



Jörg Zeyringer / Martin Hettegger

Vom Traum zum sportlichen Erfolg

Mit mentaler und körperlicher Stärke sowie einer gefestigten Persönlichkeit an die Spitze

Das Trainingsbuch mit
121 Übungen

HAUFE.

Urheberrechtsinfo

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Pedro Lenz	9
Einleitung: Komplex – einfach. Kleine Ursache – große Wirkung	13
1 Die absoluten Voraussetzungen – entscheidende Formeln	17
1.1 Zwei Formeln ebnen den Weg zum Erfolg	17
1.1.1 Erste Formel: W^3	17
1.1.2 Zweite Formel: $E = F \times M \times S (Se - Si)$	23
1.2 Warum aus Hermann Maier kein Profifußballer, sondern der »Herminator« wurde	24
1.3 Sybille Bammer – als Mutter in der WTA-Tour	29
1.4 Florian Klein und der Zufall.	31
2 Was Motivation wirklich bedeutet	33
2.1 Zlatko Junuzović – ein langer Weg zu einem großen Ziel	33
2.2 Was sich hinter dem Begriff »Motivation« tatsächlich verbirgt	35
3 Wie aus Träumen zielgerichtete Handlungen und Erfolge werden ...	43
3.1 Wie Träume fliegen lernen: Auswählen – die richtigen Prioritäten setzen .	43
3.2 Wie Träume fliegen lernen: Wollen – Handlungskontrolle gewinnen	48
3.2.1 Aufmerksamkeitskontrolle.	50
3.2.2 Emotionskontrolle	55
3.2.3 Motivationskontrolle	71
3.2.4 Umweltkontrolle.	75
3.3 Wie Träume fliegen lernen: Tun – geplantes Üben	77
3.4 Wie Träume fliegen lernen: Analyse und Feedback	78
4 Mein Körper als Kraftquelle – ein Meister der Anpassung	81
4.1 Motorische Fähigkeiten	81
4.2 Grundlagen für das Training	84
4.2.1 Unterteilung der motorischen Fähigkeiten.	85
4.2.2 Sportartanalyse	86
4.2.3 Biopsychosoziale Faktoren	87
4.2.4 Trainingsprinzipien.	89
4.2.5 Äußere Belastung – innere Beanspruchung	90
4.2.6 Belastungskomponenten	91

5	Mein Körper – Dokumentation und Analyse	97
5.1	Dokumentation	97
5.2	Analyse Ausdauer	100
5.2.1	Was bedeutet aerob, anaerob, alaktazid oder laktazid und was kann man daraus ableiten?	102
5.2.2	Laktatschwellen und deren Interpretation zur Anwendung	105
5.3	Analyse Kraft	108
5.4	Analyse Schnelligkeit	112
5.5	Analyse Koordination	113
5.6	Analyse Beweglichkeit	115
6	Mein Körper – Tests und Übungen	117
6.1	Ausdauer – Test, Übungen und Auswirkungen	119
6.1.1	Ausdauer: Test	119
6.1.2	Ausdauer: Übungen	121
6.1.3	Ausdauer: Auswirkungen	133
6.2	Kraft – Tests, Übungen und Auswirkungen	135
6.2.1	Kraft: Tests	135
6.2.2	Kraft: Übungen	143
6.2.3	Kraft: Auswirkungen	152
6.3	Schnelligkeit – Tests, Übungen und Auswirkungen	153
6.3.1	Schnelligkeit: Tests	153
6.3.2	Schnelligkeit: Übungen	157
6.3.3	Schnelligkeit: Auswirkungen	162
6.4	Koordination – Test, Übungen und Auswirkungen	162
6.4.1	Koordination: Test	162
6.4.2	Koordination: Übungen	163
6.4.3	Koordination: Auswirkungen	172
6.5	Beweglichkeit – Tests, Übungen und Auswirkungen	172
6.5.1	Beweglichkeit: Tests	172
6.5.2	Beweglichkeit: Übungen	175
6.5.3	Beweglichkeit: Auswirkungen	185
7	Mentale Stärke – die Kraft der Gedanken	187
7.1	Drei starke Ereignisse	187
7.2	Sportpsychologische Profilanalyse	193
7.3	Zwischenspiel: Warum Österreich bei der Euro 2016 nach der Gruppen- phase die Heimreise antreten musste	198
7.4	Übungen für Ihre mentale Stärke	202
7.4.1	Übungen, um die Vorstellungskraft zu steigern	202
7.4.2	Übungen, um die Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen	210

