



Trainer Radsport

Spezialisierung Leistungssport

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 Trainers im Radsport ergibt folgende Rahmenbedingungen für die Ausbildung eines Trainers, der für alle Radsportarten im Leistungssport ausgebildet ist und eingesetzt werden kann:

1. Bezeichnung der Funktion: Trainer Radsport

2. Aufgabe im Verein oder Fachverband:

2.1 Verantwortlichkeiten:

- Radtraining im Radsportverein für alle Radsportarten und Kategorien im Breiten-, Leistungs- und Hochleistungssport
- Planung und Durchführung des sportlichen, technischen und taktischen Trainings von Radteams
- Betreuung und sportliche Leitung von Einzelsportlern und Radteams in Wettkämpfen
- Erstellung von Rahmentrainingsplänen und individuellen Trainingsplänen
- Organisation und Durchführung von Trainingslehrgängen im In- und Ausland
- Führung, Leitung und Unterstützung der Instruktoressen und Übungsleiter im Verein, im Bereich Trainingsplanung und Trainingsdurchführung
- Durchführung von Leistungstests zur Überprüfung und Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit zum Zwecke der Trainingsberatung und Trainingsplanerstellung
- Referententätigkeit bei Übungsleiter-, Instruktoressen- und Trainerkursen sowie bei Fortbildungen der Verbände und Vereine
- Beratung und Anleitung zur Integration des Sports ins tägliche Leben als Gesundheitsprävention in- und außerhalb der Vereine

2.2 Befugnisse:

- Fahren mit Gruppen im öffentlichen Straßenverkehr
- Fahren mit Gruppen im Gelände (Offroad)
- Erstellung von Trainingsplänen für den Breiten-, Nachwuchs-, Leistungs- und Hochleistungssport
- Planung, Durchführung und Überwachung von radspezifischen und unspezifischen Trainingseinheiten zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Betreuung von Radsportlern bei offiziellen ÖRV/UCI-Wettkämpfen
- Tätigkeiten des „Sportlichen Leiters“ im Verein, Radteam oder Verband
- Leistungsdiagnostik Radsport
- Referent bei allen Kursen und Fortbildungen im Radsport
- Der Absolvent der Trainerausbildung Radsport ist berechtigt, beim österreichischen Radsportverband eine „ÖRV-Jahreslizenz Trainer“ Stufe B, sowie eine Lizenz als Betreuer u/o Sportlicher Leiter (Gültigkeit der Berechtigung 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 Radtrainers gliedern sich wie folgt:

- Planung und Durchführung des allgemeinen und speziellen Trainings im Nachwuchs-, Breiten-, Leistungs- und Hochleistungssport
- Spezielle Kenntnisse in den aktuell gängig und verfügbaren Möglichkeiten und Formen der Trainingsplanung, -dokumentation, -auswertung und -analyse
- Wissen und Können in der Vermittlung von allgemeinen und speziellen Trainingseinheiten
- Spezielle Kenntnisse in der Bewegungslehre, Biomechanik und Aerodynamik hinsichtlich der Optimierung der Fahrtechnik und Sitzposition

- Kenntnisse der speziellen Bewegungslehre und der sensomotorischen Lern- und Optimierungsprozesse mit besonderer Berücksichtigung der Bewegungsabläufe im Radsport
- Wissen und Anwendung spezieller technischer und taktischer Variationen und der Fahrtechnik bei Wettkämpfen auf der Straße, der Bahn und im Gelände
- Spezielle Kenntnisse hinsichtlich der aktuellen Trainingslehre für den gesamten Bereich des Radsports
- Detaillierte Kenntnisse über den Aufbau des menschlichen Körpers und seiner Funktionen (im speziellen der für den Radsport relevanten sportbiologischen Grundlagen)
- Spezielle Kenntnisse der Leistungsphysiologie hinsichtlich der leistungsbestimmenden und leistungsbegrenzenden Faktoren und der Anpassungsprozesse im Radsport
- Spezielle Kenntnisse der Leistungsdiagnostik und der leistungsbestimmenden Parameter im Radsport zur Überprüfung und Feststellung der körperlichen Leistungsfähigkeit zum Zwecke der Trainingsberatung, Intensitätssteuerung und Trainingsplanerstellung
- Auffrischung der Erste Hilfe - Kenntnisse
- Spezielle Kenntnisse um die Zielsetzung des Sports als Mittel der Prävention zur Erhaltung der Gesundheit und zur systematischen Leistungssteigerung
- Wissen um die radsportrelevanten Vorschriften und Gesetze hinsichtlich der verwendeten Ausrüstung und speziell zum Verhalten als Radsportler auf öffentlichen Straßen und im Gelände
- Kenntnisse der Fachliteratur und der einschlägigen Zeitschriften zum Thema Radsport und deren Interdisziplinäre Gebiete sowie der Recherche- und Weiterbildungsmöglichkeiten

