

## AUSBILDUNG VON SKITRAINERN ALPIN

### I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL

Der Lehrgang zur Ausbildung von Skitrainern Alpin 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 eines Skitrainers Alpin vertraut zu machen.

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

### II. STUNDENTAFEL

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

A. Pflichtgegenstände	1. Semester		2. Semester		3. Semester		Summe	
I. Theorie								
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	(10,0)	-	-	3,0	(15,0)
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)
13. Spezielle Trainingslehre	-	-	-	-	6,0	(30,0)	6,0	(30,0)
14. Spezielle Bewegungslehre	-	-	-	-	2,5	(12,5)	2,5	(12,5)
15. Spezielle Biomechanik	-	-	-	-	1,5	(7,5)	1,5	(7,5)
16. Trainings- und Wettkampfpsychologie	-	-	-	-	3,0	(15,0)	3,0	(15,0)
17. Seminar für Nachfragen	-	-	-	-	2,0	(10,0)	2,0	(10,0)
18. Wettkampfbestimmungen und Regelkunde	-	-	-	-	2,0	(10,0)	2,0	(10,0)
19. Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur	0,5	(2,5)	-	-	0,5	(2,5)	1,0	(5,0)
20. Gerätekunde, Ausrüstung und	-	-	-	-	3,0	(15,0)	3,0	(15,0)

Sportstättenbau							
21. Skilauf und Umwelt	-	-	-	-	1,0	(5,0)	1,0 (5,0)
<b>II. P r a x i s</b>							
22. Praktischmethodische Übungen	3,0	(15,0)	3,0	(15,0)	6,0	(30,0)	12,0 (60,0)
23. Spezielle praktisch-methodische Übungen	-	-	-	-	16,0	(80,0)	16,0 (80,0)
24. Massage*)	-	-	3,0	(15,0)	1,0	(5,0)	3,0 (15,0)
	22,5	(112,5)	23,0	(115,0)	46,5	(232,5)	92,0 (460,0)

### B. Unterrichtspraxis

Nachweise einer einschlägigen Praxiszeit bei ÖSV- oder Landesverbandskadern bis zum Abschluß im Ausmaß von 30 Tagen sind zu erbringen.

### C. Freigegegenstand

Praktikum	-	-	-	-	6,0	(30,0)	6,0 (30,0)
-----------	---	---	---	---	-----	--------	------------

\*) wird in Kursform durchgeführt.

## III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Der dreisemestrige Bildungsgang gliedert sich in zwei Abschnitte. Im ersten und zweiten Semester ist in allen Gegenständen eine allgemeine Grundlage zu geben. Der spezielle Teil im dritten Semester (Spezialfach) weist einen eigenen auf die Sportart abgestimmten Lehrstoff auf. Um Spitzenleistungen zu erreichen oder vorzubereiten, sind daher für die Sportsparte spezielle Methoden und Maßnahmen notwendig.

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 Ausbildungslehrganges zu entsprechen. Das festgelegte Lehrziel muß auch bei Einbeziehen des Fernunterrichtes erreicht werden. 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 zur Selbständigkeit anzuregen.

## IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

### a) Katholischer Religionsunterricht

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

### b) Evangelischer Religionsunterricht

#### Bildungs- und Lehraufgabe:

Siehe Sportlehrerausbildung (Anlage A.1)

#### Lehrstoff:

Siehe Sportlehrerausbildung (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 LEHRSTOFFESAUF 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; Bewegungsabschreibungen; 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 Umgang 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 Unterrichterteilung; 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 einfacher Texte bzw. Tonbandaufnahmen aus dem Bereich des Sports; Übersetzen von leichten Sporttexten, Sportreportagen, 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 und die Republik. Wecken des Willens zur politischen Mitverantwortung, besonders im Hinblick auf den späteren Beruf. Wissen um den Aufbau des österreichischen Sportes.

#### **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. Einführung in das Sportmanagement.

### **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:**

Genauere 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 (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. SPORTPSYCHOLOGIE UND LEBENSKUNDE

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

Wissen um die Voraussetzung für eine entsprechende Trainings- und Wettkampfbetreuung sowie eine sinnvolle Lebensgestaltung.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester (2 Wochenstunden)

Motivation und Einstellung; Lernen; Gruppendynamik und Führungsverhalten; Wettkampfbetreuung.

#### 2. Semester (1 Wochenstunde)

Psychoregulative Maßnahmen (Streß, Angst, Aggression); Konfliktlösung und Gesprächsführung.