7.4.3	Übungen, um emotional stabil und stressresistent zu sein	214
7.4.4	Übungen, um die Motivation aufrechtzuerhalten und zu erhöhen	220
7.4.5	Übungen, um das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein zu steigern	226
7.4.6	Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung	235
7.4.7	Möglichkeiten, das Umfeld zu professionalisieren	239
8	Körper – die Kraft der Genesung	243
8.1	Die Phasen der Wundheilung	244
8.1.1	Die Entzündungsphase	245
8.1.2	Die Proliferationsphase	246
8.1.3	Die Remodellierungsphase	247
8.2	Hermann Maier – Therapie- und Trainingsstart um 5 Uhr morgens	249
9	Persönlichkeit und ihre Entwicklung	251
9.1	Unter Persönlichkeit versteht man	251
9.2	Weshalb es Adi Hütter wichtig ist, dass er und seine Spieler sich persönlich weiterentwickeln	255
9.3	The Big Five und ihr Einfluss auf Erfolg bzw. Misserfolg	257
9.4	Wer bin ich – und was haben John Wayne oder Kim Basinger damit zu tun?	262
9.5	Die Sache mit dem »blinden Fleck«	264
10	Siegermentalität – der entscheidende Unterschied oder doch nur eine Worthülse?	269
10.1	Siegermentalität – was die erfolgreichen Sportler darüber sagen	269
10.2	Zwei Theorien zur Siegermentalität	273
10.2.1	Regulatory-Focus-Theorie	273
10.2.2	Die Handlungskontrolltheorie	275
10.3	Die Mentalität der Sieger	279
11	Talent oder harte Arbeit – was entscheidet über Erfolg?	287
11.1	Die 10.000-Stunden-Regel	287
11.2	Was Talent tatsächlich bedeutet	290
11.3	Worauf es wirklich ankommt	293
12	Die Sieger von morgen – wie fördert man Kinder und Jugendliche?	297
12.1	Was ein Buch bewirken kann – eine außergewöhnliche Geschichte – Benjamin Wallquist	297
12.2	Dranbleiben und gegen Widerstände ankämpfen – Valentina Klocker	302
12.3	Der Traum von der National Hockey League – Elias Haas	307

12.4	Die Sieger von morgen: eine »normale« Jugend – wie hoch ist der Preis?	312
12.5	Die Sieger von morgen: Die Rolle der Eltern	316
12.6	Die Sieger von morgen: Gedanken zu Talentauswahl und Talentförderung	322
13	»Für die Meisterschaft des Lebens« – Gedanken über Ausbildungszentren für den Nachwuchs	331
13.1	Die Disziplin – der Fokus	331
13.2	Die Struktur	333
14	Tipps & Tricks – Was erfolgreiche Sportpersönlichkeiten empfehlen .	335
	Zu guter Letzt	343
	Literatur- und Quellenangaben	345
	Stichwortverzeichnis	353
	Bildnachweis	359

1 Die absoluten Voraussetzungen – entscheidende Formeln

Was Sie in diesem Kapitel erfahren ...

- Worin die absoluten Voraussetzungen für Erfolg bestehen,
- weshalb Hermann Maier nicht Profifußballer, sondern der »Herminator« wurde, und
- wie eine junge Mutter die WTA-Tour aufmischte.

1.1 Zwei Formeln ebnen den Weg zum Erfolg

Es gibt sie tatsächlich, die absolute Voraussetzung, um im Sport erfolgreich zu sein. In den vielen Gesprächen, die wir für dieses Buch geführt haben, wurde uns das immer wieder bestätigt. Von Weltmeistern, Olympiasiegern, von erfolgreichen Sportlern und Sportlerinnen, die es an die Spitze ihrer Meisterschaft gebracht haben, ebenso wie von Trainern und Sportdirektoren, die tagtäglich mit Profis arbeiten.

Diese Prämisse gilt natürlich nicht nur im Sport, sondern für alle anderen Lebensbereiche genauso. Wir drücken sie in zwei unterschiedlichen Formeln aus, die seit langer Zeit die Basis unserer Arbeit darstellen und sich stets aufs Neue bewähren.

1.1.1 Erste Formel: W^3

Worum geht es bei der ersten Formel? Die Antwort liegt auf der Hand: Hinter W^3 verbergen sich drei Begriffe, die mit dem Buchstaben *W* beginnen. Auf die ersten beiden *Ws* haben wir in unserer Einleitung bereits hingewiesen. Wir haben Ihnen erzählt, dass es nicht nur darauf ankommt, *was* Sie machen, sondern auch, *wie* Sie das tun. Das sind zwei der drei *Ws*. Das dritte wollen wir mit einer fantastischen Geschichte veranschaulichen, wie sie selbst die weite Welt des Sports nur selten schreibt. Sie beginnt im Pine-Ridge-Reservat im Südwesten des US-Bundesstaats South Dakota im Sommer 1950.

Der achtjährige William Mervin Mills ist am Boden zerstört und versteht die Welt nicht mehr. Seine Mutter ist gestorben. Er fühlt sich allein und verlassen in der trostlosen Umgebung des Reservats, in dem die Oglala-Lakota-Sioux leben. Der Vater versucht zu erklären, was für einen achtjährigen Jungen nicht erklärbar ist. Während eines einsamen Spaziergangs unternimmt der Vater einen neuen An-

lauf. Diesmal wählt er andere Worte: »Sohn, deine Flügel sind gebrochen, aber eines Tages wirst du die Flügel eines Adlers haben.«² Als der Vater in die verweinten Augen seines Sohnes, den alle nur Billy rufen, sieht, erkennt er, dass dieser die Bedeutung des Gesprochenen nicht verstehen kann. Also nimmt er einen Stock in seine Hand, zeichnet einen Kreis auf den trockenen, staubigen Boden und fordert den Jungen auf: »Gehe in den Kreis und schließe deine Augen.« Billy folgt. »Wie fühlst du dich?«, fragt der Vater. Billy antwortet nicht. »Was siehst du?« Wieder Schweigen.

