

Nr.	Thema	Inhalte	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	Trialsportspezifische, anatomische und physiologische Grundlagen im Hochleistungstraining	Funktion und Struktur der Muskularbeit Anpassung vor Organen und Funktionen der Organsysteme Herz-Kreislauf-System Atmungs-Stoffwechsel Mineral- und Hormonstoffwechsel Geschlechtsspezifische Fragen	4		4
3	Fahrposition und Fahrtechnik im Trialsport	Einstellung und Maße des Bikes Optimierung der Fahrtechnik und Position Trial - Fahrtechniken im Hochleistungsbereich Anwendung von optimalen individuellen Maßen Bewegungsökonomie und Bewegungsoptimierung Fahrtechnik im Hochleistungsbereich	4	2	6
4	Sportgeräte- und Materialkunde	Internationale und nationale Entwicklungstendenzen Aufbau und Wirkungsweise der einzelnen Baugruppen Neulösungen und Tendenzen auf dem Gebiet der Geometrien und Materialentwicklung	2		2
5	Leistungsdiagnostik	Leistungsdiagnostik Ausdauer Trialspezifische Leistungsdiagnostik Ausführliche körperliche Inspektion Diagnostik Trialtechnik Diagnostik Beweglichkeit Diagnostik Kraft (Isometrisch + exzentrisch)	4	2	6

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung			A05 Trial
6	Spezifische Trainingsmittel und Methoden	Grundlagen und Methodik im Hochleistungsbereich Trainingsmittel zur Entwicklung der Kraft und Schnelligkeit Trainingsmittel zur Entwicklung der Ausdauer und Kondition Trainingsmittel zur Entwicklung der Koordination Trainingsmittel zur Entwicklung der Beweglichkeit Trainingsmittel zur Entwicklung der Fahrtechnik	6		6
7	Trainingstruktur und – Aufbau im Hochleistungsbereich	Ziele und Aufgaben des Trainings im Jahresplan und in Makro-, Meso- und Mikrozyklen Inhalte und Ausarbeitung von Trainingsplänen Planung der Zyklen Wettkampfplanung	2	2	4
8	Trainingsinhalte im Hochleistungsbereich	Warm up, Mobilisierung und Stretching Trainingsplanung des Ausdauertrainings Trainingsplanung des Trialtrainings Trialtechnik im Training (Indoor / Outdoor) Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining in der Sporthalle Krafttraining im Studio Aufbau von Trainingseinheiten Trainingsanalyse Periodisierung, Trainingssteuerung und Auswertung Organisation des Sportes mit Beruf/Schule und Freizeit	4	4	8
9	Sportverletzungen und Körperpflege im Hochleistungsbereich	Grundlagen der Physiotherapie Grundlagen der Massage Ursachen, Vorbeugung und Verhalten bei Verletzungen Hilfestellungen im Trialtraining und Wettkampf Grundlagen der Sportmedizin Zusammenhang zwischen Belastung und Belastbarkeit Erhöhung der Belastbarkeit durch vorbeugende Maßnahmen Nachbereitung intensiver Belastungen durch Kompensationstraining, Massage und physiotherapeutischen Maßnahmen	4	4	8

10	Sportpsychologie	Psychische Anforderungen im Trialsport des Hochleistungsbereiches Anforderungsprofile für trialspezifische Eigenschaften Mentale Stärke und Trainingsformen Anregungen für die Praxis Zielsetzung und Analyse Konzentration und Visualisierung Psychologische Trainingsgestaltung Zusammenhang zwischen Trainings- und Wettkampfbelastung und der Ausprägung psychischer Fähigkeiten	4		4
11	Biomechanik und Diagnostik	Auswertung von Bewegungsabläufen Optimale Nutzung der Hebel Bewegungsanalyse Bedeutung von Fahrradschwerpunkt, Körperschwerpunkt und Gelenkpunkte Biomechanik Auswertung von Elektromyogrammen und Kraftdiagnostiken	6	2	8
12	Krafttraining und Diagnostik	Krafttraining ohne Geräte Krafttraining im Studio Besonderheiten des Krafttrainings im Trialsport Die verschiedenen Arten des Krafttrainings Steuerung des Krafttrainings Optimieren der neuronalen Aktivierung	4	2	6
13	Ernährung im Trialsport	Grundlegendes Ernährungsverhalten im Hochleistungsbereich Optimale Ernährung vor während und nach dem Training oder Wettkampf Ernährung und Energieumsatz	2		2
14	Organisation von internationalen Veranstaltungen	Vorbereitung und Durchführung von World Youth Games, World Cups, Europa – und evtl. Weltmeisterschaften Schiedsrichter, Organisator, Fahrleiter und Punktrichter im int. Trialsport	2		2
15	Teilnahme an int. Veranstaltungen	Begleitung von Sportlern zu Welt- und Europameisterschaften Organisation, Vorbereitung, Anmeldung und Betreuung Taktik im Hochleistungsbereich Trial Wettkampfanalyse	2		2

16	Zusammenarbeit mit den Organen im BDR	Einschätzung, Ranking, Kadereinteilung Kriterien zur Zusammenstellung von Leistungskader Planung, Vorbereitung und Durchführung von Traineraus- und -weiterbildungen Aufbau von Stützpunkten Erstellung von Rahmentrainingspläne Weiterentwicklung des Trialsports Entwicklung von Strukturplänen auf allen Ebenen Darstellung des Trialsports in den Medien Forschungsschwerpunkte und Wissenschaftsarbeit	4		4
17	Substanzdiskussion vermeiden, was fördert Dopingmentalität?	Wettkampf der Argumente *	1		1
18	Kosten-Nutzen-Rechnung des Dopings/Dopingverzichts	Kosten des Dopings Wem nützt Doping? *		1	1
19	Doping aus sportmedizinischer Sicht	Sportmedizinische Grundlagen *	1		1
20	Problemsituationen in Training, Wettkampf, Trainingslager (An wen wenden?)	Handlungsebenen und Handlungsmöglichkeiten *		1	1
21	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Radsport; Vertiefungen und Spezialisierungen	4	2	6
22	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Kurzvorträge der Ausarbeitungen; Diskussion	2	4	6

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