

Fit - Komm mit – Ausbildungen

Text: Mag. Günter Schagerl und Thomas Schneider, Fotos: ASKÖ-Fit, Moselebauer

Der Trainer „spürte“, dass die Belastungsdosierung viel zu hoch lag. Sein „Schützling“ trainierte dennoch nach dem Prinzip „Je mehr desto besser“. Die Folge: Eine chronische Verletzung, die zu einer monatelangen Pause zwang. Auch die beste Theorie nützt nichts, wenn das Wissen nicht angewendet wird. Die Beachtung der Trainingslehre, Sportbiologie, Methodik etc. ist Voraussetzung dafür, dass sportliche Aktivität zielführend ist, langfristig Spaß macht und ein Drop-Out nicht provoziert wird. Also die Ziele von Fit - Komm mit umgesetzt werden.

Kompetenz des Personals entscheidet

Sportliche Angebote werden heute mehr denn je von den TeilnehmerInnen auf Ihre Qualität hinterfragt. Während die Qualität der Trainingsstätte für die Teilnahme oft überschätzt wird, unterschätzen Veranstalter die Bedeutung des Personals. Der „Trainer“ benötigt sowohl eine der Zielgruppe entsprechende menschliche als auch fachliche Kompetenz. Sind beide Bereiche gut entwickelt, braucht man sich um die Teilnehmerzahl nicht zu sorgen. Während die soziale Kompetenz schwer zu vermitteln ist und zum Teil mitgebracht werden muss, ist die fachliche Eignung Folge von Aus- und Fortbildungsmaßnahmen.

Fachlich gut durch Aus- und Fortbildung

Ein fundierter theoretischer Background ist nicht immer Garant dafür, dass die praktische Umsetzung ebenso gut ist. Die Verbindung von Theorie und Praxis ist eine „Kunst“. Motivieren, Managen und fachlich richtige Entscheidungen zu treffen setzt vor allem voraus, dass man bereit ist ständig dazuzulernen. Scheinbar gesichertes Wissen entwickelt sich weiter, sodass das gezielte Wissensmanagement und daher Fortbildungen auch im Sport eine wichtige Rolle spielen. Für die „Fit-

Sport-Angebote“ in einem ASKÖ-Sportverein gibt es folgende mögliche Ausbildungsniveaus des „Trainers“.

Die erste Stufe ist jener „**autodidakte Praktiker**“, der einem Vorbild folgend sich vor allem praktisches Wissen durch „learning by doing“ angeeignet hat. Er tritt dann in die Stapfen seines Mentors und übernimmt auch seine Gruppe.

Die zweite Stufe ist der **geprüfte Übungsleiter**. Er hat zwei bis drei Wochenenden Theorie gepaukt und sich eine praktisch-methodisches Grundrüstzeug erworben. Eine „Prüfung“ am Ende soll gewährleisten, dass Mindestinhalte vermittelt wurden.

Die dritte Stufe ist der **staatlich geprüfte Fit-Lehrwart**. Er hat drei Wochen investiert und schließt seine Ausbildung mit einer kommissionellen Prüfung ab. Sie ist nicht als Berufsausbildung gedacht, obwohl Sie in der „Branche“ einen guten Namen hat und immer wieder von Interessenten als solche gesehen wird.

Die nächst höhere Stufe ist der **Diplomsportlehrer**, der die zweijährige Schule an der Bundesanstalt für Leibeserziehung (BAFL) erfolgreich absolviert hat. Die Absolventen zeichnet ein besonders hohes praktisches Können aus.

Auf der **universitären Ausbildungsebene** gibt es den AHS-Lehrer für Leibeserziehung (Bewegung und Sport) und das Studium für Sportwissenschaften mit speziellen Ausrichtungen.

▼ **Teamarbeit ist auch bei der Ausbildung gefragt. Angehende ÜbungsleiterInnen der ASKÖ-NÖ beim Fit - Komm mit – Dialog.**



Für die Leiter und Gruppenbetreuer von ASKÖ-Langsam-Lauf-Treffs gibt es eintägige Seminare für die Aus- und Fortbildung. Fortbildungen dauern in der Regel einen halben oder ganzen Tag.

