

## Kompetenzorientierte Lernzielbeschreibung Instruktor Mountainbike- u. Radtouren Struktur von Kenntnissen – Fertigkeiten - Kompetenzen

---

### **Vorbemerkungen:**

In dieser Lernzielbeschreibung werden die radsportspezifischen Themen für den staatl. gepr. Trainer 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](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. Trainers für Radsport:**

Der Trainer Radsport leitet selbstständig Radsportler und Sportteams im Grundlagen-, Aufbau- und Anschlußtraining, sowie Nationalkader und UCI-Teams in Zusammenarbeit mit SpoWiss und Ärzten im Hochleistungstraining. Er agiert selbstständig als Sportlicher Leiter von Radteams und Sportgruppen auf Ebene Landes/Nationalkader und UCI-Teams und leitet Einzelfahrer und Teams in den Wettkämpfen.

	<b><u>Themengebiete</u></b>	<b><u>Kenntnisse</u></b> (Fakten u. Theoriewissen)	<b><u>Fertigkeiten</u></b> (Anwendung der Kenntnisse)	<b><u>Kompetenzen</u></b> (selbständiges Entwickeln, Arbeiten und Anwenden)
<b><u>(1) Deutsch</u></b>	<b>Fachvokabular Radsport</b>	Kennt die für Kommissäre, Trainer und Sportliche Leiter relevanten Fachterminologie des nat. und int. Radsports		
<b><u>(3) Sportbiologie</u></b>	<b>Sportbiologie</b>	Kennt die wesentlichen Funktionen der Bioenergetik hinsichtlich Energiestoffwechsel und Substrate, der Muskelphysiologie, des kardiopulmonalen Systems und Zusammenhänge dieser Punkte mit sportlicher Belastung und Leistungsdiagnostik		
<b><u>(4) Sportpsychologie</u></b>	<b>Sportpsychologie</b>  <b>Ethik und Antidoping</b>	Kennt die Strategien zur Motivation des Sportlers, Methoden der Gesprächsführung, der Prävention von Blockaden und des mentalen Trainings	Kann Sportler im langfristigen Trainingsaufbau motivieren und bei sportpsychologischen Problemen unterstützen  Unterstützt den Sportler in ethischen Fragen	
<b><u>(04) Pädagogik/Methodik</u></b>		Verfügt über ein umfassendes pädagogisches Grundwissen zur Planung, Organisation, Durchführung und Auswertung von Lehr- und Trainingseinheiten  Verfügt über eine umfassende Palette von Lehr-, Lern- und Trainingsmethoden in der Grundlagen-, Aufbau und Anschlußtrainings		
<b><u>(6) Bewegungslehre und Biomechanik</u></b>	<b>Spezielle BuB Radsport</b>	Kennt Analysemöglichkeiten der Trainings- und Wettkampfdiagnostik und Optimierungsmöglichkeiten der Fahrposition, Trettechnik und Aerodynamik	Kann Geschwindigkeiten, Tretfrequenzen, Kräfte und physikalische Leistungen berechnen und in der Trainings- und Wettkampfgestaltung berücksichtigen	

<b><u>(11) Spezielle Trainingslehre</u></b>	<b>Spezielle Trainingslehre Radsport</b>	<p>Kennt unterschiedliche Methoden der Trainingsplanung und Trainingsdokumentation und die Rahmentrainingskonzeption der Hauptsparten des Radsports</p> <p>Kennt aktuelle Trends in der Trainingsgestaltung und Entwicklungstendenzen der Leistung im Radsport</p>	<p>Kennt die im Radsport gängigen leistungsdiagnostischen Verfahren, kann diese in den Leistungsaufbau einplanen und ihre Ergebnisse in der Trainings- und Wettkampfplanung umsetzen</p>	<p>Kann einen langfristigen Trainingsaufbau im Radsport für die Sparten Straße, MTB (Marathon) und Bahn selbstständig konzipieren, den Trainingsprozess leiten</p>
<b><u>(08) Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur</u></b>		<p>Kenn Fachliteratur und andere Medien und kann spezifische Fragestellungen des Radsporttrainings recherchieren</p>	<p>Kann audiovisuelle Hilfsmittel im Training einsetzen</p>	
<b><u>(13) Seminar für Fachfragen</u></b>				
<b><u>(14) Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen</u></b>		<p>Kennt die Aufgaben und Pflichten des Sportlichen Leiters von Radteams in den ÖRV-Radsparten Straße, MTB und Bahn</p>	<p>Kann das in den Sparten RR, MTB und Bahn verwendete Material und Gerät für Wettkämpfe optimieren</p>	<p>Leitet selbstständig Radteams und Sportgruppen als „Sportlicher Leiter“</p>
<b><u>(13) Spezielle praktisch-methodische Übungen - PMÜ</u></b>			<p>Kann spezielle Trainingselemente und -methoden zur gezielten Verbesserung einzelner Komponenten der Leistungsfähigkeit in den Trainingsprozess integrieren</p>	<p>Leitet Sportler und Teams im Trainings- und Wettkampfprozess</p>