4. Ausbildungsvoraussetzungen:

- Abgeschlossene Instruktorausbildung Radsport Leistungssport mit Praxis (oder gleichwertige Ausbildung mit Eignungsprüfung) und mindestens 2-jährige Arbeit als lizenzierte/r Instruktor in einem Verein oder im LRV/ÖRV

- Abgeschlossener Trainergrundkurs oder gleichwertige Ausbildung
- Mitglied in einem Verein des Österreichischen Radsportverbandes
- Instruktoren der alten spartengetrennten Ausbildung haben ihr radfahrtechnisches Eigenkönnen im Zuge einer praktischen Eignungsprüfung nachzuweisen

5. Aufstiegsmöglichkeiten:

- - Ausbildung zum Diplomtrainer (Radsport)

6. Ausbildungsbedarf:

Jeder im ÖRV gemeldete Radsportverein, welcher im Leistungs- und Hochleistungsbereich tätig ist und Wettkämpfer mit ÖRV-Jahreslizenz zu offiziellen Wettkämpfen und Meisterschaften nach UCI-Reglement entsendet, soll seinen Athleten einen ausgebildeten Trainer zur Verfügung stellen können.

Sollte im eigenen Verein kein Trainer zur Verfügung stehen, sollte eine Kooperation mit anderen Vereinen oder Trainern angestrebt werden, damit Übungsleiter und Instruktoren von diesem unterstützt und angeleitet werden können.

Ausbildungsziel

Die Trainerausbildung wird durch die BSPA (Bundessportakademie) durchgeführt und stellt die dritte Stufe in der Ausbildung zum Trainer dar. Sie gliedert sich in die allgemeine Trainergrundausbildung (2 Semester) und in den in diesem Curriculum beschriebenen Spezialtrainerteil Radsport in der Dauer eines Semesters. Es sollen Inhalte vermittelt werden, welche es dem Auszubildenden ermöglichen im Breiten-, Nachwuchs-, Leistungs- und Hochleistungssportorientiertes Training zu planen und dieses auch durchzuführen.

Der Trainer soll in der Lage sein, das Training des einzelnen Radsportlers oder des Radteams an die speziellen Wettkampfanforderungen, zur Erreichung von Spitzenplatzierungen auf nationaler sowie auf internationaler Ebene auszurichten und anpassen zu können.

Ausbildung

Die Trainerausbildung umfasst eine spezielle Ausbildung im Bereich Radsport und wird auch in all seinen Sparten (Straße/Bahn/MTB praktisch, andere Sparten theoretisch) unterrichtet. Je nach Spartenherkunft der Kursteilnehmer ist auch auf die theoretisch auszubildenden „Nebensparten“ verstärkt einzugehen und praktische Ausbildungseinheiten dieser Sparten verstärkt aufzunehmen.

Von den Teilnehmern wird gefordert, dass sie sehr gutes praktisches Können in den Disziplinen Straße und MTB sowie durchschnittliches Können im BahnradSPORT aus den vorhergehenden Übungsleiter- und Instruktorenkursen mitbringen. Bei Quereinsteigern oder der Teilnahme von Absolventen der früheren spartengetrennten Instruktorausbildung sind diese praktischen Fähigkeiten im Zuge einer Einstiegsprüfung nachzuweisen.

Die Trainerausbildung hat vorrangig das Ziel einer fundierten Ausbildung in der Theorie und Praxis der sportwissenschaftlichen Belange des Leistungssportlichen

Radtrainings. Praktische Übungseinheiten dienen der Umsetzung spezieller technischer und taktischer Trainingsziele oder -methoden und der Aufrechterhaltung der Fitness der Kursteilnehmer.

Das entsprechende Übungsgerät für das praktische Training am Rennrad und am MTB hat der Kursteilnehmer selbst mitzubringen, das Bahnrad wird seitens ÖRV zur Verfügung gestellt.

Spezielle und über die bei diesem Kurs hinausgehende vertiefende Kenntnisse in den Radsparten BMX, Radball, Kunstrad und Quer sind über entsprechende Aus- und Fortbildungen sowie Praxistätigkeit im In- und Ausland selbst zu erwerben. Fachfortbildungen im Inland sind seitens des ÖRV Ausbildungsreferat geplant und werden an die jeweiligen Vereine ausgesendet.

Didaktische Richtlinien

Der Lehrstoff ist in Beziehung auf sämtliche Radsportdisziplinen, im speziellen auf das Thema leistungsorientierter Radsport darzubieten, wobei das Verwenden von Anschauungsmaterial, wie Filme, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis des Gebotenen und zum leichteren Anwenden in der Praxis beitragen soll. In den praktischen Übungen sind methodische Hinweise zu geben und die Kursteilnehmer sind zur Selbständigkeit anzuregen.

