

Inhalt

Vorwort	8
1 Einleitung	9
1.1 Zum Buch	9
1.2 Radsport als Breiten- und Gesundheitssport	10
1.3 Radsport als Leistungssport	11
2 Anatomische und physiologische Grundlagen des Radsports	13
2.1 Anatomisch-physiologische Grundlagen	13
2.2 Leistungsphysiologie	24
2.3 Anforderungsprofil der einzelnen Disziplinen im Straßenradsport	34
3 Training	37
3.1 Grundlagen der Trainingslehre	37
3.2 Trainingsmethodik	54
3.3 Trainingsbereiche	56
3.4 Der Einsatz von Herzfrequenzmessern	64
3.5 Periodisierung des Trainings	71
3.6 Das Training der verschiedenen Klassen	81
3.7 Trainingslager	109
3.8 Krafttraining	113
3.9 Stretching	120
3.10 Das Trainingstagebuch	129
4 Leistungsdiagnostik und Leistungstests	132
4.1 Labordiagnostik	132
4.2 Feldstufentest	135
4.3 Tests zur Leistungsüberprüfung ohne großen Aufwand	136
5 Ernährung	140
5.1 Grundlagen der Ernährung für den Ausdauersport	140
5.2 Trainings-Basisernährung	153
5.3 Die Ernährung vor der Belastung	155
5.4 Die Ernährung während der Belastung	156
5.5 Die Ernährung nach der Belastung	157

Inhalt

5.6	Gewichtsprobleme – Übergewicht	158
5.7	„Gewichtmachen“	161
5.8	Vegetarismus und Radsport	162
5.9	Alkohol	163
6	Medizinische Aspekte des Radsports	164
6.1	Einleitung	164
6.2	Orthopädische Probleme	165
6.3	Verletzungen und Schäden der Haut	181
6.4	Verschiedene medizinische Themenbereiche	184
6.5	Übertraining	186
6.6	Doping	188
6.7	Massage	191
7	Psychologie	197
7.1	Einleitung	197
7.2	Entspannungstechniken	201
7.3	Mentales Training	203
7.4	Ein mentales Programm vor einem Rennen oder einer großen Tour ..	208
8	Fahrtechnik	210
8.1	Positionseinstellung	210
8.2	Der runde Tritt	216
8.3	Griffpositionen am Lenker	225
8.4	Bergfahrpositionen	226
8.5	Richtiges Bremsen	228
8.6	Die richtige Kurventechnik	229
8.7	Richtiges Schalten	231
8.8	Überwinden von Hindernissen	234
8.9	Techniktraining mit Jugendlichen	235
8.10	Die Sicherheit im Straßenverkehr	236
9	Taktik	239
9.1	Windschattenfahren und Windformationen	239
9.2	Vor dem Rennen	246
9.3	Zum Rennverlauf	247

Inhalt

9.4	Im Feld	247
9.5	Ausreißergruppen oder Einzelangriff	248
9.6	Die Zielankunft	251
9.7	Mannschaftstaktik	255
9.8	Die taktische Situation bei verschiedenen Rennarten	257
Abkürzungsverzeichnis		260
Glossar		261
Stichwortverzeichnis		263
Literaturhinweise		269
Adressen		271