

# RADSPORT - BMX RACING

# LEBENSZYKLUS



ÜBERGEORDNETE EBENEN	LTAD	FUN-damentals		Learn to Train		Train to Train		Train to Compete		Train to Win											
		Erster Berührungspunkt zum Zweirad		Erster Kontakt zum Radsport		Lizenzierter Vereinssport		Vereins-sport		Nationale Team											
RADSPORTLER:INNEN IM VEREIN WK-ORIENTIERTE RADSPORTLER:INNEN LIZENZSPORT VERBANDSEBENE	ALTER	0 - 5 Jahre		3 - 10 Jahre		8 - 12 Jahre		U13 / 11-12 Jahre		U15 / 13-14 Jahre		U17 / 15-16 Jahre		JUN / 17-18 Jahre		U 23 / 18-22 Jahre		ELITE / 23 Jahre & älter			
		ZENTRALE SCHNITTSTELLE	Familie, Kindergarten	Verein, Schule, Familie		Verein, Schule, Familie		Verein, LRV		Verein, LRV		LRV, SSM		Cycling Austria, SSM		Team, Cycling Austria		Team, Cycling Austria			
SCHNITTSTELLE IM VERBAND	Cycling for All																				
GEOGRAPHISCHER RAHMEN	lokal																				
ZIELE & ALLGEMEINER FOKUS	ATHLET:IN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß auf zwei Rädern</li> <li>Motorik</li> <li>polysportive Vielseitigkeit</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß auf zwei Rädern</li> <li>Rad im Alltag etablieren</li> <li>Motorik &amp; Technik</li> <li>polysportive Vielseitigkeit</li> <li>Vereinstraining &amp; -events</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß, Motorik &amp; Technik</li> <li>polysportive Vielseitigkeit</li> <li>Vereinstraining &amp; -events</li> <li>Lust am Wettkampf wecken</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß, Motorik &amp; Technik</li> <li>polysportive Vielseitigkeit</li> <li>Trainings- &amp; Entwicklungssehgeiz</li> <li>Vereinstraining</li> <li>regionale WK &amp; Events</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Trainings- &amp; Entwicklungsfokus</li> <li>polysyclide</li> <li>regionale &amp; nationale WK/Events</li> <li>Einführung in professionelles Training</li> <li>Ausbildungsplanung</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commitment &amp; Mindset zum Training &amp; Leistungssport aufbauen &amp; festigen</li> <li>Trainingsstruktur etablieren</li> <li>polysyclide</li> <li>nationale &amp; internationale WK/Events</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commitment &amp; Mindset zum Training &amp; Leistungssport aufbauen &amp; festigen</li> <li>Trainingsstruktur etablieren</li> <li>polysyclide</li> <li>nationale &amp; internationale WK/Events</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Commitment &amp; Mindset zum Hochleistungssport leben</li> <li>Spartenfokus herauskristallisieren</li> <li>nationale &amp; internationale WK/Events</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>indiv. Höchstleistung erarbeiten</li> <li>internationale Performance</li> </ul>			
	VEREIN & VERBAND	<ul style="list-style-type: none"> <li>Radfahren &amp; Radsport in die Gesellschaft tragen</li> <li>sichtbar sein</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Rad-Aktivitäten fördern</li> <li>Radfahren &amp; Radsport in der Schule etablieren</li> <li>niederschwelliger Einstieg ermöglichen</li> <li>breites Vereinsangebot (Training, Events, Fahradführerschein, Feriencamps, Vereinsaktivitäten, ...)</li> <li>sichtbar sein</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>professionelles Trainingsangebot aufbauen</li> <li>als Vereins-Team gemeinsam zu Wettkämpfen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>start gezielter Talentförderung über Kaderstrukturen</li> <li>breites Lehrgangsangebot</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>strukturierte Talentförderung</li> <li>Kontakt zu Leistungssportler:innen stärken und aufrecht erhalten</li> <li>Vereinbarkeit Leistungssport vs. Ausbildung/Beruf erleichtern</li> <li>Schnittstellen zu Berufssport und Devo-/Profiteams</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Anlaufstelle/Heimat für Profis bleiben</li> <li>Entsendung zu internationalen Großevents</li> </ul>									
TRAININGSFOKUS	SPARTEN- & DISZIPLINENFOKUS	Spiel & Spaß mit Bewegung, im Sport & am Rad		spartenübergreifend: MTB & BMX																	
	ORGANISATION & DIAGNOSTIK	<ul style="list-style-type: none"> <li>nach Lust und Laune</li> <li>intrinsischer Motivation des Kindes folgen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Rahmenplan (Monat)</li> <li>Einführung Trainingstagebuch</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Rahmenplan (Woche)</li> <li>Trainingstagebuch führen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>indiv. Trainingsplan</li> <li>digitale Trainingsdokumentation</li> <li>regelmäßige Leistungsdiagnostik</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>indiv. Trainingsplan &amp; periodisiertes Training</li> <li>digitale Trainingsdokumentation</li> <li>regelmäßige Leistungsdiagnostik</li> </ul>											
	AUSDAUER	+		+		++		+		+		+		+		+					
	KRAFT	+		+		++		+++		+++		+++		++++		++++					
	KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT	+++		+++		+++		+++		+++		+++		+++		+++					
	TECHNIK	++		+++		++++		++++		++++		++++		++++		++++					
	WETTKAMPF-TAKTIK	+		p				+		+		+		+		+					
