



# Instruktor Radsport C-Trainer

## Curriculum

*Anmerkung: Zugunsten einer besseren Lesbarkeit wurde im Curriculum darauf verzichtet, männliche und weibliche Endungen gesondert auszuweisen. Selbstverständlich sind Männer wie Frauen gemeint.*

## Funktionsbeschreibung

Eine Analyse der Funktion des Instructors im Radsport ergibt folgende Rahmenbedingungen für die Ausbildung eines Instructors Radsport, der für alle wettkampfmässig betriebenen Radsportarten ausgebildet ist und eingesetzt werden kann.

**1. Bezeichnung der Funktion:** Instruktor Radsport

**2. Aufgabe im Verein und Verband:**

2.1 Verantwortlichkeiten:

- Leitung des Radtrainings im Verein für Nachwuchs (Kinder und Jugendliche) mit und ohne Wettkampforientierung
- Planung und Durchführung von Trainingseinheiten im Breiten- und Nachwuchssport
- Planung u. Durchführung von Trainingseinheiten im Jugendsport in Eigenverantwortung
- Planung u. Durchführung von Trainingseinheiten im wettkampforientierten Jugendsport in Eigenverantwortung bzw. in Zusammenarbeit mit Trainern
- Betreuung von Radsportlern bei Wettkämpfen
- Referent und Instruktor bei Aus- und Fortbildungen in Verein und Verband

2.2 Befugnisse:

- Fahren mit Gruppen im öffentlichen Straßenverkehr
- Fahren mit Gruppen im Gelände (Offroad)
- Führen von Radgruppen im sportlichen und präventiven Radfahren
- Planung und Durchführung von Trainingseinheiten im Breiten-, Nachwuchs- und Jugendsport
- Unter Anleitung / in Zusammenarbeit mit dem Trainer spezielle Trainingseinheiten für das Wettkampftraining planen und durchführen
- Betreuung von Radrennfahrern auf der Strecke und aus dem Auto bei Wettkämpfen gem. ÖRV/UCI-Reglement
- Der Absolvent der Instruktorausbildung Radsport ist berechtigt, beim österreichischen Radsportverband eine „ÖRV-Jahreslizenz Trainer“ Stufe C-1, sowie eine Lizenz als Betreuer u/o Sportlicher Leiter (Berechtigung gilt 4 Jahre mit Fortbildungsverpflichtung in diesen 4 Jahren) zu lösen. Die erste Lizenz erhält der Absolvent bei positivem Kursabschluss von Seiten des ÖRV (siehe Pkt. 6 AusbO) zur Verfügung gestellt.

### 3. Aufgaben und Kenntnisse

Die Aufgaben und Kenntnisse eines Instructors gliedern sich wie folgt:

- Sehr gute Beherrschung (EIGENKÖNNEN) und Fähigkeit zur Vermittlung der wichtigsten Fahrtechniken am Rennrad und MTB sowie der Grundfahrtechnik am Fahrrad
- KENNEN der anderen Radsparten, ihrer Technik und Wettkämpfe, in den Sparten BMX und Bikepark mit prakt Einweisung
- Kennen anderer für den touristischen und Freizeitbereich aktueller Radsparten wie z.B. Downhill, Freeride etc.
- Durchführung von allgemeinen und speziellen Trainingseinheiten im Nachwuchs und im wettkampforientierten Jugendsport in Eigenverantwortung bzw. Zusammenarbeit mit Trainern
- Wissen und Können in der Betreuung bei Radwettkämpfen auf der Strecke und vom Auto (RR) aus
- Wissen und Können in der Vermittlung von allgemeinen und speziellen Trainingseinheiten
- Mithilfe bei der Planung, Organisation und Durchführung von Radausfahrten und Radtrainings in der Gruppe
- Kennen und Verstehen der wichtigsten Inhalte der Trainingslehre, deren Inhalte in das Radsporttraining im Bereich Breiten- und Nachwuchssport übertragen können
- Anwendung der Trainingsprinzipien im Radtraining und Beurteilung der Belastung nach den sportbiologischen Grundlagen bei körperlich und geistig fordernden schulischen Beanspruchungen des Nachwuchssportlers
- Kenntnisse des menschlichen Körpers und seiner wichtigsten Funktionen. Gute Kenntnis der Knochen, Muskel und Bindegewebe hinsichtlich Lage und Funktion für die Bewegung und Stabilität. Erkennen und Vermeiden von durch das Radfahren ausgelösten Störungen am Bewegungsapparat. Verständnis der Entwicklung der menschlichen Leistungsfähigkeit, Darstellung sportbiologischer Zusammenhänge im Breiten- und Gesundheitssport (Gesundheitsprävention) mit Hinweisen auf den Leistungssport
- Vermittlung von Kenntnissen zur Prävention von Verletzungen im Radsport, bzw. zur Erstversorgung nach Sportverletzungen und bei Problemen am Bewegungsapparat
- Wissen um die Zielsetzung des Radsports als Mittel zur Ausprägung der körperlichen Leistungsfähigkeit bzw. als Mittel zur Gesunderhaltung und positiver Freizeitgestaltung

sowie Anleitung zum lebenslangen Bewegen und Sport

- Wissen um die Grundlagen der Bewegungslehre, des sensomotorischen Lern- und Optimierungsprozesses mit besonderer Berücksichtigung der Bewegungsabläufe im Radsport
- Spezielle Kenntnisse in der Bewegungslehre in Radtechnik, Fahrtechnik und Sitzposition und in der Leistungsberechnung
- Wissen um die Zusammenschau des Sports in Österreich, der Gliederung des Sports im ÖRV
- Wissen um die Entwicklung und Entstehung des Radsports und seiner Wettfahrbestimmungen
- Wissen um die, den Radsport in Österreich auf öffentlichen Straßen und Wegen sowie im Gelände regelnden, Rechte und Gesetze, sowie der wichtigsten Radsportrelevanten Bestimmungen für gängige europäische Raddestinationen
- Anfängern die richtige Technik der jeweiligen Radsparte vorführen und lernen sowie bei Fortgeschrittenen verbessern und optimieren.

