



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](mailto:michael.mayrhofer@bspa.at)  
Mag. Alexander Pittl, ÖLV, [alexander.pittl@laufwerkstatt.at](mailto:alexander.pittl@laufwerkstatt.at)

### Fachverband

Österreichischer Leichtathletik-Verband, Prinz-Eugen-Straße 12, A-1040 Wien; [office@oelv.at](mailto:office@oelv.at)  
Mag. Alexander Pittl, ÖLV, [alexander.pittl@laufwerkstatt.at](mailto: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	<b>29.11. – 01.12.2024</b>	Innsbruck
2. Kursteil (BSPA-Modul)	<b>03.02. – 08.02.2025</b>	Innsbruck
3. Kursteil	<b>06.03. – 09.03.2025</b>	Innsbruck
4. Kursteil	<b>29.03. – 01.04.2025</b>	Innsbruck
Abschlussprüfung	<b>09.05.2025</b>	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