

KOMPLETT
NEU

DIE TRAININGSBIBEL FÜR RADSPORTLER

DAS UMFASSENDE
TRAININGSHANDBUCH



JOE FRIEL

INHALT

Vorwort	xi	
Danksagung	xv	
TEIL I	KÖRPER UND GEIST	1
Kapitel 1	Mentale Leistung	3
	Motivation	4
	Träume, Ziele, Missionen	5
	Mentale Stärke	8
	Geduld	9
	Hingabe und Beharrlichkeit	10
	Konsistenz und Routinen	11
	Ihr Team für Höchstleistungen	12
	Fazit: Mentale Leistung	14
Kapitel 2	Physische Leistung	15
	Aus dem richtigen Holz	15
	Vertrauen ins Training	19
	Die vier Schritte des zielgerichteten Trainings	20
	Fazit: Physische Leistung	23
TEIL II	GRUNDLAGEN DES TRAININGS	25
Kapitel 3	Grundlegende Trainingskonzepte	27
	Trainingsprinzipien	28
	Dauer, Intensität und Häufigkeit	30
	Umfang und Intensität	32
	Dosis und Dichte	33
	Trainingspensum	34
	Superkompensation	34
	Fitness, Erschöpfung und Form	35
	Fazit: Grundlegende Trainingskonzepte	38
Kapitel 4	Trainingsintensität	41
	Training nach RPE, Herzfrequenz und Watt	41
	Referenzpunkte der Intensität	43
	Intensitätsverteilung	46
	Funktionale Schwelle	47

	Trainingszonen festlegen	48
	Training Stress Score	52
	Fazit: Trainingsintensität	53
TEIL III	ZIELGERICHTETES TRAINING	55
Kapitel 5	Der Einstieg	57
	Hilfsmittel fürs Training	57
	Saisonziele	59
	Standortbestimmung	62
	Fazit: Der Einstieg	69
Kapitel 6	Training für Wettkämpfe	71
	Was ist Fitness?	72
	Leistungsfaktoren	76
	Begrenzer	81
	Fazit: Training für Wettkämpfe	84
TEIL IV	DIE SAISONPLANUNG	87
Kapitel 7	Planung im Überblick	89
	Periodisierung	89
	Planung	90
	Der Jahrestrainingsplan	95
	Fazit: Planung im Überblick	110
Kapitel 8	Die Wochenplanung	115
	Planung der wöchentlichen Einheiten	116
	Wöchentliche und tägliche Trainingsabläufe	127
	Verpasste Trainingseinheiten	141
	Fazit: Die Wochenplanung	142
Kapitel 9	Planungsalternativen	145
	Lineare Alternativen der Periodisierung	146
	Nichtlineare Alternativen der Periodisierung	154
	Ein einfacher Plan	157
	Fazit: Planungsalternativen	158
TEIL V	BELASTUNG UND REGENERATION	161
Kapitel 10	Trainingsbelastung	163
	Risiko und Ertrag	164
	Übertraining	166
	Overreaching	169
	Fazit: Trainingsbelastung	170

Kapitel 11	Erschöpfung, Regeneration und Anpassung	173
	Erschöpfung messen	175
	Regeneration und Adaptation	178
	Strategische Regeneration	187
	Fazit: Erschöpfung, Regeneration und Anpassung	190
TEIL VI	DER ENTSCHEIDENDE UNTERSCHIED	193
Kapitel 12	Krafttraining	195
	Kraft und Nervensystem	196
	Arbeit mit Gewichten	197
	Funktionelles Krafttraining	221
	TSS und Krafraum	224
	Fazit: Krafttraining	225
Kapitel 13	Tapering vor dem Wettkampf	229
	Fitness	229
	Form	230
	Die Bausteine des Taperings	231
	Höchstleistungs- und Wettkampfphasen	232
	Fazit: Tapering vor dem Wettkampf	235
Kapitel 14	Das Trainingstagebuch	237
	Tagebuch oder Protokoll?	238
	Planung mit einem Trainingstagebuch	239
	Was Sie aufschreiben sollten	244
	Trainingsanalyse	247
	Wettkampfanalyse	248
	Fazit: Das Trainingstagebuch	249
	Epilog	253
	Anhang A: Vorlage für den Jahrestrainingsplan	256
	Anhang B: Trainingseinheiten	259
	Literaturverzeichnis	269
	Index	287
	Der Autor	297

VORWORT

Die Trainingsbibel für Radsportler war vor mehr als 20 Jahren das erste Buch, das ich schrieb. Mir ging es damals nicht darum, möglichst viele Bücher zu verkaufen. Ich ging eher davon aus, dass sich mein Werk nur ein paar Mal verkaufen und binnen weniger Jahre wieder aus den Regalen verschwunden sein würde. Meine Motivation war vielmehr, zu schauen, ob es mir gelingen würde, die Trainingsphilosophie und -methodik zu erläutern, die ich in den vorangegangenen 20 Jahren als Athlet, Student und Coach entwickelt hatte. Ich hätte im Traum nicht daran gedacht, dass dieses Buch sich zum meistverkauften Trainingshandbuch für Radsportler mausern würde oder dass ich so vielen Fahrern den Anstoß geben würde, die Art ihrer Wettkampfvorbereitung zu verändern.

Die komplett überarbeitete Ausgabe der *Trainingsbibel für Radsportler*, die Sie gerade in Händen halten, ist in der Tat vollkommen neu. Als ich entschied, dass es an der Zeit wäre, das Buch auf den neuesten Stand zu bringen, warf ich alle alten Manuskripte über Bord und fing buchstäblich mit einer leeren Seite an. Das Einzige, was sich kaum verändert hat, ist der grundlegende Aufbau.

Das Projekt nahm ein ganzes Jahr in Anspruch. Teilweise lag dies daran, dass sich der Inhalt in den letzten 20 Jahren beinahe verdoppelt hatte, von 70.000 auf knapp 130.000 Wörter. Eine ganz schöne Menge! Aber ich brauchte auch deswegen ein Jahr, weil ich mich vor der Niederschrift jedes Kapitels noch einmal in die Forschung vertiefte, um zu ermitteln, was genau sich in den letzten zwei Jahrzehnten alles verändert hatte. Das bedeutete zwar großen zeitlichen Aufwand, war mir aber eine unerlässliche Hilfe dabei, die vielen erweiterten und überarbeiteten Konzepte zu beschreiben, die in diesem Buch vorgestellt werden.

Ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis. Noch wichtiger aber ist, dass ich glaube, dass Sie als Leser dieses Buch als nützlich für Ihr Training empfinden werden. Dies war bei jeder neuen Ausgabe meine wesentliche Motivation.

Ein Buch für ein breites Spektrum von Radsportlern zu verfassen, ist eine Herausforderung. Ich weiß, dass manche, die dieses Buch lesen werden, echte Anfänger sind, die mit dem Sport gerade erst begonnen haben. Für diese Fahrer wird alles, was sie hier lesen, Neuland sein. Andere Leser sind fortgeschrittene Anfänger in ihrem zweiten oder dritten Radsportjahr, die noch dabei sind, ihre Grundlagenfitness zu entwickeln und sich das nötige Wissen über das Training anzueignen. Dann wären da die erfahrenen Radsportler, die diesen Sport seit mehr als drei Jahren betreiben, eventuell eine frühere Ausgabe gelesen haben und fundierte Kenntnisse über das Training und viele seiner Nuancen mitbringen. Und schließlich sind da noch die Elite-Athleten, die nicht nur seit vielen Jahren dabei sind, sondern auch in der Lage, auf hohem Niveau Rennen zu gewinnen. Sie verfügen im Allgemeinen über fundierte und detaillierte Kenntnisse der Trainings- und Sportwissenschaft.

Ungeachtet dessen, welcher Gruppe Sie angehören, habe ich versucht, Ihre Bedürfnisse anzusprechen. Indem Sie den hier dargelegten Anleitungen folgen, werden Sie ein höheres Leistungsniveau erreichen.

Tatsächlich ist es die Wettkampfleistung, um die es in diesem Buch geht. Meine Hoffnung ist, dass Sie neue Ansätze für das Training kennenlernen, die Ihnen helfen, sich als Athlet weiterzuentwickeln und bessere Resultate zu erzielen. Natürlich kann ich Ihnen nicht versprechen, dass die Lektüre dieses Buches Sie wie von Zauberhand zu einem kommenden Tour-Sieger

macht, aber es ist gewiss möglich, dass Sie Ihre sportlichen Leistungen auf ein höheres Niveau heben und Ziele erreichen, von denen Sie vorher nicht zu träumen gewagt hätten. Ich habe das bei vielen Athleten erlebt, die ich im Laufe der Jahre betreut habe. Ich bin sicher, dass auch Sie dazu in der Lage sind, indem Sie die Prinzipien beherzigen, über die Sie in den folgenden Kapiteln lesen werden.

Der Zweck dieses Buches ist, Ihnen dabei zu helfen, fitter zu werden, schneller Rad zu fahren und hohe Ziele zu erreichen. Zusammengenommen bilden diese Zielsetzungen das, was man »Höchstleistung« nennen könnte. Ich werde diesen Begriff in den folgenden Kapiteln noch häufig benutzen. Damit meine ich jeweils, dass diese drei genannten Zielsetzungen – Fitness, Geschwindigkeit und hohe Ziele – erfolgreich in die Tat umgesetzt werden, tatsächlich aber geht Höchstleistung weit über bloße Resultate hinaus. Es ist ebenso sehr eine Einstellung wie ein Indikator dafür, wie stark Sie im Rennen sein werden. Tatsächlich kommt die Einstellung vor etwaigen Wettkampfergebnissen – und zwar weit davor. Es geht darum, auf eine Weise zu leben, die das Erreichen hoher Ziele überhaupt erst ermöglicht. Es geht darum, wie konsequent Sie trainieren, wie diszipliniert Sie das Training angehen, was, wann und wie viel Sie essen, mit wem Sie Ihre Zeit verbringen, wie Sie sich selbst wahrnehmen und vieles mehr. Die richtige Einstellung bedeutet, Ihr ganzes Leben unmittelbar auf Ihr Ziel auszurichten, ein Ziel, das Sie unermüdlich verfolgen. Einige dieser Themen werden in den Kapiteln 1 und 2 angeschnitten.