## 10. PÄDAGOGIK, DIDAKTIK UND METHODIK

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

Verständnis für die grundlegenden Erkenntnisse der Pädagogik, Didaktik und Methodik des Sports sowie Wissen um die Erkenntnisse zur kritischen Wettbestimmung des Sports und einer sinnvollen und zielführenden Trainingsgestaltung.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester (2 Wochenstunden)

Grundbegriffe der Pädagogik, Didaktik und Methodik; Ziele der Erziehung; der Trainer als Erzieher. Grundsätze der Methoden; methodische Hilfsmittel; Gliederung einer Trainingseinheit.

#### 2. Semester (1 Wochenstunde)

Methodische Verfahren; Organisation des Unterrichts; Führungsstile; Schulungsmethoden für verschiedene leistungsbestimmende Faktoren.

## 11. BEWEGUNGSLEHRE UND BIOMECHANIK

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

Verständnis für allgemeine Bewegungsabläufe und ihre Beeinflussung sowie ihre kritische Beurteilung für ein erfolgreiches Wirken im Training.

### **Lehrstoff:**

#### 1. Semester (2 Wochenstunden)

Allgemeine Gesetze und Prinzipien der Sportmotorik sowie deren Beurteilung aus der Sicht der Bewegungslehre.

Bewegungseigenschaften; Videoanalyse.

#### 2. Semester (2 Wochenstunden)

Einführung in die Biomechanik sportlicher Bewegungen; Bewegungsanalysen; Erstellung und Wertung von Bewegungsdiagrammen.

## 12. TRAININGSLEHRE

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

Erreichen der Fähigkeit, selbständig ein wirksames und sachgemäßes Training vorzubereiten und durchzuführen.

**Lehrstoff:**

## 1. Semester (4 Wochenstunden)

Trainings, Trainingslehre;

Leistungsbestimmende Faktoren; Gesetz der funktionellen Anpassung; Belastungskomponenten.

Trainingsziele – Trainingsinhalte; Trainingsmittel; Trainingsmethoden; Training der motorischen Eigenschaften.

## 2. Semester (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. SPEZIELLE TRAININGSLEHRE

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Anwendung der allgemeinen Trainingslehre auf das Skitraining. Planung, Durchführung und Kontrolle des Trainings.

**Lehrstoff:**

## 3. Semester (6 Wochenstunden)

Probleme der Selektion; Aufbau und Größe der Kader; organisatorische Voraussetzungen für ein zielführendes Training;

Aufbau der allgemeinen und speziellen Kondition; Zusammenwirkung von Konditions- und Skitraining; Kontrolle des Konditionsaufbaus durch Tests; konditionerhaltendes Training während der Rennsaison.

Anpassung der Grundtechnik an Slalom, Riesenslalom und Abfahrtslauf; Aufteilung der Technikschiulung auf Mehrjahres-, Jahres- und Kurspläne; Technik und Wachstum; Beziehung zwischen Technik und gezielter Wettkampfbelastung; Beschickungstaktik; Grundregeln des taktischen Verhaltens; Veränderung dieses Verhaltens nach Person und Situation.

## 14. SPEZIELLE BEWEGUNGSLEHRE

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Analyse der Bewegung des alpinen Skifahrens. Fehlerhafte und persönliche Bewegung. Meßmethoden. Möglichkeiten und Grenzen.

**Lehrstoff:**

## 3. Semester (2,5 Wochenstunden)

Analyse des Gleitens in Geradfahrt und Schwung; Analyse der aerodynamisch günstigsten Haltung; Wechselwirkung zwischen diesen beiden; Analyse der Schwungbewegungen nach Tempo, Radius, Schnee, Gelände, Rhythmus usw.; Einfluß von Fehlverhalten auf die Schwungbewegung; Entwicklungsstufen von Schwungbewegung; Start- und Zieleinfahrtstechniken.

Bewegungsstereotyp und Anpassungsfähigkeit der Schwungbewegung; Probleme der Seitigkeit; Tempolimit und Veränderung der Schwungbewegung; Einfluß der Beschleunigungsbewegungen auf die Linie des Schwunges; Pubertät und Schwungbewegung; Einfluß des Gerätes auf des Schwingen; Übersetzen der Testergebnisse in die Praxis. Spezielle Fragen der Sportmotorik und der sportmotorischen Eigenschaften; Analyseverfahren (Video, Reihenaufnahmen, Film, Zeitlupe).

## 15. SPEZIELLE BIOMECHANIK

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wecken des Verständnisses für die mechanischen Zusammenhänge sowie Ursachen der Bewegungen im alpinen Skifahren als Grundlage zu Bewegungsanalysen und lehr- bzw. trainingsmethodischen Entscheidungen.

