



Richtig handeln durch Verstehen Leitsätze für dein Radsporttraining

Viele Sportler und Trainer denken, dass man genauso hart und schnell wie ein Meister trainieren muss, um irgendwann Meister zu werden: „Jeden Tag etwas schneller, jede Woche etwas weiter“ lautet das Rezept für so manchen Trainingsplan. Die hohe Erkrankungsrate der Sportler und der kurzlebige Erfolg sind anscheinend kein Grund, diese fragliche Methodik in Zweifel zu ziehen.

Sieht man sich aber die Eigenschaften eines erfolgreichen Radsportlers genauer an, stellt man fest, dass diese sehr unterschiedlich ausgebildet sind. Der eine hat mehr Ausdauer, der andere gewinnt fast jeden Sprint. Ein weiterer ist „Bergspezialist“, ein anderer ist typischer Zeitfahrer.

Hinzukommt, dass sich der Körper besonders im Jugendalter in einer fortschreitenden Entwicklung befindet. Ebenso finden Veränderungen in der Psyche statt – Stichwort Pubertät. Dabei ist die Persönlichkeits- aber auch die Leistungsentwicklung immer individuell, also dem Einzelnen entsprechend, zu bewerten.

Leistung erbringen kann nur, wer gesund ist. Wer jedoch seine Leistung nicht beliebig steigern kann, ist deswegen nicht krank. Medikamente haben im Sport nichts zu suchen.

Leitsätze:

- Die gewünschten Eigenschaften eines Sportlers werden festgelegt und geeignete Trainingsmittel entwickelt, um diese Eigenschaften auszubilden.
- Die Entwicklung des Sportlers wird über längere Zeit beobachtet. Der individuelle Trainingsplan wird über die Trainingsdauer, die Trainingsbereiche und die Trainingsmittel gestaltet und laufend an die Entwicklung des Sportlers angepasst.
- Gesundheit und Wohlbefinden des Sportlers stehen an erster Stelle.

Richtig handeln durch Verstehen - Leitsätze für dein Radsporttraining

Schreibe deine gewünschten sportlichen Eigenschaften in die Felder.

Markiere deine Stärken in einer anderen Farbe.

Klebe ein Foto von dir in das dafür vorgesehen Feld.

Bitte aktuelles
Passfoto
hier
einkleben

Bei deinem Training geht es um dich!