

Stoffverteilungsplan Inlie Alpinskiating						
	TC-B	TC-L	TB-B	TB-L	TA	
Personen- und vereinsbezogener Bereich						
PADAGOGIK						
GRUNDLAGEN - Grundbegriffe		0	0	0	0	
DIDAKTIK UND METHODIK		0	2	2	0	
Theorie und Anwendung von Didaktik						
Grundlagen	3	3				
MOTIVATION FÜR DAS ALPINSKATING						
Ermutigung	2	2		1	2	
Förderung der Leistungsbereitschaft	2	2		2	2	
MENSCHENFÜHRUNG UND GRUPPENPROZESSE						
Der Austausch zwischen Sportler u. Trainer	2	2		2	2	
Die Person des Trainers	1	1		1	2	
Die Persönlichkeit des Sportlers	1	1		1	2	
EINSATZ VON MEDIEN						
Gesprächsführung, Körpersprache	2	2		0	2	
Technische Medien - Grundlagen	1	1		2	4	
Gesamt Pädagogik	13	13		11	16	
PSYCHOLOGIE						
GRUNDLAGEN DER PSYCHOLOGIE						
Der menschliche Organismus als psychisches System	2	2				
Psychische Beanspruchung als Anpassungsproblem	2	2				
Motivation und Einstellung zum Training und Wettkampf	1	1		2	2	
PSYCHOLOGIE IM SPEEDSKATING						
Bedingungen psychischer Beanspruchung im Training und Wettkampf	2	2				
Maßnahmen zur Regulation psychischer Beanspruchung	0	0		2	2	
Mentale Trainingsformen	0	0		2	3	
FÜHRUNGSVERHALTEN						
Der mündige Athlet und sein Trainer	0	0		2	2	
Gesamt Psychologie	7	7		8	9	
SPORTORGANISATION; VERWALTUNG						
GRUNDLAGEN						
Struktur, Organe und Aufgaben der Sportselbstverwaltung und der öffentlichen Sportverwaltung	1	1			1	
DOSB Aus- und Fortbildungssystem	1	1				
Vereinsrecht und sporteigenes Recht	1	1				
Aufsichtspflicht und Haftung	1	1				
IN BEZUG AUF ALPINSKATING						
Regelkunde (WKO) u. weitere Regelwerke	2	2	2	2		
Gesamt Sportorganisation und Verwaltung	6	6	2	2	1	
SPORTPOLITIK						
DER SPORT UND SEIN SOZIALES UMFELD						
Die Werte des Sports und seine Förderung	1	1			1	
Der Sportler im Beziehungsgeflecht gesellschaftlicher Einflüsse	1	1				
Sport und Umwelt	1	1				
SPORT UND ÖFFENTLICHKEIT						
Öffentlichkeitsarbeit	1	1				
Außersportliche Veranstaltungen und Aktivitäten	1	1				
Marketing	1	1			1	
Gesamt Sportpolitik	6	6		0	2	
Gesamt Personen- und vereinsbezogener Bereich	32	32		21	28	
Bewegungs- und sportartbezogener Bereich						
BIOMECHANIK; BEWEGUNGSLEHRE						
GRUNDLAGEN DER BIOMECHANIK						
Allgemeine Grundlagen	2	2	0	0	0	
Biomechanische Prinzipien			1	1	1	
Biomechanik der sportlichen Bewegung			1	1	1	
Biomechanische Meßmethoden			1	1	1	
Funktionell anatomische Betrachtung			1	1	1	
BIOMECHANISCHE GRUNDLAGEN IM SPEEDSKATING						
Bewegungsanalyse durch Technikleitbilder	3	3	5	5	8	
MOTORISCHES LERNEN						
Prinzipien des motorischen Lernens	2	2				
Komponenten des motorischen Lernens			2	2	1	
Bewegungskoordination und koordinative Fähigkeiten			3	3	2	
Gesamt Biomechanik, Bewegungslehre	7	7	14	14	15	
SPORTMEDIZIN						
GRUNDLAGEN DER SPORTBIOLOGIE						
Biologische Grundgesetze von Training und Leistung (Leistungsfunktionen des Organismus)	2	2	2	2	3	
Biologie von Leistung und Training des Kindes und des Jugendlichen	1	1				
Umwelteinflüsse auf die Leistungsfähigkeit			1	1	2	
Ernährung für Training und Wettkampf	2	2	0	0	2	
GRUNDLAGEN DER SPORTMEDIZIN						
Allgemeine Anatomie der Knochen, Gelenke und Muskeln	1	1	2	2		
Herz- und Kreislaufsystem	1	1	1	1		
