

# Die 8 besten Tipps, wie Sie im Sport leistungsfähiger werden und auch bleiben.

---

Leistungsfähigkeit im Sport ist nur für Extremsportler wichtig? Irrtum. Alle Menschen profitieren von einer höheren Leistungsfähigkeit. Eine trainierte und gesunde Muskulatur lässt Sie nicht nur leichter (an sich selbst) tragen, sondern bewahrt Sie auch vor Verletzungen im Alltag oder in Ihrer Freizeit. Zudem sind Sie im Alter viel fitter und kommen länger allein zurecht. Viele Rentner, die sich auch im hohen Alter noch allein versorgen, haben in Ihrer Jugend oder zumindest in der Blüte Ihres Lebens mit Sport angefangen. Das Gute daran ist, dass mit sportlichem Training nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit wächst, sondern auch die geistige. Sie werden sich also in allen Bereichen Ihres Lebens zu ganz neuen Taten aufraffen können und auch Ihren Chef mit der höheren Kapazität erfreuen. Und wer weiß, vielleicht freut sich Ihr Konto bald mit?

Jedes Training macht Sie stärker, denn je dicker ein Muskel, desto größer dessen Kraft! Bereits sechs bis acht Wochen nach Beginn des Trainings ist die Zunahme der Muskeldicke nachweisbar. Die Kraftsteigerung macht sich jedoch schon viel früher bemerkbar. Davon profitieren Sie enorm.

Natürlich ist die Höhe der Kraftzunahme von Mensch zu Mensch verschieden. Nicht nur koordinative Lernvorgänge sind dafür verantwortlich. Im Durchschnitt lässt sich die Kraft um bis zu 30% in den ersten sechs Monaten nach Trainingsaufnahme verbessern.

Die Folge ist, dass Sie widerstandsfähiger gegen körperliche Belastungen sind und sich viel schneller erholen, sollten Sie einmal krank werden.

Profisportler machen, egal welche Sportart sie auch ausüben mögen, grundsätzlich Krafttraining. So schützen Sie sich vor einseitigen Belastungen besonders im Ausdauer- und Techniktraining und natürlich auch vor den Gefahren einer Überlastung während einer langen Saison.

Menschen, die nur Fitnesstraining machen sind körperlich schwächer als Leistungssportler. Die Gefahren lauern hier in schlechter Technik, Muskelschwächen oder Überlastung durch falsche Trainingsdauer. Aus diesem Grund sollte eine gleichmäßige Stärkung des Bewegungsapparates neben jeder ausgeübten Sportart erfolgen.

Neulinge sollten grundsätzlich ärztlichen Rat einholen und sich von einem Fitnesstrainer anleiten lassen. So vermeiden Sie Fehler, die Sie eher schwächen als stärken.

Wir haben Ihnen auf den folgenden Seiten 8 Tipps zusammengestellt, mit denen Sie Ihre sportliche (und damit auch geistige) Leistung massiv steigern können. Wenn Sie sie beherzigen, werden Sie viele Veränderungen an Ihrem Körper und in Ihrem Leben wahrnehmen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Erfüllung Ihrer Ziele.

## *Ihr Ziel*

Eine Leistungssteigerung kann grundsätzlich nur der Sportler erwarten, der dieses Ziel auch wirklich hat. Testen Sie sich selbst: Nutzen Sie alle Ihnen zur Verfügung stehende Zeit wirklich für sportliche Aktivitäten?

Beispiel: Sie haben einen 8 – Stunden – Tag auf Arbeit, der nur von einer Stunde fürs Mittagessen unterbrochen wird. Sitzen Sie nun die ganze Stunde, die Ihnen die Pause gibt, auf einem Stuhl, essen und unterhalten Sie sich oder gehen Sie erst einmal raus und laufen, joggen oder steigen einfach nur unzählige Treppen hoch, um dann die restlichen 15 – 30 Minuten Ihrem Mittagessen zu widmen? Keine Frage, wer in diesem Falle seine Leistung steigern wird.

Wenn Sie ein sportliches Ziel haben und es nur mit einer Steigerung Ihrer Leistung erreichen können, dann müssen Sie Zeit investieren. Jeder Tag bringt die Möglichkeiten. So können Sie zum Beispiel 2 – 3-mal die Woche früher aufstehen und schwimmen gehen, sofern Ihre Arbeitszeit dies zulässt. Oder gehen Sie nach der Arbeit ins Schwimmbad. Setzen Sie sich Etappenziele und arbeiten Sie an deren Erfüllung! Betrachten Sie diese Trainingszeit als Ihre wertvolle Zeit, genauso wichtig wie Stressabbau (der übrigens durch Sport gefördert wird). Oder, falls Ihnen das hilft: Betrachten Sie Ihren Sport als Kontomodell. Je mehr Sie einzahlen, umso höher die Zinsen und letztendlich der Ertrag. Zahlen Sie täglich Trainingseinheiten auf Ihr Sportkonto und Sie werden wesentlich leistungsfähiger.

