

Automatismen entwickeln

CYCLOCROSS Zu Besuch beim Techniktraining des Nationalkaders

Chris Schleimer (Texte),
Marcel Nickels (Fotos)

Am Sonntag beginnt in Brouch die luxemburgische Cyclocross-Saison. Einige Fahrer bereiten sich seit mehreren Wochen auf die Querfeldeinrennen vor. Das Tageblatt hat beim Techniktraining der Débutants und Junioren vorbeigeschaut.

Eins wurde jedenfalls bereits vor der Trainingseinheit klar: Das Interesse am Cyclocross ist beim Nachwuchs vorhanden, wie auch Nationaltrainer Michel Wolter zu bestätigen weiß.

Wir durften Wolter zwei Stunden über die Schulter schauen, während er seinen Schützlingen die Grundlagen des Cross vermittelte. Das Training wurde bei Raoul Schiltz abgehalten, einem

sportbegeisterten Rentner, der in seinem Garten eine Cyclocross-Strecke errichtet hat und diese dem Nationalkader zur Verfügung stellt. Optimale Bedingungen also für ein Cross-Training.

Dabei nahm sich der Cyclocross-Trainer die Zeit, zu erklären, worauf es beim Querfeldein ankommt. Vor allem geht es darum, dass die Nachwuchstalente Automatismen entwickeln.



Cyclocross-Nationaltrainer Michel Wolter



Michel Wolter legt für jedes Techniktraining verschiedene Schwerpunkte fest. Dennoch werden die Grundlagen, wie über Hürden zu springen/laufen (links oben) oder das Rad zu schultern (links unten) usw., bei jeder Einheit wiederholt.

Techniktraining

Die Débutants und Junioren haben einmal in der Woche Techniktraining, welches sich über etwa 1:45 Stunden erstreckt.

Es geht dabei vor allem um die Entwicklung von Automatismen. Während der Fahrt sowohl von links als auch von rechts vom Rad steigen, das Rad richtig hochheben oder schultern usw.

Während der Trainingseinheiten macht Michel Wolter seine Schützlinge immer wieder auf verschiedene Dinge aufmerksam, wie z.B. das Rad nicht so hochzuheben, dass man sich den Sattel in die Achselhöhle rammt, oder welchen Griff man beim Schultern am besten benutzt, damit das Rad einen beim Laufen nicht aus dem Gleichgewicht bringt.

Wie lange es braucht, damit sich diese Automatismen entwickeln können, ist unterschiedlich. Sicher ist aber, dass Athleten, die sich mehr mit ihrem Crossrad beschäftigen, diese spezifische Technik schneller erlernen.

Grundlagen

Die Grundlagen fürs Querfeldeinfahren werden durch eine solide Ausbildung auf dem Mountainbike gelegt, da mit dem Cross erst im Alter von 14 Jahren begonnen wird. Das Auf- und Absteigen sowie Springen lernt man bereits beim Mountainbike (in anderen Ländern wird die Grundlage für Cross vor allem auf dem BMX-Rad gelegt).

Ein wichtiges Alter für die Entwicklung motorischer Fähigkeiten liegt zwischen acht und zwölf Jahren. Somit ist dies ein gutes Alter, um mit dem Mountainbike zu beginnen und die erforderliche Technik zu verinnerlichen. Je später man beginnt, desto schwieriger wird es, die Basics zu beherrschen. So merkt man auch bei talentierten Fahrern, die erst spät zum Radsport wechselten, dass sie meistens nicht so sicher sind oder weniger elegant auf dem Sattel sitzen als Fahrer, die bereits früh mit dem Radfahren begonnen haben.

Umstellung von Straße auf Cross

Straße und Cross stellen verschiedene Anforderungen an die Sportler. Ein Fahrer, der im Winter Resultate einfahren möchte, muss anders trainieren als jemand, der Cyclocross „bloß“ als Wintertraining ansieht.

Ähnlich wie das Zeitfahren bedeutet auch der Cross einen großen Kraftaufwand für die Fahrer. Jedoch sind die Anstrengungen beim Querfeldein wesentlich unregelmäßiger als bei einem Rennen auf der Straße. Nach einer langen Straßensaison müssen die Sportler die nötige Erholungsphase einlegen, bevor sie sich auf den Cross konzentrieren können. Deshalb steigen einige Fahrer später in die Cross-Saison ein oder legen zwischendurch noch mal eine Pause ein. Damit vor allem die Nachwuchsfahrer nicht ununterbrochen auf dem Rad sitzen, ist es wichtig, dass sie auch mal andere Sportarten (Laufen, Schwimmen, Ballsportarten) trainieren, was von der FSCL unterstützt wird. So können die Nachwuchstalente zudem ihre motorischen Fähigkeiten verbessern, was ihnen auch beim Radfahren später einmal von Nutzen sein kann.

Blockade im Kopf überwinden

Je früher man mit dem Cross bzw. Mountainbike beginnt, desto weniger Angst hat man davor, über Hürden zu springen, steile Abfahrten zu meistern oder während der Fahrt vom Rad zu steigen. Kommt man allerdings erst später zum Cross, gilt es erst einmal diese Blockaden im Kopf zu lösen. Es ist also ähnlich wie beim Skifahren. Je später man anfängt, umso schwieriger wird es. Wo man wieder bei der Tatsache ist, dass es wichtig ist, schon früh die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten zu fördern.