

## **Erfolg im Sport**

Ihr wollt in Eurem Sport erfolgreich sein und langfristig vorankommen. Dass man dazu regelmäßig fleißig trainieren muß, dürfte klar sein. Aber es gehören noch eine Menge andere Dinge dazu, die notwendig sind, um sein individuelles Potential ausschöpfen zu können. Um es vorweg zu nehmen, wir betreiben keine Fun-Sportarten, die man halt mal macht, wie und wann man gerade lustig ist, sondern ernsthaften Sport. Es ist aber nun keineswegs so, dass unsere Disziplinen keinen Spaß machen (sollen), mit einem kleinen Unterschied. Dauerhaft Spaß am Werfen und dem damit verbundenen komplexen Training wird nur der finden, der persönliche Erfolgserlebnisse hat, also vorankommt. Dabei wollen wir Euch helfen und haben deshalb ein paar Tipps aufs Papier gebracht, gespickt mit Beispielen und Erfahrungen aus unserer eigenen Trainingsgruppe, wo ja schon viele Sportler den Weg vom Anfänger bis hin zum Athleten mit internationalen Niveau durchlaufen haben. Viel Spaß beim Lesen.

## **Regelmäßiges Training**

Den Willen zu einem ganzjährigen regelmäßigen Training bekunden zunächst die meisten Nachwuchssportler. Die Praxis sieht dann oft anders aus. Woran liegt´s? Es ist wie im Alltag, wie im Beruf oder in der Schule. Wer seine Zeit nicht einteilt, in den Tag hineinlebt, „keinen Plan hat“ kommt irgendwann in Situationen, die zu Komplikationen und zu Unlust führen. Wer durch diese Umstände die Schule und sein Training als „Muß“ empfindet, ist schon auf einem negativen Weg. Setzt Euch einfach mal hin und macht einen Wochenplan, indem in wichtig (bringt mir was) und unwichtig (bringt mir nichts) unterschieden wird. Seht es so, dass die Sachen, „die mir was bringen“ auch Spaß machen. Geht mit Motivation in die Schule, freut Euch auf Euer Training. Es ist beim Training wie in der Schule. Wer öfter fehlt oder schwänzt, kommt nicht mehr mit, bleibt auf der Strecke! Beides, Schule wie der Sport, ist vergleichbar und läßt sich auch gut miteinander verbinden. Das alte Sprichwort: „Zu einem gesunden Körper gehört ein gesunder Geist“ und umgekehrt gilt auch noch heute. Es gibt sowohl positive als auch negative Beispiele aus unserer Trainingsgruppe. Wir hatten Athleten, die sechsmal die Woche trainierten, Deutsche Meister waren, gleichzeitig ein Einserabitur hinlegten und heute ihre Doktorarbeit schreiben. Wir hatten aber auch leider schon Sportler, die ohne Hauptschulabschluß und Berufsausbildung dastehen...In der Regel ist es jedoch so, dass erfolgreiche Leistungssportler später auch

im Beruf Fuß fassen, indem sie ihre Zielstrebigkeit und ihr Planungsgeschick so anwenden, wie sie es im Sport gelernt haben.

Wenn´s mal zwickt, seid ehrlich zu Euch selbst und versucht rechtzeitig etwas zu ändern. Eure Eltern werden Euch helfen. Auch wir sind bereit, uns mal mit Euch zu einem Gespräch zusammzusetzen. Die Lust zum regelmäßigen Training wird oft durch Kleinigkeiten angekurbelt.