## *Das realistische Ziel*

Ganz besonders wichtig ist, dass Sie sich möglichst realistische Ziele, die trotzdem Ansprüche an Sie stellen, setzen. Wenn jemand, der noch nie in seinem Leben Sport gemacht hat und plötzlich Gewinner im nächsten Marathon werden will, anfängt zu trainieren, wird er sehr schnell an seine Grenzen stoßen. Die Natur des Menschen sorgt dann meist dafür, dass man nicht kürzer tritt, sondern es ganz sein lässt. Und aufgeben ist für die Psyche viel schlimmer, als hinzufallen und wieder aufzustehen. Zumal mit jeder Aufgabe auch die Motivation sinkt, es irgendwann noch einmal zu probieren. Natürlich dürfen Sie trotzdem so ein hohes Ziel haben, erreichen können Sie es jedoch nur, wenn Sie sich mehrere kleine Etappenziele setzen.

Tipp: Schreiben Sie Ihren momentanen sportlichen Stand auf (Selbsteinschätzung). Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten und schreiben Sie dessen Einschätzung mit dazu. Formulieren Sie nun Ihr konkretes Ziel. Fertigen Sie dann kleine Etappenziele mit festem Datum. Wann soll das jeweilige Ziel erreicht sein? Aber auch hier gilt: Bleiben Sie realistisch und fragen Sie bei Unklarheiten ruhig auch Ihren Arzt. Dieser wird in der Lage sein, realistische Daten anzugeben. Auf diese Weise finden Sie heraus, wann Sie Ihr eigentliches Ziel erreicht haben werden. Selbst wenn dies erst in fünf Jahren erreicht sein wird – arbeiten Sie daran! Je näher Sie Ihrem Ziel kommen, umso mehr verbessert sich auch Ihre ganze Lebenshaltung. Sie profitieren mit dieser Vorgehensweise also in wirklich allen Lebensbereichen!

Machen Sie es aber auf jeden Fall schriftlich und hängen Sie sich Ihr Ziel gut sichtbar auf. So steigern Sie Ihre Motivation.

### *Fangen Sie bei null an, um bei 100 zu enden*

Selbstverständlich muss Ihr Training Sinn und Zweck haben. Es geht immerhin um eine Reise zu Ihrem Ziel, dem Fixpunkt in Ihrem Geist. Angenommen, Sie wollen 1500 Meter in weniger als 4 Minuten laufen. Rennen Sie nun nicht jeden Tag 1500 Meter so schnell wie möglich, sondern teilen Sie sich die Gesamtstrecke in Etappen ein. Laufen Sie in den ersten Tagen nur 250 Meter, damit Sie sich erst einmal an die nötige Geschwindigkeit gewöhnen. Bei einer Gesamtlänge von 1500 Metern und einer Zeit von insgesamt 4 Minuten stehen Ihnen 6 x 40 Sekunden zur Verfügung. Die ersten 250 Meter sollten Sie also in 40 Sekunden schaffen. Sobald Sie dies erreicht haben, testen Sie, ob Sie das noch etwas unterbieten können – Sie wollen schließlich die Gesamtstrecke in unter 4 Minuten schaffen. Laufen Sie alle Ihre Abschnitte möglichst in der vorgegebenen Zeit. Z.B. 250 Meter in 40 Sekunden, 500 Meter in 80 Sekunden, 750 Meter in 120 Sekunden etc. Erholen Sie sich maximal doppelt so lange, wie Sie für die Strecke benötigten und beginnen Sie von vorn. Irgendwann werden Sie die 1.200 Meter in 2 Minuten 58 Sekunden laufen können und die restlichen 300 Meter schaffen Sie dann auch noch – und zwar unter 4 Minuten, im Idealfalle erreichen Sie nach viel Training eine Zeit von 3 Minuten 40 Sekunden. Sportler, die wirklich viel Zeit investieren, bekommen das noch wesentlich schneller hin.

Um die Gesamtstrecke wirklich körperlich durchhalten zu können, sollten Sie die Zeit, die Sie für einen Abschnitt benötigen, immer wieder zu unterbieten versuchen. Sie können so qualitativ bessere Leistungen erbringen, können sich jedoch längere Erholungspausen gönnen.