Einstellung und Lebensstil spielen in diesem Buch aber nur eine untergeordnete Rolle. Es gibt andere Werke von Sportpsychologen, die Ihnen helfen, die mentale Seite der Höchstleistung zu meistern. Unser Augenmerk gilt in erster Linie der Entwicklung Ihres körperlichen Leistungsvermögens. Nachdem wir uns in Teil I mit der mentalen Komponente beschäftigt haben, kümmern wir uns daher anschließend um

die für den Erfolg notwendige Fitness, Form und Planung.

Radfahren ist in mancherlei Hinsicht ein anderer Sport als noch vor 20 Jahren. Die vielleicht größte Veränderung brachte der Siegeszug der Leistungsmessgeräte mit sich. Obwohl die Technologie der Powermeter bereits Ende der 1980er Jahre entwickelt wurde, wurde sie in den Neunzigern erst von sehr wenigen Fahrern genutzt. Die Geräte waren schlichtweg zu teuer – ein Normalsterblicher musste knapp einen Monatslohn dafür hinblättern. Und vielen war die neue Technologie auch noch nicht ganz geheuer. Damals bestimmten wir die Intensität mit Herzfrequenzmonitoren, die es seit 20 Jahren gab und relativ preiswert zu haben waren. Davor wiederum diente den Fahrern die empfundene Anstrengung als Maß der Intensität: Radsportler trainierten buchstäblich nach Gefühl. Seitdem Powermeter in den letzten paar Jahren immer günstiger wurden, ist wattgesteuertes Training das Maß aller Dinge, während Herzfrequenz und gefühlte Anstrengung allmählich an Bedeutung zu verlieren scheinen. Wie Sie in den folgenden Kapiteln jedoch sehen werden, spielen auch Pulsmessung und Anstrengungsempfinden weiter eine wichtige Rolle für Höchstleistung.

Auch jenseits des Equipments hat es seit Veröffentlichung der ursprünglichen *Trainingsbibel* noch viele weitere Veränderungen gegeben. Zum Zeitpunkt der ersten Ausgabe war die Periodisierung des Trainings für die meisten Fahrer noch ein weitgehend unbekanntes Konzept. In den 1950er und 1960er Jahren war es ein in den Ostblockstaaten gut gehütetes Trainingsgeheimnis und blieb im Westen bis in die frühen 1980er Jahre ein Mysterium. Bevor die Periodisierung aufkam, trainierten die meisten Fahrer einfach, wie es ihnen einfiel, und sie entschieden erst, wenn sie daheim aus der Ausfahrt rollten, was sie in der Einheit des Tages unternehmen wollten. Die Nettozeit im Sattel galt als bester Prädiktor der Leistungen. Als ich in der ersten Ausgabe einen auf dem Konzept der

Periodisierung fußenden Jahrestrainingsplan vorstellte, beschränkte ich mich der Einfachheit halber auf nur eine Methode der Saisonplanung: die klassische Periodisierung. In dieser Ausgabe aber gehe ich weitaus ausführlicher auf das Thema ein, indem ich zusätzlich zum klassischen Modell noch einige andere Methoden vorstelle. Die komplette Saisonplanung wird in den Kapiteln 7, 8 und 9 dargelegt und mit Hilfe der Vorlage für den Jahrestrainingsplan aus Anhang A erstellt. Außerdem werde ich Sie bei der Entscheidung unterstützen, welche Methode am besten für Sie geeignet ist. Dieser Teil bildet für mich das Herzstück dieses Buches. Die Kapitel, die davor und danach kommen, dienen dazu, Ihren individuellen Trainingsplan zu verfeinern.

In früheren Ausgaben der *Trainingsbibel* beließ ich es bei einer einfachen Methode, die für alle Fahrer ungeachtet ihrer individuellen körperlichen Voraussetzungen galt. Im Vergleich zu damals sind Radsportler heute erheblich bewanderter, was das Know-how rund ums Training betrifft. Diese Ausgabe erlaubt daher eine stärkere Individualisierung, indem sie den jeweiligen Radsport-Phänotyp des Lesers berücksichtigt, sprich die individuellen sportspezifischen Stärken. Diese hängen letztlich von den persönlichen Wettkampfqualitäten als Kletterer, Sprinter, Zeitfahrer oder Allrounder ab. Jeder Fahrer fällt in eine dieser Kategorien, und so sind auch die Trainingsmethoden, die Sie hier finden, um dieses Konzept herum aufgebaut, wie in Kapitel 2 dargelegt.

Auch die Trainingswissenschaft ist in den vergangenen 20 Jahren erheblich vorangekommen, insbesondere durch die Entwicklung des Training Stress Score (TSS). Wie Sie sehen werden, ist die Nutzung des TSS eine weitaus effektivere Weise, das Trainingspensum zu bestimmen, als einfach nur die Stunden und Kilometer im Sattel pro Woche zusammenzuzählen. Den Umgang mit dem TSS zu erlernen, ist eine im Grunde nur geringfügige und doch die wirksamste Veränderung, die Sie vornehmen können, um Ihre

Fitness und Ihre Wettkampfleistungen zu verbessern. Das mag weit hergeholt klingen, aber ich weiß, dass es funktioniert. Es wird den Fokus Ihres Trainings auf das legen, was für das Erreichen der Höchstleistung wirklich wichtig ist. In Kapitel 4 erfahren Sie, was der TSS ist und wie Sie ihn effektiv nutzen können.

Ein Themenkomplex, der sich seit der ersten Ausgabe kaum verändert hat, ist das individualisierte Training nach Leistungsfaktoren und Begrenzern. Dies ist Thema von Kapitel 6. Dieses einfache Konzept bildet in mancherlei Hinsicht das Herzstück erfolgreichen Trainings im Ausdauersport und hängt eng zusammen mit Ihren jeweiligen Zielen, aber auch mit den Empfehlungen für konkrete Trainingseinheiten, die Sie in Anhang B finden.

Ein Bereich, dem seit der ersten Ausgabe zahlreiche Forschungen gewidmet wurden, ist die Trainingsbelastung und wie man von ihr regeneriert. Klar ist, dass Sie häufig mit Übertraining flirten müssen, um Ihr Potenzial als Athlet auszuschöpfen. Dies ist für die meisten Radsportler eine nicht ganz einfache Herausforderung, denn die wiederholte Erschöpfung, die solches Training mit sich bringt, wirkt sich nicht nur auf die folgenden Trainingseinheiten, sondern auch auf das tägliche Leben aus. Die Erschöpfung zu managen, ist ein Balanceakt, und das Timing des Kreislaufs aus Belastung, Anpassung und Leistung hängt davon ab, wie effektiv Sie nach harten Einheiten regenerieren. Die Schwierigkeit besteht darin, die Zeit, die Sie für diese Progression benötigen, so kurz wie möglich zu halten, ohne die Anpassung zu beeinträchtigen. Dies ist das Dilemma der kurzfristigen Regeneration und wird eingehend in den Kapiteln 10 und 11 behandelt.

Langfristige Regeneration von angesammelter Erschöpfung ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt für das Erreichen der Höchstleistung. Dies wird besonders deutlich durch das Tapering für die wichtigsten Rennen. Wie man passend zum Saisonhöhepunkt ein Höchstmaß an Fitness erreicht, ist für viele Fahrer ein Buch mit sieben Siegeln. Das Tapering ist ein komple-

xes Unterfangen, bei dem Erschöpfung abgebaut wird, während Fitness erhalten bleibt. Das Resultat daraus nennt sich »Form«. Dies ist ein weiterer Balanceakt im Zusammenhang mit der Regeneration. Bereits in Kapitel 3 wird das dreiteilige Konzept vorgestellt, eine vollständige Erläuterung folgt dann in Kapitel 13, nachdem Sie sich in den Kapiteln dazwischen hoffentlich umfassende Kenntnisse der verschiedenen Trainingsmethoden angeeignet haben, bevor wir uns ausführlich mit diesem facettenreichen Thema beschäftigen.

Die Ausführungen zum Krafttraining, die Sie in Kapitel 12 finden, sind ebenfalls in starkem Maße überarbeitet worden, um Ihnen mehr Optionen anzubieten, die für hohe Wattzahlen erforderliche Muskelkraft aufzubauen. Falls Sie nur eingeschränkt Zeit haben, wie es vielen Radsportlern ergeht, werden Sie in diesem Kapitel lernen, dass Krafttraining nicht zwingend im Fitnessstudio absolviert werden muss. Sie können es auch auf dem Rad unternehmen, ohne Gewichte stemmen zu müssen. Sollten Sie sich jedoch für ein traditionelles Krafraumtraining mit Gewichten entscheiden, sind die Übungen dahingehend überarbeitet worden, den für die investierte Zeit maximalen Nutzen zu erzielen. Zusätzlich werden alternative Übungen vorgestellt für den Fall, dass Ihre Zeit und Energie es erlauben, mehr zu machen.

Die Trainingsanalyse spielte in der ersten Ausgabe dieses Buches nur eine geringe Rolle. Inzwischen stehen uns jedoch deutlich präzisere Methoden zur Messung der Trainings- und Wettkampfleistungen zur Verfügung. In Kapitel 14 erläutere ich, wie Sie effektiv Ihren Fortschritt im Hinblick auf Ihre leistungsbezogenen Ziele ermessen, mit denen wir uns zunächst in den Kapiteln 1 und 5 eingehend beschäftigt haben. Die systematische Trainingsanalyse ist wichtig, um kontinuierliche Verbesserung zu gewährleisten. Wir schauen uns neue Möglichkeiten an, Rückschlüsse aus

den im Training gewonnenen Informationen zu ziehen, wobei besonderes Augenmerk darauf liegt, nur diejenigen Daten zu untersuchen, die für Ihre Ziele relevant sind. Dies spart Ihnen Zeit, während es gleichzeitig Ihrer Wettbewerbsfähigkeit zugutekommt.

Falls Sie die »alte« *Trainingsbibel* gelesen und aufmerksam studiert haben, werden Sie ein paar Widersprüche zu dieser Ausgabe entdecken. Manches, was ich hier darlege, stimmt nicht mit dem überein, was ich früher einmal geschrieben habe. Das bringt uns zurück zu unserem Ausgangspunkt: Die Dinge ändern sich. Der Radsport hat sich verändert. Die Sportwissenschaft hat sich verändert. Ich habe mich verändert. Diese Entwicklung wird sich fortsetzen. Und das ist auch gut so. Meine Hoffnung ist, dass auch Sie sich als Athlet weiterentwickeln, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben.

