

FÖRDERWEG DES LANDES-RADSPORT-VERBANDES

1. Vereinsübergreifende Regionalzentren

Vereine sind das Rückgrat des steirischen Radsports und bilden den entscheidenden Grundstein für jede sportliche Karriere. Durch die Unterstützung der vereinsübergreifenden Regionalzentren fördert der LRV die Zusammenarbeit über Vereinsgrenzen hinaus. Diese regionale Kooperation ermöglicht eine effiziente Nutzung von Trainingsressourcen und führt zu einer Optimierung der Trainingsqualität.

2. Spartenübergreifender Nachwuchscup (U9–U15)

Durch die Förderung regionaler Nachwuchswettkämpfe erhalten junge Radsporttalente die Möglichkeit, erste spielerische Wettkampferfahrungen in ihrer näheren Umgebung zu sammeln. Die spartenübergreifende Gesamtwertung des Cups zielt darauf ab, die technische und taktische Entwicklung der Athlet:innen gezielt zu fördern und ihnen eine umfassende Wettkampferfahrung zu bieten.

3. Kooperation mit NLZ Steiermark

- **BORG & HAS für Leistungssport:**
 - Freistellungen, E-Learning, Lernpakete und Prüfungsbefreiungen.
 - Trainings-, Diagnostik- und Regenerationsmöglichkeiten, Ernährungsberatung sowie mentalem Training
 - Verlängerte Ausbildungszeit im BORG für Leistungssport (fünf Jahre), Abschluss mit Matura.
- **Leistungssport & Berufslehre:**
 - Individuell verlängerte Lehrzeit (max. 18 Monate), angepasst an Trainings- und Wettkampfkalender
 - Abstimmung zwischen Lehrbetrieb und sportlicher Karriere mit angepassten Arbeitszeiten

Durch die Abstimmung von Sport und Bildung wird es den Athlet:innen ermöglicht, ihre sportliche Entwicklung optimal voranzutreiben, ohne ihre schulische oder berufliche Ausbildung zu vernachlässigen. Dies gewährleistet eine ausgewogene Karriereplanung und langfristigen Erfolg in beiden Bereichen.

4. Trainingsplanung und Betreuung

- **Trainer-Team:**

- Ein Team von hochqualifizierten und engagierten Trainer:innen bieten in Zusammenarbeit eine professionelle Trainingsbetreuung.
- Jede:r Athlet:in erhält eine maßgeschneiderte Trainingsplanung, die an die individuellen Bedürfnisse angepasst wird.
- Eine enge Zusammenarbeit zwischen Athlet:innen und Trainer:innen sorgt für eine kontinuierliche Leistungssteigerung und eine zielgerichtete Entwicklung.

Eine individuelle Trainingsplanung, die auf den persönlichen Stärken und Schwächen basiert, ist entscheidend für eine optimale Leistungsentwicklung. Ein erfahrenes Trainerteam kann den Athlet:innen auch bei der Entwicklung der passenden Wettkampfstrategie behilflich sein, um ihre Stärken gezielt einzusetzen und das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

5. Sportmedizin und Leistungsdiagnostik

Kooperationspartner: SPORT-med-GRAZ

- **Sporttauglichkeits-Untersuchung
(Herzultraschall, Blutbild, Ruhe-EKG, Belastungs-EKG)**

Durch regelmäßige medizinische Untersuchungen und Diagnostik können gesundheitliche Probleme vorgebeugt oder frühzeitig erkannt werden, sodass präventive Maßnahmen ergriffen werden können.

- **Leistungsdiagnostik
(Spiroergometrie mit Laktatmessung)**

Leistungsdiagnostik ist ein unverzichtbares Werkzeug, um den individuellen Trainingszustand objektiv zu bewerten und den Trainingsplan bei Bedarf entsprechend anzupassen und eine langfristige Leistungsfähigkeit der Athlet:innen zu garantieren.