Die Fit-Lehrwarteausbildung

Im folgenden Abschnitt soll vor allem die aktuelle Fit-Lehrwarteausbildung näher dargestellt werden, die inhaltlich ständig einer Anpassung an die aktuellen Erfordernisse unterworfen ist. Sie vermittelt ein gutes Qualifikationsniveau, ist mit einem vertretbaren Aufwand verbunden und wird von der ASKÖ-Bundesorganisation finanziell unterstützt. Also **Fit – Komm mit** zu den Ausbildungskursen zum(r) „Staatlich geprüften Fit-LehrwartIn“.

Die Kursleitung und die Lehrkräfte werden von der BAFL gestellt. Die Ausbildung wird nach dem Schulunterrichtsgesetz durchgeführt und umfasst ca. 150 Unterrichtsstunden. Diese werden auf 3 Kurswochen aufgeteilt, die im Zeitraum von 10 bis 12 Monaten in einem der Bundssport- und Freizeitzentren Austria abgehalten werden (BSFZ Obertraun, BSFZ Faaker See, BSFZ Schloß Schielleiten).

Die Lehrinhalte unterteilen sich in einen Theorie- und Praxisteil:

Theorie	Praxis
• Erste Hilfe	Grundformen des Geräteturnens
• Sportbiologie	Übungen mit Handgeräten
• Trainingslehre	Ausgleichs- und Funktionsgymnastik
• Pädagogik - Didaktik - Methodik	Grundformen der Leichtathletik
• Bewegungslehre	Kleine und große Spiele
	Allgemeines Konditionstraining

In der Vorlesung Erste Hilfe wird neben den notwendigen Maßnahmen zur Reanimation vor allem auch auf die Erstversorgung nach typischen Sportverletzungen (Prellungen, Verstauchungen, etc.) eingegangen. Die Sportbiologie umfasst die anatomischen und physiologischen Grundlagen des Menschen. In der Trainingslehre werden Möglichkeiten beschrieben, um die physische und psychische Leistungsfähigkeit eines Trainierenden gezielt und planmäßig zu steigern. Die Unterrichtseinheit Pädagogik - Didaktik - Methodik beschäftigt sich mit der konkreten Umsetzung von Trainingsmaßnahmen.

In der Bewegungslehre werden Bewegungsanalyse, motorische Entwicklung, Bewegungskoordination und motorisches Lernen besprochen.

Die vielfältigen praktischen Einheiten sollen die zukünftigen Lehrwarte dazu befähigen, in ihren Gruppen ein vielfältiges, auf die Interessen und Fähigkeiten der Teilnehmer abgestimmtes Programm anzubieten. Das bedeutet, dass Lehrwarte sowohl mit und ohne Handgeräte, in kleinen Turnsälen und auf freiem Feld, mit Turngeräten und Kraftmaschinen in der Lage sein sollen, eine Gruppe optimal zu betreuen.

Die Lehrinhalte werden auf folgende Bereiche abgestimmt:

1. Sport mit Senioren
2. Sport mit Erwachsenen
3. Sport mit Kindern und Jugendlichen

Das Programm richtet sich vor allem an jene Übungsleiter, die mit Fitnessgruppen im Verein arbeiten. Am Ende der dritten Kurswoche findet eine kommissionelle Abschlussprüfung statt. Sie umfasst eine mündliche Prüfung in den Gegenständen Sportbiologie, Erste Hilfe, Trainingslehre, Pädagogik - Didaktik - Methodik und einen praktisch-methodischen Lehrauftritt.

Nach der positiven Absolvierung des Kurses erhalten die Teilnehmer ein staatliches Zeugnis von der BAFL und eine Lehrwartelizenz von der ASKÖ-Bundesorganisation bzw. Bundes-Sportorganisation.