Als Radsportler für individuelle Höchstleistungen zu trainieren, ist alles andere als leicht. Ich schätze, genau das ist ein Grund dafür, warum wir es überhaupt machen. Sich persönlich zu steigern und weiterzuentwickeln, ist in jedem anspruchsvollen Interessengebiet eine in vielerlei Hinsicht bereichernde Erfahrung. Erfolg ist viel mehr, als nur auf einem Podium zu stehen. Die gewaltige Herausforderung, die der Radsport darstellt, wird Ihnen Gewohnheiten und eine Einstellung zum Leben bescheren, die sich zwar nicht von jetzt auf gleich einfach so ergeben, aber Sie schließlich auf mannigfache Weise weiterbringen werden. Indem Sie sich der Herausforderung stellen, werden Sie nicht nur zu einem besseren Radfahrer, sondern auch zu einem besseren Menschen. Es ist kein leichtes Unterfangen, denn es erfordert Zeit, Energie, Zielstrebigkeit, Hingabe und Disziplin. Die Erträge stellen sich erst später ein und sind weitgehend nur für einen selbst ersichtlich. Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch dabei hilft, dies alles zu verwirklichen.

KÖRPER UND GEIST

Sie sind vollauf in der Lage, als Radsportler auf einem höheren Niveau Rennen zu fahren als bisher. Womöglich glauben Sie dies selbst noch nicht, aber ich hege keinerlei Zweifel daran. Jeder Athlet, den ich je trainiert habe, hatte Luft nach oben. Und ganz gleich, ob Sie sich dessen bewusst sind oder nicht: Vermutlich werden Ihre Darbietungen auf dem Rad von Ihrem Geist beeinträchtigt, dem häufigsten Hemmschuh, der Höchstleistung im Weg steht. Darüber hinaus ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie auch physisch noch gehemmt werden, sprich: Sie haben das volle Potenzial Ihres Körpers bisher nicht ausgereizt.

Nicht zu wissen, wie man effektiv für einen Wettkampf trainiert, ist ziemlich verbreitet. Falls Ihr Geist nicht fokussiert und bereit ist, mehr zu leisten, werden Sie auch nicht mehr erreichen. Auch Verunsicherung und Unwissenheit darüber, welches die besten Methoden für körperliches Training sind, stellen ein gängiges Problem dar. Deswegen sind wir hier. Ich bin überzeugt davon, dass Sie ein schnellerer, intelligenterer, leistungsstärkerer und versierterer Sportler werden, wenn Sie dieses Buch lesen und dessen Lektionen in Ihrem Training beherzigen.

In Teil I widmen wir uns daher den beiden grundlegenden Komponenten des Trainings für Höchstleistung im Wettkampf: Körper *und* Geist. Es beginnt in Kapitel 1 mit der Frage, was im Kopf passieren muss. Sie denken möglicherweise, dass die Physis den Schwerpunkt Ihres Trainings bilden sollte, wenn Sie anstreben, sich zu verbessern, aber ich möchte Ihnen mehrere Faktoren vorstellen, die zusammen das bilden, was wir im Sport üblicherweise als »mentale Stärke« bezeichnen. Als Athlet bringen Sie bereits ein gewisses Maß dieser Fähigkeit mit – sie muss nur weiterentwickelt werden. Wenn wir uns näher mit diesem Konzept befassen, werden Sie anfangen, auf neue Weise über sich selbst als Athlet nachzudenken. Dies ist die Basis für mentale Stärke.

In Kapitel 2 beginnt die Überlegung, wie Sie Ihren Körper optimal auf hohe Wettkampfleistungen vorbereiten: Wir beleuchten zunächst die mentale Perspektive und anschließend die Philosophie und Methodik des Trainings, die ich bei meiner Arbeit als Coach verwende. Ich habe im Laufe der Jahre so viele der von mir betreuten Sportler davon profitieren sehen, dass ich überzeugt bin, dass auch Sie bessere Leistungen erzielen werden, wenn Sie sich diese Herangehensweise zu eigen machen.

MENTALE LEISTUNG

IN DIESEM BUCH DREHT SICH alles um das Erreichen von Höchstleistung im Radsport. Für uns Radrennfahrer drückt sich hohe Leistungsfähigkeit üblicherweise in Trainings- und Wettkampfergebnissen aus: Wie ist es um unsere physische Fitness bestellt und wie viele Podiumsplätze haben wir erreicht? Aber es steckt noch mehr dahinter. Höchstleistung hat auch eine mentale Komponente: Sie kommt in einer bestimmten Denk- und Verhaltensweise – einer Einstellung – ebenso sehr zum Ausdruck wie in Wettkampfergebnissen. Sofern die Einstellung stimmt, ergibt sich der Rest, d.h. der physische Teil und auch die Rennergebnisse, praktisch von selbst.

Falls Ihre mentale Einstellung hinter Ihrer physischen Leistungsfähigkeit zurückbleibt, werden Sie nie Ihr volles Potenzial ausschöpfen. Vielmehr ist es, wenn überhaupt, vermutlich eher der mentale Aspekt der Höchstleistung, der Sie derzeit daran hindert, ein erfolgreicher Radsportler zu werden. Wie kann das sein? Einfach gesagt: Wenn Sie irgendeinen Zweifel an Ihrem Vermögen hegen, etwas Bestimmtes erreichen zu können, also z.B. ein bestimmtes Rennen zu gewinnen, so werden Sie wahrscheinlich an dieser Aufgabe scheitern, ganz gleich, wie viel Zeit und Energie Sie in

Ihr Training stecken. Um siegen zu können, müssen Sie eine Siegermentalität entwickeln und bewahren.

Den Kern Ihrer Einstellung zum Radsport bilden die zahllosen Gedanken und kleinen Entscheidungen, die tagtäglich bestimmen, wer Sie sind. Diese haben mindestens ebenso große Auswirkung auf Ihre Wettkampfleistungen wie Ihr Training auf dem Rad.

Welches sind diese Gedanken und kleinen Entscheidungen? Hier einige Beispiele für Fragen, mit denen Sie sich Tag für Tag mit mehr oder weniger Bedacht beschäftigen: Wie werde ich meine Zeit heute nutzen? Auf welches Rennen bereite ich mich vor? Wie werde ich mich dort wohl schlagen? Werde ich heute trainieren? Welche Trainingseinheit werde ich absolvieren? Werde ich ans Limit gehen oder es locker angehen lassen? Wann werde ich trainieren? Was werde ich essen und trinken? Worüber denke ich nach? Werde ich fernsehen oder lesen? Mit wem werde ich Zeit verbringen? Mit wem werde ich eine Ausfahrt bestreiten? Wie nehme ich mich selbst wahr? Wie spreche ich mit mir selbst? Bin ich ein starker Fahrer? Wie nehmen andere mich wahr? Wie rede ich mit anderen? Was ist mir wichtig? Wann werde ich schlafen gehen? Wann und wie werde ich aufstehen?

Tagtäglich wirken sich scheinbar kleine Entscheidungen darauf aus, wie es um Ihre Leistungsfähigkeit als Athlet bestellt sein wird.

Höchstleistungsathleten sind nicht nur körperlich, sondern auch mental fit.

Diese Fragen sind nur die Spitze des Eisbergs. Es gibt noch viele weitere, die Ihre Leistungsfähigkeit beeinflussen. Die übergeordnete Frage, die Sie sich vor allen anderen stellen müssen, lautet jedoch: Treffen Sie Entscheidungen, die Höchstleistungen dienlich sind, oder nicht? Anders gesagt: Ist Ihr Geist in Übereinstimmung mit Ihrem sportlichen Ehrgeiz?

Tagtäglich wirken sich diese scheinbar kleinen und geringfügigen Entscheidungen darauf aus, wer Sie sind und wie es um Ihre sportliche Leistung bestellt ist. Für sich genommen mögen diesen Entscheidungen jeweils unbedeutend erscheinen, keinen bleibenden Eindruck hinterlassen und sich kaum auf Ihre Leistungen auswirken. Aber wenn ähnliche Entscheidungen sich über Tage, Wochen, Monate und Jahre summieren, bestimmen sie letztlich darüber, zu wem Sie werden und wie Sie sich als Radsportler – und in jedem anderen Lebensbereich – schlagen. Als bestimmende Faktoren der Leistungsfähigkeit sind all diese Entscheidungen und Gedanken deutlich weitreichender als die Frage, wie hart Ihre heutige Trainingseinheit war.

Echte Höchstleistungsathleten sind nicht nur körperlich, sondern auch mental fit. Solche Sportler sind nicht perfekt, aber wenn es um die Dinge geht, die einen Einfluss auf ihre Leistungen haben, nutzen sie fast jeden Gedanken und jede Entscheidung, die ihnen Erfolgchancen eröffnen, zu ihrem Vorteil. In ihrem täglichen Leben steht die Höchstleistung im Mittelpunkt – sie sind geradezu besessen vom Erfolg.

Ist das gut oder schlecht? Die Antwort hängt von vielen Variablen ab. Aber ich kann Ihnen versichern, dass Sie ohne ein gewisses Maß an Besessenheit niemals das allerhöchste Leistungsniveau erreichen werden. Die besten Athleten der Welt haben sich ganz und gar ihren Zielen verschrieben. Das ist bei allen Dingen im Leben, die schwer zu erreichen sind, eine Grundvoraussetzung dafür, Erfolg zu haben.

In diesem Kapitel spreche ich nur einige wenige mentale Aspekte an, die dazu beitragen können, Leistungen auf höherem Niveau zu ermöglichen. Das

Thema mentale Fitness ist weit umfassender, als ich es hier abdecken kann. Deshalb möchte ich Sie ermuntern, sich, sobald Sie die in diesem Kapitel und im weiteren Verlauf des Buchs vorgestellten Techniken beherrschen, weiterhin intensiv mit der mentalen Seite der Höchstleistung zu beschäftigen, indem Sie weitere Bücher zum Thema lesen und sich mit erfolgreichen Menschen aus unterschiedlichen Milieus unterhalten. Wenn Sie in Ihrer Herangehensweise an den Radsport tägliche Verbesserungen anstreben, werden Sie davon im Training und im Wettkampf immens profitieren.