Plötzlich klatscht der Vater in die Hände. Billy, der die Augen immer noch geschlossen hält, beginnt zu zittern. »Ich sage dir, was du fühlst; ich sage dir, was du siehst. Du spürst Wut und Schmerz. Wahrscheinlich spürst du auch Hass in dir, weil Menschen dir Hass entgegengebracht haben. Eifersucht, weil du nichts von materiellem Wert besitzt. Doch Eifersucht macht dich blind. Du siehst nicht die Vorteile oder die Werte unserer Kultur oder anderer Kulturen. Du siehst nicht das Gute in den Menschen. Du bist voll Selbstmitleid. All diese Gefühle werden dich zerstören.«

Billy steht immer noch mit geschlossenen Augen im Kreis, den der Vater in den Staub gezeichnet hat. Er zittert jetzt heftig am ganzen Körper. Da nimmt ihn der Vater in die Arme und flüstert: »Sohn, du musst tiefer schauen, ganz tief in dich hinein und hinter den Schmerz, die Wut, den Hass, die Eifersucht und das Selbstmitleid blicken, denn dort liegen deine Träume versteckt. Du musst so tief nach deinem Traum suchen, bis etwas ganz Wundersames mit dir geschieht und du erkennst, wer du wirklich bist.«

Immer wieder spricht der Vater in den folgenden Monaten so mit seinem Sohn. Immer tiefer dringen die Worte und ihre Bedeutung in Billys Geist. Dann stirbt auch der Vater und der zwölfjährige Junge ist Vollwaise.

»Du musst tiefer hineinschauen«, hatte ihm der Vater oft gesagt, »denn dort findest du deinen Traum, dort erkennst du, wer du wirklich bist und was du in deinem Leben machen möchtest.« Diese Worte begleiten Billy in den folgenden Jahren und nach und nach erkennt er seine wahre Leidenschaft: das Laufen. Er empfindet es als die Tätigkeit, die in seinem Innersten einen tiefen Sinn ergibt. Unterstützt von Trainern und Mentoren arbeitet der Jugendliche hart und verbessert sich stetig.

Während er das College besucht, nimmt er an Wettkämpfen teil. So auch an einer Crossmeisterschaft. Bei den Fotoaufnahmen nach dem Zieleinlauf fordert man den indianischstämmigen Billy auf, aus dem Bild zu gehen. Das hat der Junge schon mehrmals erlebt, diesmal jedoch bricht Billy zusammen. »Zu jener

Zeit dachte ich, das hätte etwas mit meiner Hautfarbe zu tun. Es waren viele verschiedene Faktoren, die gleichzeitig auf mich einstürzten. Ich war all der Dinge, die ich erlebt hatte, müde geworden. Damals hatte ich noch nicht die Reife, nach einer Lösung für meine Probleme zu suchen.«

Billy verlässt stumm den Zielraum und kehrt auf sein Zimmer zurück. Er beschließt, sich das Leben zu nehmen. Aus vorbei, für immer, denkt er. Er steht auf einem Stuhl, schließt die Augen und will springen. Noch bevor er das jedoch tun kann, hört er die Stimme seines Vaters zu sich sprechen. »Ich hörte seine Stimme nicht mit den Ohren, vielmehr spürte ich sie auf meiner Haut. ›Nicht! Nicht!‹, rief er mir zu. Das war irre. Ich glaube, mein Schöpfer schickte mir die Stimme meines Vaters.«

Billy wird ganz ruhig. Er öffnet seine Augen und steigt langsam vom Stuhl. Ohne es bewusst wahrzunehmen, greift er zu einem Stift, der auf seinem Schreibtisch liegt. Langsam schreibt er folgende Worte auf ein leeres weißes Blatt Papier:

»Goldmedaille. 10.000-Meter-Lauf. GLAUBE. GLAUBE. GLAUBE.«

An diesem Tag begreift Billy Mills, wer er ist; und er entdeckt, wer er sein möchte. Er erkennt, worin seine Bestimmung liegt. Er hat sein *Warum* gefunden. Es ist das dritte *W* in unserer ersten Formel.

An diesem Tag beginnt Billy mit dem Training für sein großes Vorhaben. Die Worte seines Vaters begleiten ihn dabei. »Eines Tages wirst du die Flügel eines Adlers haben.« Er arbeitet hart, verfolgt konsequent seinen Weg und überwindet viele Hindernisse. Er schafft das alles, weil er weiß, *warum* er läuft. Es entspricht seinem Traum, seiner Begabung. Es ist seine Bestimmung, schnell zu laufen. Obwohl Billy Mills über die 10.000 Meter gute Zeiten schafft, liegt er knapp eine Minute hinter den weltbesten Athleten. Bis zum 14. Oktober 1964. Da findet der Finallauf über die 10.000 Meter bei den Olympischen Spielen in Tokio statt. Niemand erwartet sich vom US-Amerikaner mehr als ein passables Rennen und einen Platz im vorderen Mittelfeld. Für Billy Mills jedoch geht es um mehr. Es geht um seinen Traum, um die Erfüllung all seiner Wünsche. »Eines Tages wirst du die Flügel eines Adlers haben.«

