



Leitung:
Dir. Prof. Mag. Dr. Oliver Bachmann
Fürstenweg 185
A-6020 Innsbruck
www.bspa.at/innsbruck



Österreichische Instruktor/innen-Ausbildung

Abteilungsvorstand:	Sekretariat:	Telefon:	E-Mail:
Mag. Michael Mayrhofer	Stefanie Perkmann	+43 512 31 2000 310	Stefanie.perkmann@bspa.at

LVID

21. Mai 2024

Ausschreibung zur Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktorern für Trailrunning

Ausbildungsleitung

Mag. Michael Mayrhofer, Bundessportakademie Innsbruck, michael.mayrhofer@bspa.at
Mag. Alexander Pittl, ÖLV, alexander.pittl@laufwerkstatt.at

Fachverband

Österreichischer Leichtathletik-Verband, Prinz-Eugen-Straße 12, A-1040 Wien; office@oelv.at
Mag. Alexander Pittl, ÖLV, alexander.pittl@laufwerkstatt.at

Ausbildungsziel

Das erworbene sporttheoretische & -praktische Wissen in die athletische Grundausbildung, sowie in die Trainingspraxis der jeweiligen Sportart umzusetzen. Trainingseinheiten im Nachwuchs (leistungs)- & Breitensport systematisch zu planen und pädagogisch-methodisch wirkungsvoll anzuleiten. Selbstständiges Führen und Betreuen von Trainingsgruppen in Vereinen.

Ausbildungsaufbau

Es werden athletische Inhalte im Nachwuchs- & Breitensport in Theorie und Praxis, sowie sportpädagogische & -psychologische Grundlagen von den Experten/innen der BSPA unterrichtet. Trainer/inne des Fachverbandes unterrichten das spezifische Konditions- & Techniktraining der Sportart in Theorie und Praxis. Die Lerninhalte werden im Wechsel von verschiedenen Lehr- und Lernformen in Theorie und Praxis erarbeitet, gefestigt und vertieft.

Ausbildungsinhalte

- Sportpädagogische, -psychologische und ethische Grundlagen für den Trainingsbetrieb
- Angewandte Trainings- & Bewegungslehre in Theorie und Praxis
- Trainingseinheiten zur Verbesserung der Konditionellen & Koordinativen Fähigkeiten, sowie sportmotorischer Fertigkeiten
- Methodischer Aufbau und technische Analyse von Lauftechniken in Theorie und Praxis
 - Lauftechnik (mit Lauf ABC, Laufkoordination)
 - Laufanalyse
 - Verletzungsprophylaxe
- Trainingsplanung und langfristiger Leistungsaufbau im Nachwuchsleistungssport
 - Trainingsmethodik

- Technik im Gelände (Uphill, Downhill, Laufen mit Stöcken)
- Nachwuchstraining im Trail
- Verletzungsprophylaxe
- Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit
- Alpine Kompetenz (Wetterkunde, 1. Hilfe Outdoor, Orientierung & Risikomanagement)

Ausbildungstermine

Eignungsprüfung		Innsbruck
1. Kursteil	29.11. – 01.12.2024	Innsbruck
2. Kursteil (BSPA-Modul)	03.02. – 08.02.2025	Innsbruck
3. Kursteil	06.03. – 09.03.2025	Innsbruck
4. Kursteil	29.03. – 01.04.2025	Innsbruck
Abschlussprüfung	09.05.2025	Innsbruck

Genauere Information zur Eignungsprüfung und zum 1. Kursteil erfolgt nach dem Anmeldeschluss. An allen Ausbildungstagen besteht Anwesenheitspflicht. Die tägliche Unterrichtszeit ist grundsätzlich von 8.00 bis 19.00 Uhr.