Methodische Hinweise und Ausbildungsmittel:

- Arbeitsgruppen mit Workshopcharakter
- Methodische und Didaktische Umsetzung der praktischen Übungseinheiten
- Planung und Diskussion von Leistungsdaten und die Erstellung von Trainingsplänen mittels elektronischer Planungs- und Dokumentationsmittel
- Einsatz von HF-Messgeräten, Leistungsmesssystemen und Geräten zur Leistungsdiagnostik
- Elektronische Medien (Ausbildungsvideos, CDs, Planung & Dokumentation

mittels PC)

- Anschauungsmaterialien (Filme über taktische und technische Variationen und Rennsituationen)

Ausrüstung und Bekleidung

Mitzubringende Ausrüstung:

- Der Kursteilnehmer hat folgende zwei Räder zum Kurs mitzubringen:
 - Straßenrad mit Clippedalen laut ÖRV/UCI Kriterien (keine Zeitfahräder)
 - XC-fähiges MTB Hardtail oder Fullsuspension mit Clippedalen laut ÖRV/UCI Kriterien mit Zusatzausrüstung für den Straßenverkehr gemäß STVO
- Radhelm
- Radhandschuhe
- Radbekleidung (der Witterung entsprechend)
- Entsprechende Radschuhe
- HF-Messgerät
- Leistungsmesssystem (SRM, Polar, Powertap o.ä.) wenn vorhanden
- Ersatzmaterial, Ersatzschlauch, Reifenheber, Kleinwerkzeug, Luftpumpe (Rahmenpumpe, CO²-Patrone),...
- Trinkflaschen

Einteilung in Fächer und Lehrveranstaltungen:

Lehrveranstaltung		Theorie- stunden	Praxis- stunden
(1) Deutsch		5	
(2) Betriebskunde und kaufmännisches Rechnen		2	
(3) Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie, Ernährung, Gesundheitserziehung)	Anatomie u. Physiologie	20	
	Ernährung	10	
(4) Sportpsychologie und Lebenskunde	Sportpsychologie	5	
	Lebenskunde		
(5) Pädagogik, Didaktik und Methodik	Allgem. PDM		
	Spezielle PDM	4	
(6) Bewegungslehre und Biomechanik	Allgem. BuB	5	
	Spezielle BuB	15	
(7) Trainingslehre	Allgemeine TrL	10	
	Spezielle TrL	24	
(8) Audiovisuelle Hilfsmittel und Fachliteratur		3	
(9) Seminar für Fachfragen		4	
(10) Gerätekunde und Wettkampfbestimmungen		8	2
(11) Rechtsgrundlagen und Versicherungsfragen		4	
(12) Praktische Übungen	Ausdauer		4
	Kraft		4
	Schnelligkeit		4
	Allgemein athletische Ausbildung		6
(13) Praktisch-methodische Übungen	Allgemeine PMÜ		6
	Spezielle PMÜ		25
	Schnelligkeit am Rad		5
Summe		119	56
Gesamtstundenanzahl		175	

Evaluierungshinweis: Alle allgemeinen Themen und Ziele, die auf dieser Seite und der folgenden Detaillierung der Ausbildungsinhalte in grauer Schrift dargestellt werden sind als allgemeine Lehrinhalte Teil des Trainer-Grundkurses und nicht im sportspezifischen Teil der Trainerausbildung vorzutragen. Die Themengebiete, Ausbildungsinhalte und Stundenanhalte werden während dem 2011/12 an der BSPA Wien laufenden Radtrainerkurs evaluiert und im Anschluß neu festgelegt.

	Wettkampfbestimmungen Wissen über Optimierung und Verbesserung des Trainingsgerätes, die genaue Definitionen und Auslegung des Wettkampfbestimmungen und die Kommunikationsmöglichkeiten im Radsport	(Rahmengenometrien, Gewichtslimits,...) für die Hauptwettkampfdisziplinen der Sparten RR, MTB und Bahn vor allem hinsichtlich der für den Leistungs- und Hochleistungssport relevanten Reglements, sowie der für einen Betreuer und sportlichen Leiter in den genannten Sparten wichtigen Bestimmungen - Kennen der Kommunikationsmöglichkeiten (Ansagen, Signale, Zeichen, Sprache, Funk) zwischen Trainer, Betreuer, sportl. Leiter und dem Sportler in Wettkämpfen	
11	Rechtsgrundlagen und Versicherungsfragen	- Anti-Doping - Versicherungs- und Haftungsfragen - Fachwissen und Anwendung der radsportrelevanten Gesetze und Verordnungen für das Radfahren auf öffentlichen Straßen und Wegen und abseits der Straßen in Österreich und in den wichtigsten Radsportländern Europas	4