MOTIVATION

Höchstleistungen wurzeln in Motivation. Um die mentalen und physischen Belastungen des Trainings und der Wettkämpfe bewältigen zu können, benötigt ein Radsportler den inneren Antrieb, Spitzenleistungen zu erbringen. Motivation beginnt damit, sich mit ganzer Hingabe seinem Ziel zu verschreiben. Außerdem verlangt sie einen Lebenswandel, der sich mit den Anforderungen Ihres Ziels vereinbaren lässt. Je höher das Ziel, das Sie sich gesteckt haben, desto größeren Anteil haben Ihre täglichen Handlungen daran, dieses Ziel zu erreichen. Auf höchstem Niveau muss jeder Aspekt in Ihrem Leben – von der Ernährung bis zum Freundeskreis – auf dieses Ziel ausgerichtet sein.

Alles, was Sie tun müssen, um Höchstleistungen zu erzielen, geht zurück auf Motivation. Sie ist es, die Sie früh aufstehen lässt, um noch vor der Arbeit eine Trainingseinheit unterzubringen. Sie ist es, die Sie zu gesunden Nahrungsmitteln greifen lässt statt zu überzuckerterem Junk-Food. Sie ist es, die Sie im Training am Ball bleiben lässt, wenn es wehtut. Sie bringt Sie dazu, sich nach einer anstrengenden dreistündigen Ausfahrt weitere 20 Minuten an den Computer zu setzen, um Ihre Trainingsdaten auszuwerten.

Motivation ist außerdem entscheidend, wenn es darum geht, sich hohe Ziele zu setzen. Die besondere

Motivation, sich den Anforderungen eines fokussierten Trainings und eines auf Höchstleistung ausgerichteten Lebenswandels zu verschreiben, muss intrinsisch sein. Es gibt nichts, was ich sagen könnte, um Sie zu motivieren. Ich kann Ihnen lediglich Anregungen und meine Sichtweise anbieten. Welches Maß an Motivation Sie mitbringen, hängt ganz allein von Ihnen ab. Sie sind motiviert, Herausragendes zu leisten, weil Sie Ihren Sport lieben. Es gibt nur wenig auf der Welt, was Ihnen einen solchen Kick gibt. Sie lieben das Gefühl nach einem harten Rennen oder Training. Sie lesen Bücher und Magazine über Radsport, schauen sich die Rennen im Fernsehen an, verbringen Zeit mit anderen Fahrern, unterhalten sich mit Freunden über Ihren Sport und denken den ganzen Tag über ihn nach. Sie definieren sich selbst als Radsportler. Sie empfinden eine unerschütterliche Liebe fürs Radrennfahren. Und daher verspüren Sie das starke Verlangen, an Ihre Grenzen zu gehen und zu sehen, wie weit Sie es als Radsportler bringen können.

Solche Motivation kann letztlich nur von innen heraus kommen, aber es kann auch ansteckend sein, andere motivierte Fahrer um sich herum zu haben. In dieser Hinsicht können Sie enorm von Ihren Team- oder Vereinskollegen profitieren. Sobald Sie die nötige Motivation und das erforderliche Know-how besitzen, um als Radfahrer erfolgreich zu sein, werden Sie einen erstaunlichen Aufstieg in Ihrem Sport erleben. Zwar kann ich Sie nicht mit Motivation versorgen, dafür kann ich Ihnen verraten, wie Sie sie nutzen, sich erreichbare Ziele zu setzen und auf höherem Niveau Leistungen zu bringen. Das wird unsere nächste Station auf unserer Reise zur Höchstleistung sein.

TRÄUME, ZIELE, MISSIONEN

Höchstleistung beginnt immer mit einem Traum. Das ist etwas, was ich in Gesprächen und durch die Arbeit mit Sportlern gelernt habe, die Profis waren, ihr Land bei Olympischen Spielen vertraten, Meisterschaften

gewannen und Landes- und Streckenrekorde brachen. Den Traum hatten sie im Kopf, lange bevor er jemals zu einem Ziel reifte. Sämtliche dieser Athleten stammten aus ansonsten ganz normalen Verhältnissen, und bevor ihr Traum da war, hätten sie sich nie zugetraut, solche erstaunlichen Erfolge zu erzielen. Sie hatten einfach einen Traum. Er war hartnäckig und ging ihnen nicht mehr aus dem Kopf. Irgendwann fassten sie den Entschluss, es darauf ankommen zu lassen und aus ihrem Traum ein Ziel zu machen. Sie taten den ersten Schritt, der viele weitere Schritte nach sich zog.

Einen Traum in ein Ziel zu überführen, bedeutet, Veränderungen vorzunehmen. Dies ist der schwierige Part und er erfordert tiefgreifende Überlegungen. Man muss sich die Frage stellen: Bin ich willens, den ersten Schritt in Richtung auf mein Ziel zu machen? Welche Veränderungen muss ich in meinem Leben vornehmen, um meine Erfolgsaussichten zu steigern? Kann ich mich diesen Veränderungen voll und ganz verschreiben? Wie groß werden die Opfer sein? Bin ich bereit, diese Opfer zu bringen? Was ist, wenn ich scheitere? Was ist, wenn ich Erfolg habe?

Wahre Spitzenleistungen sind selten. Zu viele Athleten haben lediglich Wünsche: eine vage Vorstellung davon, was sie gern verwirklicht sähen, ohne es aber als echtes Ziel zu definieren und zu verfolgen. Wenn Sie einen beharrlichen Traum haben und ihm im Laufe der Zeit Gestalt und Substanz verleihen, werden Sie irgendwann ein solches handfestes Ziel entwickelt haben. Das Nächste, was Sie brauchen, ist eine Mission: der Wille, Ihr Ziel zu verfolgen. Dies erfordert eine veränderte Denkweise. Ein Mensch auf einer Mission zeichnet sich durch eine entschlossene, zielbewusste Einstellung aus. Ein solcher Athlet wird immer einen Weg finden, sein Ziel zu erreichen, ungeachtet aller unvermeidlichen Hindernisse und Rückschläge.

Um Sie auf den Weg zum herausragenden Radsportler zu bringen, möchte ich, dass Sie über ein paar Fragen hinsichtlich Ihrer Träume und Ziele im Sport nachdenken. Lesen Sie den Infokasten 1.1 durch und

**Höchstleistung
beginnt immer
mit einem Traum.**

INFOKASTEN 1.1 Träume und Ziele

Als Ausgangspunkt, um an Ihrer mentalen Stärke zu arbeiten, sollten Sie einmal die folgenden Fragen durchgehen und so offen und ehrlich wie möglich beantworten:

- Warum betreiben Sie Radrennsport?
- Warum unternehmen Sie nicht stattdessen etwas anderes?
- Haben Sie in Ihrem Leben neben dem Radsport andere wichtige Hobbys oder Aktivitäten?
- Was würden Sie am liebsten in dieser Saison in Ihrem Sport erreichen?
- Was ist die wichtigste Sache, die Sie schaffen müssen, um dieses Ziel zu erreichen?
- Was steht zwischen Ihnen und dem sportlichen Erfolg in dieser Saison?
- Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie Ihr Ziel erreichen werden?
- Was war Ihr wichtigstes Ziel in der vergangenen Saison? Haben Sie es erreicht?
- Welche Schwierigkeiten mussten Sie für Ihr letztjähriges Saisonziel überwinden?
- Oder warum haben Sie es nicht erreicht?
- Wenn Sie Ihr letztes Saisonziel nicht erreicht haben, werden Sie es in der Zukunft noch mal versuchen?
- Gab es Menschen, die Sie beim Erreichen Ihres letztjährigen Ziels unterstützt haben? Falls ja, wer war das?
- Ist es häufig so, dass Sie Trainingseinheiten und Rennen zu schnell angehen und hinterher einbrechen?
- Wie oft verpassen Sie geplante Trainingseinheiten und aus welchen Gründen?
- Trainieren Sie lieber allein oder mit anderen? Wie oft trainieren Sie mit anderen Sportlern?
- Wie sehr unterstützen Ihre Familie und Ihre Freunde Sie bei Ihren radsportlichen Zielen?

beantworten Sie die dortigen Fragen. Sie müssen Ihre Antworten nicht aufschreiben. Denken Sie nur offen und ehrlich über die Fragen nach.

Haben Sie, nachdem Sie den Infokasten gelesen haben, etwas Neues über Ihre Träume, Ihre Ziele und Ihre Einstellung gelernt? Vielleicht haben Sie das nicht – noch nicht. Manchmal braucht ein Traum erst Zeit, um Wurzeln zu schlagen, bevor Sie sich entscheiden, zur Tat zu schreiten. Aber je eher Sie es tun, desto besser.

Hören Sie nie auf zu träumen. Für den Rest des Buches möchte ich, dass Sie Ihren Traum stets im Hinterkopf behalten. Was ist es, was Sie als Radsportler am meisten erreichen möchten? Später dann werden Sie Ihren Traum auf die nächste Ebene heben, indem Sie sich ein Ziel setzen (mit dem Thema Zielsetzung beschäftigen wir uns ausführlich in Kapitel 5). Einstweilen mag Ihr Traum noch ferne

Zukunftsmusik sein. Das ist okay. Je größer der Traum und je höher das Ziel, desto länger dauert es, sie zu verwirklichen. Sobald Sie sich einem Ziel verschrieben haben, muss es zu einer Mission werden. Je schwieriger die Mission, desto mehr müssen Sie Ihr Leben nach ihr ausrichten. Sie muss tagtäglich der Sinn und Zweck jeder Ihrer Entscheidungen sein.

Glaube an den Erfolg

In Ihrer Wettkampfvorbereitung wird es fast zwangsläufig Rückschläge geben, diese sollten aber stets als Sprungbrett auf dem Weg zum Erfolg betrachtet werden. Unabhängig vom Leistungsniveau erlebt jeder erfolgreiche Athlet auch mal einen Entwicklungsknick. Wenn dies der Fall ist, müssen Sie ungeachtet dessen selbstbewusst und geduldig bleiben und Ihre mentale Stärke aufrechterhalten. Gelingt Ihnen dies nicht, werden Sie scheitern.

