

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	Grundlagen der funktionellen Anatomie	Aktiver und passiver Bewegungsapparat; Atmungs- und Kreislauforgane; Nervensystem; Sinnesorgane; Adaptationsprozesse; Zusammenspiel anatomischer Strukturen bei Alltags- und Sportbewegungen	4		4
3	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
4	Leistungsphysiologie	Grundlagen der energiebereitstellenden Systeme, Leistungsstrukturen; Anforderungsprofile an das Herz-Kreislaufsystem; leistungsbestimmende und leistungsbegrenzende Faktoren im Radrennsport; Anpassungsprozesse bei Belastungen und Training	4		4
5	Biomechanische Grundlagen der Kraftübertragung	Definition, Gliederung und Aufgaben der Biomechanik im Radrennsport; 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
6	Leistungsprofile in den Radsportdisziplinen	Leistungsstrukturen, Anforderungsprofile und leistungsbestimmende Faktoren der Leistungen in den Kurz- und Ausdauerdisziplinen des Radrennsports; Besonderheiten im Nachwuchs- u. Juniorenbereich ( m/w)	4		4
7	Trainingsstruktur und -planung	Trainingsstruktur und -planung im Radrennsport. Gestaltung ziel- und aufgabenbezogener Makro-, Meso- und Mikrozyklen und spezielle Wettkampfvorbereitungen. Trainingsstruktur und -aufbau im Nachwuchstraining; Trainingsdokumentation	4		4

8	Trainingsmittel und -methoden	Grundlegende Trainingsmittel und Methoden zur Entwicklung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten im Radrennsport; 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	6	6
9	Analyse und Diagnostik	Trainingsanalyse, Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung; Messung, Auswertung und Interpretation leistungsbestimmender Parameter	4	4
10	Grundlagen des Krafttrainings	Kraftdefinition; Sportwissenschaftliche Kraftbegriffe; Das Kraft-Zeit-Diagramm; Kraftmaximum und Wiederholungszahlen; Intensität versus Wiederholungszahl; Strukturelle Komponenten zur Differenzierung spezieller Kraftfähigkeiten; Metabolische Induktionen und Strukturanpassung des Skelettmuskels (Plastizität) im Rahmen der Myogenese; Makrozyklische Konzepte zur Verbesserung der Kraftfähigkeiten	4	4
11	Muskelaufbautraining	Klassische Übungen aus der Funktionsgymnastik; Kraft mit eigenem Körpergewicht; Krafttraining im Studio	2	2
12	Koordinations- und Wahrnehmungsschulung	Statische und dynamische Übungen zur verbesserten Körperhaltung und Reaktionsfähigkeit	2	2
13	Sensibilisierung der Tiefenmuskulatur	Bauch-, Schulter- und Rumpfmuskeltraining,	2	2
14	Beweglichkeits- und Balancetraining	Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, Flexibilität der Hüfte	2	2
15	Neuromuskuläres und Schnelligkeitstraining	Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit	2	2
16	Wettkämpfe	Planung, Vorbereitung und Durchführung von Lizenz und Breitensportwettkämpfen im Verein; Sportordnung und Wettkampfbestimmungen	2	2

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung		C02 Radrennsport	
17	Sportgeräte und Materialkunde	Bauarten und Materialien bei Rennrädern und MTB; Rahmenkonstruktionen; Optimierungsansätze; Auswahl von Komponenten (Sattel, Pedalsystem, Lenker etc.); Mensch-Maschine-Schnittstellen	2		2
18	Fahrposition und Fahrtechniken	Auswahl der Rahmenhöhe; Einstellung der Sitzposition; Ausgewählte Grundfahrtechniken	1	1	2
19	Sportgerechte Ernährung	Sportgerechte und leistungsbezogene Ernährung	2		2
20	Training in der Praxis	Fahren in der Gruppe, Wechseln, Verkehrssicherheit, Verhalten im Straßenverkehr, Trainingslager, Besonderheiten im europäischen Ausland	2		2
21	Sportverletzungen und Sportschäden im Radrennsport	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
22	Sportmassage und Regeneration	Grundlagen der Sportmassage, Methoden zur Regeneration	2	2	4
23	Trainer und Athlet im Dialog	Sportpsychologische Aspekte, Motivation, Konfliktverhalten, sportliches Wertebewusstsein und Einstellungen zu regelabweichendem Verhalten.	2	2	4
24	Mentales Training	Wertearbeit; Zielarbeit; Stärkenanalyse; Begriff der Konzentration, Motivationsstrategien; Prozesse mental optimieren; Atemtechnik, progressive Muskelentspannung	2	2	4
25	Werte und Ziele im Leistungssport	Werte legen, bewerten und diskutieren *		1	1
26	Falldiskussion, Entwicklung von Dopingmentalität im Leistungssport	Problembewusstsein für Doping im Leistungssport *		1	1
27	Die Rolle des Trainers – dopingverführend?	Trainerrolle zwischen Erfolgsdruck und Verantwortung *		1	1
28	Dopingkontrolle	Was müssen Trainer/-in und Athlet/-in zu Dopingkontrollen wissen? *	1		1

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung		C02 Radrennsport	
29	Nebenwirkungen sportartspezifisch - gedopt, ohne es zu wollen	Wirkungen und Nebenwirkungen von NEM, Medikamenten, Doping *	1		1
30	Wie wird Doping gelernt?	Dopingkarriere und Doping-Falle vermeiden *	1		1
31	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Radrennsport; Vertiefungen und Spezialisierungen	4	2	6
32	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Kurzvorträge der Ausarbeitungen; Diskussion	2	2	4

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