

Inhalt

Vorwort	8
1 Einleitung	11
1.1 Zum Buch	11
1.2 Radsport als Breiten- und Gesundheitssport	12
1.3 Radsport als Leistungssport	14
2 Anatomische und physiologische Grundlagen des Radsports	17
2.1 Anatomisch-physiologische Grundlagen	17
2.2 Leistungsphysiologie	27
2.3 Anforderungsprofil der einzelnen Disziplinen im Straßenradsport	36
3 Training	41
3.1 Grundlagen der Trainingslehre	41
3.2 Trainingsmethodik	53
3.3 Trainingsbereiche	56
3.4 Der Einsatz von Herzfrequenzmessern	65
3.5 Periodisierung des Trainings	73
3.6 Das Training der verschiedenen Klassen	83
3.7 Trainingslager	108
3.8 Krafttraining	112
3.9 Stretching	120
3.10 Das Trainingstagebuch	131
4 Leistungsdiagnostik und Leistungstests	137
4.1 Labordiagnostik	137
4.2 Feldstufentest	141
4.3 Zeitfahrtests	143
5 Ernährung	149
5.1 Grundlagen der Ernährung für den Ausdauersport	149
5.2 Trainings-Basisernährung	161
5.3 Die Ernährung vor der Belastung	163
5.4 Die Ernährung während der Belastung	166
5.5 Die Ernährung nach der Belastung	167

5.6	Gewichtsprobleme – Übergewicht	168
5.7	„Gewichtmachen“	171
5.8	Vegetarismus und Radsport	172
5.9	Alkohol	173
6	Medizinische Aspekte des Radsports	175
6.1	Sportverletzungen und Überlastungsschäden	175
6.2	Orthopädische Probleme	176
6.3	Verletzungen und Schäden der Haut	189
6.4	Verschiedene medizinische Themenbereiche	191
6.5	Übertraining	195
6.6	Doping	198
6.7	Massage	200
7	Psychologie	207
7.1	Einleitung	207
7.2	Entspannungstechniken	212
7.3	Mentales Training	215
7.4	Ein mentales Programm vor einem Rennen oder einer großen Tour	220
8	Fahrtechnik	223
8.1	Positionseinstellung	223
8.2	Der runde Tritt	233
8.3	Griffpositionen am Lenker	238
8.4	Bergfahrpositionen	240
8.5	Richtiges Bremsen	242
8.6	Die richtige Kurventechnik	243
8.7	Richtiges Schalten	246
8.8	Das Überwinden von Hindernissen	251
8.9	Techniktraining mit Jugendlichen	252
8.10	Die Sicherheit im Straßenverkehr	254

9	Taktik	259
9.1	Windschattenfahren und Windformationen	259
9.2	Vor dem Rennen	267
9.3	Zum Rennverlauf	268
9.4	Im Feld	269
9.5	Ausreißergruppen oder Einzelangriff	270
9.6	Die Zielankunft	274
9.7	Mannschaftstaktik	279
9.8	Die taktische Situation bei verschiedenen Rennarten	281
10	Material	285
10.1	Rennrad und Rahmen	285
10.2	Schaltsystem	289
10.3	Bremse	292
10.4	Laufräder	292
10.5	Reifen	295
10.6	Sattel	297
10.7	Lenker	298
10.8	Pedalsysteme	299
10.9	Zubehör	300
11	Funktionsbekleidung	305
11.1	Unterwäsche	305
11.2	Trikot	306
11.3	Rennhose	307
11.4	Nützliche Accessoires	308
11.5	Winterkleidung	311
11.6	Die passende Bekleidung für jedes Wetter	313
11.7	Rennschuhe	315
11.8	Helm	316
	Glossar	318
	Stichwortverzeichnis	320
	Adressen	324
	Interessante Literatur zum Thema Radsport/Zeitschriften	325
	Bildnachweis	326