

Konzept der Ausbildung von Schützen, Übungsleitern, Instruktoren und Trainern

Inspiriert durch Vorträge der FITARCO anlässlich des FITA World Coaching Seminars November 2009.

Ausbildung der Schützen:

Basiskurse bis einschließlich goldener Pfeil (vom Übungsleiter aufwärts durchgeführt)

Entsprechend dem Anfängermanual der FITA

Platzreife

Ab dem weißen Pfeil gilt eingeschränkte Platzreife. Die Schießdistanz ist jeweils auf Prüfungsdistanz+4m limitiert. Ab goldenem Pfeil offene Platzreife.

Parcoursreife (Feld, 3D):

Voraussetzung weißer Pfeil schießen vom weißen Pflock. Ab goldenem Pfeil freie Distanzwahl.

Turnierreife:

Turnierkurs + Nachweis von Minimalkönnen

Ausbildung der Lehrer

Entertainer (Animateur) Verbandsfreie Tätigkeit. Ausbildung sollte in Zusammenarbeit mit Lehrern des Verbandes durchgeführt werden.

Die Ausbildung im Verband ist 3-stufig.

Es werden für jede Stufe Aufgabe, Voraussetzungen, erwartete Fähigkeiten und Ausbildungspläne definiert.

Stufe 1: Übungsleiter

A Aufgabe: Bringt die Schüler von 0 auf 1 (Entrylevel)

Hat auch die Aufgabe des Entertainers! Nimmt Prüfungen bis zum weißen Pfeil ab.

B Voraussetzungen:

- 1) Mindestens 18 Jahre
- 2) Mindestens 2 Jahre Vereinszugehörigkeit
- 3) Leistungsnachweis: Ausgehend von der Erwartung, dass der Anfängerunterricht sich mit Recurvebogen befassen wird, soll eine gewisse Leistungsfähigkeit mit diesem Bogen nachgewiesen werden (blank oder mit Visier).

Damit die Leistungsprüfung winters wie sommers abgelegt werden kann:

180 Ringe/30 Pfeile auf 18m, Blankbogen 40cm-Auflage, Visier Dreifachauflage

Die Leistung kann im Rahmen eines Wettkampfs erbracht werden, aber auch bei einem Lehrwart oder Trainer eines anderen Klubs nachgewiesen werden.

4) Nachweis einer 1.Hilfe-Ausbildung

C Fähigkeiten:

- Die Basis-Struktur der Schuss-Sequenz vermitteln
- Den Schüler in der Entwicklung so weit begleiten, bis dieser die Fundamente der Schuss-Sequenz erlernt hat.
- Vermittlung der Platz- bzw. Parcoursreife
- Einen Kurs (Indoor oder Outdoor) organisieren, wobei in den Lektionen der Sicherheit ein besonderes Augenmerk gilt
- Den Schülern Anleitung zum Kauf einer Ausrüstung am Ende des Lehrgangs geben können
- Den Schülern die Basics des Tunings vermitteln.

Der Schüler sollte am Ende der Unterweisung in der Lage sein

- Den Schussablauf in Bezug auf die Achsen und deren Ausrichtung zu verstehen
- Den Start und das Ende des Schussablaufs in Raum und Zeit richtig durchzuführen.

D Lehrplan (in Stunden)

• Organisation und Geschichte des Bogensports	2
• Ballistik	2
• Funktionelle Anatomie	1
• Schusstechnik Recurvebogen	8
• Schusstechnik Compound und Blank	2
• Intuitive Schießtechnik	4
• Material und Tuning	6
• Unterrichtsmethodik	10
• Regeln	3
Stunden gesamt	40

Prüfung in Gesprächsform, in späterer Entwicklung schriftlich, mündlich und praktisch

Stufe 2: Instruktor

A Aufgabe: Bringt die Schüler von 1 nach 2 = Intermediate (Level 2-Skriptum), insbesondere Überleitung ins Wettkampfgeschehen

B Voraussetzungen:

1 Jahre Übungsleiter

Curriculum mit Nachweis der Lehrtätigkeit und der Wettkampferfahrung (Indoor, Outdoor, flache Bahn und Parcours)

C Fähigkeiten

- Die Schuss-Sequenz unterrichten mit einem Maximum an Ergonomie, wobei die physischen Möglichkeiten der Schüler berücksichtigt werden müssen.
- Den Schüler lehren, seine technischen Fähigkeiten im Wettkampfgeschehen anzuwenden, wobei auch die schwierigsten Situationen (Wetter, Stress, Wettkampf, Wettkampfbelastung) berücksichtigt werden.
- Am Ende eines Level 2-Kurses sollte der Coach ein Trainingsprogramm vorgeben, mit dessen Hilfe physische und mentale Ziele unter Anwendung einwandfreier Methoden und Übungen erreicht werden können.

D Lehrplan (in Stunden)

• Die tiefen Fundamente der Schießtechnik für RE, CO, BB, IB, LB	9
• Ballistik	2
• Technische Vorbereitung RE, CO, BB, IB, LB	14
• Ausrüstungskunde und Tuning	6
• Basics der Biologie und Anatomie auf das Schießen angewandt	6
• Basics der Biomechanik	6
• Trainingsmethoden	8
• Spezielle Unterrichtsmethodik	
• Materialkunde und Tuning	6
• Physische Vorbereitung und Trainingsorganisation	6
• Mentales	3
Stunden gesamt	66

Obige Stundentafel enthält nur bogensportspezifische Inhalte. Dazu kommen noch die allgemeinen Lehrinhalte der Bundessportakademie.

Schriftliche, mündliche Prüfung, Praxistest

Stufe 3: Trainer (Coach)

A Aufgaben

Leistungsschützen weiterentwickeln in technischer, konditioneller und mentaler Hinsicht (Ziele: Leistungsabzeichen, Teilnahme an nationalen Wettbewerben, Kader, internationale Starts)
Optimierung der Ausrüstung
Teambetreuung
Ausbildung von Instruktoren und Trainern

B Voraussetzungen

Trainergrundkurs
2 Jahre in Stufe 2
Curriculum der Unterrichts- und Betreuungstätigkeit

C Fähigkeiten

- Trainingspläne für Kurz-, Mittel- und Langzeitvorbereitung erstellen
- Erkennen jener Aktionen, die entsprechend der technischen Bedürfnisse des Athleten, gesetzt werden müssen.
- Managen der Beziehungen und Kommunikation in einer Gruppe von Athleten (Teambildung)
- Spezielle Techniken zur mentalen Vorbereitung anwenden
- Sachgerechte Kommunikation im erzieherischen Kontext
- Die Beziehung zu den Athleten auch über den Weg der persönlichen Trainer gestalten

D Lehrplan (in Stunden)

• Fortgeschrittene Schießtechniken in allen Bogenklassen	8
• Technische Vorbereitung (neue und fortgeschrittene Methoden)	12
• Verbesserung des Materials und Tuning	8
• Biologie und Anatomie	6
• Regeln	4
• Trainingsmethoden auf den Schützen angewandt (Video, Trainingsprogramme..)	8
• Physische Vorbereitung und Programme dazu	4
• Mentale Vorbereitung	6
Stunden gesamt	56

Prüfungen: Schriftlich, mündlich, Praxistest

Von den Trainern (Coaches) wird Fortbildung erwartet. Der ÖBSV führt regelmäßig Weiterbildungen durch und weist auch auf andere spezifische Fortbildungsmöglichkeiten hin.

Der Status „aktiv“ wird erhalten durch a) jährlichen Besuch einer Weiterbildung und b) jährlicher Tätigkeitsbericht

November 2009