

Nr.	Thema	Inhalte	Theorie	Praxis	Summe
			70	20	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	1		1
2	Das Sportgerät	Sportgeräte- und Materialkunde	1		1
3	Sportartspezifische Strategien des Kunstradsports	Entwicklungstendenzen im Mannschaftssport; Entwicklungstendenzen im Kunstradsport	6		6
4	Leistungsentwicklung und Prognose	Leistungsentwicklung im Kunstradsport im Hochleistungsbereich (m/w) im nationalen und internationalen Vergleich; Leistungsstruktur und Anforderungsprofile in den unterschiedlichen Disziplinen des Kunstradfahrens des Hoch- und Nachwuchsleistungssport; Erstellen von Prognosen	2		2
5	Trainingsplanung und Periodisierung	Langfristiger Leistungsaufbau von der Sichtung über das Grundlagen-, Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungstraining Periodisierung des Jahreszyklus im Kunstradsport und spezifische Inhalte in den verschiedenen Phasen und Entwicklungsstufen	6		6
6	Organisationstrukturen des Leistungssports	Förderkonzept LAL - BL; Strukturplanung (Kaderstufen, Kaderzahl, Sichtungskriterien, Trainingsinhalte, Trainingsumfang, Wettkampfsystem, Terminplanung, Infrastruktur, Ausbildungsstruktur)	6		6
7	Anatomische und physiologische Aspekte des Hochleistungstrainings	Anpassungsprozesse der Organe und der energiebereitstellenden Systeme; Säuren-Basenhaushalt; Zusammenhänge Herz-Kreislaufsystem; Mineral- und Hormonstoffwechsel; Energieumsatz und Wärmeregulation bei Trainings- und Wettkampfbelastungen; geschlechterspezifische Fragestellungen	6		6
8	Biomechanische Aspekte im Hochleistungstraining	Meßmethoden zur Objektivierung der dynamischen und kinematischen Struktur des Bewegungsablaufs, Möglichkeiten zur Vervollkommnung der sportlichen Bewegung und Technik, Bewegungsökonomie und Bewegungsoptimierung	4	2	6

9	Traningsmittel und -methoden im Hochleistungstraining	Spezielle und allgemeine Trainingsmittel und -methoden zur Entwicklung konditioneller Fähigkeiten im Hochleistungstraining (m/w) in allen Disziplinen des Kunstradsports; Entwicklung der wettkampfspezifischen Fähigkeiten; Praxis Ausdauer- / Krafttraining; Praxis Koordinationstraining; Ausarbeitung Praxisbeispiele Koordination; Planungsaufgaben aus methodischen Trainingsreihen 1er-Kunstradsport; Planungsaufgaben aus methodischen Trainingsreihen 2er-Kunstradsport	6	6	12
10	Leistungsdiagnostik	Leistungsbestimmende Verfahren im Kunstradfahren; Auslegung von Leistungstests; Trainingsanalyse und Auswertungsverfahren in den Disziplinen des Kunstradsports; Leistung und Herzfrequenz als Parameter für die Trainingssteuerung; Bedeutung der Leistungsdiagnostik und der Trainingsdokumentation für die Steuerung und Regelung des Trainings im Nachwuchs- und Hochleistungstraining	4	2	6
11	Sportpsychologie	Der Trainer als Psychologe; Der Mensch als System; Vermittlungsprinzipien (Erleben, Kommunikation, Kontext); Kognitives Fertigkeitstraining (Selbstgesprächsregulation, Mentales Training, Aktivationsregulation); Anwendungsbezug durch Fallbeispiele	6	2	8
12	Sportsoziologie	Entwicklung des sportlichen Bewusstseins und Einstellungen zu regelabweichendem Verhalten bei jungen Hochleistungsradsportlern; Soziale Einstellungen und Stereotype; Gruppenstrukturen; Faktoren der Gruppenleistung; soziales Commitment, Synergien und Interaktionen in der Gruppenarbeit; Führungsstile	2	2	4
13	Sichtungen und Eignungsprüfungen	Kriterien, Methoden und Verfahren für die Durchführung von Sichtungen und Eignungsprüfungen	2	2	4
14	Sportmedizin	Sportverletzungen und Sofortmaßnahmen; richtiges Taping in Theorie und Praxis	4	2	6
15	Regenerative Maßnahmen in der Praxis	Einführung in die Sportmassage Entspannungsmethoden	1	1	2

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung	A04 Kunstradsport	
16	Sportgerechte Ernährung	Sportgerechte und leistungsbezogene Ernährung	2	2
17	Werte und Ziele im Leistungssport	Werte legen, bewerten und diskutieren *	1	1
18	Falldiskussion, Entwicklung von Dopingmentalität im Leistungssport	Problembewusstsein für Doping im Leistungssport *	1	1
19	Glaubenssätze, Erwartungen	Subjektive Theorien erkennen *	1	1
20	Typische Versuchungssituationen	Versuchungssituationen erkennen und verhindern *; Kernaussagen zu Doping/Dopingprävention *	1	1
21	Doping: Wirkungen, Nebenwirkungen	Vertieftes Wissen zu Nebenwirkungen, Doping und Sucht *	1	1
22	Allgemeine Problemsituationen in Training, Wettkampf, Trainingslager	Handlungsebenen und Handlungsmöglichkeiten	1	1
23	Prüfungen und Evaluation	Zulassungsarbeit Voraussetzung für Prüfungszulassung, Lernfolgskontrolle Theorie	5	5

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

