

Nr.	Thema	Inhalte	A03 Radball Radpolo		
			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	Radsportspezifische anatomische und physiologische Grundlagen im Hochleistungstraining Radball/Radpolo	Funktion und Struktur der Muskelarbeit Anpassung vor Organen und Funktionen der Organsysteme Herz-Kreislauf-Atmungs-Stoffwechsel-Mineralstoff Hormonstoffwechsel Ernährung, Energieumsatz und Wärmeregulierung bei Ausdauerbelastung Hypoxie und biologische Anpassung geschlechtsspezifische Fragen	6		6
3	Sportverletzungen und Sportschäden im Radsport	Ursachen von Verletzungen und Schäden Zusammenhang zwischen Belastung und Belastbarkeit Erhöhung der Belastbarkeit durch vorbeugende Maßnahmen Nachbereitung intensiver Belastungen durch Kompensationstraining und physiotherapeutische Maßnahmen	2		2
4	Sportgeräte- und Materialkunde	Bauteile des Radballrades, Rahmengrößen Anforderungen an Spielfeld, Tore, Banden	4		4
5	Psychische Anforderungen im Radrennsport des Hochleistungsbereiches	Anforderungsprofile für radsportspezifische Eigenschaften Zusammenhang zwischen Trainings- und Wettkampfbelastung und der Ausprägung psychischer Fähigkeiten Taktik im Radball- und Radpolosport im Hochleistungsbereich	4		4
6	Allgemeine und spezielle Trainingsmittel und -methoden im Radball/Radpolo	Allgemeine und spezielle Trainingsmittel und -methoden zur Entwicklung konditioneller Fähigkeiten im Wettkampftraining in den Disziplinen 2er-Radball, 5er-Radball und Radpolo; Gestaltung von Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitstraining und deren Mischformen - insbesondere Kraftausdauer und Schnelligkeitsausdauer Entwicklung der wettkampfspezifischen Fähigkeiten	10	6	16

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung	A03 Radball Radpolo		
7	Trainingsmethodik im Radball/Radpolo	Trainingsplanung, trainingsmethodische Prinzipien, Aufbau, Inhalt und Struktur trainingsmethodischer Konzeptionen im Nachwuchs- und Hochleistungsbereich; Strukturplan zur Leistungssteigerung	12	4	16
8	Trainingsanalytik im Radball/Radpolo	Trainingsanalyse, Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung im Hochleistungsbereich; Auswertung von Leistungstests, Trendanalysen	8	2	10
9	Taktik im Radball/Radpolo	Taktische Maßnahmen im Radball/Radpolospiel, Spielsysteme im 2er-Radball, 5er-Radball, Radpolo	8	2	10
10	Traineraus- und weiterbildung im Radball/Radpolo	Planung, Vorbereitung und Durchführung von Traineraus- und weiterbildungen	4		4
11	Leistungskader	Kriterien für die Zusammenstellung der Leistungskader	2		2
12	Substanzdiskussion vermeiden, was fördert Dopingmentalität?	Wettkampf der Argumente *	1		1
13	Kosten-Nutzen-Rechnung des Dopings/Dopingverzichts	Kosten des Dopings Wem nützt Doping? *		1	1
14	Doping aus sportmedizinischer Sicht	Sportmedizinische Grundlagen *	1		1
15	Problemsituationen in Training, Wettkampf, Trainingslager (An wen wenden?)	Handlungsebenen und Handlungsmöglichkeiten *		1	1
16	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Radsport; Vertiefungen und Spezialisierungen	2	2	4
17	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Kurzvorträge der Ausarbeitungen; Diskussion	2	4	6

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