Die Kosten betragen derzeit € 109,00 (ATS 1.500,-) pro Ausbildungswoche (Stand: April 2002) für Kandidaten, die Ihr Wissen in einem unserer Vereine umsetzen; inkludiert ist der Aufenthalt (Vollpension) und der Unterricht (nicht die Skripten). Für Gäste, die nicht in unserem Verband tätig werden, sind sämtliche Kosten für Aufenthalt, Verpflegung und Skripten selbst zu tragen.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.
- Ein ärztliches Attest (praktischer Arzt oder sportärztliche Untersuchungsstelle), welches nicht älter als drei Monate sein darf, ist zum Kurs mitzubringen bzw. bei der Anmeldung zu faxen.
- In der ersten Kurswoche ist ein sportmotorischer Eignungstest in Form eines Hindernisparcours zu absolvieren. Bei Nichterfüllung dieses Tests ist ein Kursabschluss nicht möglich.

Anmeldungsmodus:


- Über einen Interessenten-Kupon (siehe nächste Seite)
- Per E-Mail an guenter.schagerl@askoe.or.at
- Brief an die ASKÖ-Bundesorganisation/ Abteilung Fitness und Gesundheitsförderung, 1233 Wien, Postfach 1, Steingasse 12
- Fax an 01/869 32 45 DW 30
- Telefonisch unter 01/869 32 45 DW 11 oder 13 (Thomas Schneider)

Folgende Daten sollten**in allen Fällen angegeben werden:**

- Name,
- Anschrift,
- Telefonnummern,
- Geburtsdatum,
- Vereinsname
- Tätigkeit im Verein
- der gewünschte Ausbildungsschwerpunkt (Senioren, Erwachsene, Kinder)

Kursbeginn	Kursende	Ort	Kurstitel
09.06.2002	15.06.2002	BSFZ Faaker See	FLW-SE III
13.10.2002	19.10.2002	BSFZ Obertraun	FLW-EW I
31.10.2002	02.11.2002	Graz-Eggenberg	FLW-KI I
01.12.2002	07.12.2002	BSFZ Obertraun	FLW-SE I
13.04.2003	19.04.2003	BSFZ Obertraun	FLW-KI II
11.05.2003	17.05.2003	BSFZ Obertraun	FLW-EW II
14.09.2003	20.09.2003	BSFZ Faaker See	FLW-EW III

Autoren

Mag. Günter Schagerl, Leiter der Abteilung für Fitness/ Gesundheitsförderung der ASKÖ-Bundesorganisation, Sportwissenschaftler, Fachbereich: Prävention/ Gesundheitsförderung, E-Mail: guenter.schagerl@askoe.or.at
 Thomas Schneider, Mitarbeiter der Abteilung für Fitness/ Gesundheitsförderung der ASKÖ-Bundesorganisation. 

Die Fit – Komm mit Sponsoren

Am Fuße des Klippitztörl im Kärntner Lavanttal liegt das renommierte 4-Sterne Hotel Moselebauer. Erholung pur! Das Hotel bietet eine 150 m² große Saunalandschaft mit finnischer Sauna, römischem Badehaus, Dampfbad, Whirlpools, Relaxarium sowie Solarien und Massageangebot. Wer will diesen Preis bei unserem Fit-Komm mit Gewinnspiel nicht gewinnen?

Für alle, die sich über das gesamte Angebot des äußerst familienfreundlichen 4-Sterne-Hotels Moselebauer informieren wollen: Hotel Moselebauer, Familie Pirker
 • 9462 Bad St. Leonhard • Tel.-Nr.: 04350/2333-0
 • Fax 04350/2333-48 • www.moselebauer.at • e-mail: moselebauer@magnet.at

AUSTRIAN AIRLINES 

 WIEN ENERGIE
 WIENSTROM · WIENGAS · FERNWÄRME WIEN

 WIENER STÄDTISCHE  **cityrun.at**
TUNTURI®
 THE MOTOR – *it's you.*

Weitere Informationen über Qualitäts-Fahrradergometer, Stepper u.a.m. bei unserem Partner DOWI, Tel. 0316/716 412