

Trinews 02/2009

Die Themen im Überblick:

- Zitat des Monats
- Auszug aus „Grundlagentraining für Radsportler“
- Vorschau auf die Trinews 03/2009



Zitat des Monats

„Geduld ist Eile mit Köpfchen.“
(Norbert Stoffel)

Einführung

EINLEITUNG

Jeder Radsportler hat ein **maximales Leistungsvermögen**, also eine Höchstform, die er jedes Jahr erreichen kann. Wie weit der Sportler dieses Leistungsvermögen nach oben ausdehnen und wie lange er die entsprechende Fitness aufrechterhalten kann, hängt von der Grundlage ab, die er dafür gelegt hat. Die Grundlage für alle weitergehenden Belastungsstufen im Radsport ist die aerobe oder auch Grundlagenfitness, die sich aus den Elementen **Ausdauer**, **Kraft** und **Effizienz** zusammensetzt. Es dauert Monate und letzten Endes sogar Jahre, bis die Grundlagenfitness voll entwickelt ist.

Die einzelnen Elemente Ihrer Fitness, auf die sich das Grundlagentraining konzentriert, müssen entsprechend ausgebildet sein, bevor der Körper mit intensiverem Training und Wettkämpfen belastet werden darf. Das heißt also, dass Kraft, Ausdauer und Effizienz entwickelt sein müssen, bevor Sie mit der wettkampfspezifischen Vorbereitung beginnen oder Wettkampfbelastungen simulieren sollten. Auch Wettkampfbelastungen müssen wiederum ausreichend trainiert werden, bevor Sie an Ihrem ersten *wichtigen* Wettkampf teilnehmen.

Das bedeutet, dass **allein die Phase des Grundlagentrainings** – je nach Erfahrung, Zielen, Stärken und leistungsbegrenzenden Faktoren – **8 bis 24 Wochen oder länger** dauert.

Wer immer nur intensiv trainiert, wird nie sein volles Potenzial ausschöpfen.

Manche Sportler beenden die Saison in einer sehr guten Form und versuchen dann, diese den Winter über zu konservieren. Möglicherweise gelingt es ihnen auch, ihre gute Form ein wenig länger aufrecht zu erhalten, aber zu Beginn der nächsten Saison sind sie in der Regel krank, verletzt oder ausgebrannt. Die Vorstellung, etwas langsamer zu machen und einen Teil ihrer guten körperlichen Verfassung einzubüßen, um anschließend noch stärker zu sein, ist für viele hoch motivierte Sportler nur schwer zu akzeptieren. Allerdings führt kein Weg daran vorbei!

Wie hoch sollte nun aber das Streckenpensum sein? Die Antwort mag Sie vielleicht überraschen, aber während einige Sportler ihre Kilometerzahlen bzw. Trainingsstunden erhöhen müssen, um sich zu verbessern, können andere einen Leistungsanstieg nur durch weniger Training erreichen. Manchmal ist weniger eben mehr! Außerdem profitieren manche Sportler enorm von Krafttraining. Bestimmte allgemeine Trainingsprinzipien sind somit zwar sinnvoll, aber für den einzelnen Sportler ist es deutlich effektiver, ein Trainingsprogramm an seine individuellen

Bedürfnisse anzupassen. Es gibt nun mal nicht den einen Trainingsplan, der für jeden Sportler gleich gut geeignet ist.

Wenn Sie schon seit vielen Jahren trainieren und das Gefühl haben, dass Ihre Entwicklung hinter Ihrem Trainingsaufwand zurückbleibt oder dass sich Ihre Fitness sogar verschlechtert, dann ist Ihre Trainingsweise womöglich kontraproduktiv.

Die in diesem Buch vorgestellten Konzepte haben bereits vielfach zum Erfolg geführt, und wenn auch Sie sie im Training umsetzen, werden Sie schon bald erste Ergebnisse sehen und spüren.

In *Grundlagentraining für Radsportler* möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Bewegungsökonomie erhöhen und eine bestimmte Strecke energiesparender zurücklegen. Dadurch verbleibt Ihnen mehr Energie für intensive Belastungen wie einen Anstieg oder einen Zielsprint. **Durch intelligentes Grundlagentraining sind Sie also in der Lage, bei einer geringeren Herzfrequenz oder einem niedrigeren Belastungsempfinden schneller zu fahren.** Um Ihre Trainingszeit nun optimal zu nutzen, ist ein besseres Verständnis der Trainingskonzepte sowie deren individueller Anpassung nötig.

„Trainieren Sie nicht härter,
sondern **intelligenter.**“

Vorschau

In der nächsten Ausgabe wird die Bedeutung der Kohlenhydrate als Energiequelle vorgestellt (Auszug aus Kapitel 1, *Grundlagentraining für Radsportler*). Außerdem beginnt eine Reihe von **Athletenportraits** mit Ralf Preissl.

Empfehlen Sie uns weiter!

www.sportwelt-verlag.de