6. Trainingslager

- **Mallorca Trainingslager (U19-U23)**
 - **Zeitpunkt:** Anfang Januar
 - **Fokus:** Grundlagentraining unter optimalen klimatischen Bedingungen
- **Eisenerz Langlauf-Trainingslager (U13-U17)**
 - **Zeitpunkt:** Mitte Januar
 - **Fokus:** Langlauf als Ausdauer-Alternative
- **Istrien Trainingslager (MTB & Rennrad)**
 - **Zeitpunkt:** Semesterferien
 - **Fokus:** Technik- und Konditionstraining auf anspruchsvollem Terrain
- **Oster-Trainingslager**
 - **MTB in Istrien**
 - **Rennrad in der Südsteiermark**
 - **Ziel:** Gezielte Vorbereitung auf die Anforderungen der Rennsaison

Trainingslager sind besonders wertvoll für die intensive Saisonvorbereitung. Sie bieten ideale Bedingungen, um sowohl die physische Ausdauer als auch spezifische Techniken in Vorbereitung auf die Wettkampfsaison zu trainieren. Der Einsatz von unterschiedlichen Trainingsorten und -bedingungen fördert die Vielseitigkeit der Athlet:innen.

7. Internationale Wettkampfbesichtigungen

- **Erste Internationale Wettkampferfahrung im Ausland** zur Verbesserung der taktischen und technischen Fähigkeiten, sowie der Konditionellen Fähigkeiten

Der Wettkampf gegen internationale Konkurrenz ist ein wichtiger Faktor für die Weiterentwicklung der Athlet:innen. Er fordert nicht nur die physischen, sondern auch die mentalen und taktischen Fähigkeiten heraus, was für den späteren Erfolg im internationalen Radsport von entscheidender Bedeutung ist.

8. Gemeinsame Trainingseinheiten in der Vorbereitungsperiode

- **Talentetraining**

In Kooperation mit dem NLZ Steiermark bietet der LRV in den Wintermonaten ein wöchentliches Training für junge Talente der Altersklassen U11, U13 und U15 aus allen Radsportdisziplinen.

- **Inhalte:**

- **Athletiktraining** in der Turnhalle
 - **Krafttraining** in der Kraftkammer des NLZ in Graz

Das Training zielt auf den Aufbau grundlegender **koordinativer** und **kognitiver Fähigkeiten** sowie auf die Entwicklung der **Grundtechniken des Krafttrainings** ab. Die frühzeitige Integration von Kraft- und Athletiktraining ist entscheidend, um die muskuläre Grundlage und die Bewegungskoordination junger Sportler:innen zu verbessern. Dies fördert nicht nur die Verletzungsprävention, sondern trägt auch zur Leistungssteigerung in den spezifischen Radsportdisziplinen bei.

- **Wintertraining für U17 und U19**

- **2 gemeinsame Trainingseinheiten pro Woche**

- **1x Ausdauer-Alternativtraining**
(z.B. Wandern, Laufen oder Langlaufen)
 - **1x Athletiktraining** in der Turnhalle

Das Trainingsprogramm verfolgt das Ziel, die **Grundlagenausdauer** zu steigern und die **koordinativen Fähigkeiten** zu verbessern. Die alternativen Ausdauereinheiten bieten Abwechslung und helfen dabei, die Wintermonate abwechslungsreich zu gestalten, was eine ideale Leistungsentwicklung sicherstellt.

Zusammenfassung:

Die **Fördermaßnahmen des Landesleistungszentrums Radsport Steiermark** bieten eine ganzheitliche und nachhaltige Unterstützung für junge Talente im Radsport. Durch eine Kombination aus gezielten **Trainingsmaßnahmen, medizinischer Betreuung, Bildungsangeboten** und **internationalen Wettkämpfen** wird eine optimale Entwicklung der Athlet:innen gewährleistet. Das umfangreiche Netzwerk an **Kooperationspartnern** und die individuell angepasste **Trainingsplanung** stellen sicher, dass die steirischen Talente bestens auf den Weg zur internationalen Spitze vorbereitet werden.

Für den LRV Steiermark:
Daniel Auer
Landestrainer und Leiter des LLZ
+43 664 1906770
daniel.auer@lrvsteiermark.at