Sobald Sie keine Probleme mehr damit haben, reduzieren Sie die Pausen wieder Schritt für Schritt. Sie werden schneller als Sie denken, die Wiederholungen mit der Hälfte der Zeit, die Sie ursprünglich für Ihre Erholung verwendet haben, schaffen. Bedenken Sie, dass dies alles Wochen, Monate oder sogar Jahre dauern kann, bis Sie Ihr Ziel erreichen. Ihre sportliche Leistungsfähigkeit erhöht sich jedoch immer weiter, je näher Sie Ihrem Ziel rücken und ehe Sie es sich versehen, müssen Sie sich schon ein neues Ziel setzen. Diese Form des Trainings nennt man übrigens progressives (stufenweise fortschreitend) Training.

### *Tun Sie es trotzdem*

Jeder Sportler lässt eine Entfernung viel zu viel Raum in seinen Gedanken einnehmen. Bleiben wir beim Laufsport. Ganz egal, welche Distanz Ihr Favorit ist, überwinden Sie die Abneigung gegen andere Distanzen. Läufer, die für gewöhnlich im 400-Meter-Lauf brillieren, haben eine große Abneigung gegen 800-Meter-Läufe. Ihnen erscheint diese Entfernung unvorstellbar groß. Sie müssen diese Panik vor Distanzen überwinden! Nehmen wir unser Beispiel – das Ziel war, 1500 Meter in weniger als 4 Minuten zu laufen. Diese Entfernung scheint uns zu Beginn, wenn wir Etappenziele laufen, unheimlich lang zu sein. Das ändert sich jedoch, wenn es Ihnen gelingt, in Ihrem Training 3000 Meter zu laufen. Wenn Sie jede Woche trainieren, dann geben Sie sich Zeit für die Etappenläufe, bei denen es um Schnelligkeit geht und auch für Läufe, die doppelt so lang sind wie der, den Sie in unter vier Minuten schaffen wollen. Vielleicht ist Ihr Weg zur Arbeit groß genug? Laufen Sie ihn (falls Sie dort eine

Waschmöglichkeit haben) und sparen Sie sich die Etappenläufe für Nachmittags auf. Starten Sie aber auch hier langsam. Wenn Sie Ihre Etappenziele trainieren, dann tun Sie es anfangs bewusst einige Sekunden länger als nötig. Laufen Sie die 250 Meter zum Beispiel in 50 Sekunden, statt in 40 Sekunden. Sie werden eine deutliche Besserung spüren und sobald Sie merklich schneller werden, gibt Ihnen das enormen Auftrieb. Die meisten Läufer machen den Fehler, einer bestimmten Distanz treu zu bleiben. Sie laufen weder längere noch kürzere Strecken. Ihre Leistungsfähigkeit verbessert sich jedoch drastisch, wenn Sie sowohl kürzere als auch längere Strecken mit eintrainieren. Die von Ihnen bevorzugte Länge wird von Ihnen dann ganz anders wahrgenommen und das gibt Ihnen die Möglichkeit, diese viel schneller zurückzulegen, als Sie es jemals gekonnt haben. Im Grunde ist es wie mit einer Diät – irgendwann stagniert die Gewichtsabnahme. Genauso ist es beim Sport (und in vielen anderen Bereichen des Lebens). Wenn Sie stets nur eine Distanz laufen, wird Ihre Leistung irgendwann eingependelt sein – Sie können sich nicht mehr verbessern. Das gelingt nur, wenn Sie Ihr sportliches Blickfeld erweitern! Halten Sie sich an die Devise: Alles, was Ihnen nicht gefällt, machen Sie es öfter!

Das gilt übrigens auch für alle anderen Bereiche in Ihrem Leben. Was Sie in Ihrem Beruf nicht mögen, sollten Sie gleich zu Beginn des Tages machen. So haben Sie es hinter sich und können den Rest des Tages mit angenehmen Aufgaben verbringen. Sollte Ihnen so gar nichts Spaß im Berufsleben machen, sollten Sie ohnehin einen Wechsel ins Auge fassen. Und auch im Privatleben gilt: Immer zuerst die unangenehmen Aufgaben erledigen.

## *Stärken Sie Ihre Willenskraft*

So seltsam es klingen mag, aber Professor McDougall, ein sehr bekannter Psychologe und Autor zahlreicher Bücher, schrieb, dass eine offenbar sinnlose Übung wie die, täglich alle Streichhölzer aus einer Streichholzschachtel herausnehmen und diese dann einzeln in eine lange Reihe auf dem Tisch anzuordnen, eine Übung zur Stärkung der Willenskraft ist. Probieren Sie das doch einfach mal über zwei Wochen aus. Sie werden staunen, wie sehr diese Tätigkeit Ihre Willenskraft verbessert.

