



# Übungsleiter Radsport MTB-Guide

Spezialisierung Touristik und Breitenradsport

## 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 Übungsleiters im Radsport ergibt folgende Rahmenbedingungen für die Ausbildung eines Übungsleiters:

## 1. Bezeichnung der Funktion:

Übungsleiter Radsport – MTB-Guide, Spezialisierung Touristik und Breitensport

**2. Aufgabe im Verein/Schule/Tourismus:** Wird im Verein, in Schulen, im Tourismus sowie im Breitensport für MTB-Radtouren im Gelände eingesetzt.

### 2.1 Verantwortlichkeiten:

- Planung und Durchführung von MTB-Touren (Eintages- und Mehrtagestouren) im Bereich des Breitensports und im touristischen Bereich
- Führen von Gruppen in den verschiedenen Geländeformen abseits der Straßen, auf Radwegen und im Gelände
- Kenntnis und Beachtung der in Österreich geltenden für den MTB-Sport im Gelände relevanten Gesetze und Vorschriften, sowie die wichtigsten Bestimmungen in anderen Staaten der EU
- Vermitteln des Radsports als gesundheits- und fitneßrelevante Sportart

### 2.2 Befugnisse:

- Planung, Organisation und Durchführung von MTB-Touren in Gruppen, für Vereine, Schulen und im Tourismus, auf Radwegen und im Gelände unter Beachtung der im jeweiligen Land geltenden Gesetze und Vorschriften.
- Der Absolvent der Übungsleiterausbildung Radsport MTB-Guide ist berechtigt, beim österreichischen Radsportverband eine „ÖRV-Jahreslizenz Trainer“ Stufe D-2 – MTB-Guide (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 AusbO Pkt.6) zur Verfügung gestellt.

### **3. Aufgaben und Kenntnisse:**

Die Aufgaben und Kenntnisse eines Übungsleiters gliedern sich wie folgt:

- Sehr gute Beherrschung (EIGENKÖNNEN) und Fähigkeit zur Vermittlung der wichtigsten Fahrtechniken am MTB
- Spezielle Kenntnis der Bewegungslehre in Fahrtechnik und Sitzposition MTB
- Durchführung von allgemeinen Trainingseinheiten im Nachwuchs und Breitensportbereich, welche von einem Instruktor oder Trainer vorgegeben werden
- Basiswissen in der Trainingslehre und Methodik
- Anwendung von Erste Hilfe - Kenntnissen zur Prävention von Verletzungen im Sport, bzw. zur Erstversorgung nach Sportverletzungen
- Basiswissen zur Thematik „Fitness und Gesundheit“
- Grundwissen um die Zielsetzung des Sports als Mittel zur Gesunderhaltung und positiver Freizeitgestaltung
- Kenntnisse in der Karten - und Wetterkunde soweit für die Planung von MTB-Touren erforderlich sowie des MTB-Tourennetzes in Österreich
- Kenntnisse und Anwendung von technischen Hilfsmitteln zur Navigation und Orientierung
- Wissen um die gesetzlichen radsportrelevanten Vorschriften und Gesetze für das sichere und umweltbewußte Fahren mit MTBs im Gelände
- Anfängern die richtige MTB-Technik vorführen und lernen

### **4. Ausbildungsvoraussetzungen:**

- Der Kursteilnehmer muß nicht Mitglied im ÖRV oder in einem Verein des ÖRV sein

- Nachweis über die körperliche Eignung (Ärztliches Attest), nicht älter als 6 Monate
- Die Praxis als MTB-Guide in einem Verein/Hotel/Schule/Kurs über 20 Stunden ist im ersten Jahr nach Kursabschluss zu absolvieren.

### **5. Aufstiegs- und/oder Umstiegsmöglichkeiten:**

- Ausbildung zum Instruktor Breitensport und Touristik = MTB&Radtouren-Guide

## **Ausbildungsziel**

Die Übungsleiterausbildung stellt eine Vorstufe zur Instruktorausbildung an der BSPA dar. Diese Ausbildung verfolgt das Ziel, dem Übungsleiter jene Fähigkeiten zu vermitteln daß er Einzelpersonen und Gruppen am MTB im Gelände und auf Radwegen vorwiegend im touristischen Bereich führen kann.