Was dann am 14. Oktober 1964 geschieht, gilt bis heute als einer der erstaunlichsten Momente in der Geschichte der Olympischen Sommerspiele. Der 26-jährige Billy Mills läuft die 10.000 Meter in 28:24,4 Minuten. Damit ist er beinahe um eine Minute schneller als jemals zuvor. Billy Mills wird Olympiasieger und verweist den Tunesier Mohammed Gammoudi sowie den amtierenden Weltrekordhalter Ron Clarke aus Australien auf die Plätze. Die Kampfrichter sind dermaßen über-

rascht und erstaunt, dass sie Mills Namen mehrfach überprüfen. Billy Mills verwirklicht seinen großen Traum.

»Goldmedaille. 10.000-Meterlauf. GLAUBE. GLAUBE. GLAUBE.«

Mit der außergewöhnlichen Geschichte von Billy Mills zeigen wir, wie unsere Formel W^3 zu verstehen ist. Wenn Sie wirklich erfolgreich sein wollen, egal auf welchem Gebiet, dann bestehen die ersten, absoluten Voraussetzungen darin,

1. ganz klar zu wissen und beschreiben zu können, *was* Sie wollen,
2. erarbeiten und darstellen zu können, *warum* Sie das wollen, und
3. planen und organisieren zu können, *wie* Sie das umsetzen und was alles Sie dafür brauchen.

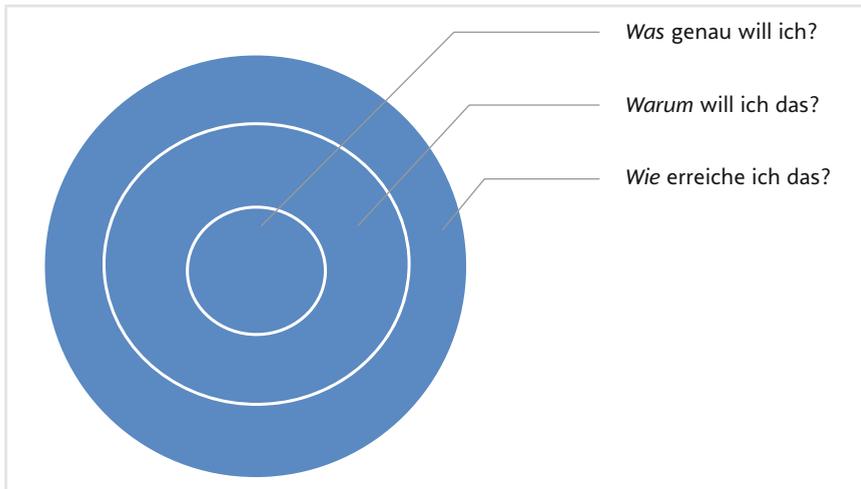


Abb. 1: W^3 -Formel

Unser Modell der konzentrischen Kreise verdeutlicht den Zusammenhang dieser drei Ebenen. Im Innersten steht, *was* Sie wollen, Ihr großes Ziel. Alles andere dreht sich um dieses Vorhaben. Für viele Menschen ist das konkrete und spezifische Beschreiben ihres Vorhabens äußerst schwierig. Leichter fällt vielen zu erklären, was sie nicht wollen. Wenn Sie jedoch nicht konkret und klar beschreiben können, worin Ihr großes Ziel besteht, werden Sie es nicht erreichen können.

Die Antworten auf das *Warum* umschließen diesen innersten Kern wie ein Schutzmantel. Im *Warum* stecken der Wert und der Nutzen, den jemand seinem Ziel beimisst, sowie der Sinn, der sich aus der besonderen Attraktivität des Vorhabens ergibt. Im mittleren konzentrischen Kreis herrschen die Emotionen, die wie die Flügel eines Adlers wirken können. Wann immer Zweifel am großen Ziel

auftreten, kann die Auseinandersetzung mit den Beweggründen pure Energie und einen ungeahnten Motivations Schub auslösen.

Wenn man weiß, *warum* man ein großes Vorhaben verfolgt, sich damit immer wieder auseinandersetzt, dann ist man emotional bereit, alles zu tun, was dazu beiträgt, dem Ziel näher zu kommen und es zu realisieren. Diese einzelnen, oft mühsamen Schritte befinden sich in der Außenhülle des Modells – es ist das *Wie*. Dazu gehören einerseits die konkreten Maßnahmen, andererseits die Ressourcen und Fähigkeiten, die man für die Umsetzung benötigt.

Erst wenn die Antworten auf die Fragen der drei Ebenen glasklar vor Ihnen liegen, wenn Sie diese vor Ihrem geistigen Auge tatsächlich sehen können und wenn sie von einer hohen Emotionalität getragen sind, dann ist es sinnvoll zu starten. Dann erfüllen Sie die ersten Voraussetzungen, um wirklich erfolgreich zu sein. Je »echter« Ihre Antworten ausfallen, desto größer sind Ihre Chancen.

