



Leitung:  
HR Mag. Johann Gloggnitzer  
Auf der Schmelz 6  
A-1150 Wien  
www.bspa.at  
[infowien@bspa.at](mailto:infowien@bspa.at)



## Österreichische Trainerausbildung

Abteilungsvorstand:  
Mag. Wolfgang Hartweg

Sekretariat:  
Claudia Ebner

Telefon:  
+43 1 4277 279 20

Fax:  
+43 1 4277 9279

E-Mail:  
[claudia.ebner@bspa.at](mailto:claudia.ebner@bspa.at)

24.11.2010

## Ausschreibung zur österreichischen Trainerausbildung Radsport 2011/12

### Ausbildungsleitung

BSPA Wien - Mag. Andreas Vock, [andreas.vock@bspa.at](mailto:andreas.vock@bspa.at), Tel.Nr.: 0664/3865 509

### Fachverband

Österreichischer Radsportverband

1110 Wien, Hasenleiteng. 73, E-Mail: [office@radsportverband.at](mailto:office@radsportverband.at), [www.radsportverband.at](http://www.radsportverband.at)

Ausbildungsreferent: Alfred Kaiblinger, Tel.: 0660/4030456

Koordinator: Christoph Peprnicek, Tel.: 0664/8265375

### Ausbildungsziel

Die Spezial Trainerausbildung Radsport wird durch die BSPA (Bundessportakademie) durchgeführt und stellt die dritte Stufe in der Ausbildung zum Trainer dar.

Es sollen Inhalte vermittelt werden, welche es dem Auszubildenden ermöglichen im Breiten-, Nachwuchs-, Leistungs- und Hochleistungssport das Training zu planen, zu leiten und zu steuern.

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.

### Zielgruppe

Instruktoren Radsport Straße/Bahn oder Mountainbike mit abgeschlossenem Trainergrundkurs und Tätigkeit in einem beim ÖRV gemeldeten Verein.

### Ausbildungsaufbau

- 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 des sensomotorischen Lernen 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

### Ausbildungstermine

Eignungsprüfung: Samstag, 12.03.2011 (Mödling)

1. Teil : 06.04.-10.04.2011 (BSFZ Schielleiten)

2. Teil : 22.09.-25.09.2011 (Wien / Südstadt)

3. Teil : voraussichtlich 11.-13.11.2011

4. Teil : Frühjahr 2012

Komm. Abschlussprüfung: Frühjahr 2012

### Anmeldung

Die Anmeldung zur Kursteilnahme ist schriftlich an die Bundessportakademie Wien, Abt.II - Trainerausbildung zu richten.

Der Anmeldung **muss** eine Kopie des Lehrwarte- und Trainergrundkurszeugnisses sowie eine ärztliche Bestätigung über den Gesundheitszustand des Bewerbers beigelegt werden (nicht älter als 3 Monate!).

### Anmeldeschluss

**Montag: 07.02.2011**

### Ausbildungsbeginn

**Mittwoch, 06.04.2011 um 09:00 Uhr in BSFZ Schielleiten**

### Aufnahmebedingungen

Abgeschlossener Trainergrundkurs, Eignungsprüfung und positiver Abschluss des Instruktorenkurses Radsport/Bahn oder Mountainbike, ärztliches Attest. Die Teilnahme an der Ausbildung ist nur in entsprechendem gesundheitlichen und sportmotorischen Zustand zulässig. Für allfällige Verletzungen und Sportschäden übernimmt die BSPA und deren Vertreter keinerlei Haftung.

### Eignungsprüfung

Samstag, 12. März 2011 um 10:00 Uhr; (es erfolgt **keine** separate Einladung)

Treffpunkt „Goldene Stiege“; 2340 Mödling An der Goldenen Stiege 22,

Im Zuge der Umstellung auf die neue Ausbildungsordnung werden die praktisch methodischen Kenntnisse überprüft. Die Eignungsprüfung wird als Überprüfung des radfahrtechnischen Könnens am MTB abgehalten.

## Ausrüstung

Der Kursteilnehmer hat folgende zwei Räder zum Kurs (Festlegung zu welchen Teilen mit Stundenplan) 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, CO<sup>2</sup>-Patrone),...
- Trinkflaschen

## Abschlussprüfung

Die kommissionelle Abschlussprüfung findet im **Frühjahr 2012** statt und wird von einer staatlichen Prüfungskommission abgehalten, wobei die Vortragenden als Fachprüfer eingesetzt werden. Die Abschlussprüfung umfasst:

**Mündliche Prüfung:** Spez. Trainingslehre, Spez. Bewegungslehre, Sportbiologie

**Praktische Prüfung:** Praktisch methodische Übungen

## Kurskosten

Die Teilnahme am Lehrgang ist kostenlos. Fahrt-, Aufenthaltskosten sowie Kosten für Lernunterlagen gehen jedoch zu Lasten der TeilnehmerInnen

Für den Lehrgang ist eine Anmeldegebühr von € 150.- zu bezahlen. Den dazu notwendigen Erlagschein erhalten Sie mit dem Einladungsschreiben zum 1. Kursteil.

Die **Anmeldegebühr** von € 150.- wird für allfällige Stornogebühren von der BSPA Wien bis zum Ausbildungsende zurückbehalten und bei Teilnahme an allen Kursteilen nach der letzten Ausbildungswoche rückerstattet. Bei Abmeldung vom Kurs - so keine Reuegeldzahlungen anfallen - wird Ihnen der gesamte Betrag auf das angegebene Konto überwiesen.

## Unterkunft und Verpflegung

Das Quartier im Bundessport- und Freizeitzentrum Schloss Schielleiten, wird vom Kursleiter für alle Kursteilnehmer für die gesamte Kurszeit reserviert.

Die Zimmerzuweisung erfolgt zu Kursbeginn.

Wird in den Bundessport- und Freizeitzentren keine Unterkunft gewünscht, ersuchen wir um **Absage am Anmeldeformular**. Teilnehmer, die nicht im Bundessport- und Freizeitzentrum wohnen, wird seitens der einzelnen BSFZ eine Anlagebenützung verrechnet. Der Vollpensionspreis pro Person und Tag liegt zwischen € 33.- und € 51.- je nach Kategorie und Saison (unverbindliche Preisinformation).

In den BSFZ gibt es keine Geldautomaten (Bankomat).

## Sonstiges