

Rennfahrer-Training

Körperliche und mentale Optimierung im Motorsport

von Gernot Emberger und Alexander Prinz

Rennsport ist Präzisionsarbeit unter atemberaubenden Geschwindigkeiten und führt die Rennsportler an äußere wie innere Grenzbereiche. Der Sportwissenschaftler und Sportpsychologe Gernot Emberger ist einer der wenigen Experten, der sich sowohl aus wissenschaftlicher als auch praktischer Sicht mit der Belastungssituation und dem gezielten Vorbereitungstraining von Rennfahrern beschäftigt hat. Der gebürtige Österreicher mit Lebens- und Arbeitsmittelpunkt Köln war selbst aktiver Motorsportler und ist seit über 15 Jahren bis in die Bereiche Formel 1, DTM und WTCC hinein als Trainer, Coach und Berater für Rennfahrer, Hersteller sowie Nachwuchs-Förderinstitutionen tätig.

Zusammen mit seinem Co-Autor Alexander Prinz hat er mit diesem Buch ein bisher weltweit einzigartiges Werk geschaffen, das von den Formel-1-Rennfahrern Timo Glock und Nikolas Hülkenberg, dem DTM-Champion Bruno Spengler, Maro Engel sowie dem Porsche-Carrera-Cup-Dominator René Rast durch zahlreiche Praxisberichte aktiv unterstützt wurde. Das Buch stellt die Belastungsfaktoren im Rennsport ausführlich vor und gibt den aktuellen Stand der Forschung zur körperlichen wie mentalen Beanspruchung von Rennfahrern wieder. Es macht deutlich, dass sich für das Training von Rennfahrern ganz spezielle Konsequenzen ergeben und sich die Trainingsziele und –methoden von vielen anderen Sportarten unterscheiden. Gleich, ob Profi oder ambitionierter Freizeit-Racer, der interessierte Leser erhält klare Empfehlungen und konkrete Trainingsprogramme, die nach modernen trainingswissenschaftlichen sowie leistungspsychologischen Erkenntnissen zusammengestellt worden sind.

Wer dieses Buch gelesen hat, der weiß nicht nur, warum Rennsport Hochleistungssport ist, er hat vor allem reichlich Rüstzeug für die Optimierung seiner körperlichen und mentalen Voraussetzungen an die Hand bekommen, um fit fürs Rennen zu werden.

Bibliografie: Rennfahrer-Training, körperliche und mentale Optimierung im Motorsport, von Gernot Emberger und Alexander Prinz, 254 Seiten, 204 farbige Abbildungen sowie zahlreiche Zeichnungen und Diagramme, 24,99 €, ISBN-Nr.: 978-3-86852-701-8