DETAILFOKUS & LEISTUNGSBENCHMARKS	AUSDAUER	<ul style="list-style-type: none"> <li>als automatischer Nebeneffekt vom Techniktraining</li> <li>RPE &amp; HF kennen lernen (3 Zonen)</li> <li>über komplementäre Sportarten/Aktivitäten</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>über Techniktraining &amp; komplementäre Sportarten</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühl für indiv. Beanspruchung aufbauen, RPE &amp; HF kennen lernen (3 Zonen), Start selbstständiges Training</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühl ausbauen</li> <li>Training nach RPE &amp; HF (5 Zonen)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühl verfeinern</li> <li>situative Intensitätssteuerung</li> </ul>											
	KRAFT	<ul style="list-style-type: none"> <li>motorische Vielseitigkeit</li> <li>koordinative Fähigkeiten</li> <li>Schnelligkeit</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch</li> <li>Bewegungsqualität</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch</li> <li>Bewegungsqualität</li> <li>LH-Technikschulung</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsqualität</li> <li>LH-Training Lastorientiert (HYP)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsqualität</li> <li>LH-Training perfektionieren (HYP)</li> <li>Voraussetzungen für MK aufbauen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungsqualität</li> <li>LH-Training perfektionieren (HYP)</li> <li>Voraussetzungen für MK aufbauen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>individuelle Stärken und Schwächen</li> </ul>							
	KOORDINATION & BEWEGLICHKEIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>motorische Vielseitigkeit, koordinative Fähigkeiten &amp; Schnelligkeit</li> <li>Beweglichkeit über Bewegungsqualität und Krafttraining im FROM</li> </ul>																			
	TECHNIK	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch &amp; vielseitig</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch &amp; vielseitig</li> <li>Aufbau und Festigung einer soliden Basistechnik</li> <li>Pumptrack</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch &amp; vielseitig</li> <li>Perfektionierung der Basistechnik</li> <li>Pumptrack</li> <li>Aufbau Master-Skills</li> <li>aktives Fahrverhalten</li> <li>Fahren in der Gruppe &amp; im Windschatten</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>spielerisch &amp; vielseitig</li> <li>Perfektionierung der Basistechnik</li> <li>Pumptrack</li> <li>Aufbau Master-Skills</li> <li>aktives Fahrverhalten</li> <li>Fahren in der Gruppe &amp; im Windschatten</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Festigung Race Skills</li> <li>Befahren der SX Strecke</li> <li>Perfektionierung Master-Skills</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Perfektionierung Race Skills</li> <li>Mit SX-Strecke spielen</li> <li>Aufbau indiv. Technikoptimum</li> <li>individuelle Stärken und Schwächen</li> </ul>									
	WETTKAMPF-TAKTIK			<ul style="list-style-type: none"> <li>Streckenbesichtigung mit Trainer:in</li> <li>Reglement-Wissen</li> <li>taktische Absprachen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>taktische Wahl des Startplatzes</li> <li>taktische Manöver im Rennen anwenden</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>taktisches Verhalten unter der Verwendung von Start und Laufzeiten optimieren</li> <li>risikobewusstes Rennverhalten</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Rennen lesen können</li> <li>Gegenerhalten antizipieren</li> <li>kalkuliertes Risikoverhalten</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>eigenen Rennrhythmus finden und anwenden</li> <li>kalkuliertes Risikoverhalten</li> </ul>									
KOMPETENZ-ENTWICKLUNG	ERNÄHRUNG	<ul style="list-style-type: none"> <li>gesunde &amp; ausgewogene Ernährung</li> <li>ausreichende Energiezufuhr</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>gesunde &amp; ausgewogene Ernährung</li> <li>ausreichende Energiezufuhr</li> <li>Energiezufuhr vor, während &amp; nach dem Training</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>sinnvoll einkaufen</li> <li>einfache Rezepte</li> <li>Nährstoffbedarf &amp; Nährstoffquellen (Food First)</li> <li>Energiezufuhr vor, während &amp; nach WK</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>selber Kochen</li> <li>Nährstoffbedarf &amp; Nährstoffquellen (Food First)</li> <li>Kohlehydratbedarf</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>selber Kochen</li> <li>Nährstoffbedarf &amp; Nährstoffquellen (Food First)</li> <li>Kohlehydratbedarf</li> <li>Ernährung auf Reisen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Periodisierte Nährstoffzufuhr</li> <li>Supplemente</li> <li>Ernährung für spezielle Bedingungen (Höhe, Hitze, Zeitumstellung etc.)</li> </ul>									
	REGENERATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>ausreichend Schlaf</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ausreichend Schlaf</li> <li>Regenerationstechniken erlernen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ausreichend Schlaf</li> <li>Regenerationstechniken erlernen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Regenerationstechniken anwenden, verfeinern &amp; vervielfältigen</li> <li>indiv. Regenerationsstrategien</li> <li>Schlafoptimierung</li> </ul>													
TRAININGSUMFANG	GESAMTUMFANG (ohne Reg) [EH/w]	2-4, max. 90'/EH		2-4, max. 120'/EH		3-5, max. 120'/EH		3 - 7		7 + (Techn./Athl. period.)		7 + (Techn./Athl. period.)		7+ (Techn./Athl. period.)							
