

Kompetenzorientierte Lernzielbeschreibung Instruktor Radsport - Leistungssport Struktur von Kenntnissen – Fertigkeiten - Kompetenzen

Vorbemerkungen:

In dieser Lernzielbeschreibung werden die radsportspezifischen Themen für den staatl. gepr. Instructors Radsport der Schiene Leistungssport hinsichtlich den zu erreichenden Kenntnissen, Fertigkeiten und Kompetenzen beschrieben.

Eine Beschreibung der Lernziele der allgemeinen Themen und Inhalte erfolgt durch die BSPAs selbst und wird dann mit dieser zusammengeführt.

Zugunsten einer besseren Lesbarkeit und Verkürzung des Textes wurde darauf verzichtet, männliche und weibliche Endungen gesondert auszuweisen. Selbstverständlich sind Männer wie Frauen gemeint.

Ausbildung

Die Ausbildung der Radsporttrainer aller Ebenen (Übungsleiter = D-Trainer bis Diplomtrainer = A-Trainer) ist mit einer detaillierten Auflistung der Ausbildungsinhalte und allen erforderlichen ergänzenden Bestimmungen hinsichtlich Zuständigkeiten, Fortbildungen, Fachreferentenpool, Trainerlizenzen etc. in der ÖRV-Ausbildungsordnung (AusbO) geregelt. http://www.radsportverband.at/top_08_ausbildungen/index.htm

In den Stufen der Radsporttrainerausbildung werden in der Schiene „Leistungssport“

- der Übungsleiter und D1-Trainer zum „Praxis-Radfahrlehrer“ im Verein in den diversen Radsparten
 - der **Instruktor und C1-Trainer** zum ersten Wegbereiter und Begleiter beim Einstieg des Nachwuchses in den Wettkampfsport und zum „Praxis-Radfahrlehrer“ in den grundlegenden Radsparten Rennrad, Bahnrad und MTB
 - der B-Trainer zur Heranführung des Radsportlers zum und Begleitung im Leistungs- und Hochleistungssport
 - der Diplomtrainer (A-Trainer) zur Begleitung des Sportlers im Hochleistungssport auf Nationalkaderebene oder im UCI-Team
- und parallel dazu, in einer zweiten nicht leistungssportorientierten Ebene „Breitensport und Touristik“, mit den Trainerstufen
- D2-Trainer und MTB-Guide (Übungsleiter Breitenradsport MTB)
 - C2-Trainer und staatl. Gepr. Instruktor für Mountainbike- und Radtouren

die Praxis-Radfahrlehrer und Rad-Guides für den Touristik- und Breitensportsektor ausgebildet.

Aufgaben des staatl. gepr. Instructors für Radsport:

Der Instruktor Radsport kann Radsportler im Erlernen und Verbessern der wettkampforientierten Fahrtechnik und Fahrtaktik am MTB und Rennrad sowie in der Grundtechnik des Bahnradfahrens anweisen, beherrscht selbst die Grundelemente der Fahrtechnik im Bahnradfahren, der Meisterklasse am MTB und die Fahrtechnik des Straßenradsports. Er kann sportliches und wettkampforientiertes Radtraining im Rahmen des Grundlagen- und Aufbautrainings auf Vereins- u/o Schulebene gestalten und leiten.

	<u>Themengebiete</u>	<u>Kenntnisse</u> (Fakten u. Theoriewissen)	<u>Fertigkeiten</u> (Anwendung der Kenntnisse)	<u>Kompetenzen</u> (selbständiges Entwickeln, Arbeiten und Anwenden)
<u>(2) Deutsch</u>	Fachvokabular Radsport	Kennt die für die C-Trainer und Betreuertätigkeit relevante Fachterminologie des nat. und int. Radsports		
<u>(4) Betriebskunde und Recht</u>	Betriebskunde Radsportrelevante Gesetze und Regelungen	Weiß um die Arten der Bezahlung von Trainertätigkeit sowie um die Versicherungs- und Haftungsfragen der Trainerarbeit Kennt die radsportrelevanten Gesetze, Verordnungen und Regelungen für das Führen von Radfahrern und Radgruppen auf Straßen, Wegen und im Gelände	Wendet diese Kenntnisse bei der Betreuung von Schul- o. Vereinsgruppen an, beurteilt das radfahrbestimmungsgemäße Verhalten der Radfahrer und lehrt das richtige Verhalten	Plant und leitet Radtrainingseinheiten unter Berücksichtigung des, für die jeweilige befahrene Strecke entsprechenden gesetzes- und regelkonformen Radfahrens
<u>(5) Geschichte des Sports</u>	Geschichte des Radsports	Kennt die Entwicklung des Radfahrens allgemein und speziell des Radsports in Österreich		
<u>(6) Sportbiologie</u>	Sportbiologie Sporternährung Radsportrelevante Gesundheitsstörungen und -risiken	Kann die wesentlichen Funktionen des Organismus beschreiben und die physiologischen und anatomischen Besonderheiten des Nachwuchstrainings sowie die geschlechterspezifischen Besonderheiten im NW-Training umreißen Weiß um die Bedeutung einer auf die sportlichen Bedürfnisse ausgerichteten Ernährung bescheid Kennt Störungen des Bewegungsapparates und Erkrankungen, die die Absolvierung von leistungssportlichem Radtraining erschweren oder diesem entgegenstehen	Kennt die für sportl. Aktivität rel. Muskel, deren Lage und Funktion Kann Vorgaben für die Ernährung vor, im und nach dem Training formulieren Erkennt radsporttypische Überbelastungen aus dem Radsporttraining und hilft diese vermeiden	
<u>(7) Sportverletzungen und Maßnahmen</u>		Kennt die besonderen körperlichen Beanspruchungen bei Radtouren, die speziellen Verletzungen beim Radfahren und EH-Maßnahmen	Kann bei Unfällen und bei radsporttypischen Verletzungen EH leisten	