Beim Auftreten von Rückschlägen steht und fällt die Hingabe von Athleten mit dem Selbstbewusstsein. Sie werden Ihr Ziel nicht erreichen, wenn Sie nicht daran glauben, es zu können. Sie müssen an den Erfolg glauben. Schaffen Sie das? Glauben Sie wirklich an sich selbst? Sind Sie selbstbewusst, auch wenn es mal nicht so läuft? Selbstbewusstsein ist diese leise, zarte Stimme in Ihrem Hinterkopf, die Ihnen sagt: »Du kannst das.« Leider ist diese positive Stimme nicht immer da, wenn Sie sie brauchen. Eher werden Sie diese negative innere Stimme hören, die Sie gern autoritär anherrscht: »Du schaffst das eh nicht!« Diese strenge Stimme werden Sie in der Wettkampfvorbereitung oft vernehmen, v.a. am Tag des Rennens, wenn es darauf ankommt. Sie benötigen in diesen Situationen Selbstbewusstsein, um fokussiert und entschlossen zu bleiben.

Sie wurden als selbstbewusstes Wesen geboren. Als Kind haben Sie eine Menge riskanter Dinge unternommen, weil Sie sicher waren, dass Sie es tun könnten. Es gab keinen Grund, etwas anderes zu glauben. Was riskant war, machte Spaß. Leider verlieren die meisten Menschen im Laufe des Lebens ihr Selbstvertrauen. Das wiederholte Erleben von Fehlschlägen lässt es – verstärkt durch den Einfluss negativer Menschen – peu à peu versickern. Die gute Nachricht ist, dass Sie einen Mangel an Selbstbewusstsein im Hinblick auf Ihr Ziel überwinden können. Hier sind zwei einfache Dinge, die Sie tun können, um Selbstvertrauen aufzubauen. Sie sollten beide täglich tun. Jeden Tag, ohne Ausnahme.

Erfolgserlebnisse speichern. Um Ihr Selbstbewusstsein zu fördern, sollten Sie eine Art Sparbuch für Erfolgsmomente einrichten. Es ist ganz einfach. Vermutlich haben Sie wie die meisten Menschen eine Zeit am Tag, zu der es keine Störungen von außen gibt: am Abend, wenn Sie im Bett liegen und das Licht gelöscht haben. Das ist eine gute Gelegenheit, um einmal kurz in sich zu gehen, wie Ihr Training an diesem Tag gelaufen ist. Finden Sie eine Sache, die Sie

gut hinbekommen haben. Vielleicht waren an einem Anstieg Ihre Kletterbeine gut oder Sie haben ein tolles Intervall absolviert. Oder Sie haben eine harte Einheit erfolgreich durchgezogen. Vielleicht haben Sie sogar eine der besten Einheiten der Saison absolviert. Erleben Sie den Erfolgsmoment des Tages noch mal im Geiste, bis Sie in den Schlaf fallen. Sie haben gerade eine Einzahlung auf Ihr Erfolgssparbuch geleistet.

Einige Einzahlungen werden groß sein, andere klein. Aber es müssen jeden Tag neue Erfolgsmomente auf Ihr Sparbuch kommen. So können Sie immer dann etwas abheben, wenn diese negative, aggressive innere Stimme zu Ihnen spricht. Die Woche eines Wettkampfs ist ein guter Zeitpunkt für Abhebungen, da Sie anfangen werden, in Frage zu stellen, ob Sie wirklich fit für den großen Tag sind. Sobald Sie ein wenig Besorgnis im Hinblick auf das bevorstehende Rennen verspüren, greifen Sie auf einen der Erfolgsmomente von Ihrem Sparbuch zurück. Führen Sie ihn sich lebhaft wieder vor Augen. Wenn die strenge Stimme in Ihrem Kopf sagt: »Du schaffst das eh nicht«, nehmen Sie gleich noch eine Abhebung vor. Ersticken Sie die negative innere Stimme mit Erfolgsmomenten. Heben Sie etwas ab, wenn jemand beiläufig Zweifel an Ihren Erfolgsaussichten äußert. Heben Sie etwas ab, wenn Sie sich an die Startlinie begeben. Kramen Sie in diesen entscheidenden Situationen die größten Erfolge hervor, die Sie auf Ihr Sparbuch eingezahlt haben. Sagen Sie zu sich selbst: »Ja, ich weiß noch genau, als ich...«

Heben Sie jedoch niemals die schlechten Erfahrungen oder die unwillkommenen Trainingsmomente auf. Nie. Lassen Sie sie einfach sausen, als wären sie Müll. Führen Sie sich negative Dinge nicht wieder vor Augen. Bleiben Sie auf die positiven Erfahrungen fokussiert. Zahlen Sie ausschließlich solche auf Ihr Sparbuch ein. Und heben Sie auch nur sie ab. Glauben Sie mir: Es funktioniert.

So tun als ob – bis es so weit ist. Die zweite Sache, die Sie tun können, um Ihr Selbstvertrauen zu stärken,

Um Ihr Selbstbewusstsein zu fördern, sollten Sie ein Sparbuch für Erfolgsmomente einrichten.

ist, »so zu tun, als ob«. Das bedeutet, stets die Haltung und Einstellung eines selbstbewussten Athleten anzunehmen. Immer und überall. Treten Sie auf, als wären Sie zuversichtlich und selbstsicher, auch wenn Sie sich gerade nicht so fühlen. Sie werden erstaunt sein, was das mit Ihrer Selbstwahrnehmung anstellt.

Wie sollte sich Ihr Selbstbewusstsein ausdrücken? Schauen Sie sich doch mal bei einem Wettkampf oder Trainingstreff um und bestimmen Sie die Sportler, die Selbstvertrauen ausstrahlen. Wie agieren sie? Beobachten Sie sie genau. Was Sie vermutlich bemerken werden, ist, dass sie eine aufrechte und stolze Haltung einnehmen. Sie haben den Kopf oben. Sie schauen den Leuten in die Augen, wenn sie sich mit ihnen unterhalten. Sie machen nicht andere schlecht, um sich selbst besser zu fühlen. Ihre Bewegungen wirken geschickt und flüssig – so wie immer bei guten Athleten. Sie sehen weder ängstlich noch nervös aus. Sie sind ganz ruhig. Sie machen durch ihr Auftreten deutlich, dass sie selbstbewusst sind.

Auch wenn Sie sich nicht die ganze Zeit so fühlen mögen, gerade an Wettkampftagen nicht, sollten auch Sie immer selbstbewusst agieren. Tun Sie so, als ob – bis es wirklich so weit ist. Es ist erstaunlich, wie sehr es das Selbstvertrauen mehrt, wenn man eine selbstbewusste Körperhaltung einnimmt und selbstbewusst auftritt, auch wenn man sich gerade nicht so fühlt. Es ist unmöglich, selbstbewusst zu sein, wenn man wie ein Verlierer dasteht und auftritt. Das ist, als würde man Nein sagen und gleichzeitig nicken. Es passt nicht zusammen. Einfach so zu tun, als ob, wird Sie durch die schwierigen Momente bringen, in denen Ihr Selbstvertrauen nachlässt. Probieren Sie es.

MENTALE STÄRKE

In jedem Rennen kommt irgendwann die Zeit, dass sich Erfolg oder Niederlage entscheiden. Sie spüren, dass Sie am Limit sind. Erschöpfung setzt ein. Ihr Geist beginnt, sich mit Kompromissen zu arrangie-

ren – vielleicht ist das Ziel, auf die Sie so lange hingearbeitet haben, plötzlich nicht mehr so wichtig. Das ist der Schlüsselmoment des gesamten Wettkampfs. Der entschlossene Athlet wird ihn überstehen. Ein anderer lässt seine Träume sausen und gibt sich mit weniger zufrieden. Seine Passion verflüchtigt sich.

Hingabe ist nichts anderes als Passion für Ihr Ziel. Am Renntag mag es selbstverständlich sein, diese Entschlossenheit zu besitzen, doch sie muss auch an jedem anderen Tag gegeben sein. Worum geht es dabei im Detail? Was ist es, was entschlossene Sportler besitzen und andere nicht?

Vor einigen Jahren veröffentlichte Graham Jones, Professor für Leistungspsychologie im Spitzensport, einen Aufsatz im *Harvard Business Review*. Er hatte Olympiateilnehmer dahingehend untersucht, was die Medaillengewinner mental von ihren Kontrahenten unterschied. Dr. Jones entdeckte, dass die Olympioniken, die auf dem Podium landeten, die folgenden Dinge taten:

- Sie widmeten ihren Zielen akribische Aufmerksamkeit.
- Sie besaßen einen starken inneren Antrieb, vor der Konkurrenz zu bleiben.
- Sie konzentrierten sich auf Spitzenleistungen.
- Sie ließen sich nicht von anderen ablenken.
- Sie ließen sich von Misserfolgen nicht aus der Ruhe bringen.
- Sie kamen nach Niederlagen leicht wieder auf die Beine.
- Sie geißelten sich nie selbst.
- Sie zelebrierten ihre Siege.
- Sie analysierten die Gründe ihres Erfolgs.
- Sie waren sehr selbstbewusst, was ihre Fähigkeiten betrifft.

Dr. Jones' Studie förderte zwar noch andere Erkenntnisse zutage, aber gerade die genannten Übereinstimmungen liefern uns eine gute Vorstellung da-

Hingabe ist
nichts anderes
als Passion
für Ihr Ziel.

von, was es bedeutet, mentale Stärke zu besitzen. Es sind dieselben Dinge, die hier schon mehrfach angesprochen wurden: Motivation, Fokus auf Höchstleistungen, große Träume, Ziele, Hingabe, eine Mission, Einsatzbereitschaft, Disziplin, Selbstvertrauen.

Wie aus der Liste ersichtlich ist, ist mentale Stärke nichts, was sich am Tag des Wettkampfs auf mysteriöse Weise bei wenigen Glücklichen einstellen würde. Es ist vielmehr eine alltägliche Gemütsverfassung in der Vorbereitung auf Ihr Rennen. Es ist jeder Gedanke, den Sie haben; es ist alles, was Sie tagaus tun. Bei mentaler Stärke ist es nur einfach so, dass sie während harter Wettkämpfe zum Vorschein kommt.

Um mental stark zu sein, benötigen Sie noch eine Sache, die Dr. Jones in seinem Aufsatz ebenfalls andeutet, aber nicht explizit benennt: Geduld.

GEDULD

Erfolg kommt nicht über Nacht. Nur weil Sie einen Traum, ein Ziel und Hingabe besitzen, heißt das nicht, dass der Erfolg unmittelbar bevorsteht. Radsport ist ein Geduldssport. Und je länger Ihr Wettkampf ist, desto mehr Geduld ist gefragt. Ein Zeitfahren zum Beispiel ist weniger ein Rennen als vielmehr eine Zerreißprobe für die Geduld. Ich besuche im Jahr etliche Zeitfahren. Und ich wundere mich immer wieder aufs Neue, dass es stets einige Athleten gibt, die schon nach dem ersten Kilometer angestrengt atmen – also sichtbar im anaeroben Bereich sind. Dabei haben sie noch fast 40 Kilometer zu fahren! Wie kann man so verrückt sein?