Um diese Antworten geben zu können, müssen Sie sich mit sich selbst auseinandersetzen. Die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit gehört wohl zu den größten Herausforderungen, denen man sich stellen kann. Dementsprechend groß ist der Gewinn für all jene, die ihre Persönlichkeit gezielt entwickeln. Je besser sich jemand selbst kennt, desto hilfreicher sind die Antworten.

In den folgenden Kapiteln beschäftigen wir uns eingehend mit diesen drei grundsätzlichen Ebenen. Sie erfahren konkrete Methoden und Ansätze, um sich mit jeder auseinanderzusetzen und sich jene Klarheit zu verschaffen, die Sie brauchen, um Ihren Erfolg zu steigern.

Lassen Sie uns, bevor wir auf die zweite Formel zu sprechen kommen, noch einmal zu Billy Mills zurückkehren. Die Geschichte seines Olympiasieges bietet eine weitere kaum zu glaubende Besonderheit:

Sie erinnern sich an die Aussage seines Vaters »Eines Tages wirst du die Flügel eines Adlers haben«. Der Adler repräsentiert bei vielen indigenen Völkern Amerikas den Boten des »Großen Geistes« und steht für Weisheit, Kraft und positives Denken.³ Dieses Bild begleitet Billy Mills seit seinem Gespräch mit seinem Vater. So auch am 14. Oktober 1964. Mills kommt als Dritter aus der vorletzten Kurve im Olympiastadion in Tokio. In Führung ist Ron Clarke, der Favorit, gefolgt von Mohammed Gammoudi, die anderen Konkurrenten sind weit zurück. Nur noch knapp 300 Meter bis ins Ziel. Billy Mills spürt, wie sein Blutzuckerspiegel abfällt. Er entschließt sich, den beiden zehn Meter Vorsprung zu lassen. Den entscheidenden Angriff will Billy erst auf den letzten 100 Metern starten. Das Trio kommt aus der letzten Kurve, 75.000 Zuschauer verwandeln das Stadion in einen Hexen-

kessel. Billy Mills hört die tosenden Anfeuerungen nicht. Alles, was er hört, ist das Schlagen seines Herzens. Clarke und Gammoudi laufen jetzt Kopf an Kopf, Mills gut sieben Meter dahinter. Dann sind es nur noch fünf, plötzlich nur noch drei Meter. Billy Mills denkt: »Jetzt muss ich alles geben, vielleicht schaffe ich es bis ins Ziel.« Da taucht auf einmal ein bereits überrundeter deutscher Läufer vor Mills auf. »Ich bin eingekellt«, schießt es Billy in den Kopf. »Ich muss vorbei und weiß, dass mich das drei bis vier Meter kosten kann« sind seine nächsten Gedanken.

Als ob der deutsche Athlet die Gedanken von Billy Mills gespürt hätte, wechselt dieser plötzlich nach außen. Billy hat nun die Bahn für sich. »Super«, denkt er. »Und während ich den deutschen Läufer überhole, kann ich aus den Augenwinkeln den Adler auf seinem Trikothemd sehen. Sofort fallen mir die Worte meines Vaters ein: »Eines Tages wirst du die Flügel eines Adlers haben.« In diesem Moment wusste ich, dass ich dieses Rennen gewinnen konnte. Ich könnte gewinnen!« Doch Clarke und Gammoudi laufen immer noch vor Billy Mills. Nur noch 40 Meter bis ins Ziel. Da schießt Billy der Gedanke in den Kopf, dass es nach menschlichem Ermessen gar nicht möglich sein würde, die beiden noch zu überholen.

»Glaube! Glaube! Du musst es jetzt schaffen. Ich muss wohl eine Million Mal gedacht haben, dass ich einer Goldmedaille vielleicht nie mehr so nahe kommen würde. Als hätte ich die Flügel eines Adlers, sprintete ich los ... und spürte, wie das Band über meiner Brust zerriss ...«



Billy Mills am Ziel seiner
Träume – Olympiagold

Billy Mills nimmt die ersten Gratulationen entgegen. Dann hält er Ausschau nach dem deutschen Läufer. Billy findet ihn und traut seinen Augen nicht. »Es gibt gar keinen Adler auf der Brust des Trikots.« ... Als der Deutsche jedoch seine Trainingsjacke überzieht, sieht Billy Mills den Bundesadler auf dem Rücken. Er lächelt und denkt an seinen Vater.

Dieses bemerkenswerte Detail in der Geschichte vom Olympiasieg des Billy Mills zeigt, welche außergewöhnliche Macht Vorstellungen haben können. Je stärker, das heißt emotionaler sie im Gehirn »eingebrennt« sind, desto heftiger entfalten sie ihre Wirkung.

Auf die Macht der Vorstellungen und die Möglichkeiten, mit Bildern zu arbeiten, kommen wir in späteren Abschnitten ausführlich zu sprechen – damit auch Sie Ihren »Adler« finden und nutzen können.