#### 4. Ausbildungsvoraussetzungen:

- Kenntnis der Ziele der Übungsleiterausbildung (Überprüfung in Eignungsprüfung vor Kursbeginn)
- Mitglied in einem Verein des Österreichischen Radsportverbandes
- Nachweis über die körperliche Eignung (Ärztliches Attest), nicht älter als 6 Monate mit Nachweis einer körperlichen Leistungsfähigkeit von 135% der Norm bei Standardergometrie.
- Bei Abschluss des Kurses muss das 18. Lebensjahr vollendet sein
- Abgeschlossener 16h Erste Hilfe-Grundkurs Kurs, zu erbringen bis zur Abschlussprüfung - höchstens 5Jahre alt, sonst 8h Auffrischkurs
- Für die praktische Ausbildung in 3 Radsparten ist das Fahren mit dem Rennrad und dem MTB vorgeschrieben. MTB & RR muss der Kursteilnehmer zum Kurs mitbringen, das Bahnrad wird im Dusikastadion durch den ÖRV zur Verfügung gestellt. Ein **sehr gutes fahrtechnisches Eigenkönnen** ist für eine Kursteilnahme **Voraussetzung** und in der praktischen Eignungsüberprüfung am MTB (Fahrtechnik & Geschicklichkeitsparcour, siehe

Beilage zum Curriculum) nachzuweisen

- Praxis in einem Verein/Verband/Schule/Kurs über 20 Stunden ist bei der ersten Neuausstellung der ÖRV C-Trainerlizenz nach einem Jahr nachzuweisen

#### **5. Aufstiegs- und/oder Umstiegsmöglichkeiten:**

- **Ausbildung zum Trainer Radsport (ÖRV B-Trainer)** nach abgeschlossenem Trainergrundkurs
- Ausbildung zum Instruktor für Mountainbike- und Radtouren

#### **6. Ausbildungsbedarf:**

**Jeder** im ÖRV gemeldete **Radsportverein**, der Nachwuchsradsportler zu Rennen oder Wettkämpfen entsendet oder meldet, sollte im Verein zumindest je **einen ausgebildeten Übungsleiter** für seine ausgeübten Radsparten und **einen Instruktor Radsport** haben, oder mit einem ausgebildeten Instruktor/Trainer-Radsport zusammenarbeiten.

## **Ausbildungsziel**

Ziel der Instruktorausbildung ist, das in der Übungsleiterausbildung erworbene Basiswissen (bzw. jenes von Quereinsteigern) zu erweitern. Sie ist eine praxisorientierte Ausbildung in allen radsportspezifischen Ausbildungszielen mit der Zielstellung „einer hohen Vermittlungsfähigkeit der Radsportfahrtechnik auf Rennrad, Bahnrad und MTB, einer guten Kenntnis des menschlichen Bewegungsapparates sowie eines Basiswissens des leistungssportlichen Trainings und Kenntnis der anderen Radsparten“.

Der Instruktor Radsport sollte in der Lage sein, Grundzüge sportlichen Trainings sowie die Fahrtechniken für die erlernten Radsportdisziplinen Straße, MTB u. Bahn an die ihm anvertrauten Personen weitergeben zu können. Im Rahmen dieser Ausbildung ist ein überdurchschnittliches Eigenkönnen in den Disziplinen Rennrad-Straße und MTB sowie Grundfähigkeiten des Eigenkönnens am Bahnrad nachzuweisen. Dies befähigt den Instruktor Anderen ein zumindest durchschnittliches Können am Rennrad u. MTB sowie die Grundfahrtechnik des Bahnradsports zu vermitteln. Alle anderen Sparten des Radsports muss der Instruktor hinsichtlich Technik und Wettkämpfe kennen.

Die Instruktorausbildung Radsport stellt – im Gegensatz zum Instruktor für Mountainbike- und Radtouren - die Basisausbildung für die weiteren Ausbildungsstufen der leistungssportorientierten Radsporttrainerschiene mit dem Trainergrundkurs, dem Trainer-Spezialkurs Radsport und dem

Diplomtrainerkurs Radsport dar. Letzterer kann mit anderen Ausdauersportarten zusammengelegt und Sportartenübergreifend durchgeführt werden.

Der ausgebildete Instruktor muss in Eigenverantwortung bzw. in Zusammenarbeit mit übergeordneten Trainern allgemeine und spezielle Trainingsinhalte umsetzen können. Im Jugendbereich muss die Variation der Trainingsinhalte ein altersgemäßes Training ermöglichen. Weiters ist es die Aufgabe des Instructors im Nachwuchssport zu sichten und den Nachwuchs auch an den Leistungssport heranzuführen. Neben der Ausbildung der sportlichen Leistungsfähigkeit kann der Instruktor auch die Betreuung bei Wettkämpfen übernehmen und beherrscht das entsprechende Regelwerk.