Es braucht die höchste Form von Geduld, um ein guter Radsportler zu sein, und zwar nicht nur in den Rennen, sondern auch im Training. Eine Höchstleistung zu erreichen, erfordert Monate und Jahre, nicht Stunden und Tage. Geduld ist unabdinglich. Sie müssen bereit sein für einen langen schwierigen Weg, der oft bergauf führt.

Wie geduldig Sie sind, zeigt sich während Ihrer Trainingseinheiten. Ein ungeduldiger Sportler beginnt

eine Einheit oder eine Intervall-Serie deutlich zu schnell, lässt dann allmählich nach und bringt die Sache schwach zu Ende. Im Wettkampf hält er es genauso: erst ein viel zu schneller Start, dann als Häuflein Elend ins Ziel kriechen. Dies ist häufig eine direkte Folge davon, dass ein Athlet einer leidenschaftlichen Mission folgt – das Allererste, was man tun muss, um Erfolg zu haben. Aber nun arbeitet die eigene Einsatzbereitschaft und Entschlossenheit gegen einen.

Die Hingabe muss von Geduld unter Kontrolle gehalten werden, wenn Sie Erfolg haben wollen. Ihre hohen Ziele werden Sie nicht in den ersten Minuten eines wichtigen Trainings oder Rennens erreichen. Das erste Intervall wird die Sache nicht für Sie entscheiden. Das, was am Ende der Einheit oder des Rennens geschieht, macht den Unterschied. Dann kann Erfolg entstehen – oder eben nicht. Es erfordert Geduld, sich unter Kontrolle zu halten und Kräfte zu sparen für später, wenn es wirklich darauf ankommt. Diese Aufgabe bezeichnen wir meist als Pacing, aber in Wahrheit geht es um die Kontrolle von Gefühlen. Geduld bedeutet, seine Emotionen in den ersten Phasen der jeweiligen Unternehmung im Griff zu haben.

Wie werden Sie ein geduldiger Radsportler? Dafür gibt es kein einfaches Rezept. Es ist etwas, was Sie jeden Tag bei allem, was Sie im Leben unternehmen, beherzigen müssen. Wenn ich Athleten betreue, die Anzeichen von Ungeduld zeigen und beim ersten Intervall zu schnell loslegen, lasse ich sie die Einheit so lange wiederholen, bis sie es richtig hinbekommen. Wenn jemand im Wettkampf zu schnell startet und dann einbricht, besprechen wir im Anschluss ausgiebig die Gründe, warum der betreffende Sportler nicht das erreicht hat, wozu er in der Lage ist. Athleten dabei zu helfen, Geduld zu erlernen, ist die schwierigste Aufgabe, die ich als Coach habe.

Sie müssen lernen, Ihr eigener Coach zu sein. Seien Sie sich Ihrer Ungeduld bewusst. Halten Sie sich unter Kontrolle. Erinnern Sie sich vor einem harten Rennen oder Training daran, dass Sie sich und Ihre Emotionen

Geduld führt zu Erfolg.

Im Training geht es nicht nur darum, den Körper vorzubereiten, sondern auch den Geist.

anfangs zügeln müssen, um ein starkes Finish hinzulegen. Erinnern Sie sich am Beginn der Saison daran, dass Geduld bedeutet, über Monate hinweg Tag für Tag kleine Schritte auf Ihr Ziel zuzumachen, und dass Sie nichts von jetzt auf gleich erzwingen können. Geduld ist der mentale Schlüssel zum Erfolg im Radsport. Wenn Sie keine Geduld entwickeln, sind Sie dazu verdammt, sich vergeblich mit dem Erreichen Ihrer Ziele abzumühen. So einfach ist das.

HINGABE UND BEHARRLICHKEIT

Damit Ihre Mission auch im Angesicht unvermeidlicher Rückschläge von Erfolg gekrönt sein kann, müssen Sie zwei weitere Dinge mitbringen: Hingabe und Beharrlichkeit.

In jedem Rennen kommt ein Moment, in dem sich Erschöpfung einstellt und Ihnen befiehlt, anzuhalten. Ihre Beine brennen, Ihr Herz rast und das Atmen tut weh. Andere Fahrer müssen abreißen lassen und fügen sich in ihre Niederlage. Von der Entschlossenheit, die sie zu Beginn des Rennens zur Schau stellten, ist nichts mehr zu sehen. Um den Schmerzen Einhalt zu gebieten, schleichen sich auch bei Ihnen Gedanken ans Aufgeben ein. »Ist mir das Rennen wirklich so wichtig?«, fragen Sie sich. »Warum tue ich mir das an?« In diesem Moment lässt sich ermesen, welche Art Radrennfahrer Sie sind. Dieser Moment erfordert unnachgiebige Entschlossenheit. Ein Fahrer, der unerschütterliche Hingabe und Beharrlichkeit mitbringt, wird einen Weg finden, noch ein wenig länger durchzuhalten.

Die Hingabe an ein Ziel mag am Tag des Wettkampfs offenkundig sein, sie muss jedoch bei jeder einzelnen Trainingsfahrt vorhanden sein. Tatsächlich geschieht es an Trainingstagen, an denen Sie sich verausgaben und erschöpft fühlen, dass Sie sich für ähnliche Situationen im Wettkampf wappnen. Deshalb trainieren Sie: um sich für die entscheidenden Momente zu rüsten, in denen Sie auf die Probe gestellt werden. Im

Training geht es nicht nur darum, den Körper vorzubereiten, sondern auch den Geist. So wie im Wettkampf müssen Sie auch im Training die Hingabe und Beharrlichkeit an den Tag legen, um eine harte Einheit, die Sie an Ihr Limit bringt, erfolgreich abzuschließen. Das ist es, was Sie antreibt, mehrere Zwei-Minuten-Intervalle mit maximaler Leistung und minimaler Regeneration zu absolvieren und sich das härteste bis zum Schluss aufzuheben. Diese Beharrlichkeit bereitet Sie auf das Leiden am Wettkampftag vor.

Was ist Beharrlichkeit? Manchmal wird sie mentale Stärke genannt, und viele Menschen glauben anscheinend, dass man so etwas entweder hat oder eben nicht. Aber das stimmt nicht. Athleten weisen nur einen unterschiedlichen Grad an Beharrlichkeit auf. Manche Fahrer sind im Rennen oder im Training in der Lage, extremes Leiden auszuhalten. Sie bringen eine enorme Hingabe für den Erfolg und ein hohes Maß an Beharrlichkeit mit. Andere reagieren empfindlicher auf Leiden und sind außerstande, lange durchzuhalten, wenn es hart auf hart kommt. Selbst wenn sie die nötige körperliche Fitness haben, geben sie mental auf. Es fehlt ihnen eine starke Hingabe. Dann gibt es noch die, die schon beim leisesten Anzeichen von Leiden das Handtuch schmeißen. Diese Sportler besaßen von vornherein keine Hingabe. Sie waren unvorbereitet.

Beharrlichkeit lässt sich verbessern. Sie wird durch wettkampfähnliches Training kultiviert. Um sich als Radsportler weiterzuentwickeln, müssen Ihre Einheiten hin und wieder Ihre Grenzen ausloten und Ihnen abverlangen, irgendwie noch ein paar Sekunden länger durchzuhalten. Oftmals reicht das schon. Sie kennen das Szenario: Alle leiden. An der Spitze verschärft ein motivierter Fahrer die Pace. Aber auch er wird das Tempo nur noch wenige Sekunden beibehalten können. Dann wird sich alles beruhigen. Ob man es schafft, nur wenige qualvolle Sekunden länger durchzuhalten und irgendwie dranzubleiben, entscheidet oftmals darüber, wer am Ende auf dem Podium steht. Aber dranzubleiben, erfordert Beharrlichkeit.

Wettkampfähnliches Training fördert die Beharrlichkeit.

Im Rennen dreht sich alles darum, Leiden zu managen. Straßenrennen werden durch hochintensive Episoden entschieden, die nur wenige Sekunden bis ein paar Minuten dauern. In Zeitfahren kommt es darauf an, an der Schwelle zu extremem Leiden lange Zeit ein hohes Maß an Intensität aufrechtzuerhalten. Beides hat mit Erschöpfung zu tun. Studien des südafrikanischen Sportmediziners Dr. Tim Noakes zufolge tritt die Erschöpfung, die wir erleben, in Wirklichkeit im Gehirn auf. Er spricht von einem »Central Governor«, einem zentralen Regler. Seine Theorie besagt, dass das Gehirn kontinuierlich alle Signale des Körpers überwacht und auf dieser Basis entscheidet, wann es so weit ist, den Stecker zu ziehen. Noakes betrachtet dies als einen Selbstschutz-Mechanismus. Der Central Governor hindert Sie daran, sich selbst Schaden zuzufügen.

Den Widerwillen des Gehirns zu überwinden und trotzdem weiterzumachen, wenn Sie extreme Erschöpfung empfinden, ist sehr schwierig. Es erfordert eine enorme Hingabe und einen Willen, sich mit Spitzenleistungen auszuzeichnen, der an den Überlebenskampf auf dem Schlachtfeld erinnert. Ich glaube, dass solche Beharrlichkeit für Athleten, die ein hohes Maß an Hingabe mitbringen, trainierbar ist. Trainingseinheiten, die darauf angelegt sind, Leiden zu erzeugen, müssen den Geist mindestens ebenso sehr wie den Körper auf extreme Rennsituationen vorbereiten. In späteren Kapiteln stelle ich Ihnen Einheiten und Trainingsmethoden vor, die Ihnen dabei helfen.

