

Nr.	Thema	Inhalte	Theorie	Praxis	Summe
			111	13	118
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 Radsport; Anpassungsprozesse bei Belastungen und Training;	4		4
5	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
6	Das Sportgerät	Technische Entwicklung des Kunstrades Richtige Radgröße und Radeinstellung, Materialpflege	2		2
7	Sportartspezifische Strategien des Kunstradsports	Grundlagen des methodischen Aufbaus im 1er- und 2er-Kunstradsport Methodische Reihen 1er-Kunstradsport Methodische Reihen 2er-Kunstradsport Methodischen Aufbau im Mannschafts-Kunstradsport Wie arbeite ich mit Lehrfilmen Richtige Hilfe- und Sicherungsstellung	20		20

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung		C04 Kunstradsport	
8	Das Reglement	Regelkunde	4		4
9	Langfristiger Leistungsaufbau, Trainingsplanung und Periodisierung	Langfristiger Leistungsaufbau von der Sichtung über das Grundlagen-, Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungstraining Jahrestrainingplanung und Periodisierung im Makro- und Mikrozyklus (Schüler, Junioren, Elite)	4		4
10	Technikschulung im Kunstradsport	Technikschulung Praxis Teil 1 Technikschulung Praxis Teil 2 Technikschulung Praxis Teil 3 Technikschulung Praxis Teil 4 Beispiel einer Lehrprobe Trainingsbeispiele/Gruppenarbeit (Ausarbeitung 2 UE, Praxis 6 UE)	26		26
11	Organisationstrukturen des Leistungssports	Organisation der Leistungsportförderung im Kunstradsport	2		2
12	Handlungsanweisungen (Feedback) im Kunstradsport	Feedack im Kunstradsport Theoriegrundlagen Feedback im Kunstradsport Anregungen für die Trainingsgestaltung (Praxis)	6		6
13	Theorie Entwicklungsphysiologie, Trainings- und Bewegungslehre	Entwicklungsstufen Relevante motorische Grundlagen für den Kunstradsport Koordination in Theorie mit sportartspezifischem Bezug Aufwärmen in Theorie mit sportartspezifischem Bezug	10		10
14	Trainingslehre Praxis	Koordination in der Praxis mit sportartspezifischem Bezug Aufwärmen in der Praxis mit sportartspezifischem Bezug	6		
15	Regenerative Maßnahmen in der Praxis	Einführung in die Sportmassage Entspannungsmethoden	2	2	4
16	Sportgerechte Ernährung	Sportgerechte und leistungsbezogene Ernährung	2		2
17	Mentales Training	Wertearbeit; Zielerarbeit; Stärkenanalyse; Begriff der Konzentration, Motivationsstrategien; Prozesse mental optimieren; Atemtechnik, progressive Muskelentspannung	2	2	4
18	Werte und Ziele im Leistungssport	Werte legen, bewerten und diskutieren *		1	1

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung		C04 Kunstradsport	
19	Falldiskussion, Entwicklung von Dopingmentalität im Leistungssport	Problembewusstsein für Doping im Leistungssport *		1	1
20	Die Rolle des Trainers – dopingverführend?	Trainerrolle zwischen Erfolgsdruck und Verantwortung *		1	1
21	Dopingkontrolle	Was müssen Trainer/-in und Athlet/-in zu Dopingkontrollen wissen? *	1		1
22	Nebenwirkungen sportartspezifisch - gedopt, ohne es zu wollen	Wirkungen und Nebenwirkungen von NEM, Medikamenten, Doping *	1		1
23	Wie wird Doping gelernt?	Dopingkarriere und Doping-Falle vermeiden *	1		1
24	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Radsport; Vertiefungen und Spezialisierungen	4	2	6
25	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Kurzvorträge der Ausarbeitungen; Diskussion	2	2	4

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

Bemerkungen

Vorschlag

Vorschlag

Vorschlag

Vorschlag

Vorschlag

näher beschreiben

Vorschlag

Vorschlag

Vorschlag

Dopingprävention im BDR

Bund Deutscher Radfahrer e.V.

Anhang zur Ausbildungsordnung

C04 Kunstradsport

Dopingprävention im BDR

Dopingprävention im BDR

Dopingprävention im BDR

Dopingprävention im BDR

Dopingprävention im BDR

Vorschlag