## **Ausbildung**

Die Instruktorausbildung umfasst eine allgemeine Ausbildung im Bereich Radsport und wird auch in all seinen Sparten unterrichtet. Von den Teilnehmern wird aber im speziellen gefordert, dass sie ein sehr gutes praktisches Können in den Disziplinen Straße und MTB mitbringen und am Kurs (zusätzlich dort Praxis Bahnrad sport) lernen anderen die entsprechende Fahrtechnik zu vermitteln. Dazu haben alle Kursteilnehmer/innen ein Fahrrad für den Bereich Straße und MTB mitzubringen. Der Bereich Bahnrad sport kann durch Leihräder, welche der ÖRV zur Verfügung stellt, abgedeckt werden.

## **Didaktische Richtlinien**

In den praktischen und praktisch-methodischen Übungen zur Fahrtechnik sind die **Kursteilnehmer** grundsätzlich von Beginn an, aufbauend auf das vorausgesetzte sehr gute fahrtechnische Eigenkönnen, in die **Vorführ- und Lehrtätigkeit einzubinden** und mit ihnen die methodischen Übungsreihen unter Anleitung durch den Referenten zu erarbeiten. **Spezielle Vorkenntnisse und Tätigkeiten** der Kursteilnehmer sind durch deren Einbindung für die PÜs, PMÜs und das Seminar für Fachfragen zu **nutzen**. Der Lehrstoff ist in Beziehung auf sämtliche Radsportdisziplinen (Nachwuchs- und Leistungssport) darzubieten, wobei das Verwenden von Anschauungsmaterial, wie Filme, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis des Gebotenen und zum leichteren Anwenden in der Praxis beitragen soll.

Methodische Hinweise und Ausbildungsmittel:

- Arbeitsgruppen mit Workshopcharakter
- Methodische und Didaktische Umsetzung der praktischen Übungseinheiten
- Einsatz von HF-Messgeräten

- Elektronische Medien (Ausbildungsvideos, CDs)
- Anschauungsmaterialien (div. Räder, Vorbauten, Schlauchlosreifen, ..)
- Wenn möglich sollten einzelne Kursteile terminlich so festgesetzt werden, dass einige Wettkämpfe aus den Disziplinen MTB, Straße, Bahn und BMX zur praktischen Anschauung der Ziele Fahrtechnik, Taktik, Trainingslehre und Geräte- u. Wettkampfkunde beobachtet werden können.

## **Ausrüstung und Bekleidung**

Mitzubringende Ausrüstung:

- Der Kursteilnehmer hat für die praktische Ausbildung im Straßenradspport und MTB ein entsprechendes Rad mitzubringen (nicht erlaubt sind Spezialräder wie Zeitfahrmaschinen, Downhill-Räder o.ä.)
  - o Straßenrad mit Clippedalen laut ÖRV/UCI Kriterien
  - o MTB XC-fähiges Hardtail oder Fullsuspension mit Clickpedalen laut ÖRV/UCI Kriterien (*ähnliche MTB nach Entscheidung Kursleitung*) - **Achtung:** MTB mit Zusatzausrüstung für den Straßenverkehr gemäß STVO;
  - o Für die Kursteile auf der Bahn notwendige Bahnräder werden leihweise zur Verfügung gestellt, Radschuhe und eigene Radpedale sind mitzunehmen
- Radhelm, Radhandschuhe und entsprechende Radschuhe, Trinkflaschen
- Radbekleidung (der Witterung entsprechend), Regenbekleidung;
- HF-Messgerät und/mit Radcomputer
- Ersatzmaterial, Ersatzschlauch, Reifenheber, Kleinwerkzeug, Luftpumpe (Rahmenpumpe, CO<sup>2</sup>-Patrone),...

**Einteilung in Fächer und Lehrveranstaltungen:**

<b>Lehrveranstaltung</b>		<b>Theorie - stunden</b>	<b>Praxis- stunden</b>
(1) Religion		2	
(2) Deutsch		2	
(3) Organisation des Sports		2	
(4) Betriebskunde und Recht		6-9	
(5) Geschichte des Sports		2	
(6) Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie, Ernährung, Gesundheitserziehung)	Anatomie u. Physiologie	8-10	
	Ernährung	4	
(7) Sportverletzungen und Maßnahmen		3	
(8) Sportpsychologie	Sportpsychologie	5	
(9) Sportpädagogik, Sportmethodik	Allgem. PM	3-4	
	Spezielle PM	3-4	
(10) Bewegungslehre und Biomechanik	Allgem. BuB	3-5	
	Spezielle BuB	9-10	
(11) Trainingslehre	Allgemeine TrL	6-8	
	Spezielle TrL	10-12	
(12) Medieneinsatz		3	
(13) Seminar für Fachfragen		8-10	
(14) Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen		4-6	2
(15) Antidoping		2	
(16) Tourenplanung		2	2
(17) Praktische Übungen	Ausdauer, Kraft, Allg.-athlet. Ausbildung, Spiele		23
(18) Praktisch-methodische Übungen	Allgemeine PMÜ		12
	Spezielle PMÜ		65
<b>Summe</b>		<b>87-103</b>	<b>104</b>
<b>Gesamtstundenanzahl</b>		<b>191-211</b>	



