

Nr.	Thema	Inhalte	Theorie	Praxis	Summe
			60	30	90
1	Einleitung	Zielsetzung des Lehrgangs; sportaktive bzw. -funktionale Biographie der Teilnehmer; Darstellung der Vereinsarbeit; Erwartung der zukünftigen Trainerarbeit; Definition des Breiten-, Leistungs- und Spitzensports		2	2
2	Zur Entwicklung des Trialsports	Technische Entwicklung des Trialbikes Entwicklung des Trialsports in Deutschland Trial im Radport Trial-Disziplinen und Varianten	2		2
3	Grundlagen der Sportgeräte und Materialkunde	Aufbau der Räder für den Trialsport Aufbau und Wirkungsweise der Bauteile Anwendung der optimalen Übersetzung und Hebel Bekleidung, Ausrüstung, Körper- + Radpflege und Reparatur	2		2
4	Fahrposition und Fahrtechnik im Trialsport	Auswahl des Bikes Einstellung des Bikes Optimierung der Fahrtechnik und Position Fahrtechniken im Trialsport (Theorie + Praxis)	2	2	4
5	Leistungsdiagnostik	Leistungsdiagnostik auf dem Ergometer Trialspezifische Leistungsdiagnostik Ausführliche Inspektion und Diagnose	3	2	5
6	Anatomische und physiologische Grundlagen des Trialsports	Funktion und Struktur der Muskelarbeit Grundlagen der energiebereitstellenden Systeme Leistungsbestimmende und leistungsbegrenzende Faktoren Anpassungsprozesse bei Belastungen und Training Biologische Belastung der Organsysteme und des Skelettes Vermeidung von Verletzungen und Dysbalancen	4		4
7	Grundlegende Trainingsmittel und Methoden im Trialsport	Grundlagen- und Nachwuchstraining Vielseitige Ausbildung im Nachwuchsbereichs Trainingsmittel zur Entwicklung der Kraft und Schnelligkeit, der Ausdauer und Kondition, der Koordinationsfähigkeiten, der Fahrtechnik und der allgemein-athletischen Fähigkeiten	4	2	6

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung	C05 Trial		
8	Bedeutung, Struktur und Organisation der Nachwuchsarbeit	Entwicklungsstufen vom Kinder- und Nachwuchstraining Spielerisches Lernen Belohnung und Auszeichnung im Trainingsbetrieb Das BDR Trialabzeichen Talentbegriff und Förderung Ergänzende Maßnahmen wie Freizeiten, Spiele und Erlebnisse	6	2	8
9	Trainingsstruktur und –aufbau im Nachwuchstraining	Ziele und Aufgaben des Trainings im Jahresplan und in den Makro-, Meso- und Mikrozyklen	2		2
10	Trainingsplanung im Nachwuchstraining	Warm up, Mobilisierung und Stretching Trainingsplanung des Grundlagentrainings Trainingsplanung des Trialtrainings Hilfestellungen im Trialtraining Trialtechnik im Training Halle (Theorie + Praxis) Trialtechnik im Training Gelände (Theorie + Praxis) Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining in der Sporthalle (Theorie + Praxis) Aufbau von Trainingseinheiten Erarbeitung von Trainingsplänen Langfristiger Leistungsaufbau im Trialsport Trainingssteuerung und Auswertung	8	7	15
11	Trainerverhalten und Aufgaben	Soziale Kompetenz Hilfestellungen Verhalten in der Gruppe Verhalten mit dem Einzelnen	2	1	3
12	Sportverletzungen und Körperpflege	Grundlagen der Physiotherapie Grundlagen der Massage Vorbeugung von Verletzungen Verhalten bei Verletzungen	3	2	5
13	Sportpsychologie	Atemtechnik Selbstbewusstsein Konzentration Umgang mit Problemen	2	1	3

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung		C05 Trial	
14	Biomechanik, Krafttraining, Schnellkrafttraining und Diagnostik	Bewegungsabläufe und optimale Nutzung der Hebel Krafttraining im Nachwuchsbereich ohne Geräte Schnellkrafttraining im Nachwuchsbereich Krafttraining im Schüler- und Jugendalter Diagnose und Steuerung	3	3	
15	Ernährung im Trialsport	Optimale Ernährung vor während und nach dem Training oder Wettkampf Sekundäre Pflanzenstoffe, Kohlehydrate, Fette, Proteine Getränke	3	3	
16	Reglements	Sportordnung und Wettkampfbestimmung Ausschreibungen und Meldewesen Sportversicherung und Fördermittel BDR Nachwuchsprogramm	4	4	
17	Grundlagen der Organisation von Veranstaltungen	Vorbereitung und Durchführung von Trialveranstaltungen Organisation von Breitensportwettkämpfen Organisation von Varianten wie Kids Cup, Dual, High Jump etc. Präsentationen und Shows bei Events, Messen Schiedsrichter, Organisator, Fahrtleiter und Punktrichter im Trialsport (Theorie + Praxis)	3	3	
18	Werte und Ziele im Leistungssport	Werte legen, bewerten und diskutieren *	1	1	
19	Falldiskussion, Entwicklung von Dopingmentalität im Leistungssport	Problembewusstsein für Doping im Leistungssport *	1	1	
20	Die Rolle des Trainers – dopingverführend?	Trainerrolle zwischen Erfolgsdruck und Verantwortung *	1	1	
21	Dopingkontrolle	Was müssen Trainer/-in und Athlet/-in zu Dopingkontrollen wissen? *	1	1	
22	Nebenwirkungen sportartspezifisch - gedopt, ohne es zu wollen	Wirkungen und Nebenwirkungen von NEM, Medikamenten, Doping *	1	1	
23	Wie wird Doping gelernt?	Dopingkarriere und Doping-Falle vermeiden *	1	1	
24	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Radsport; Vertiefungen und Spezialisierungen	2	4	6
25	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Kurzvorträge der Ausarbeitungen; Diskussion	2	2	4

*) Medien und Materialien siehe „Arbeitsmedienmappe zur Dopingprävention“ der Deutschen Sportjugend