

An aerial photograph of a cycling race on a steep, cobblestone climb. A group of cyclists is in the foreground, leaning into the curve. Several support cars with bicycle racks are following them. The road is bordered by a concrete wall. In the background, a stone bridge spans a valley. The Swiss Cycling logo is overlaid in the top right corner.

SWISS CYCLING

GV VSRSS 2022

Herznach 27.11.2022

Content



- 1. Ausbildungsschwerpunkte**
- 2. Chancen und Risiken**

Lernziele

GRUNDSATZ VON FRITZ Zürich, den 23.02.1997 =fb=

Fritz Brühlmann
Margrit Rainer-Strasse 13
CH-8050 Zürich
Tel. + Fax. 044-311 88 45
e-mail: fbruehlmann@bluewin.ch

Grundsatz

Zur allgemeinen Leistungsverbesserung für Radrennfahrer
Merksatz von =fb=

Die Drehzahl (Tretfrequenz) ist entscheidender als die Grösse der Übersetzung

Das heisst, dass derjenige Athlet, der eine höhere Tretfrequenz erbringen kann,
gegenüber seinen Konkurrenten immer im Vorteil ist.

Wenn nun ein Athlet eine hohe Tretfrequenz und eine grosse Übersetzung betätigen kann,
so ist er in allen Belangen allen Mitttuenden überlegen.