Themengebiet		Ausbildungsinhalt	UE
01	<b>Religion</b> Es soll hinsichtlich des Kulturphänomens Sport auf ethische, philosophisch-anthropologische und theologische Grundlagen aufmerksam gemacht werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Werterziehung im Sport</li> <li>- Fairness</li> <li>- Hochleistungs- und Berufssport</li> <li>- Konflikte im Sport</li> </ul>	2
02	<b>Deutsch</b> Der Kursteilnehmer soll sich hinsichtlich mündlicher und schriftlicher Fachausdrücke des Sports verbessern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung in die Fachterminologie Radsport</li> <li>- Protokollführung</li> <li>- Schriftverkehr mit Behörden</li> <li>- Präsentationstechniken</li> </ul>	2
03	<b>Organisation des Sports</b> Es soll zum verantwortungsvollen Gebrauch von staatsbürgerlichen und sportpolitischen Institutionen herangeführt werden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisatorischer Aufbau und gesetzliche Verankerung des Sports</li> <li>- Sportstrukturen in Österreich</li> <li>- Förderungsmöglichkeiten im österreichischen Sport (Sport ist Landessache)</li> <li>- Fachverbands- und Trainerausbildungsstruktur</li> <li>- Funktion/Zuständigkeiten im Verein</li> </ul>	2
04	<b>Betriebskunde und Recht</b> Es soll zur ökonomischen Führung eines Vereins, zur Anwendung der für eine Sportart relevanten Rechenvorgänge angeleitet werden. Wissen um die Sozial- und Lohnsteuerrechtlichen Bestimmungen bei der Arbeit als Instruktor. Kennen der für den Radsport relevanten Gesetze	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einfache Buchhaltung</li> <li>- Berechnungsart bei Zeitnehmungssystemen</li> <li>- Einsatz elektronischer Hilfsmittel im Sport (EDV, PC)</li> <li>- Vereinsfinanzen</li> <li>- Vergütung von Trainerhonoraren etc. sowie sozial- und steuerrechtliche Bestimmungen zur Abrechnung</li> <li>- Versicherungs- und Haftungsfragen</li> <li>- Fachwissen und Anwendung der radsportrelevanten Gesetze und Verordnungen für das Radfahren auf öffentlichen Straßen, Wegen und abseits der Straßen</li> </ul>	6-9
05	<b>Geschichte des Sports</b> Einweisung in die historischen und gesellschaftlichen Grundlagen des Sports.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwicklung des Sports mit besonderer Berücksichtigung des Radsports in Österreich</li> </ul>	2
06	<b>Sportbiologie</b> (Funktionelle Anatomie, Physiologie, Ernährung, Gesundheitserziehung) Sportbiologische Zusammenhänge als Grundlage eines gezielten Wirkens des Instructors im Breiten- und Gesundheitssport kennen und verstehen und mit Hinweis zum Leistungssport darstellen können. Eine Überblicksmäßige Kenntnis über den menschlichen Körper und seiner Funktionen haben. Die bei sportl. Bewegungen beteiligten Muskel kennen. Radsportrelevante Störungen am Bewegungsapparat erkennen und vermeiden können. Verständnis für die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit. Wissen um grundsätzliche Fragen der Sporthygiene.  Über die Bedeutung einer auf die sportlichen Bedürfnisse ausgerichteten Ernährung Bescheid	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Basiswissen der Physiologie (Kreislauf, Sauerstoffschuld, Funktionsweise Herz – Lunge)</li> <li>- Was verändert sich durch kurzzeitige u/o regelmäßige Belastung</li> <li>- Energiebereitstellung</li> <li>- Basiswissen der Anatomie und der für den Radsport spezifischen Teile des Bewegungsapparate;</li> <li>- <b>Für Bewegung und Stabilität relev. Knochen, Muskel u. Bindegewebe mit Lage und Funktionen kennen</b> (teils mit eLearning o. im Selbststudium)</li> <li>- Kennenlernen von Leistungstests und ihrer Möglichkeiten (Einsatz, Durchführung und Arbeiten mit den erhobenen Werten – keine Interpretation!! - wie messe ich Änderungen?) - mit Schwerpunkt auf das Nachwuchstraining</li> <li>- Physiologische und anatomische Besonderheiten des Nachwuchstrainings sowie geschlechtsspezifische Unterschiede im Nachwuchstraining</li> <li>- Hygiene im Sport</li> <li>- Gesundheitliche Kontraindikationen für den Sport</li> </ul>	8 - 10
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportgerechte und leistungsbezogene Ernährung</li> </ul>	4

