

Nr.	Thema	Inhalt	Theorie	Praxis	Summe
			62	28	90
1	Einleitung	Zielsetzung des Lehrgangs; sportaktive bzw. -funktionale Biographie der Teilnehmer; Darstellung der Vereinsarbeit; Erwartung der zukünftigen Trainerarbeit; Definition des Leistungs- und Spitzensports		2	2
2	Leistungsentwicklung und Leistungsprognose	Leistungsentwicklung in den Radsportdisziplinen im Hochleistungsbereich (m/w) im nationalen und internationalen Vergleich; Leistungsstruktur und Anforderungsprofile in den Kurz-, Mittel- und Langzeitdisziplinen des Hoch- und Nachwuchsleistungssport (m/w) (Sprint, 1000 m, 4000 m Verfolgungsfahren, Punktefahren, Tandem, Straßeneinerfahren, Mannschaftsrennen, Einzelzeitfahren, Kriterien); Prognosen der Leistungsentwicklung als Zielorientierung für das Nachwuchstraining	6		6
3	Anatomische und physiologische Aspekte im Hochleistungstraining	Anpassungsprozesse der Organe und der energiebereitstellenden Systeme; Säure-Basenhaushalt; Zusammenhänge im Herz-Kreislauf-System; Atmungs-Stoffwechsel;-Mineralstoff- und Hormonstoffwechsel; Ernährung, Energieumsatz und Wärmeregulierung bei Ausdauerbelastung Hypoxie und biologische Anpassung; Geschlechtsspezifische Fragen	6		6
4	Biomechanische Aspekte im Hochleistungstraining	Optimierung der Übersetzungen und Tretfrequenzen und Tretkurbellängen; Meßmethoden zur Objektivierung der dynamischen und kinematischen Struktur des Bewegungsablaufes; Möglichkeiten zur Vervollkommnung der sportlichen Technik, Trettechnikschulung; Bewegungsökonomie und Bewegungsoptimierung; Fahrposition im Hochleistungsbereich	6		6
5	Psychische Anforderungen im Hochleistungsbereich des Radrennsports	Anforderungsprofile für radsportspezifische Eigenschaften; Zusammenhang zwischen Trainings- und Wettkampfbelastung und der Ausprägung psychischer Fähigkeiten; Taktik im Bahn- und Straßenrennsport im Hochleistungsbereich	4		4

6	Trainingsmittel und -methoden im Hochleistungstraining	Spezielle und allgemeine Trainingsmittel und -methoden zur Entwicklung konditioneller Fähigkeiten im Hochleistungstraining (m/w) männlich/weiblich) in allen Disziplinen des Radrennsports; Wettkämpfe als Trainingsmittel, allgemeine und athletische Übungen; Grundlagenausdauertraining; Krafttraining (MK, KA, SK), Schnelligkeitstraining (SN); Entwicklung der wettkampfspezifischen Fähigkeiten; Trainingsdokumentation	6		6
7	Leistungsdiagnostik	Leistungsbestimmende Verfahren im Radrennsport; Auslegung von Leistungstests; Trainingsanalyse und Auswertungsverfahren in den Disziplinen des Radrennsports, Leistung und Herzfrequenz als Parameter für die Trainingssteuerung; Bedeutung der Leistungsdiagnostik und der Trainingsdokumentation für die Steuerung und Regelung des Trainings im Nachwuchs- und Hochleistungsbereich	6		6
8	Trainingsgestaltung im Hochleistungsbereich	Trainingsmethodische Prinzipien, Planung der Mikro-, Meso- und Makrozyklen; Aufbau, Inhalt und Struktur trainingsmethodischer Konzeptionen im Nachwuchs- und Hochleistungsbereich (m/w); Entwicklung von Rahmentrainingsplänen, individuelle Trainingsplänen, Gestaltung der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung in allen Disziplinen des Radrennsports; Bedeutung der Trainingsbereiche KB, G1, G2, EB, SB, SN, K1 – K4	6	10	16
9	Sichtungen und Eignungsprüfungen	Kriterien, Methoden und Verfahren für die Durchführung von Sichtungen und Eignungsprüfungen	2	2	4
10	Sportgeräte- und Materialkunde	Internationale und nationale Entwicklungstendenzen; Aufbau und Wirkungsweise der einzelnen Baugruppen; Neulösungen und Tendenzen auf dem Gebiet der Materialentwicklung; Aerodynamik, Reifentypen, Probleme des Antriebssystems, Rahmenkonstruktionen	4		4
11	Sportsoziologie	Entwicklung des sportlichen Wertbewusstseins und Einstellungen zu regelabweichendem Verhalten bei jungen Hochleistungssportlern; Soziale Einstellungen und Stereotype, Gruppenstrukturen, Faktoren der Gruppenleistung, soziales Commitment, Synergien und Interaktionen in der Gruppenarbeit; Führungsstile	2	2	4

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung		A02 Radrennsport	
12	Forschung im Radsport	Forschungsschwerpunkte und Wissenschaftsarbeit im Radsport, aktuelle Forschungsergebnisse und Tendenzen	2		2
13	Regeneration im Hochleistungssport	Entspannungstechniken, Sportmassage	2	2	4
14	Mentales Training	Mentales Training als Bestandteil des Hochleistungstrainings; Zielsetzungen, Prinzipien und Modelle psychoregulativer Techniken und deren Anwendung; Diagnoseverfahren, Erstellung von Leistungsprofilen	2	2	4
15	Substanzdiskussion vermeiden, was fördert Dopingmentalität?	Wettkampf der Argumente *	1		1
16	Kosten-Nutzen-Rechnung des Dopings/Dopingverzichts	Kosten des Dopings Wem nützt Doping? *		1	1
17	Doping aus sportmedizinischer Sicht	Sportmedizinische Grundlagen *	1		1
18	Problemsituationen in Training, Wettkampf, Trainingslager (An wen wenden?)	Handlungsebenen und Handlungsmöglichkeiten *		1	1
19	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Radsport; Vertiefungen und Spezialisierungen	4	2	6
20	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Kurzvorträge der Ausarbeitungen; Diskussion	2	4	6

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