Oscar Wilde beschrieb Personen mit ausgeprägter Schwäche sehr zutreffend mit den Worten sagte: „Allem kann ich widerstehen, nur der Versuchung nicht.“

Sportler müssen jedoch einer Vielzahl an exzessiven, und (umso schwerwiegender) allgemein akzeptierten sozialen Verhaltensmustern widerstehen. Das bedeutet einen defensiven Umgang mit der Willenskraft. Wie sieht es aber mit einem offensiven Umgang aus? Sobald wir offensiv mit der Willenskraft umgehen, steigern wir gleichzeitig unsere Leistung.

Wahre Geschichte: Eine Frau um die 40 fing eines Tages mit dem Marathonlaufen an. Zuvor hatte Sie sich in den letzten 25 Jahren in keinsten Weise sportlich betätigt. Nun sollte sie eine Minute laufen und darüber hinaus jeden Tag eine Minute hinzufügen. Nur leider machte sie extrem kurze Schritte und so testete man ihre Beinkraft. Die Frau sollte nun also 25 Meter hüpfen. Für diese Strecke benötigte sie ganze 22 Sprünge, während Mittelstreckenläufer der Weltklasse 9



Sprünge benötigen. Also sagte man ihr, dass Sie in Zukunft jeden zweiten Tag Sprungübungen absolvieren sollte. Nach nur 100 Tagen lief sie 100 Minuten ohne Unterbrechung und konnte die Sprunganzahl auf 15 reduzieren. Dafür reichte ihr ein kleiner Trick: Sie hatte mit einer kleinen Herausforderung (Ziel) begonnen und dann darauf aufgebaut. Ihre Willensstärke und damit Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen Sie am effektivsten, indem Sie sich nicht zu ehrgeizige Ziele setzen, sondern zunächst einmal Zwischenziele. Darauf aufbauen können Sie immer noch.

Tun Sie es auf dieselbe Weise. Springen Sie von Etappe zu Etappe, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben. Sie können nicht scheitern. Wenn Ihnen die Zeit zu lang erscheint, dann feiern Sie auch kleinste Etappenziele wie einen großen. Das motiviert Sie und Sie aktivieren auch Ihren Willen wieder.

### *Die Jeden - Tag - Regel*

Beginnen Sie jeden Tag mit einer verbindlichen Absichtserklärung: „Ich werde diesen Tag genießen.“ Und trainieren Sie jeden Tag mindestens 1 Stunde. Beschränken Sie sich beim Training nicht allein auf Ihre Disziplin, sondern bauen Sie andere Disziplinen ein, die Ihre Schnelligkeit und Ausdauer fordern. Gehen Sie zum Beispiel 2-mal die Woche zusätzlich schwimmen, verlängern oder kürzen Sie Ihre Rennstrecken etc. Nur tun Sie jeden Tag etwas und sei es nur das Treppensteigen am Sonntag. Was Sie jeden Tag tun, geht Ihnen schnell in Fleisch und Blut über und ist bald nicht mehr schwierig für Sie. Im Gegenteil: Sie werden staunen, dass Sie bald gar nicht mehr darauf verzichten können. Überwinden Sie Ihren inneren

Schweinehund in der ersten Zeit – profitieren Sie für den Rest Ihres Lebens davon.

### *Laufen Sie bewusst*

Wenn Sie laufen und wieder einmal lieber abbrechen wollen, dann machen Sie sich bewusst, was für ein Geschenk es ist, dass Sie laufen können. Viele Menschen können nie mehr laufen oder konnten es noch nie. Genießen Sie also jeden einzelnen Schritt, denn Sie sind dazu in der Lage! Machen Sie sich das bei jedem Schritt, den Sie nicht mehr laufen können, bewusst. Denken Sie daran, wenn Sie kaum noch zu Atem kommen. Ändern Sie einfach Ihre Atemtechnik, aber geben Sie nicht auf.

### *Das ideale Training*

Suchen Sie keine zeitlichen Entschuldigungen, um das Training zu versäumen. Trainieren Sie konsequent jeden Tag mindestens eine Stunde lang. Behalten Sie Ihr Ziel dabei immer vor Augen und genießen Sie jedes erreichte Etappenziel. Sie werden Ihr Ziel ohne Training und Hilfestellungen von außen nicht erreichen. Bauen Sie Ihre Fähigkeit, Willensstärke zu zeigen aus, indem Sie jeden Tag eine kleine Trainingseinheit den Disziplinen widmen, die Sie nicht mögen. Suchen Sie Kontakt zu Sportlern, die es schon geschafft haben und kopieren Sie sie. Der Kontakt zu erfolgreichen Menschen ist in jeder Lebenslage äußerst hilfreich. Entgegen aller Annahmen geben erfolgreiche Menschen, auch Sportler gerne Ihre Erfahrungen weiter. Ohne nachwachsende Konkurrenz fehlt ihnen nämlich die Herausforderung und das ist gerade für Sportler ebenso schlimm, wie ein verlorener Lauf.