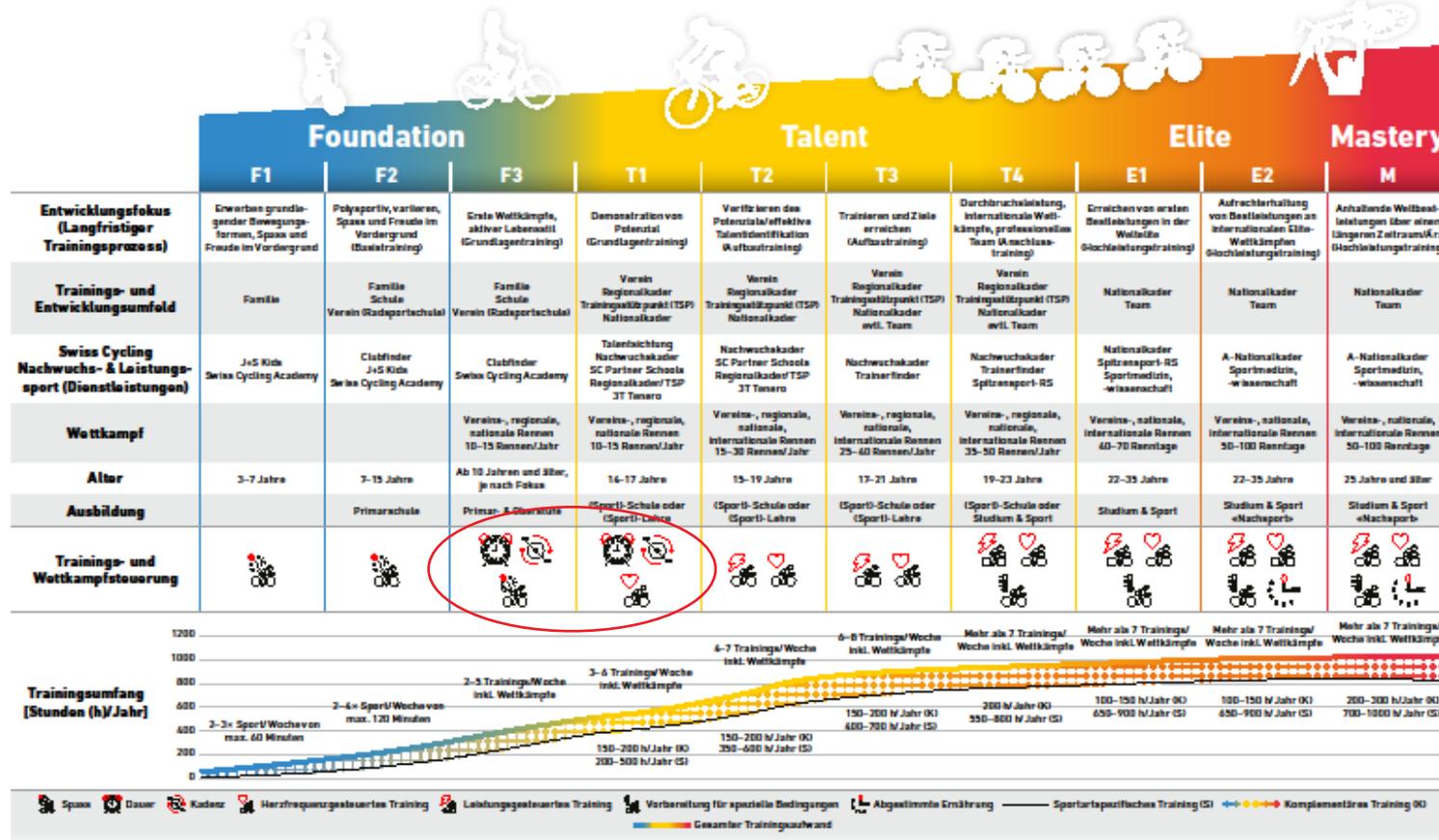
Ausbildungsschwerpunkte



FTEM Swiss Cycling



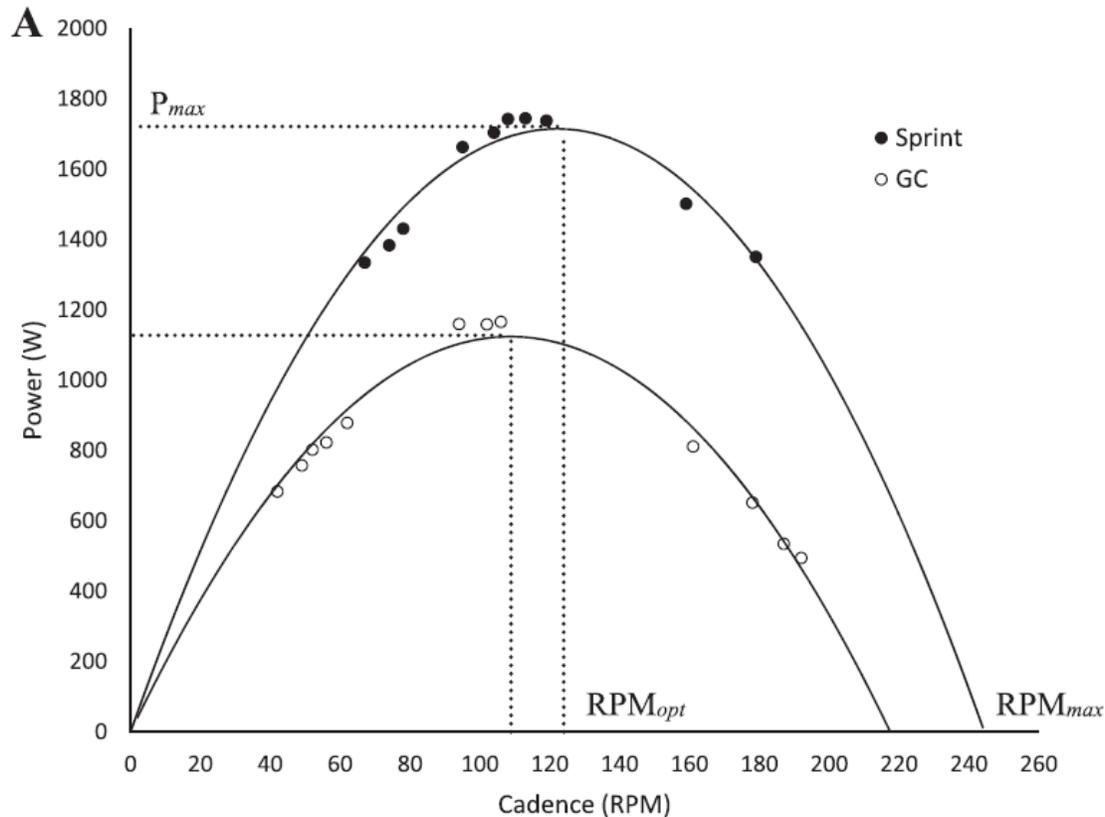
Athletenweg Disziplin Strasse/Bahn



© Swiss Cycling, Ausgabe 2021



Optimale Trittfrequenz Sprint



- Optimaler biologischer und physikalischer Wirkungsgrad
- Individuelle Voraussetzungen sind nicht zu vernachlässigen

Trettechnik trainieren

- Die motorische Steuerung muss sich an die Bewegungsfrequenzen gewöhnen
- Für hohe Trittfrequenzen müssen die motorischen Grundlagen erarbeitet werden
- Hohe Trittfrequenzen benötigen für die Stabilität eine gekräftigte Rumpfmuskulatur
- Definieren der optimalen Sitzposition auf allen Terrains und für alle Radsportdisziplinen
- Individuelle Voraussetzungen berücksichtigen
- Auswertung (Monitoring) der Trittfrequenzen nach den Trainings und Wettkämpfen
- Ø Trittfrequenz MTB 75-80U/min
- Ø Trittfrequenz Strasse 85 – 100 U/min / Bergfahrt 70-85 U/min → **Übersetzungswahl**

Aufhebung Übersetzungslimiten



Chancen

- Bewusstes Trainieren der Trettechnik – Eigenverantwortung vs. Limitierung
- Trettechnik wird in allen Disziplinen ein Ausbildungsschwerpunkt
- Umständliche Beschaffung von Schaltungskomponenten und Kassetten fällt weg
- Ohne technische Hürden sind bei den Strassenrennen mehr Athlet*innen am Start

Risiken

- Keine konsequente Umsetzung in der Ausbildung durch die Vereine
- Athlet*innen, die nicht in einem Verein sind, haben keinen Zugang zu entsprechenden Informationen
- Das Monitoring mit dem Velocomputer wird nicht konsequent umgesetzt (Eigenverantwortung)
- Die grossen Übersetzungen verleiten zum schneller Fahren (Sturzrisiko)

Vielen Dank

für eure Aufmerksamkeit!

Für Fragen stehen wir
gerne zur Verfügung.



Hans Harnisch
Nachwuchsverantwortlicher

Sportstrasse 44 • 2540 Grenchen
nachwuchs@swiss-cycling.ch
www.swiss-cycling.ch

PARTNER



CO-PARTNER



Sponsoren und Partner

PARTNER



CO-PARTNER



SUPPLIER



MITGLIED VON