Wie steht es um Ihre Beharrlichkeit? Bringen Sie die Hingabe und den Willen mit, Ihre Ziele zu erreichen und sich bei allem, was Sie tun, mit Spitzenleistungen auszuzeichnen? Bewahren Sie auch im Angesicht des Scheiterns Ihre positive Einstellung? Sind Sie in der Lage, eine Niederlage mit Gleichmut hinzunehmen und schnell abzuhaken? Schaffen Sie es, Ihren Geist herauszufordern, trotz extremen Leidens oder riesiger Erschöpfung ein paar Sekunden oder Minuten länger durchzuhalten? Das ist viel verlangt. Aber Sie wissen bereits, dass Radsport kein Zuckerschlecken ist. Sich

mit ganzer Hingabe einer Spitzenleistung zu verschreiben, ist das, was einigen Fahrern ein hohes Maß an mentaler Stärke verschafft. Beharrlichkeit ist nichts, was sich am Renntag aus dem Nichts bei einigen wenigen Glücklichen einstellt. Sie ist eine Sache der Einstellung und man muss sie sich beständig erarbeiten, Tag für Tag. Sie ist das Resultat harter Trainingseinheiten. Sie äußert sich in jedem Gedanken, den Sie haben, und in allem, was Sie tun. Bedingungslose Hingabe wird letzten Endes eine beharrliche, auf Höchstleistung ausgerichtete Einstellung erzeugen.

Auf grundlegender Ebene bedeutet bedingungslose Hingabe für Ihre Ziele, dass Sie konsistent trainieren müssen. Ohne konsistentes Training gibt es keine Hingabe, und die erforderliche Beharrlichkeit wird sich niemals entwickeln. Versäumte Einheiten sind das erste Anzeichen, dass einem Fahrer die nötige Hingabe fehlt. Der Ausgangspunkt für die Entschlossenheit, Höchstleistungen zu erreichen, besteht darin, sich an standardisierte Trainings-Routinen zu halten. Das Fundament der Hingabe ist Konsistenz im Training.

KONSISTENZ UND ROUTINEN

Ihr Körper und Ihr Geist mögen Routine. Sie werden eher konsistent trainieren, wenn es in Ihrem alltäglichen Leben regelmäßige und standardisierte Abläufe gibt. Sie werden außerdem eher Ihre Ziele erreichen, wenn Dinge auf eine berechenbare Weise geschehen. Ein Beispiel dafür, das Sie vermutlich bereits beherrsigen, ist eine feste Routine vor dem Start. Vielleicht haben Sie die Erfahrung gemacht, dass Sie entspannter und mental eher bereit für den Wettkampf sind, wenn die Abläufe, die Sie vor einem Rennen befolgen, von einem Wettkampf zum nächsten weitgehend gleich bleiben. Ihre Routine vor dem Rennen umfasst vermutlich das Essen und Trinken, das Sie für gewöhnlich zu sich nehmen, den Zeitpunkt der Mahlzeiten, die Musik, die Sie hören, ein Aufwärmprogramm, das Durchspielen des Rennens im Kopf, die Besprechung

Das Fundament der Hingabe ist Konsistenz im Training.

Sie müssen eine Routine entwickeln, die Ihre Prioritäten widerspiegelt.

der Taktik mit Teamkollegen und eine Vielzahl anderer Gedanken und Tätigkeiten. Sinn und Zweck des Ganzen ist es, Ihren Körper und Geist auf das einzustimmen, was folgt: ein schwerer Wettkampf.

Ein fester Tagesablauf, der einer Trainingseinheit vorausgeht, bereitet Körper und Geist auf das Kommende vor. Dazu gehören eine festgelegte Tageszeit für das Training, die Arten von Einheiten, die Sie an bestimmten Tagen nach einem wöchentlichen Muster absolvieren, das Essen und Trinken, das Sie vorher zu sich nehmen, Ihre Trainingspartner für manche Einheiten, spezifische Strecken für bestimmte Einheiten und vieles mehr. So wie mit Blick auf den Wettkampf ist der Sinn und Zweck fester Wochen- und Tagesabläufe, Sie auf die Belastungen des Trainings vorzubereiten, insbesondere an Tagen, an denen harte Einheiten anstehen.

Wenn sämtliche Aspekte Ihrer täglichen Einheiten beliebig sind, werden Sie vermutlich die Erfahrung machen, dass Ihr Training darunter leidet. Um dies in den Griff zu kriegen, benötigen Sie einen Wochentrainingsplan, mit dem wir uns in Kapitel 8 befassen. Wie Sie hingegen Ihren Tagesablauf gestalten, ist etwas, was ich Ihnen nicht abnehmen kann, denn dabei sind zu viele Variablen zu berücksichtigen, die Ihren Alltag ausmachen: Schlafzeiten, berufliche oder schulische Verpflichtungen, Familie, Freunde und etliche andere Dinge. Ich empfehle Ihnen dringend, sich darüber Gedanken zu machen, wie sich all diese Aspekte auf Ihr Training auswirken und wie Sie sie am besten unter einen Hut bringen können, um Spitzenleistungen zu ermöglichen.

Wie Sie Ihren Alltag gestalten, hängt von Ihren Prioritäten ab. Nicht alles kann oberste Priorität haben. Auch für die meisten ernsthaften Radsportler stehen Familie und Freunde an erster Stelle, gefolgt von beruflichen Verpflichtungen, erst dahinter folgt das Training. Bei mehr als zwei Aktivitäten, die höhere Priorität genießen als das Training, ist aber kaum zu vermeiden, hin und wieder eine Einheit zu versäumen.

Hier kommt die Hingabe ins Spiel, die in Bezug auf das Training von so entscheidender Bedeutung ist, um Ihre Ziele zu erreichen. Natürlich können nur Sie selbst entscheiden, mit welcher Hingabe Sie sich Training und Wettkämpfen widmen. Aber eines kann ich Ihnen mit Sicherheit sagen: Je höher Ihr Ziel, desto größer muss Ihre Hingabe sein und desto weniger dürfen Sie in Ihrem Tagesablauf dem Zufall überlassen. Wenn Sie Biografien erfolgreicher Radsportler lesen, werden Sie feststellen, dass sich ihr Leben ihre ganze Karriere hindurch um das Training drehte. Natürlich erlebten auch diese Athleten bisweilen Störungen in ihrer Routine. Das lässt sich nicht vermeiden. Als Sportler, der auf Höchstleistungen hinarbeitet, muss man die Dinge nehmen, wie sie kommen und beständig Anpassungen vornehmen. Das ist einfach Teil des Lebens.

Die Quintessenz ist, dass Sie einheitliche Wochen- und Tagesabläufe brauchen, die Ihnen gestatten, alles Wichtige in Ihrem Alltag in der Reihenfolge der jeweiligen Prioritäten unterzubringen. Sie haben ein gewisses Maß an Verantwortung anderen Menschen gegenüber: seien es der Partner, Kinder, Eltern, Verwandte, Angestellte, Lehrer, Arbeitskollegen, Mitschüler, Freunde oder Teamkollegen. Allein diese Verpflichtungen unter einen Hut zu kriegen, ist schwer genug. Daneben noch ein Trainingsprogramm unterzubringen, das den Anforderungen Ihres Ziels gerecht wird, macht es zu einer echten Herausforderung, eine funktionierende tägliche Routine zu etablieren. Ihr Ziel muss daher im Hinblick auf Ihr sonstiges Leben realistisch sein. Und je höher dieses Ziel ist, desto wichtiger ist es, im Alltag einheitliche Routinen zu haben, um das angestrebte Resultat zu erzielen.

IHR TEAM FÜR HÖCHSTLEISTUNGEN

Bislang haben wir uns angeschaut, was *Sie* unternehmen können, um erfolgreich Rennen zu fahren. Nun ist es so weit, andere ins Boot zu holen. Je mehr Menschen

Sie um sich scharen, die Sie unterstützen, desto größer sind Ihre Erfolgchancen. Einer der Schlüssel, um den Bedürfnissen aller anderen Menschen in Ihrem Leben besser gerecht zu werden, ist, sie einfach zu bitten, Teil Ihres Teams zu werden. Diejenigen, die Ihnen nahe stehen, möchten Ihnen sehr wahrscheinlich bei Ihren sportlichen Zielen helfen. Diese Menschen zu bitten, ein Teil Ihrer persönlichen Begleitcrew zu werden, kann Ihre Hingabe und Motivation enorm steigern, denn dadurch verteilt sich eine gewisse Verantwortung für das Gelingen auf mehrere Schultern. Dieses Gefühl beruht für alle Beteiligten auf Gegenseitigkeit und jeder um Sie herum engagiert sich für die Mission.

Beginnen Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden. Legen Sie ihnen Ihr Ziel dar und bitten Sie sie um ihre Hilfe und Unterstützung. Das Mindeste, was sie tun können, ist, Ihren Rennen beizuwohnen. Mit ein wenig Überlegung und Fantasie fallen Ihnen sicher noch viele andere Möglichkeiten ein, wie sie Ihnen helfen und beistehen können. Ihre engsten Vertrauten an Ihrer Seite zu haben, wenn es um das Training und die Wettkämpfe geht, ist ein mächtiger Anreiz.

Binden Sie als Nächstes Ihre Team- bzw. Vereinskollegen aus dem Radsport ein. Die Kameradschaft und der Rückhalt eines guten Teams sind ganz entscheidend für das Erreichen Ihres Ziels. Das geht weit über den Wettkampf hinaus. Wenn Ihre Kollegen über Ihr Ziel im Bilde sind, werden Sie die Unterstützung einer Gruppe Gleichgesinnter haben, die Ihnen dabei helfen können, es zu erreichen. Das geschieht z.B., indem sie mit Ihnen trainieren, Ihnen Anregungen für Trainingseinheiten geben oder Sie aufbauen, wenn es nicht gut läuft. Und natürlich sollten Sie umgekehrt auch dasselbe für Ihre Kollegen tun. Sein Team zu 100 Prozent hinter sich zu wissen (und selbst zu 100 Prozent hinter seinem Team zu stehen), hat einen großen Anteil daran, sein Ziel zu erreichen.

Es gibt noch andere, die Sie in Ihr persönliches Höchstleistungs-Team aufnehmen können. Mit der Cleverste, was Sie tun können, ist, die Dienste eines

Coachs oder sachkundigen Beraters in Anspruch zu nehmen, der Sie im Rahmen der Saisonvorbereitung anleiten kann. So ein Mentor macht oft den Unterschied zwischen Erfolg und Scheitern aus. Je höher Ihr Ziel, desto wichtiger ist es, sich in die Hände einer solchen Vertrauensperson zu begeben. Ideal ist es, wenn Ihr Trainer oder Berater in der Nähe wohnt, aber dank moderner Kommunikationstechnologie ist dies kein Muss. Weiterhin würde ich Ihnen empfehlen, einen Physiotherapeuten, einen Sportarzt, einen Masseur, einen Mechaniker und einen Bikefitting-Experten in Ihr Team aufzunehmen. Weitere professionelle Hilfe, über die nachzudenken ist, wären ein Personal Trainer für die Einheiten im Fitnessstudio, ein Ernährungsberater, ein Chiropraktiker und ein Sportpsychologe. Je mehr Fachleute Sie um sich scharen, desto größer ist Ihre Aussicht auf Erfolg.