	wissen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ernährungsgrundsätze</li> <li>- Energiebilanz und Kalorienverbrauch</li> <li>- Aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse</li> </ul>	
<b>07</b>	<b>Sportverletzungen und Maßnahmen</b> Radsportspezifische Beanspruchungen u. Risiken, vorbeugende Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorbeugung gegen besondere Beanspruchungen im Radsport</li> <li>- Häufige Verletzungen und Erstversorgung</li> </ul>	<b>3</b>
<b>08</b>	<b>Sportpsychologie</b> um eine adäquate Betreuung vor, in und nach dem Übungsbetrieb sowie um eine sinnvolle Lebensführung Bescheid wissen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportpsychologische Aspekte</li> <li>- Motivation</li> <li>- Konfliktverhalten</li> <li>- Begriff der Konzentration</li> <li>- Atemtechniken</li> <li>- Motivationsstrategien</li> <li>- Wettkampfbetreuung</li> <li>- Persönliche Lebensführung und Lebensgestaltung</li> <li>- Gestaltung des eigenen Lebensraumes und einer sinnvollen Freizeit, insbesondere mit sportlichen Inhalten</li> <li>- sportliches Wertebewusstsein und Einstellung zu regelabweichendem Verhalten</li> </ul>	<b>5</b>
<b>09</b>	<b>Sportpädagogik, Sportmethodik Allgemeine PM</b> um richtige Maßnahmen zur Führung und Ausbildung von Erwachsenen und Jugendlichen Bescheid wissen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundbegriffe der Pädagogik und Methodik mit Hinweisen auf die verschiedenen Sportarten</li> <li>- Gliederung einer Trainingseinheit</li> <li>- Lehrmethoden</li> <li>- Methodische Hilfsmittel</li> </ul>	<b>3-4</b>
	<b>Spezielle PM</b> um richtige Maßnahmen zur Führung und Ausbildung im Radsport Bescheid wissen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- im Rahmen der PÜ und PMÜ zu vermitteln (zb. beim Fahren in den diversen Gruppenformationen)</li> <li>- Leiten Führen (Vermitteln, Anleiten)</li> <li>- Ordnungsrahmen: Aufstellungs- und Betriebsformen</li> <li>- Grundlagen der Kommunikation und Betreuung</li> <li>- Bedeutung der eigenen Motivation im Anleiten</li> </ul>	<b>3-4</b>

Spez. Themen			
	Themengebiet	Ausbildungsinhalt	UE
<b>10</b>	<b>Bewegungslehre und Biomechanik Allg. &amp; Spez. BuB</b> um die Grundlagen der Bewegungslehre mit Berücksichtigung spartenspezifischer Bewegungsabläufe zum Verständnis der Sportmotorik Bescheid wissen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportmotorische Prinzipien (Ökonomie, Zweckmäßigkeit, Ästhetik...)</li> <li>- Einführung in die Bewegungslehre und Biomechanik</li> <li>- Phasenstruktur der Radsportspezifischen Techniken und Trettechnik</li> <li>- Einführung in die Aerodynamik</li> <li>- Fahrtechnik und Sitzposition -Einstellen der Sitzposition, biomechanische Erklärungen und Auswirkung von Positionsänderungen hinsichtlich Aerodynamik und Vermeidung von Überlastungen</li> <li>- Besonderheiten der Kraftübertragung im Nachwuchstraining und Ableitung der Übersetzungslimits</li> <li>- Bewegungsbeobachtung und Fehlerkorrektur in Feinform</li> <li>- Analysemethoden der Biomechanik (Messverfahren, Messgrößen, Bewegungsanalyse), sportmotorische Testsysteme</li> </ul>	<b>3-5</b>         <b>9-10</b>
<b>11</b>	<b>Trainingslehre Allgemeine TL</b> Kennen, Verstehen und Anwenden der Trainingsprinzipien und die Fähigkeit entwickeln, ein zielgerichtetes Training sowohl für	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</li> <li>- Training der motorischen Hauptbeanspruchungs-formen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit sowie überblicksmäßig der Schnelligkeit</li> <li>- Training der koordinativen Fähigkeiten</li> <li>- Abschnitte der sportlichen Entwicklung Überblicksmäßig</li> </ul>	<b>6-8</b>

