

Nr.	Thema	Inhalte	Theorie	Praxis	Summe
			65	25	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 und Prognose	Leistungsentwicklung in den Radsportdisziplinen im Hochleistungsbereich (m/w) im nationalen und internationalen Vergleich; Leistungsstruktur und Anforderungsprofile in den unterschiedlichen Disziplinen des Einradfahrens des Hoch- und Nachwuchsleistungssport; Prognosen	6		6
3	Anatomische und physiologische Aspekte im Hochleistungstraining	Anpassungsprozesse der Organe und der energiebereitstellenden Systeme; Säure-Basenhaushalt; Zusammenhänge im Herz-Kreislauf-System; Mineral- und Hormonstoffwechsel; Energieumsatz und Wärmeregulation bei Trainings- und Wettkampfbelastungen, Hypoxie und biologische Anpassung; Geschlechtsspezifische Fragen	6		6
4	Biomechanische Aspekte im Hochleistungstraining	Optimierung der Übersetzung und Tretfrequenzen und Tretkurbellängen; Meßmethoden zur Objektivierung der dynamischen und kinematischen Struktur des Bewegungsablaufs; Möglichkeiten zur Vervollkommnung der sportlichen Technik, Trettechnischulung, Bewegungsökonomie und Bewegungsoptimierung	4	2	6
5	Psychische Anforderungen im Hochleistungsbereich des Einradfahrens	Anforderungsprofile für einradspezifische Eigenschaften; Zusammenhang zwischen Trainings- und Wettkampfbelastung und der Ausprägung psychischer Fähigkeiten; Anwedung psychologischer Taktiken in den verschiedenen Disziplinen	4		4
6	Trainingsmittel und -methoden im Hochleistungstraining	Spezielle und allgemeine Trainingsmittel und -methoden zur Entwicklung konditioneller Fähigkeiten im Hochleistungstraining (m/w) in allen Disziplinen des Einradfahrens; Wettkämpfe als Trainingsmittel; allgemeine und athletische Übungen; Grundlagenausdauertraining; Krafttraining (MK, KA, SK); Entwicklung der wettkampfspezifischen Fähigkeiten; Trainingsdokumentation	6	4	10

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung		A06 Einrad	
7	Leistungsdiagnostik	Leistungsbestimmende Verfahren im Einradfahren; Auslegung von Leistungstests; Trainingsanalyse und Auswertungsverfahren in den Disziplinen des Einradfahrens; Leistung und Herzfrequenz als Parameter für die Trainingssteuerung; Bedeutung der Leistungsdiagnostik und der Trainingsdokumentation für die Steuerung und Regelung des Trainings im Nachwuchs- und Hochleistungstraining	3	3	6
8	Trainingsgestaltung im Hochleistungsbereich	Trainingsmethodische Prinzipien; Planung der Mikro-, Meso- und Makrozyklen; Aufbau, Inhalt und Struktur trainingsmethodischer Konzeptionen im Nachwuchs- und Hochleistungsbereich (m/w); Entwicklung von Rahmentrainingsplänen; individuelle Trainingspläne; Gestaltung der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung in allen Disziplinen des Einradfahrens; Bedeutung der diversen Trainingsbereiche für das Einradfahren	6	4	10
9	Sichtungen- und Eignungsprüfungen	Kriterien, Methoden und Verfahren für die Durchführung von Sichtungen und Eignungsprüfungen	2	2	4
10	Sportgerät und Materialkunde	Internationale und nationale Entwicklungstendenzen in den unterschiedlichen Disziplinen des Einradfahrens; Neulösungen und Tendenzen auf dem Gebiet der Materialentwicklung; Reifentypen	4		4
11	Sportsoziologie	Entwicklung des sportlichen Bewusstseins und Einstellungen zu regelabweichendem Verhalten bei jungen Hochleistungssportlern; Soziale Einstellungen und Stereotype; Gruppenstrukturen; Faktoren der Gruppenleistung; soziales Commitment, Synergien und Interaktionen in der Gruppenarbeit; Führungsstile	2	2	4
12	Forschung im Radsport	Forschungsschwerpunkte und Wissenschaftsarbeit im Radsport, aktuelle Forschungsergebnisse und Tendenzen	2		2
13	Regeneration im Hochleistungssport	Entspannungstechniken; Sportmassage; Kälteapplikation	2	2	4
14	Mentales Training	Mentales Training als Bestandteil des Hochleistungstrainings; Zielsetzungen, Prinzipien und Modelle psychoregulativer Techniken und deren Anwendung; Diagnoseverfahren	2	2	4

Bund Deutscher Radfahrer e.V.		Anhang zur Ausbildungsordnung			A06 Einrad
15	Planung von Fortbildungen- und Weiterbildungen	Beschaffung und Aufbereitung von Materialien, Anwendung spezieller Lehrmethoden	2		2
16	Sportgerechte Ernährung	Sportgerechte und leistungsbezogene Ernährung mit Berücksichtigung wettkampfspezifischer Vorbereitung	2		2
17	Vermittlungskonzepte	Informationswege/Kommunikation; Handlungsorientierung; Erfahrung und Erlebnis; Empathie	2		2
18	Werte und Ziele im Leistungssport	Werte legen, bewerten und diskutieren *	2		2
19	Falldiskussion, Entwicklung von Dopingmentalität im Leistungssport	Problembewusstsein für Doping im Leistungssport; Trainerrolle zwischen Erfolgsdruck und Verantwortung; Dopingkarriere und Doping-Fälle vermeiden*	2		2
20	Wahlfreie Themen	Aktuelle Themen im Radsport; Vertiefungen und Spezialisierungen	2	2	4
21	Prüfungen und Evaluation	Schriftliche Prüfungen; Kurzvorträge der Ausarbeitungen; Diskussion	2	2	4

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