Sie wird in den allgemeinen Themen durch die BSPA (Bundessportakademie) in einem 16h-Modul und in den radsportspezifischen Inhalten durch den ÖRV/LRV (in Zusammenarbeit mit anderen Organisation und Anbietern) durchgeführt.

Es sollen hier Inhalte vermittelt werden, welche es dem Auszubildenden ermöglichen Breitensportler, Fitness-, und Gesundheitssportler und Touristen zum richtigen Umgang mit dem Sportgerät MTB zu verhelfen sowie MTB-Touren mit Gruppen im Gelände unter Einhaltung der radsportrelevanten Gesetze und Bestimmungen und umweltbewußt zu planen und durchzuführen.

## **Didaktische Richtlinien**

Der Lehrstoff ist in Beziehung auf die touristische Verwendung des MTB 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 Umsetzung der praktischen Übungseinheiten
- Einsatz von HF-Messgeräten
- Elektronische Medien (Ausbildungsvideos, CDs)
- Anschauungsmaterialien

## **Ausrüstung und Bekleidung**

Mitzubringende Ausrüstung:

- Mountainbike XC-fähig (keine DH-Bikes, Trial, o.Ä)
- Radhelm, Radhandschuhe und Radbekleidung (der Witterung entsprechend), Regenbekleidung
- Radcomputer und HF-Messgerät
- Ev. persönliche Rad-Nav-Systeme
- Für die Kursteile der Tourenführung hat der Kursteilnehmer selbst für Kartenmaterial zu sorgen, bzw. kann, um mit gleichem Material zu arbeiten, dies gegen Kostenausgleich von der Kursleitung übernommen werden.
- Ersatzmaterial, Ersatzschlauch, Reifenheber, Kleinwerkzeug, Luftpumpe (Rahmenpumpe, CO<sup>2</sup>-Patrone),...
- Trinkflasche

**Einteilung in Fächer und Lehrveranstaltungen:**

<b>Lehrveranstaltung</b>	<b>Theoriestunden</b>	<b>Praxisstunden</b>
(1) Organisationslehre	1	
(2) Sportmedizin/Sportbiologie und Erste Hilfe	4	
(3) Sportpsychologie u. Methodik	4	
(4) Trainingslehre	4	
(5) Bewegungslehre	4	
(6) Tourenplanung	10	
(7) Gerätekunde	3	
(8) Rechtsgrundlagen u. Versicherungsfragen	4	
Summe	<b>34</b>	
(9) Praktische Übungen		10
(10) Praktisch-methodische Übungen		30
Summe	<b>34</b>	<b>40</b>