	<p>Jugendliche als auch für Erwachsene im Breiten- und Leistungssport zu planen und auszuführen.</p> <p><b>Spezielle TL</b> sportartspezifische Merkmale erkennen und verstehen sowie die Fähigkeit entwickeln, ein zielgerichtetes Training im Breiten- und Wettkampfsport zu planen und auszuführen.</p>	<p>und speziell in Hinsicht Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit im Nachwuchstraining – Belastungsfähigkeit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingsprinzipien als Grundlage der Trainingspläne</li> <li>- Übertraining – Überforderung – Überkompensation (neue Modelle)</li> <li>- Regenerative Maßnahmen</li> <li>- Grundlegende Trainingsmittel und Methoden zur Entwicklung konditioneller (nur Kraft und Ausdauer) und koordinativer Fähigkeiten im Radsport</li> <li>- Trainingsmittel im Radsport zur Entwicklung der Kraft und Ausdauer</li> <li>- Trainingsgrundsätze</li> <li>- Kennzeichnung der Trainingsbereiche KB, G1, G2, EB, SB, SN, K1-K4; Terminologie Radsport MTB gegen RR (wenn möglich Vereinheitlichen der Nomenklatur)</li> <li>- Leistungsdiagnostik und deren Bedeutung bezüglich Trainingssteuerung</li> <li>- Umsetzen eines Trainingsplanes</li> <li>- Altersbezogene Stundenmodelle</li> </ul>	<b>10-12</b>
<b>12</b>	<b>Medieneinsatz</b> audiovisuelle Hilfsmittel und einschlägige Literatur sinnvoll zur Anwendung bringen können	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwendung audiovisueller Hilfsmittel und Fachliteratur in der Praxis</li> <li>- Wissensmanagement</li> </ul>	<b>3</b>
<b>13</b>	<b>Seminar für Fachfragen</b> Verarbeitung, Vertiefung und Ergänzung sportartenspezifischer Themen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spartenspezifische Schwerpunkte und Themen; Radfahren im Wald, Fahren in unterschiedlichen Formationen, Sicherheitsausrüstung, Möglichkeiten zur Durchführung des Praxisteils der Ausbildung in Verein/Verband etc.</li> </ul>	<b>8-10</b>
<b>14</b>	<b>Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen</b> Wissen um das Angebot und um die Funktionalität der speziellen Radsport Ausrüstung sowie deren Verwendung und Pflege, Sicherheit in der Anwendung des Regelwissens - auch im Hinblick auf taktische Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufbau und Errichtung der entsprechenden Sportstätten (Straßen- und MTB-Rennstrecken, Besonderheiten der Bahnbeschaffenheiten Holz, Beton In/Outdoor)</li> <li>- Bauarten und Materialien bei Rennrädern, Bahnradern und MTB (sowie anderer Spartenräder von Kursteilnehmern); Rahmenkonstruktion; Optimierungsansätze bei Material, Geometrie und Position; Auswahl von Komponenten /Sattel, Pedalsystem, Lenker,...) nach Alter, Geschlecht u/o sportlicher Zielsetzung</li> <li>- Reinigung, Pflege und Wartung von Bekleidung und Material</li> <li>- Wettkampfoptimierung des Trainingsgerätes</li> <li>- Wissen und Kenntnis des WK-Reglements (Rahmengenometrien, Gewichtslimits, Radausstattung...) für die Hauptwettkampfdisziplinen der Sparten RR, MTB und Bahn vor allem hinsichtlich die für den Nachwuchs relevanten Bestimmungen, sowie der für einen Betreuer in den genannten Sparten wichtigen Aufgaben/Pflichten</li> <li>- Kenntnis der Wettkampfdisziplinen der anderen Radsparten BMX, Quer, Radball, Kunstrad</li> </ul>	<b>4-6</b>
<b>15</b>	<b>Antidoping</b> Aufklärung Information, und Bewusstseinsbildung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheitliche Gefahren, gesetzliche Grundlagen, ethische Grundlagen,</li> <li>- Versuchungssituationen</li> <li>- Ablauf von Kontrollen</li> <li>- Arbeiten mit „ADAMS“</li> </ul>	<b>2</b>
<b>16</b>	<b>Tourenplanung</b> (Grundkenntnisse)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartenkunde und Tourenplanung Basics</li> <li>- Berechnung von Fahrzeiten und möglichen Kilometerumfängen für den Breiten- und Nachwuchssport mit Rennrad oder MTB</li> </ul>	<b>2</b>

		- Verhalten in der Gruppe, Aufgaben des Leiters, Wechseltechnik, Verkehrssicherheit, Verhalten/Fahren im Straßenverkehr, Fahren/Verhalten im Gelände	
<b>Praktische Übungen</b>			
	<b>Themengebiet</b>	<b>Ausbildungsinhalt</b>	<b>UE</b>
14	<b>Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen</b>	- Die Tätigkeiten eines Betreuers im Wettkampf auf der Strecke (RR und MTB) und aus dem Auto kennen und durchführen können	2
16	<b>Tourenplanung</b> (Grundkenntnisse)	- Planen und Durchführen einer Radtour - Verhalten in der Gruppe, Aufgaben des Leiters, Wechseltechnik, Verkehrssicherheit, Verhalten/Fahren im Straßenverkehr, Fahren/Verhalten im Gelände	2
17	<b>Ausdauer</b> verschiedene Trainingsmethoden im Bereich der Ausdauer körperlich selbst erfahren (auf Rennrad und andere Sportarten).	- Bestimmung HFmax und Berechnung der Intensitätsbereiche prozentual - Vielseitige und alternative Trainings- und Übungsformen - Übungsformen zur Erwärmung am Beginn einer Trainingseinheit - Kenntnis und Beherrschung alternativer Trainingsmethoden / Wintertraining, div. Möglichkeiten des Ausgleichstrainings - Zirkeltraining zur Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten - Sportartenspezifisches Techniktraining	10
	<b>Kraft</b> verschiedene Trainingsmethoden im Bereich der Kraft körperlich selbst erfahren (> MTB u. <RR)	- Kenntnis des Krafttrainings – allgemein und Radsport-spezifisch; <b>Schwergewicht:</b> Erlernen der Technik Kniebeuge mit Langhantel! - Training mit Krafttrainingsgeräten, Stationstraining, - Zirkeltraining	6
	<b>Allgemein athletische Ausbildung</b>	- Übungen zur Rumpfstabilisation und Dehnen zur Gesundheitsprävention sowie zur Vorbereitung auf den Leistungssport und zur Erhöhung Belastungsverträglichkeit - Klassische Übungen der FuG und Übungen mit eigenem Körpergewicht - Statische und dynamische Übungen zur verbesserten Körperhaltung; Bauch-, Schulter- und Rumpfmuskeltraining zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur und Flexibilität der Hüfte (keine Muskelfunktionstests) - Ausgleichsgymnastik und Dehnungsübungen bei Haltungs- und Überlastungsproblemen	4
	<b>Spiele</b> Alternativen zu den herkömmlichen Ausdauersportarten kennen lernen, diese abwechslungsreich, interessant und zielorientiert organisieren und durchführen können	- Methodische Grundsätze - Soziale Kompetenz - Kommunikative Handlungskompetenz - Spielformen	3