## **Sportgerechte Lebensführung**

### **1. Schlaf:**

Wer hart trainiert, braucht auch entsprechende Erholung und Regeneration. Dieses Wechselspiel ist das Geheimnis jedes Trainingsplans. Natürlicher Schlaf ist die wichtigste und einfachste Erholungsmaßnahme. Ein altes Sprichwort von Gewichthebern sagt: „Der Muskel wächst im Schlaf“. Da ist auch was dran. Untersuchungen haben gezeigt, dass ein regelmäßiger Schlafrythmus für den Sportler extrem wichtig ist. Insbesondere im Schlaf vor Mitternacht werden verschiedene Hormone ausgeschüttet, die für die Regeneration unerlässlich sind. Ich erinnere mich an eine Sportlerin, die als Biologiestudentin (!) täglich sehr hart trainierte, im Examensstreß stand und für ihre Diplomarbeit ein „Heuschreckenprojekt“ betreute, bei dem sie jede Nacht zweimal in die Uni mußte um das Verhalten der Tierchen zu überprüfen. Ich machte den Vorschlag, in der Zeit sportlich etwas zurückzustecken. „Es muß gehen“, war die Antwort. Nach vier Monaten war die sportliche Form total im Keller. Schlimmer noch, die fehlende Regeneration, die chronische Erschöpfung führte zu Verletzungen, die das Ende der Karriere bedeuteten...Also, so um die neun Stunden solltet ihr Euch schon gönnen, von diesem natürlichen „Muskelmacher“.

### **2. Einfache Regenerationsmaßnahmen:**

Aber es gibt auch andere einfache Dinge, die die Regeneration fördern. Ein heißes Bad, eine Selbstmassage mit einer Bürste oder im Winter mal ein bisschen Solarium können kleine Wunder bewirken. Wir waren oft im Trainingslager in der Bundeswehrsportschule Warendorf. Dort sind auch Deutschlands erfolgreichste Reiter mit ihren Spitzenpferden stationiert. Ihr werdet es nicht glauben, Entspannungsbäder, Masagen und Solarium sind dort Standart, um Gesundheit und Form zu steigern, aber nicht für die Reiter, sondern für die Pferde!

### **3. Ernährung:**

Wenn Michael Schumacher in seinen Ferrari nur Normalbenzin und Altöl geschüttet hätte, wäre er sicher nicht fünfmal Weltmeister geworden. Mit „Normalbenzin“ oder gar minderwertigem „Stoff“ wird auch kein Sportler zur Höchstform auflaufen. Die Ernährung spielt also eine wichtige Rolle, um nicht um die Mühen harten Trainings gebracht zu werden. Nun über dieses Thema könnte ich ein Buch schreiben, soviel negative aber auch positive Beispiele gab es schon in unserer Trainingsgruppe. Ein paar Beispiele:

- Ich fahre mit einer Schülerin (Hammerwurfbestweite 61m) und ihrem Opa zur Deutschen Rasenkraftsportmeisterschaft. Während der fünfstündigen Fahrt ißt die Nachwuchsathletin vier (4) große Knackwürste. Auch die Frage, „hast Du nichts anderes dabei“, verstehen Opa und Tochter nicht. Es wurde fleißig weitergefuttern. Beim Wettkampf fühlt sich die Sportlerin schlapp und schafft gerade 51m, also zehn Meter unter Bestleistung. Beim Gespräch auf der Heimfahrt bringe ich das Argument, dass das wohl auch an den Fettmassen gelegen hat, die sie in sich hineingestopft hat. Antwort des Opas: „A Stadtworscht is doch net fett, dann därf mer wuhl gor nix mehr essn...“.

- Ebenfalls in die Hose ging der Wettkampf eines Schülers, der auf der Hinfahrt großen Durst hatte. Fünf halbe Liter Spezi und diverse Naschereien sind eben ein Zuckerschokk, der nicht nur für satte Fettpölsterchen sorgt, sondern den der Körper auch mit einer hohen Insulinausschüttung beantwortet, was wiederum den Blutzuckerspiegel extrem nach unten drückt und den Sportler während des Wettkampfes „fix und alle“ machte...Die Mutter, auf diese Ernährungskardinalfehler freundlich angesprochen antwortete: „Nein – der ißt so gut wie nichts Süßes“ (Ob gegessen oder getrunken – Zucker ist Zucker).