	AUSDAUER [EH/w]							1		1		1		1+							
	ATHLETIK (Kraft+Koord.+Bew.+Schnell) [EH/w]	1 - 2		1 - 2		1 - 3		2		2 - 3		2 - 4		2 +							
	TECHNIK [h/j]							250 - 400		400 - 500		450 - 550		450 +							
	TECHNIK [EH/w]	1 - 2		1 - 2		2 - 3		3 - 4		4 - 5		4 - 6		4 +							
REGENERATION [EH/w]							1 +		1 +		2 +		3 +								
WETTKÄMPFE	WETTKAMPFFORMAT	im Training integriert, Vereinsinterne (WK-)Events																			
	WETTKAMPFSYSTEM	lokal		lokal & regional SM, LC, LM, ÖM, AAC		regional & national RC (DSM, AAC, SC), LM, ÖC, ÖM, EC		regional & national RC (DSM, AAC, SC), LM, ÖC, ÖM, EC		regional, national & benachbartes Ausland: RC (DSM, AAC, SC), LM, ÖC, ÖM, C1, EC, JEM		national & international: RC (DSM, AAC, SC), LM, ÖC, ÖM, C1, EC, EM, WC, WM									
	ANZAHL AN WETTKÄMPFEN [WK/j]	bis zu 6		bis zu 10		10 - 15		12 - 20		15 - 25		20 - 30		15 +							
WETTKAMPFZIELE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß &amp; Community</li> <li>Fair Play</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß &amp; Community</li> <li>Vorbilder beobachten &amp; treffen</li> <li>Reglement kennen lernen</li> <li>Fair Play</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß &amp; Community</li> <li>Ehrgeiz spüren &amp; miteinander trainieren</li> <li>Abläufe entwickeln</li> <li>Fair Play &amp; Reglement</li> <li>Umgang mit Gewinnen und Verlieren</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaß &amp; Community</li> <li>Ziele setzen (prozessorientiert)</li> <li>Mind Set aufbauen</li> <li>miteinander messen</li> <li>Abläufe festigen und selbstständig handeln</li> <li>Fair Play &amp; Reglement</li> <li>Umgang mit Gewinnen und Verlieren</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziele setzen (prozess- &amp; vermehrt ergebnisorientiert)</li> <li>Abläufe perfektionieren</li> <li>Teamkompetenz aufbauen &amp; festigen</li> <li>erlernen unterschiedlicher Rollen im Team</li> <li>Mind Set &amp; Durchhaltevermögen</li> <li>sportpsychologische Techniken kennen lernen &amp; anwenden</li> <li>Community &amp; Fair Play</li> <li>Reflexion</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziele setzen (prozess- &amp; vermehrt ergebnisorientiert)</li> <li>Abläufe perfektionieren</li> <li>Teamkompetenz aufbauen &amp; festigen</li> <li>erlernen unterschiedlicher Rollen im Team</li> <li>Mind Set &amp; Durchhaltevermögen</li> <li>sportpsychologische Techniken kennen lernen &amp; anwenden</li> <li>Community &amp; Fair Play</li> <li>Analyse &amp; konstruktive Selbstreflexion</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>gezielte Vorbereitung auf Höhepunkte, spezielle Vorbereitung &amp; umfassendere Organisation für Großevents</li> <li>Optimierung sportpsychologischer Techniken</li> <li>Teamkompetenz &amp; Zusammenarbeit optimieren</li> <li>Analyse &amp; konstruktive Selbstreflexion</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokus auf Höhepunkte &amp; Großevents, Optimierung Vorbereitung für spezielle Bedingungen (Höhe, Hitze, Zeitumstellung etc.)</li> </ul>						