1.1.2 Zweite Formel: $E = F \times M \times S (S_e - S_i)$

Auch in unserer zweiten Formel verstecken sich hinter den einzelnen Buchstaben konkrete Begriffe. Jeder Begriff steht für einen weiteren wesentlichen Faktor, der notwendig ist, um erfolgreich agieren zu können. Diese Faktoren bestimmen nicht nur den sportlichen Erfolg, sie sind vielmehr als generelle Voraussetzungen für den Erfolg anzusehen. Das Besondere an diesen Faktoren besteht wiederum darin, dass sie Menschen, die an sich und ihrem Umfeld arbeiten, beeinflussen und steuern können.

Lassen Sie uns die Formel Schritt für Schritt aufschlüsseln und dabei mit dem Ergebnis beginnen. Das »E« symbolisiert »erfolgreiches Verhalten«. Die zentrale Frage lautet: Wodurch entsteht erfolgreiches Verhalten? Bevor wir diese Frage beantworten, möchten wir Ihnen einen wichtigen Hinweis geben: Wenn wir von »erfolgreichem Verhalten« sprechen, denken wir nicht automatisch an »siegen«. Das sind zwei unterschiedliche Aspekte. Erfolgreich sind Sie in unserem Verständnis dann, wenn die Leistung, die Sie gezeigt haben, die beste war, zu der Sie imstande sind. »Werde der Beste, der du sein kannst«, das ist ein Grundgedanke dieses Buches.

Doch zurück zu unserer Frage: Wodurch entsteht »E« bzw. wofür stehen nun die Buchstaben in der Formel $E = F \times M \times S (S_e - S_i)$? Wir möchten diese Fragen am Beispiel eines Athleten beantworten, der zu den außergewöhnlichsten und erfolgreichsten der jüngeren Geschichte zählt. Wie Hakan Loob hat auch er alles gewonnen, was es in seiner Disziplin zu gewinnen gibt.

Bereich	Anpassungseffekte, Wirkung richtig dosierten Ausdauertrainings
Psyche	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verbesserung des Wohlbefindens, Abbau von Stress, Anspannung und Ängsten ▪ Entwicklung von Körperbewusstsein, Verbesserung der Körperwahrnehmung ▪ Steigerung des Selbstbewusstseins durch Erspüren der gewonnenen Leistungsfähigkeit

Abb. 27: Anpassungserscheinungen bei einem regelmäßigen und richtig dosierten Ausdauertraining

6.2 Kraft – Tests, Übungen und Auswirkungen

6.2.1 Kraft: Tests

Kraft lässt sich ganz einfach testen. Nehmen Sie eine Kraftübung und schauen Sie, welches Gewicht Sie mit wie vielen Wiederholungen bis zur Ausbelastung, bei Aufrechterhalten der korrekten Bewegungsausführung, schaffen. Für einen Anfänger wird das aber wenig sinnvoll sein. Welches Gewicht soll man wählen? Sich auf Anheben mit zu hohen Gewichten zu belasten, birgt ein Verletzungsrisiko.

Der krafttrainingserfahrene Sportler kennt ohnehin die Fähigkeiten der jeweiligen Muskeln. Sinnvoll ist es, ein Krafttraining strukturiert zu planen und eine Belastungsfähigkeit für die jeweiligen Kraftarten aufzubauen. Für ein Krafttraining ist nicht der möglichst schnelle Kraftzuwachs einzelner Muskeln wichtig, sondern das Bilden einer Grundlage, auf der Kraftausdauer, Maximalkraft und Schnellkraft weiterentwickelt werden.

Wir empfehlen Kraftübungen, die sich am Training mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit freien Gewichten orientieren. Die Bewegungsausführungen dieser Übungen mögen anfangs vielleicht etwas schwieriger erscheinen als Übungen mittels Kraftgeräten, aber die funktionelle Herausforderung machen sie umso nützlicher. Kurz- wie Langhanteln gibt es in jedem Fitnessstudio oder Sie besorgen sich welche. Damit können Sie Ihr Training überall durchführen und mit jeder Wiederholung trainieren Sie Ihren gesamten Körper.

Übung 14

Test 1

Zu Beginn eines strukturierten Krafttrainings steht die Aktivierung der Rumpfmuskulatur im Vordergrund. Dabei ist die Stabilisierung der Wirbelsäule, insbesondere der Lendenwirbelsäule sowie des Beckens, von zentraler Bedeutung. Sensomotorik sowie intermuskuläre Koordination sorgen dabei für ein besseres Zusammenwirken



der lokal stabilisierenden und global bewegenden Muskulatur, was zu einer verbesserten Ganzkörperspannung und Bewegungskontrolle führt. Nach unserer Erfahrung können bei diesem Test selbst Leistungssportler ab Stufe 3 Probleme bei der Ausführung bekommen. Dies zeigt uns, dass auch bei grundlegenden Anforderungen noch Verbesserungen erzielbar sind, die für weitere Beanspruchungen wichtig sind. Dieses Testprogramm können Sie gleichzeitig als Rumpfkraftigungsprogramm verwenden. Führen Sie abwechselnd eine Stufe aus der jeweiligen Stützposition aus und gehen Sie bei korrekter Ausführung eine Stufe weiter. Es kann Ihnen passieren, dass Sie Stufe 2 im Bauchlagestütz schaffen, aber nicht im Seitlagestütz. In diesem Fall gehen Sie beim Bauchlagestütz zu Stufe 3 über, trainieren den Seitlagestütz jedoch in Stufe 2 weiter. Am Ende sollten Sie in allen Stützpositionen die gleiche Stufe erreichen.

