

Inventar-Listen-Nr.: 10315

WOLFRAM LINDNER

Erfolgreiches Radsporttraining

Vom Amateur zum Profi



Inhaltsverzeichnis

Der Prolog _____	9	V	Der langfristige Leistungsaufbau _____	63
I Die Leistungsstruktur des Straßenradrennsports _____	11		Die Entwicklungsstufen 63 ° Leistungs- und Kaderpyramide 73 ° Belastungssteigerung in Einheit von Umfang und Intensität 73	
Faszination Straßenradrennsport 11 ° Die Disziplinen des Straßenradrennsports 11 ° Leistungsfaktoren 14 ° Die physischen Leistungsfaktoren 15 ° Straßeneinzelrennen 16 ° Kriterien/Rundstreckenrennen 22 ° Zeitfahren, Paarzeitfahren, Bergzeitfahren 24 ° Mannschaftszeitfahren 25 ° Etappenrennen 27 ° Die psychischen Leistungsfaktoren 30 ° Technisch-koordinative Leistungsfaktoren 30 ° Taktische Leistungsfaktoren 30 ° Die äußeren Leistungsfaktoren 31 ° Geräte und Ausrüstungsfaktoren 31 ° Leistungsentwicklung und Leistungsprognose 32		VI	Trainingsplanung und Trainingsdokumentation 76	
II Leistungsstrukturelle Ableitung _____	35		Belastungsplan 76 ° Die Periodisierung 77 ° Trainingsdokumentation 82	
Hinweise zur Durchführung des allgemeinen Krafttrainings 46		VII	Der Belastungsaufbau _____	86
III Trainingssteuerung _____	48		Ganzjährig trainieren 86 ° Allgemeines und spezielles Training 86 ° Konditionelle Basis 87 ° Jahresaufbau 88 ° Neuaufbau nach Erkrankung und Verletzung 100	
Ruhepuls 48 ° Herzfrequenz 49 ° Tretfrequenz und Übersetzung 52 ° Übertraining adieu 53		VIII	Auf die Stunde fit sein _____	101
IV Leistungsdiagnostik _____	54		Unmittelbare Wettkampfvorbereitung 102 ° Das Prinzip der Superkompensation 104	
Stufentest 54 ° Laktatleistungskurve 57 ° Conconi-Test 61 ° Krafttest 62		IX	Das Grundlagentraining Alter 10 bis 14 Jahre _____	104
			Wann mit dem Radsport beginnen? 109 ° Aufgabenstellung des Grundlagentrainings 110 ° Jahresprogramme im Grundlagentraining 114 ° Die Einheit von Schule, Beruf und Sport 120 ° Vereine und Lizenz 120	

X Das Aufbautraining Alter 15 bis 16 Jahre _____ 121

Vielseitigkeit ist Trumpf 121 ° Gesteuertes Grundlagenausdauertraining 126 ° Orientierung auf Motorik und Schnelligkeit 128 ° Beginn des Krafttrainings 128 ° Interessante Wettkampfgestaltung 128

XI Das Anschlußtraining Alter 17 bis 18 Jahre _____ 131

Beginn für die Spezialisierung 134 ° Jahresplanung und Periodisierung 138 ° Wettkämpfe prägen das Jahr 138 ° Spezialtraining 139 ° Einzelzeitfahrtraining 139 ° Mannschaftszeitfahrtraining 140

XII Das Hochleistungstraining der Frauen und Amateure _ 145

Höchste Belastungen führen zur Weltspitze 146 ° Frauenrennsport mit progressivem Trend 152 ° Die Spezialisierung bestimmt das Training 153 ° Bergspezialisten im Vorteil 156 ° Etappenfahrten – Krone der Straßenwettkämpfe 157 °

XIII Die Belastung der Berufsradsporthler _ 159

Profi-Träume 160 ° Dominanz der Wettkämpfe 160

XIV Das Wettkampfsystem _____ 172

Gut organisierte Rennen motivieren 174 ° Konzentration Wettkampfvorbereitung 174 ° Offensivere Renngestaltung 175 ° Plan der Organisation der Wettkampfleistung 176 ° Wettkampfanalysen 176

XV Das Höhentraining _____ 178

Physiologische Vorbemerkungen 178 ° Physikalische Besonderheiten 179 ° Vorbereitung zum Höhengenaufenthalt 180 ° Besonderheiten des Höhentrainings 181 ° Nachbereitungsphase – Leistungszuwachs 183

XVI Training der Quereinsteiger _____ 193

Technik – Nachholbedarf 194 ° Erst Training, dann Wettkampf 194 ° Die Belastungen der Quereinsteiger 195

XVII Das Training der Hobbyradler _____ 197

Motivation Nr. 1: Die Gesundheit verbessern und stabilisieren 198 ° Motivation Nr. 2: Erfolgserlebnis und Leistungsbestätigung 199 ° Leistungs- und altersgerechte Belastungsdosierung 200

XVIII Technik und Taktik des Straßenradsports _____ 210

Verkehrssicheres Training 210 ° Die richtige Position auf dem Fahrrad 211 ° Das Beherrschen des Rades 216 ° Hinterrad- und Staffelfahren 217 ° Die Trettechnik entscheidet über den Wirkungsgrad beim Vortrieb 220 ° Die Übersetzung 221 ° Rennentscheidend: die Taktik 224

XIX Das richtige Material entscheidet viel _____ 226

Gut gepflegt ist halb gewonnen 226 ° Perfekter Radwechsel 227 ° Grundanforderungen 227 ° Alles im und auf dem Begleitfahrzeug 228 ° Zeitfahrmaterial 228

XX Die Ernährung des Straßenfahrers _____ 230

Das Einmaleins der Nährstoffe 231 ° Das Ritual der Mahlzeiten 234 ° Ernährung und Regeneration 237

XXI Regeneration und Physiotherapie _____ 238

Planung von Belastung und Erholung 238 ° Aktive und passive Erholung 239 ° Streßabbau 239 ° Stretching 240 ° Ernährung 242 ° Physiotherapie 242 °

Literaturverzeichnis _____ 244

Register _____ 245