12 Praktische Übungen			
Themengebiet		- Ausbildungsinhalt	UE
	Ausdauer	- Spezielle Übungsformen zur Erwärmung am Beginn einer Trainingseinheit - Kenntnis spezieller alternativer Trainingsmethoden/Klimatraining Spielformen zur Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten	4
	Kraft	- Kenntnis über das allgemeine und spezielle Krafttraining für den Radsport	4
	Schnelligkeit	- Kenntnis spezieller Trainingsmethoden und Mittel zur Verbesserung der in den Radsparten erforderlichen Schnelligkeit	4
	Allgemein athletische Ausbildung	- Muskelfunktionstests und daraus abgeleitet Möglichkeiten zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen	6

13 Praktisch-methodische Übungen			
Themengebiet		Ausbildungsinhalt	UE
	Allgemeine /Spezielle PMÜ Technische und taktische Variationen in den Radsparten einsetzen und vermitteln können. Aufgaben und Tätigkeiten des Betreuers u. sportliche Leiters sowie Kommunikationsmöglichkeiten Fahrer - Team kennen.	- Lehrauftritte - Festigung des Eigenkönnens in der Fahrtechnik - Anwendung spezieller technischer und taktischer Variationen in den Wettkampfdisziplinen - Führen und Betreuen eines Radteams im Wettkampf - Kommunikation mit dem Sportler oder dem Team im Wettkampf	6 25
	Schnelligkeit am Rad	- Praktische Anwendung spezieller Trainingsmethoden zur Verbesserung der im Radsport und in der eigenen Sparte erforderlichen Schnelligkeit	5

Prüfungsordnung

Die Trainerausbildung als solche endet mit einer kommissionellen Abschlussprüfung.

Teil der Prüfung ist die Erstellung eines Jahresrahmentrainingsplanes für Radsport (Straße, MTB, Bahn oder Spartenherkunft) nach Vorgabe der notwendigen Leistungsdaten aus 2 Spiroergometrien, Trainingskennzahlen der letzten der 2 Trainingsjahre und Zielsetzung des Radsportlers. In der mündlichen Prüfung sind Details des Trainingsplanes für einen Makro- oder Mikrozyklus der Vorbereitungs- oder Wettkampfperiode zu erläutern.

Evaluierungshinweis: Alle allgemeinen Themen und Ziele der Seiten 9-13 sind, weil allgemeine Lehrinhalte, Ausbildungsinhalt des Trainer-Grundkurses und nicht im sportspezifischen Teil der Trainerausbildung vorzutragen. Die Themengebiete, Ausbildungsinhalte und Stundenanhalte werden während dem 2011/12 an der BSPA Wien laufenden Radtrainerkurs evaluiert und im Anschluß neu festgelegt.

Eignungsprüfung - Trainerausbildung Radsport Spezialisierung Leistungssport

Absolventen der neuen Instruktorausbildung Radsport weisen mit ihrer Ausbildung auf 3 Radtypen ein überdurchschnittliches fahrtechnisches Eigenkönnen auf. Radtrainerkursanwärter, die diesen Instruktorkurs Radsport (Ausbildungsbeginn 2012) nicht absolviert haben, müssen ihr fahrtechnisches Eigenkönnen im Rahmen einer Eignungsprüfung nachweisen.

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

Überprüft wird das Fahren bergauf und bergab, Kurven und Wenden am Hang, das Überwinden von Hindernissen und der 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 CO²-Patrone

Folgende Kriterien haben die Kursanwärter zu erfüllen:

- Beherrschung der Schalt/Brems/Kurventechniken
- **Fahren bergauf** im mittelsteilen und steilen Gelände mit waagrechter Gewichtsverlagerung
- **Fahren bergab** im mittelsteilen und steilen Gelände mit waagrechter Gewichtsverlagerung
- **Fahren von Spitzkehren** (berauf und bergab)
- Bewältigen eines **Geschicklichkeitsparcours** (max. 3 Versuche mit:
 - Slalom weit und eng
 - Wippe (Höhe max. 20cm, Breite 15-20cm, Länge mind. 2,5-3m)
 - Hindernisse überwinden (max. Höhe 10cm)
 - Zielbremsung und Wegfahren vor Hindernis
 - Stehversuch (deutlich erkennbar mind. 3 Sek.), u/o. „Langsamfahrkanal“ (10x1m; Zeit mind. 30Sek. ohne Absteigen oder Verlassen Kanal)
 - Aufheben/Abstellen von Gegenständen (Radflasche) während langsamer Fahrt