Test- und Rumpfprogramm

Position	Stufe	
Bauchlagestütz	Stufe 1	 <p>Ellbogen schulterbreit aufsetzen. Schulter und Ellbogen bilden eine senkrechte Linie. Schulter und Hüfte bilden eine parallele Linie zur Unterlage. 30 Sekunden halten.</p>
	Stufe 2	 <p>Ausgangsposition wie bei Stufe 1. Ein Bein von der Unterlage abheben. 10-mal abwechselnd.</p>

Test- und Rumpfprogramm

Position	Stufe	
Bauchlage- stütz	Stufe 3	 <p data-bbox="435 646 1005 731">Ellbogen schulterbreit aufsetzen. Schulter und Ellbogen bilden eine senkrechte Linie. Schulter und Hüfte bilden eine parallele Linie zur Unterlage. 30 Sekunden halten.</p>
	Stufe 4	 <p data-bbox="435 1110 1005 1168">Ausgangsposition wie bei Stufe 3. Ein Bein von der Unterlage abheben. 10-mal abwechselnd.</p>
	Stufe 5	 <p data-bbox="435 1552 1005 1610">Ausgangsposition wie bei Stufe 4. Je ein Bein und einen Arm diagonal von der Unterlage abheben. 10-mal abwechselnd.</p>

Test- und Rumpfprogramm		
Position	Stufe	
Rückenlage- stütz	Stufe 1	 <p>Hände auf die Brust legen. Die Ellbogen sind frei. Becken von der Unterlage abheben. 30 Sekunden halten.</p>
	Stufe 2	 <p>Ausgangsposition wie bei Stufe 1. Ein Bein abwechselnd abheben. 10-mal langsam und kontrolliert.</p>
	Stufe 3	 <p>Hände auf die Brust legen. Die Ellbogen sind frei. Schulter, Hüfte und Knöchel bilden eine Linie. 30 Sekunden halten.</p>

Test- und Rumpfprogramm

Position	Stufe	
Rückenlage- stütz	Stufe 4	 <p data-bbox="435 662 1002 717">Ausgangsposition wie bei Stufe 3. Ein Bein abwechselnd abheben. 10-mal langsam und kontrolliert.</p>
	Stufe 5	 <p data-bbox="435 1081 1002 1166">Ausgangsposition wie bei Stufe 4. Ein Bein und einen Arm diagonal von der Unterlage abheben bzw. ausstrecken. Abwechselnd 10-mal, langsam und kontrolliert</p>
Seitlagestütz	Stufe 1	 <p data-bbox="435 1541 1002 1627">Schulter und Ellbogen bilden eine senkrechte Linie. Die Körpermittelachse verläuft vom Kopf bis zwischen den Knöcheln in einer Linie. 30 Sekunden halten.</p>

Test- und Rumpfprogramm		
Position	Stufe	
Seitlagestütz	Stufe 2	 <p>Ausgangsposition wie bei Stufe 1. Oberes Bein 10-mal kontrolliert abheben und senken. Beim Absenken berührt es das untere Bein nicht.</p>
	Stufe 3	 <p>Schulter und Ellbogen bilden eine senkrechte Linie. Die Körpermittelachse verläuft vom Kopf bis zwischen den Knöcheln in einer Linie. 30 Sekunden halten.</p>
	Stufe 4	 <p>Ausgangsposition wie bei Stufe 3. Oberes Bein 10-mal kontrolliert abheben und senken. Beim Absenken berührt es das untere Bein nicht.</p>

Test- und Rumpfprogramm

Position	Stufe	
Seitlagestütz	Stufe 5	 <p>Ausgangsposition wie bei Stufe 4. Oberes Bein 10-mal abwechselnd nach vorne beugen und nach hinten strecken (90° Knie- und Hüftbeugung, 30° Hüftstreckung)</p>

Sie können selbst weitere Stufen entwickeln und hinzufügen. Ebenso können Sie sowohl zusätzlich instabile Unterlagen für die oberen Extremitäten als auch Zusatzgewichte oder Widerstände an den zu bewegenden Beinen oder Armen verwenden.

Übung 15**Test 2**

Dieser Test ist nur für wirkliche Profis, was Rumpf-, Schultergürtel- und Armmuskulatur betrifft. Selbst Leistungssportler kommen dabei an ihre Grenzen. Es passiert ganz selten, dass ihn jemand auf Anhieb schafft. Wir machen aus diesem Test gerne einen Wettkampf zwischen Betreuer und Sportler. Anfangs sind die Profisportler immer ganz siegessicher, aber da wissen sie noch nicht, dass wir die optimale Strategie schon ein wenig trainiert haben.