- Ein durchaus starker „Athlet“ mit sportlichem Potential sieht nicht unbedingt wie ein richtiger Athlet aus. Anhaltende Kniebeschwerden führt ein orthopädischer Experte auf ca.20kg Übergewicht zurück. Die Ernährung des „Athleten“ sieht dementsprechend aus. Tiefkühlpizzas, McDonald`s, Pommes und literweise Cola und Ketschup lassen ihn über beide Backen strahlen. Gleichzeitig verweigert der Bundes-B-Kaderathlet (!) jede Tomate, jedes Stück Obst, jedes Gemüse, jedes unpanierte Fleisch oder jedes Salatblatt. Einziger Kommentar: „Ich bin doch kein Kaninchen“. Man hätte kein Ernährungsexperte sein müssen, um dem „Athleten“ vorauszusagen, dass man so scheitern muß! Man muß auch kein Arzt sein, um voraussagen zu können, dass diese Ernährungsgewohnheiten später nicht nur orthopädische Probleme nach sich ziehen werden...

- Eine 22jährige Leichtathletin trainiert seit Jahren die Wurfdisziplinen. Ihre Leistungen bewegen sich ca.drei Jahre auf dem selben Niveau, dann schließt sie sich unserer Trainingsgruppe an und will es wissen. Die leicht mollige Athletin forciert das Krafttraining und stellt die Ernährung konsequent um. Mehr Eiweiß durch Quark, Fisch, Hähnchen ohne Haut,

mehr komplexe Kohlehydrate (Vollkornbrot, unpoliertem Reis, Müsli) und Achtsamkeit bei fett- und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln brachten innerhalb eines Jahres folgende Ergebnisse: Körpergewicht +/- 0, Aussehen: völlig verändert /Körperfettanteil reduziert, Kraftwerte ca.30% gestiegen, Bestleistungen im Kugelstoßen, Diskus- und Hammerwerfen um 2,10m, 8,34m bzw. 11,76m verbessert...

Ich denke aus diesen wahren Beispielen kann man lernen. Man braucht nicht leben wie ein Asket, aber ein paar Kleinigkeiten bei der Ernährung können den Weg zum richtigen Athleten (schaut Euch Bilder von Lars Riedel oder Astrid Kumbernuss an) viel leichter machen. Warum also nicht:

Müsli zum Frühstück statt „Worschtla“

Obst zwischendurch statt Mars oder Sniggers

Hähnchenbrust (unpaniert) statt Chicken McNuggets (Abfall)

Cornedbeef statt Leberwurst

Vollkornbrot statt Weismehlschrott

Fruchtquark statt „Käslabla“

O-saftschorle statt Spezi

usw.

Fest steht, dass Ihr, wie jeder Schnellkraftsportler, einen erhöhten Bedarf an Eiweiß habt. Ohne Eiweiß kein Muskel, ohne Muskel keine Kraft! Das heißt nun keineswegs, dass Ihr jeden Tag Riesensteaks essen müßt. Es gibt in jedem Supermarkt eine große Auswahl an fettarmen und preiswerten Eiweißspendern. Eine kleine Auswahl: Magermilch (0,3%Fett), Buttermilch (0,5%Fett), Magerquark (1,5%Fett, mit Früchten angemacht und Fruchtzucker verfeinert schmeckt das ausgezeichnet, 500gr. Enthalten über 80gr.Eiweiß!!), Harzer Käse (1%Fett), Putenschinken (ca.5%Fett), Cornedbeef (ca.5%Fett), Thunfisch in Wasser (ca.3%Fett) usw.

Weitaus weniger wertvoll sind pflanzliche Eiweißlieferanten (z.B. die hochgelobten Sojaprodukte). Sie haben bei weitem nicht die biologische Wertigkeit, die in tierischem Eiweiß steckt. Allerdings ergänzen sich tierisches und pflanzliches Eiweiß hervorragend und können die Wertigkeit insgesamt noch steigern.