**Lehrstoff:**

## 3. S e m e s t e r (1,5 Wochenstunden)

Physikalische Voraussetzungen, Mechanik der Skiausrüstung; Biomechanik der Fahrtechnik; Geradfahrt, Richtungsänderung, Be- und Entlastung; Biotechnik alpiner Rennfahrtechniken; Grundsätzliches, Abfahrt, Slalom, Riesenslalom, Start- und Zielfahrttechniken; Biomechanische Untersuchungsmethoden; kinematografische, dynamografische und kombinierte Methoden.

## 16. T R A I N I N G S - U N D W E T T K A M P F P S Y C H O L O G I E

**Trainings- und Lehraufgabe:**

Grundlegende Erkenntnisse der Psychologie – Sozialpsychologie und Soziologie mit besonderem Bezug auf den Leistungssport. Grundsätzliches zur Psychologie des Athleten, des Trainers, der Wettkampfvorbereitung, des Wettkampfes und der Gruppenführung.

**Lehrstoff:**

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

Allgemeine Einführung; Bedeutung der Psychologie und Sozialpsychologie; Psychologie der sozialen Arbeit; Selbst- und Fremderkenntnis.

Psychosomatische Grundlagen: Psychische Folgen körperlicher Vorgänge, Gehirn und Psyche, die Rolle des Nervensystems. Äußerungsformen des Psychischen: Funktionskreis des Erlebens; Reflexe, Reaktionen und Aktion; Antriebe und Bedürfnisse, Wollen und Wille, Gefühle und Stimmungen; Empfinden, Wahrnehmen und Vorstellen, Denken.

Eigenschaften: Intelligenz, Aufmerksamkeit und Begabung; Haltungen; Einfache Tests.

Persönlichkeit: Begriff, Schichten, Merkmale, Typen.

Menschliche Beziehungen; Kommunikation und Partnerschaft. Gruppe und Gruppenführung, Athlet und Trainer.

Störung der psychischen Gesundheit: Erziehungsschwierigkeiten; Einzelfallhilfe; Psychohygiene; die gesellschaftliche Situation der Gegenwart: sozialer Wandel; soziale Verflechtungen; Charakteristische Lebenshaltungen; Krisenpunkte und Anforderungen.

Sportsoziologie; Spiel und Sport; Sport und Humanität; Bedeutung des Sports für die moderne Gesellschaft; Bildungsaufgaben des Sports.

## 17. S E M I N A R F Ü R F A C H F R A G E N

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen und Verstehen der medizinischen Probleme im alpinen Skilauf.

**Lehrstoff:**

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

Versorgen von spartenspezifischen Verletzungen und Anlegen von entsprechenden Verbänden; Vorbeugemaßnahmen zur Vermeidung von Überanspruchung; Biologie der Leistung, z.B. Auswirkungen des Höhentrainings auf den Organismus; Fragen der Ernährung und Lebensführung im Hinblick auf die Trainingsplanung; Massage; Anwenden der medizinischen Testergebnisse für Training und Wettkampf.

## 18. W E T T K A M P F B E S T I M M U N G E N U N D R E G E L K U N D E

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Kenntnis hinsichtlich der Organisation des ÖSV und der FIS; Bestimmungen der FIS, des Weltcup- und Europacupkomitees sowie der OPA (Organisation des Alpenlandes); einschlägige Bestimmungen der nationalen und internationalen Wettlaufordnung (WO und IWO); Haltungsfragen.

**Lehrstoff:**

## 3. Semester (2 Wochenstunden)

Aufgaben des Kampfgerichtes, der Mannschaftsführer, der Mannschaftsführersitzung und der Sitzung des Kampfgerichtes.

Stellung des Technischen Delegierten (TD) im Rahmen eines Wettkampfes; Aufgaben und Stellung der Kontrollposten beim Wettkampf; Bestimmungen für Kurssetzen; Bestimmungen für Abfahrt, Slalom, Riesentorlauf und Parallelbewerbe; Probleme der Wiederholungsläufe im Abfahrtslauf, Slalom und Riesentorlauf; Verfassung von Protesten und Erledigung derselben (Jury und Berufung); Durchführung von Protestverhandlungen.

Verfassung und Verweisen bei Verstößen gegen die Bestimmungen der IWO; Gruppierung und Verlosung; Zeitnehmung; Sicherheit auf den Pisten; Markierung; Einreichung von Rennpunkten und Punktezuschlägen, Aufbau und Handhabung der FIS - Punkteliste.

Rennorganisation; Ausrüstungsfragen und Zulassungsbestimmungen; Ausrechnung und Bekanntgabe der Resultate (Ergebnislisten).