Allg. Themen			
	Themengebiet	Ausbildungsinhalt	UE
01	<b>Organisationslehre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundzüge des Vereinswesens (Rechtsgrundlagen)</li> <li>- Fachverbandsstruktur</li> <li>- Funktion/Zuständigkeiten im Verein</li> </ul>	1
02	<b>Sportmedizin und Sportbiologie</b> Erste Hilfe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportarttypische Verletzungen und Belastungsprobleme der Sportart; Erste Hilfe Grundlagen</li> <li>- Sportbiologischer Zusammenhänge</li> <li>- Grundzüge Physiologie (Kreislauf, Sauerstoffschuld, Funktionsweise Herz – Lunge)</li> <li>- Bedeutung der Herzfrequenz und Trainingssteuerung über die HF</li> <li>- Bedeutung gesundheitlicher Risikofaktoren für den Sport</li> </ul>	4
03	<b>Grundlagen der Sportpsychologie und Methodik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundaufbau einer Trainingseinheit</li> <li>- Differenzieren der Trainingseinheit nach biologischem Alter</li> <li>- Leiten Führen (Vermitteln, Anleiten)</li> <li>- Ordnungsrahmen: Aufstellungs- und Betriebsformen</li> <li>- Grundlagen der Kommunikation und Betreuung</li> <li>- Bedeutung der eigenen Motivation im Anleiten</li> </ul>	4
04	<b>Trainingslehre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwicklung der Fähigkeit, zielgerichtetes Training ausführen zu können</li> <li>- Motorische und koordinative Fähigkeiten</li> <li>- Trainingsmethoden</li> <li>- Trainingsformen</li> </ul>	4
Spez. Themen			
	Themengebiet	Ausbildungsinhalt	UE
05	<b>Bewegungslehre und Biomechanik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MTB-Fahrtechnik und Sitzposition</li> <li>- Besonderheiten der Kraftübertragung im Nachwuchstraining</li> <li>- Bewegungsbeobachtung und Fehlerkorrektur</li> </ul>	4
05	<b>Tourenplanung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tourenplanung MTB Fachwissen</li> <li>- Kartenkunde</li> <li>- Orientieren mit el. Navigationsmitteln (Arbeiten mit topograf. Karten, GPS-Tracks)</li> <li>- Biketouren in Österreich</li> <li>- Basiswissen Wetterkunde</li> <li>- Natur und Umwelt: umweltbewußtes Verhalten</li> <li>- Verhalten in der Gruppe, Aufgaben des Leiters, Verkehrssicherheit, Fahren/Verhalten im Gelände</li> </ul>	10
07	<b>Gerätekunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wissen um die Bauarten, Konstruktion und Materialien bei Rennrädern, MTB und</li> </ul>	3

		Rädern der teilnehmenden Sparten - Wartung- und Reinigung des Sportgerätes - Bike-Sicherheitscheck	
08	<b>Rechtsgrundlagen, Betriebskunde und Versicherungsfragen</b>	- Anti-Doping und Ethik im Sport - Versicherungs- und Haftungsfragen - Kennen der MTB-Sportrelevanten Gesetze und Verordnungen - Sozial- und finanzrechtliche Bestimmungen für den MTB-Guide im Tourismus	4
Praktisch Übungen			
<b>Themengebiet</b>		<b>Ausbildungsinhalt</b>	<b>UE</b>
09	<b>Allgemeine praktische Übungen</b>	- Vielseitige und alternative Trainings- und Übungsformen; - Übungsformen zur Erwärmung am Beginn einer Trainingseinheit - Allgemein kräftigende Übungen - Spielformen zur Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten	10
Praktisch-methodische Übungen			
<b>Themengebiet</b>		<b>Ausbildungsinhalt</b>	<b>UE</b>
10	<b>Spezielle praktisch-methodische Übungen</b>	<b>Mountainbike:</b> - Schieben und Rollern - Bremsen, Steuern, Schalten - Aufsteigen, Absteigen und Anfahren - Kurvenfahren - Bergauf/Bergabfahren - Stehen und Springen - Hindernisse überwinden - Spezielle Fahrtechniken auf verschiedenen Untergründen - Orientieren und Tourenführung	30

# Prüfungsordnung

Die Übungsleiterausbildung als solche endet mit einer Abschlußprüfung des allgemeinen BSPA-Blocks. Sie ist als Vorbereitung auf den Einstieg in die Trainerausbildung an der BSPA vorgesehen. Zu einem direkten Einstieg in einen Instruktorenkurs Radsport ohne Eignungsprüfung muß bei der Abschlußprüfung der Übungsleiterausbildung ein Vertreter einer BSPA Mitglied der Prüfungskommission sein und auch eine Überprüfung des radtechnischen Eigenkönnens erfolgen.

Teil der Übungsleiterausbildung ist eine, bei einem Verein, Hotel, Schule oder ähnlicher Organisation, zu erbringende **Praxis**. Diese Praxis im Ausmaß von 20 Stunden (2 Tages- oder 3 Halbtagestouren) ist durch den Verein, Hotel, Schule, LRV oder der jeweiligen Organisation zu bestätigen und bei der erstmaligen Verlängerung der MTB-Guide-Lizenz nachzuweisen.