Anmeldung und Aufnahmebedingungen

Online Anmeldung: über die Webpage der Bundessportakademie Innsbruck:

Anmeldebeginn: 15.05.2024

Anmeldeschluss: 15.10.2024

- Der/Die Aufnahmewerber/in muss im Jahr der Abschlussprüfung das **18. Lebensjahr** vollendet haben.
- **Ärztliche Bestätigung über die medizinische Eignung für die Sportausübung**, welche zum Zeitpunkt der Eignungsprüfung **nicht älter als 6 Monate** ist. (siehe Formular Webpage)
- **Überweisung des Lehrmittelbeitrages** (siehe Kurskosten) **gleichzeitig mit der Anmeldung.**
- **Hochladen der Eignungsprüfungskriterien**

DIE ANMELDUNG IST NUR GÜLTIG WENN ALLE GEFORDERTEN UNTERLAGEN EINGELANGT SIND!

Eignungsprüfungskriterien

Teilnahme an 3 Trailrunning Wettbewerben in den letzten 2 Jahren (zumindest eine längere Distanz > 30km) oder Übungsleiter Ausbildung Leichtathletik oder nachgewiesene Vereinstrainer Praxis von 1 Jahr

Kurskosten

Die Teilnahme am Lehrgang ist kostenlos. Fahrt- und Aufenthaltskosten sowie Kosten für Kursmittel (Skripten; Bücher; Zugang zu Online-Lehr- und Lernportale etc.) gehen jedoch zu Lasten der Teilnehmer/innen.

Überweisung des Betrages von **€ 110.-- gleichzeitig mit der Anmeldung**

IBAN: **AT52 0100 0000 0541 0286**

BIC: **BUNDATWW**

Kontowortlaut: **Bundessportakademie Innsbruck**

Verwendungszweck: **IN Trailrunning**

Abschluss

Bis zur Abschlussprüfung:

- ist eine Qualifikation im **Bereich „Erste Hilfe“** durch den erfolgreichen Abschluss eines den **Vorgaben bekannter Rettungseinsatz-organisationen** entsprechenden **Erste-Hilfe-Kurses** im Ausmaß von **mind. 6 Stunden** und **nicht älter als 5 Jahre** (gerechnet vom Ausbildungsbeginn) vorzulegen.
- ist ein **20-stündiges Praktikum** im Rahmen eines eingetragenen ÖLV Vereins zu absolvieren.

Abschlussprüfungen:

- **Mündliche Prüfungen in den Fächern:**

Angewandte Trainingslehre

Angewandte Bewegungslehre

Sportbiologie

- **Praktische Prüfungen in den Fächern:**

Allgemeine praktisch-methodische-Übungen (Lehrauftritt)

(Sportart)spezifische praktisch-methodische-Übungen (Lehrauftritt)

Anrechnungen

Personen, die folgende Bedingungen erfüllen, können sich das **gesamte BSPA-Modul** anrechnen lassen:

- Abgeschlossene **Instruktor*innen- und/oder Trainer*innen-Ausbildung** an einer österr. BSPA (Bitte bei der Anmeldung bekanntgeben!)
- **Abgeschlossenes Bachelorstudium Sportwissenschaft (oder höher)**
- **Abgeschlossenes Bachelorstudium Lehramt „Bewegung und Sport“ (oder höher)** (Nachweise über ein abgeschlossenes Studium bitte bei der Anmeldung hochladen!)

Die **mündlichen und praktischen Abschlussprüfungsfächer** (siehe Abschluss) werden nicht angerechnet und **müssen absolviert werden**.

Es werden **keine Anrechnungen** von **privaten Fitnessausbildungen oder anderen privaten Institutionen** vorgenommen.

Sonstiges

Teilnehmer/innen sind nach dem Schulunterrichtsgesetz mit Ausnahme der Eignungsprüfung unfall-versichert, jedoch nicht krankenversichert.

Namens- bzw. Adressenänderungen sind umgehend dem Sekretariat bekannt zu geben.

Für die BSPA:

Mag. Michael Mayrhofer

Für den Verband:

Mag. Alexander Pittl