18 Praktisch-methodische Übungen		
Themengebiet	Ausbildungsinhalt	UE
<p><b>Allgemeine PMÜ</b> um einen auf den letzten Erkenntnissen beruhenden Übungsbetrieb Bescheid wissen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrmethoden</li> <li>- Trainingsaufbau in der Praxis</li> <li>- Spartenspezifische Unterrichtsverfahren</li> <li>- Eingeschränkt Verbessern des Eigenkönnens in der Fahrtechnik; Betonung auf Weitergabe/Vermittlung</li> <li>- Vielseitige und alternative Trainings- und Übungsformen</li> <li>- Übungsformen zur Erwärmung am Beginn einer Trainingseinheit</li> <li>- Sportartenspezifisches Techniktraining</li> <li>- Radportspezifisches Krafttraining (K1/K2)</li> <li>- Lehrauftritte</li> </ul>	12
<p><b>Spezielle PMÜ</b> Alle Radtechniken in den Hauptsparten RR und MTB beherrschen und vermitteln können, die Grundfahrtechnik des Bahnradsports können, die Fahrtechniken der anderen Sparten kennen.</p> <p>Die <b>Gewichtung</b> zwischen RR und MTB hat derart zu erfolgen, dass die technischen Fertigkeiten am MTB auszubilden sind und am RR nur Gruppenformationen, spez. Trainingsformen RR in Gruppen und einige methodische Reihen der Fahrtechniken RR auszubilden sind. Grundsätzlich MTB:RR = 2:1</p> <p>Wenn mehr als 5 Teilnehmer in diesen Sparten am Kurs sind können in dieser Sparte PMÜs auch mit allen Kursteilnehmern durchgeführt werden wenn Übungsräder zur Verfügung stehen. Ansonsten erfolgt das Kennenlernen dieser Sparten in Form von Vorführungen, Filmen o.ä.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mountainbike:</b></li> <li>- Aufsteigen, Anfahren, Anhalten, Schieben und Rollern</li> <li>- Bremsen, Steuern, Schalten</li> <li>- Aufsteigen, Absteigen und Anfahren in schwierigem Gelände</li> <li>- Kurvenfahren in der Feinform mit Variationen; inkl. Spitzkehren</li> <li>- Feinform des Bergauffahrens (mit Positionsveränderungen am Sattel)</li> <li>- Stehen und Springen (inkl. Bunny Hop)</li> <li>- Überwinden von Hindernissen</li> <li>- Verschiedene Spielformen zur Überwindung von Hindernissen</li> <li>- Feinform der Downhilltechnik (Positionsveränderungen am Rad)</li> <li>- Spez. Trainingsformen für CC, CC-E, CC-M, DH</li> <li>- <b>Rennrad (Straße):</b></li> <li>- Fahren auf der Ebene, Kurvenfahren, Bergfahren, Wiegetritt,...</li> <li>- Ausweichen oder Überwinden von Hindernissen</li> <li>- Kennen und Können der verschiedenen Gruppenformationen, Windschattenformationen, Kurventechniken, ...</li> <li>- Alle Gruppenformationen mit Ablösungen/Wechsel mit Zeichen/Anzeigen sowie deren taktische Bedeutung und Anwendung</li> <li>- Trainingsformen wie EB-Training (kraft/freq.-orientiert), div. Intervalle, GLA-Training etc. in Gruppenformationen</li> <li>- <b>Bahn:</b></li> <li>- Aufsteigen, Absteigen, Anfahren, Veränderung der Geschwindigkeit (Beschleunigen-Verzögern), Fahren auf den verschiedenen Linien, Fahren in der Gruppe auf der Bahn mit Führungswechsel und Fahren hinter dem Dery</li> <li>- Bahnspezifische Kommunikationsmöglichkeiten und Zeichen</li> <li>- Unterschiedliche Trainingsformen (Vergleich zu Straße u. MTB) – Intensitäten, bahnspez. Trainingsformen</li> <li>- <b>Radball/Kunstrad/BMX/Querfeldein:</b></li> <li>- BMX Praxiseinweisung 2-3h wenn möglich; Praxis Quer mit MTB w.g.; Radball/Kunstrad Demo wenn Tln. aus Sparte, sonst in Vorstellung Sparte Videomaterial Wk zum Kennenlernen der Sportart;</li> <li>- <b>Behindertenradspport:</b></li> <li>- Einweisung in die Klassen und erforderlichen behinderungsspezifischen Räder und Radumbauten</li> <li>- Kennen anderer für den touristischen und Freizeitbereich aktueller Radsparten wie zb. Freeride, Bike/Dirtpark etc.</li> </ul>	65

### Prüfungsordnung

Die Instruktorausbildung als solche endet mit einer kommissionellen Abschlussprüfung.

Sie ist als Vorbereitung für den weiteren Ausbildungsweg – Trainergrundkurs – Trainer Spezialkurs Radsport – Diplomtrainer Radsport– zu sehen und/oder soll das Rüstzeug zur qualitativ hochwertigen Nachwuchsausbildung vor allem hinsichtlich der Radfahrtechnik für das Kinder/Jugend- u. Juniorenttraining in Schule und Verein sowie für das Training und die Wettkampfbetreuung im Nachwuchs darstellen.

