

Nr.	Thema	Inhalte	Theorie	Praxis	Summe
			64	26	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	Vorbereitung und Durchführung von MTB-Touren und MTB Events	MTB-Touren: Leistungsvermögen der Zielgruppe ermitteln; Kartenkunde; Wegbeschaffenheit erkennen; Strecke und Höhenmeter vermessen; Streckenwahl (zielgruppengerechte Auswahl anhand verschiedener Hilfsmittel); Homogene Gruppeneinteilung; Orientieren im Gelände mit und ohne Karte, GPS, Kompass; Führungsverhalten und Gruppendynamik; Unfallprävention; Verhalten in Notsituationen; Besonderheiten im alpinen Gelände inkl. Alpencross MTB Events: Regelmäßige Biketreffs; Vereinsmeisterschaften; Fun-Contests; Marketing und Sponsoring; Rechtliche Grundlagen; Genehmigungen	16		16
3	Ökologie/Soziales/Recht	Naturverträglichkeit; Sozialverträglichkeit; Rechtskunde (Betretungs- und Haftungsrecht)	8		8
4	MTB-Fahrradtechnik	Auswahl des MTB; Ausstattung; Wartung und Pflege; Pannenbehebung	4		4
5	Fahrtechnik Cross-Country	Schalten und Bremsen, Kurventechnik, Erkennen und Ausweichen vor bzw. Überspringen von Hindernissen, technisch anspruchsvolle Passagen; Übungsformen / Zielgruppengerechte Übungen; Wahl des Standortes	2	10	12
6	Grundlagen der funktionellen Anatomie	Aktiver und passiver Bewegungsapparat; Atmungs- und Kreislauforgane; Nervensystem; Sinnesorgane; Adaptationsprozesse; Zusammenspiel anatomischer Strukturen bei Alltags- und Sportbewegungen	4		4
7	Grundlagen der Muskelphysiologie	Strukturen des Skelettmuskels; Histologie und Cytologie der Muskelzelle; Substruktur der kontraktilen Proteine; Das Actin-Filament; Position der Filamente im Sarkomer; Das Sarkomer im Detail; Der Kontraktionsvorgang; Die neuromotorische Steuerung der Muskelfunktion; Kontraktionsformen; Anpassungsprozesse bei Belastungen und Training;	4		4

8	Leistungsphysiologie	Grundlagen der energiebereitstellenden Systeme, Leistungsstrukturen; Anforderungsprofile an das Herz-Kreislaufsystem; leistungsbestimmende und leistungsbegrenzende Faktoren im Radsport; Anpassungsprozesse bei Belastungen und Training;	4		4
9	Biomechanische Grundlagen der Kraftübertragung	Definition, Gliederung und Aufgaben der Biomechanik im Rad; biomechanische Merkmale und Untersuchungsmethoden im Sport; biomechanische Aspekte der sportlichen Leistung; Methoden und Verfahren zur Bestimmung von biomechanischen Parametern (Übersetzung, Tretfrequenzen, Tretkräfte, physikalische Leistungen); Optimierung der Trettechnik, Übersetzungen und Tretfrequenzen.	4		4
10	Trainingsstruktur und -planung	Trainingsstruktur und -planung im Radsport. Gestaltung ziel- und aufgabenbezogener Makro-, Meso- und Mikrozyklen und spezielle Wettkampfvorbereitungen. Trainingsstruktur und -aufbau im Nachwuchstraining; Trainingsdokumentation	1	1	2
11	Trainingsmittel und -methoden	Grundlegende Trainingsmittel und Methoden zur Entwicklung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten im Radsport; Trainingsmittel zur Entwicklung der Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination; Trainingsmittel und Spielformen zur Entwicklung der allg.-athletischen Fähigkeiten; Kennzeichnung der Trainingsbereiche KB, G1, G2, EB, SB, SN, K1 – K4; MTB-breitensportspezifisches Training (Gesunderhaltung bis Marathon); Jugendspezifisches Training	1	1	2
12	Sportmassage und Regeneration	Grundlagen der Sportmassage, Methoden zur Regeneration	1	1	2
13	Sportgerechte Ernährung	Sportgerechte und leistungsbezogene Ernährung	2		2
14	Sportverletzungen und Sportschäden im Radsport	Ursachen von Verletzungen und Schäden; Belastung und Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates; Biomechanik von Sportverletzungen; epidemiologische Aspekte typischer Verletzungsmechanismen; Präventive und rehabilitative Maßnahmen nach intensiven Belastungen durch Kompensationstraining und physiotherapeutische Maßnahmen	2		2
15	Vermittlungskonzepte	Informationswege/Kommunikation; Handlungsorientierung; Erfahrung und Erlebnis; Empathie	4	2	6

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung		C07 MTB Guide	
16	Werte und Ziele im Leistungssport	Werte legen, bewerten und diskutieren *	1	1	1
17	Falldiskussion, Entwicklung von Dopingmentalität im Leistungssport	Problembewusstsein für Doping im Leistungssport *	1	1	1
18	Die Rolle des Trainers – dopingverführend?	Trainerrolle zwischen Erfolgsdruck und Verantwortung *	1	1	1
19	Dopingkontrolle	Was müssen Trainer/-in und Athlet/-in zu Dopingkontrollen wissen? *	1	1	1
20	Nebenwirkungen sportartspezifisch - gedopt, ohne es zu wollen	Wirkungen und Nebenwirkungen von NEM, Medikamenten, Doping *	1	1	1
21	Wie wird Doping gelernt?	Dopingkarriere und Doping-Falle vermeiden *	1	1	1
22	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Radsport; Vertiefungen und Spezialisierungen	2	4	6
23	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Kurzvorträge der Ausarbeitungen; Diskussion	2	2	4

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