

Nr.	Thema	Inhalte	B04 Kunstradsport		
			Theorie	Praxis	Summe
			<b>45</b>	<b>15</b>	<b>60</b>
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	Langfristiger Leistungsaufbau, Trainingsplanung und Periodisierung	Langfristiger Leistungsaufbau von der Sichtung über das Grundlagen-, Aufbau-, Anschluss- und Hochleistungstraining; Jahrestrainingsplanung und Periodisierung im Makro- und Mikrozyklus (Schüler, Junioren, Elite); Beispielplanung unter Berücksichtigung der methodischen Trainingsreihen und Auswertung bzw. Bsprechung der Ergebnisse (Gruppenarbeit)	8		8
3	Allgemeine und spezielle Trainingsmittel und -methoden im Kinder-, Jugend- und Erwachsenentrainings	Grundlagen und Nachwuchstraining; Trainingsmittel zur Entwicklung der disziplinspezifischen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit	4	2	6
4	Koordinative Fähigkeiten	Besonderheiten der Schulung der koordinativen Fähigkeiten im Kinder- und Nachwuchstraining; Berücksichtigung der efferenten und afferenten Informationsverarbeitung unter Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck, Organisationsdruck, Belastungsdruck und Variabilitätsdruck	2	2	4
5	Athletiktraining im Kinder-, Jugend und Erwachsenentraining	Besondere Berücksichtigung des Krafttrainings für den Bereich Kunstradsport; Darstellung der Trainingsmethoden und Trainingsmittel im Bereich des Funktionellen Krafttrainings und vor allem für den Nachwuchs das Training mit dem eigenen Körpergewicht	3	3	6
6	Sportmedizin im Nachwuchsleistungssport	Sportmedizinische anatomische und physiologische Fragen im Nachwuchstraining; geschlechterspezifische und gesundheitsrelevante Probleme des im Bereich Kunstradsport	4		4

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung		B04 Kunstradsport	
7	Planung von Fort- und Weiterbildungen; Organisation von Trainingslagern	Planung und Durchführung von Lehrgängen; Beschaffung und Aufbereitung von Materialien, Anwendung spezieller Lehr- und Lernmethoden	4	2	6
8	Handlungsanweisungen (Feedback) im Kunstradsport	Vom Feedback mit Videoaufzeichnung zur konkreten Handlungsanweisung	4	2	6
9	Coaching	Wettkampf, Einflußmöglichkeiten des Trainers, Taktisches Verhalten, Feedback bzw. Handlungsanweisungen im Wettkampf	2		2
10	Mentale Trainingsformen	Entspannungstechniken, Aktivierung, Selbstgesprächsregulation, Prognosetraining, ideomotorisches Training, Trainingslehre - Theorie mentales Training und Praxis mit Filmen (mentales Training beim Technikerwerb, mentales Training zur Verbesserung der Wettkampfstigkeit, mentales Training in Trainingspausen)	1	1	2
11	Regenerative Maßnahmen in der Praxis	Einführung in die Sportmassage Entspannungsmethoden	1	1	2
12	Werte und Ziele im Leistungssport	Werte legen, bewerten und diskutieren *	1		1
13	Falldiskussion, Entwicklung von Dopingmentalität im Leistungssport	Problembewusstsein für Doping im Leistungssport *; Vertieftes Wissen zu Nebenwirkungen, Doping und Sucht *; Trainerrolle zwischen Erfolgsdruck und Verantwortung *	2		2
14	Sport-Profi ohne Beruf	Bedeutung der dualen Karriere; Betreuung der Sportler im außersportlichen Leben	1		1
15	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Kunstradsport; Vertiefung und Spezialisierung	2	2	4
16	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Lehrprobe, Diskussion	4		4

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