

Nr.	Thema	Inhalt	Theorie	Praxis	Summe
			41	19	60
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	Leistungsentwicklung im Radsport	Entwicklungstendenzen der sportlichen Leistungen (Straßen- und Bahnrad sport im Nachwuchs - Juniorenbereich m/w im nationalen Vergleich (Aufbau- und Anschlussbereich bis zu den DM); Prognosen der Leistungsentwicklung als Zielorientierung für das Nachwuchstraining	4		4
3	Sportmedizin im Nachwuchs	Sportmedizinische, anatomische und physiologische Besonderheiten im Nachwuchstraining; Geschlechtsspezifische und gesundheitsrelevante Fragen des Trainings	4		4
4	Biomechanik im Nachwuchs	Biomechanische Besonderheiten der Kraftübertragung im Nachwuchstraining; Berechnung von Geschwindigkeiten, Tretfrquenen, Tretkräften, Widerstandskräften, physikalischen Leistungen; Optimierung der Fahrpositionen und der Trettechnik	4		4
5	Analyse und Diagnostik	Komplexe Leistungsdiagnostik (KLD); Besonderheiten im Nachwuchsbereich	4		4
6	Trainingsstrukturen im Rennsport	Struktur des Trainings im Jahres- und Mehrjahresaufbau; Strukturierung, Ziele und Aufgaben des Trainings in den Makro-, Meso- und Mikrozyklen.	2	2	4
7	Trainingsmittel und Methoden	Allgemeine und spezielle Trainingsmittel und Methoden in den Disziplingruppen und Disziplinen des Nachwuchs-, Junioren- und Erwachsenentrainings; Trainingsmittel und Methoden für Kurz-, Mittel-, Langzeitausdauerdisziplinen (Sprint/1000m/3000m, 4000m Einzel- und Mannschaftsverfolgungsfahren, Punktefahren, Straßenmannschafts-, Straßeneinzelfahren, Zeitfahren)	4		4
8	Leistungsgesteuertes Training	Leistungsbegriff, Messverfahren, Darstellung und Analyse der Leistungsdaten im Rennsport, Leistung als Steuerparameter für die Trainingsplanung	4		4

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung		B02 Radrennsport	
9	Sportmassage und Regeneration	Methoden zur Regeneration, Sportmassage	2		2
10	Wertebewusstsein im Rennsport	Ermittlung und Entwicklung des sportlichen Wertebewusstseins im Nachwuchs / Juniorenbereich; Einstellungen zu abweichendem Verhalten bei jugendlichen Leistungssportlern.	2	2	4
11	Mentales Training	Behandlung mentaler Blockaden; Blockadenprävention; Methoden zur Erfolgskontrolle des mentalen Trainings	2	4	6
12	Verhaltens-/Verhältnisprävention, Setting	Strukturen verstehen *	1		1
13	Glaubenssätze, Erwartungen	Subjektive Theorien erkennen *		1	1
14	Typische Versuchungssituationen	Versuchungssituationen erkennen und verhindern *		1	1
15	Doping: Wirkungen, Nebenwirkungen	Vertieftes Wissen zu Nebenwirkungen, Doping und Sucht *	1		1
16	Pro und kontra der Dopingfreigabe	Spezifisches Argumentieren lernen *		1	1
17	Sport-Profi ohne Beruf?	Bedeutung von zwei Standbeinen, sich schützen lernen, Begründung eigener Leistungsverbesserung *		1	1
18	Leistungssport JA Erfolg JA Erfolgsfixierung NEIN	Kernaussagen zu Doping/Dopingprävention *		1	1
19	Planung von Fortbildungen	Beschaffung und Aufbereitung von Materialien, Anwendung spezieller Lehrmethoden *	1		1
20	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Radsport; Vertiefungen und Spezialisierungen	4	2	6
21	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Kurzvorträge der Ausarbeitungen; Diskussion	2	2	4

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