsmerkmale, Trainingsprinzipien - Belastungsmethoden, -Planung, -Kontrolle, Übertraining – Überforderung, Leistungsdiagnostik und ihre Bedeutung für die Trainingssteuerung, regenerative Maßnahmen.

Trainingslehre (Praxis)

Die im Theorieunterricht behandelten Inhalte werden in der Praxis angewandt.

6. MODUL: Pädagogische und psychologische Aspekte im Sport

Pädagogik

Grundbegriffe der Pädagogik, pädagogische Grundsätze mit Jugendlichen- und Erwachsenen, Gruppendynamische Aspekte im Sport, Familie und Schule, Einsicht in die Bedeutung und Erscheinungsformen des Sports, Sportliches Handeln, Übungsleiterverhalten und Erwartungen der Teilnehmer, Fehlerkorrektur;

Sportpsychologie (Theorie)

Stellenwert und Möglichkeiten der Sportpsychologie, Entwicklungsaspekte der Persönlichkeit, Motivation, Wettkampfbetreuung, Entspannungstechniken;

Sportpsychologie (Praxis)

Die im Theorieunterricht behandelten Inhalte werden in der Praxis angewandt.

7. MODUL: Didaktik und Methodik

Didaktik und Methodik (Theorie)

Grundbegriffe der Didaktik und der Methodik, Lernmethoden, Trainingsaufbau, Planung und Realisierung von Bewegungs- und Trainingsprogrammen bei unterschiedlichen Zielsetzungen und Zielgruppen, Gruppeneinteilung;

Didaktik und Methodik (Praxis)

Die im Theorieunterricht behandelten Inhalte werden in der Praxis angewandt.

8. MODUL: Praktische Übungen

Übungen zur Verbesserung der grundmotorischen Fertigkeiten und sportartenspezifischen methodischer Maßnahmen.

7. Abschlussprüfung

Zur Abschlussprüfung zugelassen werden all jene die alle 8 Module positiv bestanden haben. Die Abschlussprüfung wird von einer Prüfungskommission durchgeführt und besteht aus 2 Teilen.

- a) Praktische Prüfung (Ein themenbezogener Lehrauftritt)
- b) Mündliches Abschlussgespräch vor der Kommission

BERUFSBILD

Der Lehrgang zum/ zur „Sportinstructor/ In“ ist eine Grundausbildung für Betreuer und Trainer im Sport, die zweckdienliches Basiswissen vermittelt.

Die Grundausbildung vermittelt eine kompetente Planung, Durchführung und Analyse von Trainingseinheiten mit Nachwuchssportlern sowie mit Breitensportlern im Amateursport. Dabei wird besonders Wert auf ein umfangreiches Fachwissen, praktisches Arbeiten und pädagogisches Handeln gelegt.

Ein „Sportinstructor“ ist in diesem Sinne eine qualifizierte und fachkundige Person, die in der Lage ist für Kinder und Jugendliche sowie für erwachsene Breitensportler, sportliche Übungsformen zu vermitteln und Athleten zu betreuen. Dabei sollte der „Sportinstructor“ unter Einbeziehung seiner im Vorfeld erworbenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten dazu befähigt sein:

- Trainingseinheiten zu planen, individuell nach alters- und geschlechtsspezifischen Merkmalen abzustimmen, durchzuführen und zu analysieren.
- Athleten im Nachwuchssport und Breitensport beim Training und im Wettkampf zu betreuen.
- Die Förderung der sportlichen Entwicklung insbesondere von Kindern und Jugendlichen auch nach pädagogischen Gesichtspunkten und mit Blick auf deren Gesamtpersönlichkeit auszurichten
- Die Rolle des Ansprechpartners für die Erziehungsberechtigten wahrzunehmen.