<u>(8) Sportpsychologie</u>		Kennt die grundsätzlichen der Kommunikationsstrategien und -techniken, die Bedeutung der Motivation für ein langfristige Sportkarriere sowie einfache Methoden der Psychoregulation	Kann gruppensdynamische Prozesse im leistungsorientierten Radsporttraining wahrnehmen und darauf reagieren sowie einfache Methoden der Psychoregulation planen und praktizieren	
<u>(9) Sportpädagogik und Sportmethodik:</u>	Spez. Methodik	Kennt die im Radsport für Wettkampf und Training in den div. Disziplinen gebräuchlichen Ordnungsrahmen und Gruppenformationen	Kann die Trainingseinheit einer Radsportgruppe in den verschiedenen Formationen und den vorgesehenen Wechselferfahren aufbauen	
<u>(10) Bewegungslehre und Biomechanik</u>	Spezielle BuB Radsport	Kennt die für den Radsport relevanten Grundlagen der Biomechanik und Bewegungslehre und kann die Bewegungsabläufe, die Fahrtechnik und die Sitzposition für MTB, RR und Fahrrad beschreiben	Erkennt Fehler in der Fahrtechnik u/o Sitzposition und kann diese korrigieren Kann Übersetzungen berechnen und auf die Besonderheiten im NW-Training abstimmen	
<u>(11) Spezielle Trainingslehre</u>	Spezielle Trainingslehre Radsport	Kennt die Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit, der Trainingsprinzipien und das Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit sowie überblicksmäßig der Schnelligkeit Kann die wesentlichen Ergebnisse LD-Tests erkennen und verstehen Kennt die Rahmenkonzeption für das Grundlagen- und Aufbautraining der Sparten MTB und Straße	Kann mit den grundlegenden Trainingsmitteln und Trainingsformen ein vorgegebenes Training zur Entwicklung von Kraft, Ausdauer u/o der koord. Fähigkeiten zielgerichtet für Nachwuchs- und Breitensport gestalten und durchführen	Plant und leitet Trainingseinheiten und Radtouren unter Beachtung der konditionellen Faktoren zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Radsport und auch im gesundheitspräventiven Bereich
<u>(13) Seminar für Fachfragen</u>				
<u>(14) Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen</u>	Gerätekunde Wettkampfbestimmungen	Kennt die Bauweise, Funktion und Anpassungsmöglichkeiten der Radtypen für MTB, Straße und Bahn und überblicksmäßig aller anderen Radsparten Kennt das ÖRV-Wettkampfbestimmungen der Sparten Straße, MTB und Bahn und überblicksmäßig der anderen Radsparten	Kann das in den Sparten RR, MTB und Bahn verwendete Material und Gerät pflegen und warten und innerhalb des Reglements für Wettkämpfe optimieren	

	Betreuerschulung	Kennt die Aufgaben und Pflichten des Betreuers in den ÖRV-Radsportarten Straße, MTB und Bahn		Kann Radsportler im Wettkampf auf Straße, Bahn u MTB betreuen
(15) Antidoping		Kennt die gesetzlichen Grundlagen des Antidopingreglements, den Ablauf von Dopingkontrollen sowie die Gesundheitlichen Gefahren und Ethikfragen des Dopings		
(16) Tourenplanung		Kennt die grundlegenden und für das Radsporttraining am MTB und Straße erforderlichen Orientierungsmöglichkeiten mit und ohne Hilfsmittel wie Karte und Navi	Kann Geschwindigkeiten und Fahrzeiten für verschiedene Disziplinen berechnen	Leitet gesundheitspräventives u/o wettkampforientiertes Radtraining auf Straßen, Wegen und im Gelände in den verschiedenen Formationen unter Beachtung der relevanten Gesetze und Verordnungen
(17) Spezielle praktische Übungen - PÜ	Ausdauer, Kraft u. allgemeine Athletik	Kennt grundlegende allgemeine und alternative Trainingsmethoden und –formen zur Gesundheitsprävention und zur Leistungsverbesserung im Radsport	Gestaltet allgemeines und alternatives Training zur Gesundheitsprävention und zur Leistungsverbesserung für den Radsport hinsichtlich Ausdauer, Kraft und allgemein athletische Ausbildung (Schwergewicht Rumpfstabilisation)	
(18) Spezielle praktisch-methodische Übungen - PMÜ	Mountainbike Rennrad/Straße Bahn Andere Radsportarten (BMX..)	Kennt die Fahrtechnik anderer, speziell für die radsportliche Entwicklung wichtiger Radsportarten	Kennt und beherrscht (KÖNNEN) die Fahrtechniken am Rennrad/ZF-Rad, am MTB (Meisterklasse) sowie die Grundtechnik im Bahnradspport und kann ein Einweisungstraining auf der Bahn durchführen	Kann selbstständig wettkampforientiertes Fahrtechnik- und Taktiktraining auf MTB und Rennrad gestalten und leiten