

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Information für Trainer

Hasenöhrl, Helmar

[1990]

Die österreichische Übungsleiterausbildung

Die
ÖSTERREICHISCHE
ÜBUNGSLEITERAUSBILDUNG

S. 49 - 50

ÜBUNGSLEITERAUSBILDUNG

Die Bundesanstalten für Leibeserziehung sind nicht in der Lage, alle Ausbildungswünsche zu erfüllen.

Für die ca. 14.000 Sportvereine in Österreich werden tausende fachliche Funktionäre benötigt.

Es ist daher eine breite Zusammenarbeit aller, der Verbände, der Bundesländer, der BSO, des Bundes notwendig, um den Bedarf abzudecken.

Es wurde auf Vorschlag der Länder ein Rahmenlehrplan für eine einheitliche Ausbildung geschaffen.

Dieser Lehrplan ist für alle Sportarten gültig und soll möglichst dezentralisiert durchgeführt werden.

Die Bundesländer helfen den Sportverbänden, diese wichtige Ausbildung in einem breiten Rahmen durchzuführen.

RAHMENLEHRPLAN FÜR EINE ÜBUNGSLEITERAUSBILDUNG IN ZUSAMMENARBEIT ZWISCHEN DEM SPORT UND DEN BUNDESLÄNDERN

ZWECK DER AUSBILDUNG

Ausbildung von Funktionären für den Vereinsübungsbetrieb mit einer praxisnahen Fertigkeitsvermittlung.

ALLGEMEINE ERLÄUTERUNG

Der vorliegende Rahmenlehrplan ist bewußt allgemein abgefaßt, um Spartenkurse, aber auch allgemeine Ausbildungen durchführen zu können. Bei den allgemeinen Ausbildungen wären die Grundlagen für die Sportarten Leichtathletik, Turnen, Schwimmen und Spiele vor allem zu berücksichtigen.

AUSBILDUNGSDAUER

30 - 36 Stunden - die Ausbildung kann damit sowohl in 3 Wochenenden, aber auch in einem Wochenkurs durchgeführt werden.

INHALT

A) THEORIE

6 Stunden

1. Fachsprache:

Fachsprache der allgemeinen Körperausbildung

1 Stunde

2. Sportmedizinische Betrachtungen:

Tests, Pulskontrolle, Erste Hilfe

1 Stunde

3. Bewegungslehre:

Einführung in die Bewegungslehre, Erkennen und Verbessern der möglichen Fehlerquellen im technischen Bereich, sportmotorische Eigenschaften, Fachliteratur

Trainingslehre:

Aufbau von Trainingseinheiten, Altersstufentraining, Periodisierung

Allgemeine Methodik:

allgemeine methodische Grundregeln und methodische Mittel

insgesamt 4 Stunden

Diese Punkte sind in enger Verbindung mit der praktischen Ausbildung vorzutragen.

B) PRAXIS

24 - 30 Stunden

I. Allgemeine Ausbildung/9 Stunden

1. *Allgemeine Körperausbildung*

mit und ohne Handgeräte

3 Stunden

2. *Konditionstraining*

spezifische Übungsformen (Schnellkraft-Kraft-Ausdauer),
Circuit- und Intervalltraining

3 Stunden

3. *Spiele*

belebende, beruhigende, konditionsfördernde,
kleine und große Spiele, mit und ohne Ball

3 Stunden

II. Technische Ausbildung/15 - 21 Stunden

praktische Ausbildung in engster Verbindung mit der erarbeiteten Theorie

Einführung in die Grundlagenarbeit, ausgehend von den spezifischen Bewegungsabläufen mit entsprechendem praktischen Aufbau und Festigung desselben durch praktisch-methodische Übungen.

Taktik, Wettkampfbestimmungen, Fachliteratur, Unfallverhütung