

RADSPORT

LEBENSZYKLUS



ÜBERGEORDNETE EBENEN	LTAD	FUN-damentals		Learn to Train	Train to Train	Train to Compete	Train to Win	Train & Race for Fun & Health Train others	
	RADSPORTLER:INNEN IM VEREIN	Erster Berührungspunkt zum Zweirad (2-5 Jahre)		Erster Kontakt zum Radsport (3 bis 10 Jahre) Erste Wettkampferfahrung (8 bis 12 Jahre)		Vereinsport			
	WK-ORIENTIERTE RADSPORTLER:INNEN								
	LIZENZSPORT					Lizenzierter Vereinsport (ab 11 Jahren)			
	VERBANDESEBENE					Nachwuchskader (15 bis 22 Jahre)			
	PROFIEBENE					Profiteam (ab 23 Jahren)			
	LEBENSPHASE / HAUPTBETREUUNG	Erster Berührungspunkt zum Zweirad	Erster Kontakt zum Radsport	Erste Wettkampferfahrung	Lizenzierter Vereinsport	Landeskader	NW-Nationalkader / Development Team	Profiteam/Elite	Post Career
	ALTER	0 - 5 Jahre	3 - 10 Jahre	8 - 12 Jahre	ab U13	U15 - U17	(U17) JUN - U23	20 - 30+ Jahre	(23+) 35+
	ZENTRALE SCHNITTSTELLE	Familie, Kindergarten	Verein, Schule, Familie	Verein, Schule, Familie	Verein, LRV	Verein, LRV, SSM	SSM, Cycling Austria / Team	Team, Cycling Austria	Verein, LRV, Cycling Austria
	SCHNITTSTELLE IM VERBAND	Cycling for All			Nachwuchskonzept			Elitebetreuung	Funktionär:innen- & Trainer:innenwesen
GEOGRAPHISCHER RAHMEN	lokal			regional		national		international	
ZIELE & ALLGEMEINER FOKUS	ATHLET:IN	<ul style="list-style-type: none"> Spaß auf zwei Rädern Motorik polysportive Vielseitigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Spaß auf zwei Rädern Rad im Alltag etablieren Motorik & Technik polysportive Vielseitigkeit Vereinstraining & -events 	<ul style="list-style-type: none"> Spaß, Motorik & Technik polysportive Vielseitigkeit Vereinstraining & -events Lust am Wettkampf wecken 	<ul style="list-style-type: none"> Spaß, Motorik & Technik polysportive Vielseitigkeit Trainings- & Entwicklungssehrgreiz Vereinstraining regionale WK & Events 	<ul style="list-style-type: none"> Trainings- & Entwicklungsfokus polysportive Vielseitigkeit regionale & nationale WK/Events Einführung in professionelles Training Ausbildungsplanung 	<ul style="list-style-type: none"> Comittment & Mindset zum Training & Leistungs- & Hochleistungssport aufbauen & festigen Trainingsstruktur etablieren & festigen Spartenfokus herauskristallisieren nationale & internationale WK/Events 	<ul style="list-style-type: none"> indiv. Höchstleistung erarbeiten internationale Performance 	<ul style="list-style-type: none"> Engagement im Radsport als Trainer:in, Veranstalter:in, Kommissar:in, Funktionär:in, ...
	VEREIN & VERBAND	<ul style="list-style-type: none"> Radfahren & Radsport in die Gesellschaft tragen sichtbar sein 	<ul style="list-style-type: none"> Rad-Aktivitäten fördern, Radfahren & Radsport in der Schule etablieren niederschweligen Einstieg ermöglichen breites Vereinsangebot (Training, Events, Fahrradführerschein, Feriencamps, Vereinsaktivitäten, ...) sichtbar sein 	<ul style="list-style-type: none"> professionelles Trainingsangebot aufbauen als Vereins-Team gemeinsam zu Wettkämpfen 	<ul style="list-style-type: none"> start gezielter Talentförderung über Kaderstrukturen breites Lehrgangsangebot 	<ul style="list-style-type: none"> strukturierte Talentförderung Kontakt zu Leistungssportler:innen stärken und aufrecht erhalten Vereinbarkeit Leistungssport vs. Ausbildung/Beruf erleichtern Schnittstellen zu Berufssport und Devo-/Profiteams 	<ul style="list-style-type: none"> Heimat (Verein) & Anlaufstelle (Verband) für Profis bleiben Entsendung zu internationalen Großevents 	<ul style="list-style-type: none"> Engagement im Radsport ermöglichen und unterstützen Radsportcommunity zusammenhalten 	
SPARTEN- & TRAININGSFOKUS	SPARTEN- & DISZIPLINENFOKUS	Spiel & Spaß mit Bewegung, im Sport & am Rad		spartenübergreifend: MTB & BMX					
