

Erfolgsfaktor Krafttraining

Kurzinterview mit den Autoren des Buches „Krafttraining im Radsport“

Warum ein ganzes Buch über Krafttraining im Radsport?

Andreas Wagner: Quer durch alle Sportarten wird mit einem gezielten Kräftigen der Muskeln die Wettkampfleistung gesteigert. Radsportler dagegen fahren oftmals einfach nur Rad, um ihre Leistung zu steigern. Der Wert eines Krafttrainings wird im Radsport bislang unterschätzt. Damit wird die Chance vertan, das individuelle Leistungsmaximum auszuschöpfen. In der verfügbaren Literatur wird das Thema Krafttraining nur stiefmütterlich behandelt und der Begriff „Kraftausdauer“ oftmals missverstanden. Dies führt zu Trainingsempfehlungen, die am Ziel vorbeigehen und besonders die Rolle des Kraftausdauertrainings für Radsportler völlig falsch einschätzen.

Welchen Stellenwert hat denn ein Kraftausdauertraining für Radsportler?

Dennis Sandig: **KEINEN!** Diese Aussage wird mit Sicherheit einen Großteil der Trainer und Sportler verwundern. Die Begründung dafür zeigt sich mit einem Blick auf die zu erwartenden Anpassungen durch ein Kraftausdauertraining. Dieses wird mit dem Ziel durchgeführt, die Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei höheren Belastungen zu verbessern. Dieser Effekt wird jedoch bereits durch die Form des intensiven Ausdauertrainings auf dem Fahrrad angesprochen – z.B. durch intensive Intervalle und Fahrtspiele. Von einem speziellen Kraftausdauertraining ist daher kein weiterer Nutzen für Radsportler zu erwarten. Der Wert eines Kraftausdauertrainings – mit oder ohne Rad – ist daher grundsätzlich zu hinterfragen.

Wie sollten Radsportler ihre Muskelkraft trainieren?

Sebastian Mühlenhoff: Radsportler profitieren besonders von den Methoden zum Ausbilden der Maximalkraftfähigkeiten. Trainiert werden sollten besonders funktionelle Übungen mit der Langhantel, wie z.B. tiefe Kniebeugen. Hier ist noch einmal deutlich zu betonen, dass das Sportgerät Fahrrad per se kein Mittel für ein Krafttraining ist. Selbst die beim Fahren in „dicken“ Gängen erreichten Intensitäten reichen nicht aus, um physiologische Anpassungen im Sinne eines Krafttrainings zu erreichen. Beim Einsatz des Fahrrades sollte überhaupt nicht von einem Krafttraining gesprochen werden.

Welchen Nutzen hat ein Maximalkrafttraining für Radsportler?

Andreas Wagner: Von einem Maximalkrafttraining profitieren Radsportler vielfältig. Sie steigern ihre Leistung für rennentscheidende Situationen, z.B. bei Zwischensprints, im Zielspurt, bei Angriffen am Berg und in der Ebene. Ebenfalls verbessert eine gestiegene Maximalkraft die Ermüdungswiderstandsfähigkeit. Darüber hinaus hilft ein systematisches Maximalkrafttraining, Kraftverluste – durch ein umfangreiches Ausdauertraining – zu kompensieren und die Kraft aus dem Oberkörper besser auf das Pedal zu übertragen. Zu betonen ist, dass die Anforderung im Radsport nicht darin liegt, die Muskelkraft maximal zu entwickeln. Es geht darum, die Muskelkraft optimal zu entwickeln. Die einzelnen Disziplinen stellen dabei unterschiedliche Anforderungen an das Kraftniveau. Eine erfolgreiche Trainingsplanung muss die Wettkampfdisziplin berücksichtigen. So spielt die Maximalkraft beim Mountainbike Cross Country z.B. eine weit größere Rolle als beim Triathlon auf der Langdistanz.

Worauf sollten Radsportler beim Krafttraining besonders achten?

Sebastian Mühlenhoff: Jeder Sportler ist ein Individuum. Und so reagiert auch jeder Sportler individuell auf Belastungen. Bei der Integration eines Krafttrainings ist nicht vorauszusehen, welchen Grad der Ermüdung ein Sportler tolerieren kann. Besonders bei Radsportlern ist zu berücksichtigen, dass diese bereits ein hohes Trainingspensum auf dem Rad absolvieren. Es ist zu verhindern, dass die Trainingsumfänge und -intensitäten die individuelle Belastungsverträglichkeit übersteigen. Der Sportler würde „ausbrennen“ und ständig erschöpft sein.

Krafttraining im Radsport Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention

Wagner, Andreas; Sandig, Dennis; Mühlenhoff, Sebastian
243 S., über 50 s/w Abb. und mehr als 20 Tab.
Kartonierte
€ (D) 33,95
ISBN 978-3-437-48590-9

