

Nr.	Thema	Inhalte	Theorie	Praxis	Summe
			66	24	90
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; Prognosen der Leistungsentwicklung als Zielorientierung für das Nachwuchstraining	2		2
4	Vorbereitung und Durchführung von MTB-Touren	MTB-Touren planen können; Wegbeschaffenheiten erkennen; Orientieren im Gelände mit und ohne Karte; Führungsverhalten und Gruppendynamik; Unfallprävention; Verhalten in Notsituationen	2	2	4
5	Kartenkunde	Grundlagen der Kartographie; Maßstäbe; spezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kartenlesens beim MBO; Höhenmeter und Strecken anhand von Karten erkennen und planen	2		2
6	Ökologie/Soziales/Recht	Naturverträglichkeit; Sozialverträglichkeit; Rechtskunde (Betreuung- und Haftungsrecht)	1		1
6	Fahrtechnik Cross-Country	Schalten und Bremsen; Kurventechnik; Erkennen und Ausweichen bzw. Überspringen von Hindernissen, technisch anspruchsvollen Passagen; Übungsformen/Zielgruppengerechte Übungen; wahl des Standortes	2	10	12
7	Grundlagen der funktionellen Anatomie	Aktiver und passiver Bewegungsapparat; Atmungs- und Kreislauforgane; Nervensystem; Sinnesorgane; Adaptationsprozesse; Zusammenspiel anatomischer Strukturen bei Alltags- und Sportbewegungen	4		4
8	Grundlagen der Muskelphysiologie	Strukturen der Skelettmuskulatur; Histologie und Cytologie der Muskelzelle; Substruktur der kontraktilen Proteine; Aktin- und Myosin-Filamente (Sarkomer); Kontraktionsvorgang; neuromotorische Steuerung der Muskelfunktion; Kontraktionsformen; Anpassungsprozesse durch Training und Wettkampf	4		4

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung			C08 MBO
9	Leistungsphysiologie	Grundlagen der energiebereitstellenden Systeme; Leistungsstrukturen; Anforderungsprofile an das Herz-Kreislaufsystem; leistungsbestimmende und leistungsbegrenzende Faktoren im Radsport; Anpassungsprozesse durch Training und Wettkampf	4		4
10	Biomechanische Grundlagen der Kraftübertragung	Definition, Gliederung und Aufgaben der Biomechanik; 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
11	Trainingsstruktur und -planung	Trainingsstruktur und -planung im Radsport; Gestaltung ziel- und aufgabenbezogener Makro-, Meso- und Mikrozyklen und spezielle Wettkampfvorbereitungen; Trainingsstruktur und -aufbau im Nachwuchstraining; Trainingsdokumentation	4		4
12	Trainingsmittel und -methoden	Grundlegende Trainingsmittel und Methoden zur Entwicklung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten im Radsport; Trainingsmittel zur Entwicklung der Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination; Trainingsmittel und Spielformen zur Entwicklung der allg.-athletischen Fähigkeiten; Kennzeichnung der Trainingsbereiche KB, G1, G2, EB, SB, SN, K1 – K4; MTB-leistungssportspezifisches Training; Jugendspezifisches Training;	6		6
13	Grundlagen des Krafttrainings	Kraftdefinition; sportwissenschaftliche Kraftbegriffe, Kraft-Zeit-Diagramm; Kraftmaximum und Wiederholungszahlen; Intensität versus Wiederholungszahlen; Strukturelle Komponenten zur Differenzierung spezieller Kraftfähigkeiten; Metabolische Induktionen und Strukturanpassung des Skelettmuskels (Plastizität) im Rahmen der Myogenese; Makrozyklische Konzepte zur Verbesserung der Kraftfähigkeiten; Krafttraining mit Gerät und eigenem Körpergewicht (freie Übungen); Funktionelles Krafttraining	4	3	7
14	Koordinations- und Beweglichkeitstraining; Wahrnehmungsschulung	Statische und dynamische Übungen zur verbesserten Körperhaltung und Reaktionsfähigkeit; Training der koordinativen Fähigkeiten und sportartspezifischen Fertigkeiten	2	2	4

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung		C08 MBO	
15	Neuromuskuläres Training und Schnelligkeitstraining	Verbesserung Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit	1	1	2
16	Wettkämpfe	Planung, Vorbereitung und Durchführung von Lizenz und Breitensportwettkämpfen im Verein; Sportordnung und Wettkampfbestimmungen	2		2
17	Sportgerät und Materialkunde	Bauarten und Materialien bei Mountainbikes; Rahmenkonstruktionen; Optimierungsansätze; Auswahl von Komponenten (Sattel, Pedalsysteme, Lenker, etc.); Schnittstellen Mensch-Maschine	2		2
18	Fahrposition und Fahrtechnik	Auswahl von Rahmenhöhe; Einstellung der Sitzposition; Ausgewählte Grundfahrtechniken	1	1	2
19	Sportmassage und Regeneration	Grundlagen der Sportmassage, Methoden zur Regeneration; Kompensationstraining und physiotherapeutische Maßnahmen	2	1	3
20	Sportgerechte Ernährung	Sportgerechte und leistungsbezogene Ernährung	2		2
21	Sportverletzungen und Sportschäden im Radsport	Ursachen von Verletzungen und Schäden; Belastung und Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates; Biomechanik von Sportverletzungen; epidemiologische Aspekte typischer Verletzungsmechanismen; Präventive und rehabilitative Maßnahmen nach intensiven Belastungen durch Kompensationstraining und physiotherapeutische Maßnahmen	2		2
22	Vermittlungskonzepte	Informationswege/Kommunikation; Handlungsorientierung; Erfahrung und Erlebnis; Empathie	1		1
23	Werte und Ziele im Leistungssport	Werte legen, bewerten und diskutieren *	1		1
24	Falldiskussion, Entwicklung von Dopingmentalität im Leistungssport	Problembewusstsein für Doping im Leistungssport; Trainerrolle zwischen Erfolgsdruck und Verantwortung; Dopingkarriere und Doping-Falle vermeiden*	3		3

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung			C08 MBO
25	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Radsport; Vertiefungen und Spezialisierungen	4	2	6
26	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Kurzvorträge der Ausarbeitungen; Diskussion	2	2	4

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