Je höher Ihr Ziel, desto mehr werden Sie davon profitieren, ein solches Team um sich zu haben. Jeder dieser Partner wird auf seine eigene Weise dazu beitragen, dass Sie erfolgreich die vielen Herausforderungen meistern, mit denen Sie als Radsportler konfrontiert werden. Erläutern Sie jedem Mitglied Ihres Teams Ihr Ziel und besprechen Sie dann, wie die betreffende Person Ihnen helfen kann, es zu erreichen. Letztendlich werden Sie vielleicht nicht alle Helfer tatsächlich in Anspruch nehmen. Es kann z.B. sein, dass Sie keinen Arzt benötigen, weil Sie im Laufe der Saison keine Verletzungs- und gesundheitlichen Probleme haben. Aber allein zu wissen, dass bei Bedarf jemand bereitsteht, kommt Ihrem Selbstvertrauen zugute und hilft Ihnen, erfolgreich durch unruhiges Fahrwasser zu kommen, wenn irgendetwas nicht ganz rund läuft.

Unabhängig von deren jeweiligem Beitrag zu Ihrem Erfolg als Sportler sollte es sich bei allen Mitgliedern Ihres Teams um zufriedene, positive und erfolgreiche Menschen handeln, die sich Ihres Ziels voll und bewusst sind und es ohne Einschränkung unterstützen. Ist irgendetwas dabei, das dieser Beschreibung nicht entspricht, ersetzen Sie ihn durch jemand anderen.

Umgeben Sie sich nur mit positiven Menschen, die an Sie glauben. Meiden Sie die Menschen, die es nicht tun.

FAZIT: MENTALE LEISTUNG

Als Coach habe ich gelernt, dass Athleten eher von ihrem Geist als von ihrem Körper eingeschränkt werden. Mentale Fitness ist für sportlichen Erfolg mindestens so wichtig wie die Physis. Wenn ich mich daher mit einem Sportler unterhalte, der meine Dienste in Anspruch nehmen möchte, interessiert mich v.a. das, was in seinem Kopf vorgeht. Sofern ein Athlet die richtige Einstellung mitbringt, weiß ich, dass wir zusammen hohe Ziele erreichen können. Ohne wenigstens einen Funken dieser Einstellung ist die Aussicht auf Erfolg meiner Erfahrung nach gering. Mentale Fitness lässt sich entwickeln, wenn die richtige Einstellung vorhanden ist. Es ist schwer, diese Einstellung zu definieren, und noch schwieriger, sie zu verbessern.

In diesem Kapitel habe ich erläutert, welche mentale Veranlagung ich von einem Athleten erwarte. Dazu gehört zunächst einmal die Motivation, Großes zu leisten. Diese muss mehr als ein Funken sein, denn es gibt nur wenig, was ein Coach tun kann, um Motivation anzufachen. Sie muss aus dem Inneren des Sportlers heraus kommen. Alles andere kann ich zusammen mit dem Athleten ausbauen. Aber nicht die Motivation.

Zweitens höre ich genau hin, ob es da einen Traum gibt. Es muss kein großer, weltbewegender Traum sein, aber es muss etwas da sein, das in unserem anfänglichen Gespräch wiederholt zur Sprache kommt. Vage Wünsche reichen nicht aus. Es muss etwas geben, das zu erreichen für den Fahrer ein seit einer Weile gehegter Traum ist. Etwas, das ihn begeistert und zu Höchstleistungen antreiben kann. Fehlt ein solcher Anreiz, wird keiner von uns beiden motiviert sein.

Ist der betreffende Sportler bereit, sich mit bedingungsloser Hingabe diesem Traum zu verschreiben? Dies ist oftmals schwer herauszuhören, also sprechen wir über andere Herausforderungen, denen der Fahrer

sich in irgendeinem Lebensbereich hat stellen müssen, und wie er damit umgegangen ist. Dies bringt uns zum wichtigen Charakterzug der Beharrlichkeit. Wie hart hat der Athlet dafür gearbeitet, das Ziel zu erreichen? Wie lange hat es gedauert? Hat er aufgegeben oder das Ziel mit einer »Jetzt erst recht«-Einstellung weiterverfolgt? Ohne die Entschlossenheit, sich einem Ziel zu verschreiben und es dann beharrlich zu verfolgen, ist alles für die Katz. Dann ist die Sache aussichtslos.

Danach schaue ich mir den Lebenswandel des Athleten an. Ist er eher wahllos oder sehr strukturiert? Unterliegen die Aktivitäten des Alltags wie Arbeit, Mahlzeiten, Schlaf und Training einem erkennbaren Muster? Gibt es Konsistenz im Training oder versäumt der Athlet zahlreiche Einheiten? Generell führen gute Athleten ein nach herkömmlichen Maßstäben langweiliges Leben. Sie unternehmen tagein, tagaus die gleichen Dinge. Wenn jemand im Leben generell Konsistenz an den Tag legt, habe ich keinen Zweifel, dass er in der Lage ist, auch im Sport einem langfristigen Plan zu folgen. Das heißt nicht, dass jemand mit einem chaotischen Lebenswandel keinen Erfolg haben könnte, aber es verbessert gewiss nicht die Chancen.

Weiterhin möchte ich wissen, wie Familie und Freunde des Athleten über sein Training denken. Unterstützen sie ihn? Ich habe Athleten scheitern sehen, weil ihr direktes Umfeld sich nicht um ihre Ziele scherte oder sie sogar richtiggehend sabotiert hat. Es ist viel schwieriger, Ihre Ziele zu erreichen, wenn andere denken, dass Sie eh nur Ihre Zeit verschwenden.

Wenn es darum geht, ein Höchstleistungs-Team aus Fachleuten um sich zu scharen, kann ich den von mir betreuten Sportlern sehr von Nutzen sein. Wenn ein Fahrer nicht schon fachkundige Menschen kennt, auf die er sich verlassen kann, werde ich ihm die entsprechenden Kontakte verschaffen. Aber das geschieht erst, wenn sämtliche meiner sonstigen Anforderungen erfüllt sind. Dann machen wir uns daran, dem Traum Gestalt zu geben und ihn zu definieren. Widmen wir uns nun aber der physischen Seite der Leistungsfähigkeit.

Wenn ein Athlet die richtige Einstellung mitbringt, können wir hohe Ziele erreichen.

Vage Wünsche reichen nicht aus.

ERFOLGREICH TRAINIEREN

MIT JOE FRIEL

DIE TRAININGSBIBEL FÜR RADSPORTLER hat bereits Generationen von Hobby- und Leistungssportlern geholfen, zielgerichtet zu trainieren und erfolgreich Wettkämpfe zu bestreiten. Jetzt legt Autor Joe Friel eine komplett neue, grundlegend überarbeitete und aktualisierte Ausgabe seines Klassikers vor, um aktuelle Erkenntnisse und Konzepte sinnvoll einzubinden und Radsportler in die Lage zu versetzen, intelligenter denn je zu trainieren.

Dieses Buch liefert Ihnen fundiertes Detailwissen zu allen Fragen, die in der Trainingsplanung und Wettkampfvorbereitung zu berücksichtigen sind. Joe Friels Schritt-für-Schritt-Anleitungen verleihen Ihnen das Rüstzeug, um in Eigenregie einen persönlichen, auf Ihre Ziele und Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan zu erstellen, diesen laufend gemäß den erreichten Fortschritten und auftretenden Problemen anzupassen und so stets mit angemessenen Umfängen und Intensitäten zu trainieren. Ganz gleich, ob Sie gezielt für Straßenrennen, Kriterien, Zeitfahren oder Radmarathons trainieren wollen oder Ihre Sprint-, Kletter-, Ausdauer- oder Regenerationsfähigkeiten verbessern möchten – die neue »Trainingsbibel für Radsportler« deckt alle relevanten Themen lückenlos ab. Dazu gehören:

- **praxisbewährte Powermeter-Metriken**, um sich bei jeder einzelnen Trainingseinheit die Vorzüge der fortschrittlichsten Messtechnologie im Radsport zunutze zu machen.
- **Intensitätssteuerung auf Basis des Training Stress Score (TSS)** zur realistischen Abschätzung des effektiven Pensums.
- die **Planung maßgeschneiderter Trainingsprogramme**, um individuelle Stärken auszuspielen und vorhandene Schwächen abzustellen.
- **Feldtests zur einfachen und kostenlosen Ermittlung von funktionaler Schwellenleistung, Sprintleistung, aerober Kapazität etc.**, um die erzielten Fortschritte zu bestimmen und so noch fokussierter zu trainieren.
- **vielfach erfolgreich erprobte Tapering-Abläufe**, um am entscheidenden Tag wirklich in bestmöglicher Wettkampf-Verfassung zu sein.
- **umfassende Instrumente für eine Trainingsplanung, bei der die täglichen, wöchentlichen und monatlichen Trainingsinhalte sinnvoll ineinandergreifen** und aufeinander aufbauen.
- **ein neuer Ansatz für das Krafttraining**, um die Fähigkeiten am Berg und im Sprint mit gezielten Übungen auf dem Rad und im Fitnessstudio spürbar zu verbessern.
- **detaillierte Anleitungen für konkrete Trainingseinheiten**, um gezielt an Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Kraftausdauer, anaerober Ausdauer und Schnellkraft zuzulegen.



JOE FRIEL besitzt mehr als dreißig Jahre Erfahrung als Coach und gilt weltweit als einer der anerkanntesten Fachleute für das Training im Ausdauersport. Als Ratgeber-Autor hat er zahlreiche Bestseller veröffentlicht, darunter *Schnell und fit ab 50* und *Die Trainingsbibel für Triathleten*. Joe Friel hält einen Master-Abschluss in Sportwissenschaften, berät mehrere internationale Sportverbände und ist mit dem Unternehmen TrainingPeaks auch als Anbieter von Trainingssoftware für Ausdauerathleten höchst erfolgreich.