Die Kenntnisse in den nachstehenden Ausbildungszielen sind im Zuge einer schriftlichen, mündlichen oder praktischen **Semesterprüfung** vor dem Antreten zur Abschlussprüfung nachzuweisen:

- Sportbiologie (Bewegungsapparat)
- Geschichte des Sports
- Recht (Fachwissen und Anwendung der radsportrelevanten Gesetze und Verordnungen für das Radfahren auf öffentlichen Straßen und Wegen und abseits der Straßen) sowie radsportrelevante Bestimmungen für den Schulsport
- Wettfahrbestimmungen und Betreueraufgaben
- Radtourenplanung (mit ausgearbeitetem Tourenplanungsbericht zu unterlegen)
- Fahrtechnik MTB

Die **Abschlussprüfung** besteht aus einer mündlichen Prüfung in

- a. Bewegungslehre und Biomechanik
- b. Trainingslehre (keine Trainingsplanung, nur Anwenden von Trainingsplänen u.-vorgaben)
- c. Spez. prakt. meth. Übungen (Lehrauftritt)

und soll generell an den Anforderungen und Aufgaben des Radtrainings im Nachwuchsbereich ausgerichtet sein.

Bis zur Abschlussprüfung ist von den Kursteilnehmern ein, vor maximal 5 Jahren absolvierter, Erste Hilfe-Grundkurs (16h) nachzuweisen (Führerschein zählt als Nachweis). Sollte diese Erste Hilfe-Ausbildung vor mehr als 5 Jahren absolviert worden sein, so ist bei einer Einsatzstelle wie RK o.ä. ein Auffrischkurs (8h) zu absolvieren und nachzuweisen.

Teil der Instruktorausbildung ist eine in einem Verein, Radsportverband (ÖRV oder LRV), Schule oder ähnliche Organisation zu erbringende **Praxis** als Instruktor oder Betreuer im Breiten- oder Nachwuchssport, bei einem Übungsleiterkurs oder Ähnlichem. Diese Praxis im Ausmaß von 20 Stunden ist durch den Verein bei dem sie erfolgte und dem jeweiligen LRV dieses Vereines zu bestätigen und bis zum Ablauf des ersten Jahres nach dem Kursabschluss bei erstmaliger Verlängerung der Trainerlizenz nachzuweisen.

## Eignungsprüfung - Instruktor Radsport Spezialisierung Leistungssport

Zur Teilnahme an der Instruktorausbildung Radsport muß der Kursteilnehmer bereits vor Einstieg in die Ausbildung ein hohes fahrtechnisches Eigenkönnen auf- und nachweisen, da in der Ausbildung die richtige Weitergabe dieser Fertigkeiten an Andere im Vordergrund steht. Dieses praktische Können wird im Rahmen einer Eignungsprüfung (EPr) vor Kursbeginn überprüft. Bei Absolventen einer max. 5 Jahre zurückliegenden Übungsleiterausbildung Radsport MTB **kann** (je nachdem welche ÜL-Ausb absolviert wurde) diese als prakt. EPr angerechnet werden.

Die praktische Eignungsprüfung dient der Überprüfung des radfahrerischen Eigenkönnens der Fahrtechnik und der koordinativen Radbeherrschung. Sie wird für alle Kursteilnehmer auf dem MTB durchgeführt, da, bei einer entsprechenden Radfahrtechnik am MTB, diese auch für den Straßen- und Tourenbereich ausreichend vorhanden sein muss.

Überprüft wird die körperliche Leistungsfähigkeit, das Fahren bergauf und bergab, Schalt/Brems/Kurventechnik, das Überwinden von Hindernissen und ein Geschicklichkeitsparcour.

Das MTB (XC-fähiges MTB Hardtail oder Fullsuspension mit Clippedalen) und nachstehende Ausrüstungsgegenstände sind vom Kursteilnehmer zur Eignungsprüfung mitzubringen:

- Radhelm, Radhandschuhe, Radbekleidung (der Witterung entsprechend)
- Entsprechende Radschuhe
- Ersatzmaterial, Ersatzschlauch, Reifenheber, Kleinwerkzeug, Luftpumpe oder CO<sup>2</sup>-Patrone

Folgende Kriterien haben die Kursanwärter zu erfüllen:

- Nachweis der für die Kursteilnahme notwendigen körperl. Leistungsfähigkeit durch Befahren einer Bergauf strecke (mit max. 12% durchschnittlicher Steigung; auf Straßen oder Wegen) oder eines CC-Rundkurses (Festlegung nach örtlichen Möglichkeiten) unter einer bestimmten Zeit
- Beherrschung der Schalt/Brems/Kurventechniken
- Fahren bergauf/ab im mittelsteilen und steilen Gelände
- Bewältigen eines Geschicklichkeitsparcours (maximal 3 Versuche mit: Slalom weit und eng, Wippe (Höhe maximal 20cm, Breite 15-20 cm, Länge mindestens 2,5-3 m), Hindernisse überwinden (maximale Höhe 10 cm), Zielbremsung und Wegfahren vor Hindernis, Langsamfahrkanal“ (10x1 m; Zeit mindestens 30Sek. ohne Absteigen oder Verlassen Kanal), Aufheben/Abstellen von Gegenständen (Radflasche) während langsamer Fahrt