100 Liegestütze – 100 Sekunden

Ziel ist es, insgesamt 100 Liegestütze zu machen. Jedoch verringert jede absolvierte Liegestütz die Gesamtpausenzeit um 1 Sekunde. Beispiel: Sie machen 50 Liegestütze. Verbleibende Pausenzeit sind 50 Sekunden. Sie machen diese 50 Sekunden Pause und danach die restlichen 50 Liegestütze. Meistens geht diese Strategie schief. Wir verraten Ihnen mit welcher Strategie wir den Test (fast immer) für uns entscheiden:

25 Liegestütze – 25 Sekunden Pause – 25 Liegestütze – 25 Sekunden Pause – 25 Liegestütze – 25 Sekunden Pause – 25 Liegestütze. Ungläubiges Staunen der Leistungssportler ☺.

Nicht selten sehen wir dann Athleten, die am darauffolgenden Tage Liegestütze trainieren. Diese sind äußerst einfach umsetzbar und besonders effektiv. Anfänger müssen jedoch unbedingt auf eine kontinuierliche Belastungssteigerung achten. Aber diese Grundlage sollte mittlerweile selbstverständlich sein.



Test 3

Dieser Test ist für Anfänger, Fortgeschrittene sowie Profis. Anfänger sollten jedoch den Krafteinsatz über leichte bis submaximale hin zu maximalen Sprungbewegungen aufbauen. Die Sprünge testen natürlich nicht nur die Beinkraft (Maximalkraft, Schnellkraft), sondern auch die interkoordinative Realisierung dieser Kräfte und deren Einfluss auf die Sprungweite.

Im Leistungssport begegnet man vielem. Einerseits werden mittels Kraftmessplatten, GPS, Lichtschranken und sonstigem technischem Equipment viele digitale Daten und Messwerte erhoben, andererseits kann es vorkommen, dass nicht einmal ein regelmäßiges Krafttraining durchgeführt wird. Bei der Menge an Daten, die man erheben kann, ist es wichtig, nicht das Wesentliche aus den Augen zu verlieren: Was macht den Sportler besser, weniger verletzungsanfällig und langfristig leistungsfähig?

Wir begrüßen neue Wege in der Trainingswissenschaft sowie in der Leistungsdiagnostik. Die Praxis zeigt jedoch, dass die Grundlagen nie aus den Augen verloren werden dürfen. Das bedeutet: Bevor teures Diagnostikequipment angeschafft wird, stellen Sie sicher, dass ein regelmäßiges Krafttraining durchgeführt wird. Sie werden nämlich sehen, dass ein einfacher Weitsprungtest eine hohe Korrelation mit einem Sprungkrafttest auf einer Kraftmessplatte hat. Wichtig ist, Parameter zu erheben, die einen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit haben. Nicht so wichtig ist, ob dies mit bewährten oder neuen Methoden geschieht.



Übung 16



Test 3**Weitsprung aus dem Stand mit beidbeinigem Absprung**

- Ein Sprung (drei Versuche, der beste wird gezählt)
- Drei aufeinanderfolgende Sprünge (drei Versuche, der beste wird gezählt)

Weitsprung aus dem Stand mit einbeinigem Absprung (gleiche Bewegungsführung wie zuvor, nur einbeinig)

- Ein Sprung (drei Versuche, der beste wird gezählt)
- Drei aufeinanderfolgende Sprünge (drei Versuche, der beste wird gezählt)

6.2.2 Kraft: Übungen

Grundsätzlich unterscheiden wir folgende Kraftarten:

Maximalkraft

»Stellt die höchstmögliche Kraft dar, die das Nerv-Muskel-Energie-System bei maximaler willkürlicher Kontraktion auszuüben vermag.«

Schnellkraft

»Beinhaltet die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Energie-Systems, den Körper, Teile des Körpers (z.B. Arme, Beine) oder Gegenstände (z.B. Bälle, Speer, Gewichte ...) mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen.«

Kraftausdauer

»Bezeichnet die Ermüdungswiderstandsfähigkeit eines Muskels bei lang andauernden Bewegungen.«⁵⁶

Die Gestaltung eines Krafttrainings ist abhängig von den Anforderungen der jeweiligen Sportart. Dabei darf man die verschiedenen Kraftfähigkeiten nicht isoliert betrachten, denn grundsätzlich bedingen sie sich gegenseitig. Die Maximalkraft ist sowohl von der inter- bzw. intrakoordinativen Situation als auch vom Muskelfaserquerschnitt (Hypertrophietraining) abhängig. Davon hängt wiederum die Schnellkraft ab. Als Grundlage all dessen sehen wir die Kraftausdauer. Ein Training wirkt immer auf den gesamten Organismus, aber durch eine bestimmte Belastungsgestaltung lassen sich Anpassungsvorgänge für eine gewünschte Kraftart akzentuieren.

Die nächste Abbildung zeigt die Belastungsgestaltung für verschiedene Trainingsziele. Die darin verwendeten Schlüsselbegriffe erklären wir im Anschluss detailliert.

Dieses Whitepaper stammt aus dem Buch:

Vom Traum zum sportlichen Erfolg

Im Haufe Shop können Sie das komplette Fachbuch als Print oder eBook kaufen.

[> Zum Haufe Shop](#)