

SPORTWISSEN

Radspporttraining



Methodik | Training | Leistungsdiagnostik

MATTHIAS LAAR
WOLFRAM LINDNER

Vorwort 10

1 Das Mosaik der Leistung 11

- Die Disziplinen des Radsports 11
- Leistungsstrukturen und Leistungsfaktoren 13
- Physische Leistungsfaktoren 15
- Psychische Leistungsfaktoren 24
- Technisch-koordinative Leistungsfaktoren 25
- Taktische Leistungsfaktoren 25
- Äußere Leistungsfaktoren 25
- Geräte- und Ausrüstungsfaktoren 26
- Leistungsentwicklung und Leistungsprognose 26

2 Leistungsstrukturen – Trainingsstrukturen – Trainingsbereiche 29

- Die fünf Trainingsbereiche 31

3 Trainingsmethoden – Trainingsmittel 36

- Allgemeines und spezielles Training 36
- Die Dauerleistungsmethode 36
- Die Intervallmethode 37
- Die Wiederholungsmethode 38
- Die Pyramidenmethode 39
- Die Sinusmethode 39
- Die Methodik der Superkompensation 40
- Das Ausdauertraining 42
- Das Schnelligkeitstraining 45
- Das Krafttraining 46
- Das Ergometertraining 47
- Das Höhentraining 48

4 Belastungssteuerung im Radsport 55

- Individuell und optimal belasten 55
 - Der Ruhepuls 56
 - Die Herzfrequenz 57
 - Die Tretfrequenz 59
 - Die Übersetzung 59
 - Die Leistungsmessung 60
 - Das Dreieck der Intensitätssteuerung 61
-

5 Gesundheits- und Leistungsdiagnostik 62

- Diagnostik und ihre Bedeutung 62
- Gesundheitsdiagnostik 62
- Die orthopädische Untersuchung 63
- Die internistische Untersuchung 63
- Leistungsdiagnostik 64
- Der Stufentest 66
- Die Laktatleistungskurve 67
- Die Spiroergometrie 67
- Der Sinustest 69
- Spezifische anaerobe Tests und Motoriktests 71
- Krafttests 72
- Feldtests 72
- Bewertung der Testergebnisse 74
- Das Übertraining 74

6 Trainingsplanung – Trainingsdokumentation 76

- Der Belastungsplan 77
- Die Periodisierung 77
- Der operative Trainingsplan 78
- Jahresbelastungsplan 82
- Die Trainingsdokumentation 85

7 Das Wettkampfsystem 87

- Das Wettkampfsystem und das Reglement 88
- Leistungsziele, Leistungsdruck, psychische Wettkampfvorbereitung 89
- Motivation 89
- Konzentration bei der Wettkampfvorbereitung 90
- Offensive Renngestaltung 91
- Wettkampfanalysen 91

8 Der langfristige Leistungsaufbau 92

- Die Entwicklungsstufen 92
 - Leistungs- und Alterspyramide 94
 - Belastungssteigerung in Einheit von Umfang und Intensität 95
 - Training der Quereinsteiger 96
-

9 Der Belastungsaufbau im Jahresverlauf 101

- Ganzjährig trainieren 101
- Allgemeines und spezielles Training 102
- Konditionelle Basis 102
- Jahresaufbau 103
- Neuaufbau nach Erkrankung und Verletzung 107
- Auf die Stunde fit sein 108

10 Die Belastung im Grundlagentraining 112

- Wann mit dem Radsport beginnen? 112
- Aufgabenstellung des Grundlagentrainings 113
- Jahresprogramme im Grundlagentraining 118
- Jahresbelastungsplan Grundlagentraining 120
- Die Einheit von Schule, Beruf und Sport 122
- Vereine und Lizenz 123

11 Die Belastung im Aufbautraining 124

- Vielseitigkeit ist Trumpf 124
- Gesteuertes Grundlagenausdauertraining 129
- Orientierung auf Motorik und Schnelligkeit 130
- Beginn des Krafttrainings 130
- Interessante Wettkampfgestaltung 130
- Hinweise zur Durchführung des allgemeinen Krafttrainings 131
- Krafttests 138

12 Die Belastung im Anschlusstraining 139

- Beginn der Spezialisierung 139
 - Jahresplanung und Periodisierung 145
 - Wettkämpfe prägen das Jahr 145
 - Spezialtraining 146
-

13 Die Belastung im Hochleistungstraining 149

- Höchste Belastungen führen zur Weltspitze 149
- Frauenradrennsport mit progressivem Trend 155
- Die Spezialisierung bestimmt das Training 158
- Bergspezialisten im Vorteil 159
- Etappenfahrten: Krone der Straßenwettkämpfe 160
- Rennen werden mit Köpfchen entschieden 161
- Die Belastungen der Elitefahrer 161
- Profi-Träume 162
- Dominanz der Wettkämpfe 163

14 Die Belastung im Freizeit- und Breitensport 167

- Gesund Rad fahren 167
- Master 171
- Radmarathon 172
- Radsportferien 173
- Trainingsvorschläge 173

15 Die Technik des Straßenradsports 182

- Verkehrssicheres Training 182
- Die richtige Position auf dem Rennrad 183
- Das Beherrschen des Rads 188
- Hinterrad- und Staffelfahren 190
- Die Trettechnik entscheidet über den Wirkungsgrad beim Vortrieb 192
- Die Übersetzung 193

16 Die Taktik im Straßenradsport 197

- Rennentscheidend: die Taktik 197
 - Das Rennen lesen lernen 198
 - Zeitfahraktik 199
 - Teamtaktik 200
 - Standardsituationen 205
-

17 Material optimal auswählen 206

Grundanforderungen 206
Gut gepflegt ist halb gewonnen 208
Perfekter Radwechsel 208
Alles im und auf dem Begleitfahrzeug 209
Zeitfahrmaterial 209

18 Richtig trainieren statt präparieren 210

Aufbaupräparate 212
Dopingsubstanzen 214

19 Die Ernährung des Straßenfahrers 216

Das Einmaleins der Nährstoffe 216
Die Mahlzeiten 220
Ernährung und Regeneration 223

20 Regeneration und Physiotherapie 225

Aktive Erholung 225
Alkohol verzögert die Regeneration 226
Autogenes, mentales und Motivationstraining 226
Ernährung während der Regeneration 227
Massage 227
Magnetfeldtherapie 229
Stretching 229
Schlaf 229
Kompressionskleidung 230
Elektromyostimulation (EMS) 230
Wärmeanwendungen 230
Kälteanwendungen 231

Autorenporträt 233

Literaturverzeichnis 234

Register 236