19. 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, Zeitlupe, Serienbilder usw.), spartenübergreifende Fachliteratur.

## 3. Semester (0,5 Wochenstunden)

Praxisgerechte Verwendung der audiovisuellen Hilfsmittel; einschlägige Fachliteratur, wobei auch ausländische Literatur heranzuziehen ist; Übersicht über Fachbeiträge in Zeitschriften; Anlegen einer Literaturliste.

20. GERÄTEKUNDE, AUSRÜSTUNG UND  
SPORTSTÄTTENBAU

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um das Anlegen und Präparieren von Pisten sowie Verwendung, Pflege und Präparieren der Skigeräte; Schneekunde.

**Lehrstoff:**

## 3. Semester (3 Wochenstunden)

Ausreichendes Wissen um das Anlegen und Präparieren von Pisten für Torläufe, Riesentorläufe, Abfahrtspisten; Einführung in das Präparieren der Skier; Wachsen; Schnee-Temperatur und Feuchtigkeitsmessungen verbunden mit praktischen Unterweisungen; Bekleidungsfragen, wie Schuhe, Rennanzüge, Sturzhelme usw.

21. SKILAUF UND UMWELT

**Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verständnis für die Veränderungen und Belastung der Umwelt durch den Skisport; Wissen um Lösungsansätze zur Vermeidung weiterer Schädigungen.

**Lehrstoff:**

## 3. Semester (1 Woche)

Schadensursachen, die durch die Verkehrsmittel (Auto usw.), die Infrastruktur, den Pistenbau, die Erzeugung von Kompaktschnee entstehen; Probleme, die durch den Varianten- und Tourenskilauf sowie durch den Skilanglauf verursacht werden.

Maßnahmen, welche die Belastungen der Natur verringern bzw. vermeiden helfen, ohne die positiven Werte des Skisports zu schmälern.

## 22. 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; Verbessern des Eigenkönnens zum Erfassen spezieller methodischer Maßnahmen. Verbesserung und Festigung des Eigenkönnens in Grund- und Renntechnik; Anpassung dieses Könnens an die verschiedenen Situationen. Aufgabe nach Vorbildung getrennt.

### **Lehrstoff:**

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

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

Spiele 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 wichtiger psychophysischer Voraussetzungen.

#### 3. S e m e s t e r (6 Wochenstunden)

Skilehrer und Lehrwarte; Anheben des Tempolimits; Festigung der Schwungformen bei höherem Tempo; Schulung des Rhythmuswechsels; Reduzierung der Demonstrationsform zur zweckmäßigen Bewegung; Schneiden der Schwünge; Anpassen der Schwungbewegung an die Situation (Schnee, Tempo, Tore, Fehler usw.); Anpassen der Grundeinstellung an die Erfordernisse des Gleitens im Schwung; Festigen des Überganges vom Bremsen zum Be-schleunigen und umgekehrt.

Rennläufer: Demonstratives Drehen der Skier bei langsamer Fahrt; Koordination der Arbeit des Oberkörpers und der Beine; Anpassen der Renntechnik an verschiedene Situationen; Lernen und Festigen der einzelnen Schwungformen, Festigen der Ausgleichstechnik.

## 23. S P E Z I E L L E 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:**

Praktische Einführung in das Training des alpinen Skilaufs und das Konditionstraining.

### **Lehrstoff:**

#### 3. S e m e s t e r (16 Wochenstunden)

Erarbeiten einer Stoffsammlung für das Konditionstraining; Dosierung des Konditionstrainings; Abstimmung des Konditionstrainings auf das spezielle Skitraining; Anpassung und Auswahl der Übungen an das individuelle konditionelle Ziel; Übungen des Technikprogramms; Erkennen von Bewegungsfehlern und Korrektur derselben und spezielle Übungen; Grundsätze des Kurssetzens; Anpassung derselben an Altersstufen und Situationen; Aufbau und Organisation des Slalom -, Riesenslalom und Abfahrtstrainings; taktische Grundsätze und deren Anpassung an die individuellen Eigenheiten an verschiedenen Situationen; Erarbeiten von Modellen für Mehrjahres-, Jahres- und Kursplan. Anpassen derselben an Veränderungen im Trainingsaufbau.

## 24. 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.

Erkennen der Ganzmassage durch Aneinanderreihung der Griffen; Kurzmassage, Teilmassage, Selbstmassage; regenerative Maßnahmen.

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

Massagemäßige Betreuung des Skisportlers zur Vermeidung von Unterkühlung der Muskulatur; Richtige Anwendung der Öle und Emulsionen usw.