Atmungssystem			1	1		
SPORTMEDIZIN UND LEISTUNGSSPORT						
Energiestoffwechsel	1	1	2	2	3	
Leistungsdiagnostik	2	2	2	2	4	
GRUNDLAGEN DER FUNKTIONELLEN ANATOMIE						
Muskeln und Nervensysteme	1	1	0	0	2	
Die motorische Einheit					1	
Sportmedizinische Charakteristik			1	1		
Sportartspezifische anatomische Strukturen	1	1			2	
MEDIZINISCHE VORSORGE						
Fehlbeanspruchungen im Sport	2	2				
Sportverletzungen (sportartspezifisch)					2	
Physiotherapeutische Betreuung			1	1	2	
Sportthygienische Maßnahmen; Optimale Regeneration					2	
Antidoping	4	4	0	0	4	
Gesamt Sportmedizin	18	18	13	13	29	

TRAININGSLEHRE					
GRUNDLAGEN					
Einführung in die Terminologie der Trainingslehre	2	2			
Merkmale und Aufgaben des sportlichen Trainings	1	1			
Gesetzmäßigkeiten und Trainingsprinzipien	1	1			
Gliederung des langfristigen Trainingsprozesses	2	2			
Ziele und Inhalte von Grundlagen- Aufbau- und Hochleistungstraining	2	2			
Sichtung und Förderung im Nachwuchsbereich - Talentsuche, Talentbindung	1	1			
Training im Kindes und Jugendalter	1	1			
Alters- und geschlechtsspezifische Möglichkeiten bzw. Einschränkungen im Training	1	1			
Störung der sportlichen Leistungsfähigkeit durch Überforderung					
Taktik in der Sportart	1	1	1	1	3
Nachwuchsförderkonzept (ist bereits vorhanden - keine Ausarbeitung)	2	2	2	2	2
TRAININGSLEHRE IM ALPINSKATING					
Methodik der Trainingsplanung	2	2			
Trainingszyklen	2	2			
Sinn und Zweck der Periodisierung des Trainings (Jahresperiodisierung)	1	1			
Aufbau der Rahmentrainingspläne	1	1			
Rahmentrainingspläne mit individuellem Spielraum	1	1			2
Analyse der Leistungsstrukturen auf internationaler Ebene			2	2	2
Trainingsdokumentation	1	1			
Planung und Durchführung von Leistungskontrollen	1	1			2
Interpretation von Leistungskontrollen			2	2	1
Gesamt Trainingslehre	23	23	7	7	12
TECHNIKTRAINING (sportartspezifisch)					
LAUFSCHULUNG (Entwicklung methodischer Reihen)	3	3	0	0	2
Grundlagenschulung	17	17			
Gewandheitsläufe					
Kurvvertechniken					
Technik auf der Geraden					
Vorw. und rückwärts Laufen					
Start					
Techniken im Alpinskiating (Entwicklung methodischer Reihen)	19	19	8	8	
Spezialtechniken auf der Geraden			(minus 5 für Technik-Fehleranalyse)		
Kurvvertechniken					
Start (z.B. Lichtschranken-Start)					
Zielschritt					
Rennverhalten in verschiedenen Wettkampfformen (Einzelläufe, Parallellaom)					
TECHNIKTRAINING - Bewegungsanalyse					
Beobachtung und Fehleranalyse beim Techniktraining	5	5	2	2	10
Didaktisches Grundverhältnis vom Lehren und Lernen					
Prozesskomponenten des Unterrichts					
Unterrichtsmethoden					
Planung, Vorbereitung und Durchführung einer Unterrichtseinheit					
Gesamt Technik (sportartspezifisch)	40	2	25	25	19
Gesamt Bewegungs- und sportartbezogener Bereich	88	50		59	75
errechnete Gesamtstunden - in dieser Ausbildungsmatrix mit den sportartspezifischen Technik-Stunden	120	82		80	103
Themen für überfachliche Ausbildung	40				
Themen für Vorstufen Qualifizierung - Instructor	40				
Themen für Trainer-C Breitensport + Leistungssport	40				
Trainer B Leistungssport	60				
Trainer B Breitensport	60				
Trainer A	90				