	TRAININGSFOKUS	<ul style="list-style-type: none"> spielerische Entwicklung von motorischer Vielseitigkeit koordinative Fähigkeiten Schnelligkeit Radfahrtechnik [Skill Book Radfahren] 	<ul style="list-style-type: none"> Athletik: motorische Vielseitigkeit, koordinative Fähigkeiten & Schnelligkeit; Bewegungsqualität & LH-Technikschulung [Athletic Book 1+2] Technik: spielerisch & vielseitig; Aufbau & Festigung einer soliden Basisfahrtechnik; Pumptrack! [Skill Book Radsport] Ausdauer: als Nebeneffekt vom Techniktraining (auch in anderen Sportarten) 					<ul style="list-style-type: none"> Train & Race for Fun & Health 	
	ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> nach Lust und Laune intrinsischer Motivation des Kindes folgen 	<ul style="list-style-type: none"> Rahmenplan (Monat) Einführung Trainingstagebuch 	<ul style="list-style-type: none"> Rahmenplan (Woche) Trainingstagebuch führen 	<ul style="list-style-type: none"> indiv. Trainingsplan & periodisiertes Training digitale Trainingsdokumentation regelmäßige Leistungsdiagnostik 				
KOMPETENZ ENTWICKLUNG	ERNÄHRUNG	<ul style="list-style-type: none"> gesunde & ausgewogene Ernährung ausreichende Energiezufuhr 	<ul style="list-style-type: none"> gesunde & ausgewogene Ernährung ausreichende Energiezufuhr 	<ul style="list-style-type: none"> gesunde & ausgewogene Ernährung ausreichende Energiezufuhr Energiezufuhr vor, während & nach dem Training 	<ul style="list-style-type: none"> sinnvoll einkaufen einfache Rezepte Nährstoffbedarf & Nährstoffquellen (Food First) Energiezufuhr vor, während & nach WK 	<ul style="list-style-type: none"> selber Kochen Nährstoffbedarf & Nährstoffquellen (Food First) Kohlenhydratbedarf Ernährung auf Reisen 	<ul style="list-style-type: none"> Periodisierte Nährstoffzufuhr Supplemente Ernährung für spezielle Bedingungen (Höhe, Hitze, Zeitumstellung etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> gesund leben 	
	REGENERATION	<ul style="list-style-type: none"> ausreichend Schlaf 	<ul style="list-style-type: none"> ausreichend Schlaf Regenerationstechniken erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> ausreichend Schlaf Regenerationstechniken anwenden, verfeinern & vielfältigen indiv. Regenerationsstrategien Schlafoptimierung 					
TRAININGS UMFANG	GESAMTUMFANG (ohne Reg) [h/w]			100 - 200	150 - 250				
	GESAMTUMFANG (ohne Reg) [EH/w]		2 - 4, max. 90'/EH	2 - 4, max. 120'/EH	3 - 5, max. 120'/EH			<ul style="list-style-type: none"> Freude am Training 	
	ATHLETIK (Kraft+Koordi+Bew) [EH/w]		1 - 2	1 - 2	1 - 3				
	TECHNIK [EH/w]		1 - 2	1 - 2	2 - 3				
WETTKÄMPFE	PRIORISIERTE WETTKAMPFFORMATE	im Training integriert, Vereinsinterne (WK-)Events		<ul style="list-style-type: none"> Technik- & Vielseitigkeitsbewerb, Techniksprint auf einem MTB möglich Pumptrack/BMX 					
	WETTKAMPFSYSTEM			lokal	lokal & regional SM, LC, LM, ÖM: ACC	regional & national LC; LM; ACC, ÖC, ÖM	national & international LC, LM, ÖC, ÖM	national & international	
	ANZAHL AN WETTKÄMPFEN [WK/j]			bis zu 6	bis zu 10				
	WETTKAMPFZIELE	<ul style="list-style-type: none"> Spaß & Community Fair Play 	<ul style="list-style-type: none"> Spaß & Community Vorbilder beobachten & treffen Reglement kennen lernen Fair Play 	<ul style="list-style-type: none"> Spaß & Community gelerntes Anwenden Ehrgeiz spüren & miteinander trainieren Abläufe entwickeln Fair Play & Reglement Umgang mit Gewinnen und Verlieren 	<ul style="list-style-type: none"> Spaß & Community Ziele setzen (prozessorientiert) Mind Set aufbauen miteinander messen miteinander handeln Fair Play & Reglement Umgang mit Gewinnen und Verlieren Reflexion 	<ul style="list-style-type: none"> Ziele setzen (prozess- & vermehrt ergebnisorientiert) Abläufe verfeinern Teamkompetenz aufbauen & festigen Mind Set & Durchhaltevermögen sportpsychologische Techniken kennen lernen & anwenden Community & Fair Play Analyse & konstruktive Selbstreflexion 	<ul style="list-style-type: none"> Fokus auf Höhepunkte & Großevents, gezielte Vorbereitung für spezielle Bedingungen (Höhe, Hitze, Zeitumstellung etc.) gezielte Vorbereitung auf Höhepunkte, spezielle Vorbereitung & umfassendere Organisation für Großevents sportpsychologische Techniken optimieren 	<ul style="list-style-type: none"> Freude am Wettkampf 	