Es gibt natürlich noch andere hervorragende eiweißhaltige Nahrungsmittel, z.B. jede Sorte von Fleisch. Dabei jedoch auf den Fettanteil achten. Eine Haxe kann schon mal 25% oder über 100gr.Fett

haben! Ein Putensteak hat höchstens 5% oder ca.15gr.Fett...Auch Eier sind eiweißreich mit einer sehr hohen Wertigkeit. Allerdings enthält das Eigelb sehr viel Fett und Cholesterin. Das Eiklar ist praktisch fett- und cholesterinfrei. Ein alter Gewichtheberkollege von mir machte einmal Folgendes. Er aß täglich 10-20Eier, allerdings nur das Eiklar, die vielen Eidotter verfütterte er an die Katze des Nachbarn und grinste köstlich über das ständig fülliger werdende Monster, während er seine Gewichtsklasse hielt und seine Kraftleistungen nach oben gingen...

Im Fortgeschrittenenbereich sind auch Zusatzernährungsmittel üblich. Da gibt es sinnvolle Sachen und weniger sinnvolle. Da gibt es ungefährliche Produkte, aber auch Sachen die mit Vorsicht zu genießen sind (z.B. ausländische Kreatinprodukte - oft mit Dopingmitteln verunreinigt). Also bitte keine selbständigen Versuche, sondern gegebenenfalls fragen!

#### **4. Alkohol:**

Alkohol ist chemisch gesehen ein Zellgift und muß im Organismus von der Leber abgebaut werden. Nun ist es aber so, dass auch bei hartem Training die Leber jede Menge zu leisten hat, denn auch durch die Belastungen im Sport entstehen toxische Stoffe (Stoffwechselabfälle). Ammoniak ist z.B. einer dieser Stoffe, das bei ordentlichem Krafttraining entsteht und die Leber abbauen muß. Deshalb darf der Leistungssportler seine Leber nicht überlasten, die muß top funktionieren. Hartes Training und täglich acht Bier – das wird auf Dauer nicht funktionieren!

Das soll nun nicht heißen, dass ein 18jähriger Werfer nicht abends mal ein Radler oder Bier trinken darf. Viele Spitzenathleten trinken z.B. am Abend vor dem Wettkampf ein Bierchen um besser schlafen zu können. Aber bei dem einen sollte es in der Regel auch bleiben. Bei jüngeren Nachwuchsathleten verbietet sich allein schon die Frage nach Alkohol. Ein 14-15Jähriger ist eben noch im Wachstum. Auch die Leber ist in dem Alter noch im Aufbau und hat – besonders beim Sportler – zunächst andere Aufgaben! Ebenso verbietet sich beim Sportler die Diskussion, ob harte Sachen oder Alko-pops verkonsumiert werden dürfen...

#### **5. Rauchen:**

Der Gesundheitsminister kann auf Zigarettenschachteln schreiben was er will, einen Raucher wird es nicht abhalten sich selbst gesundheitlich und der Gesellschaft volkswirtschaftlich zu schaden. Es ist manchmal schon verwunderlich, wie leichtfertig selbst Eltern mit diesem Thema bei der Erziehung ihrer Kinder umgehen. Ich hatte mir mal beim Schulsportfest ein großes 13jähriges Mädchen „ausgeguckt“. Sie kam dann eine Zeitlang zum Training nach Stadtsteinach. Die Mutter brachte sie und beide saßen

dann immer noch eine Weile im Auto. Die Mutter erklärte mir schließlich, dass ihre Tochter nicht schüchtern sei, weil sie nicht gleich aussteigt, sondern dass sie erst noch „eine rauchen“ muß, weil sie gehört hätte, dass wir nicht so begeistert wären, wenn jemand während des Trainings raucht...Ich hab drauf verzichtet, mit der Mutter über dieses Thema zu diskutieren.

Bei einer bayerischen Rasenkraftsportmeisterschaft in Waldmünchen traute ich meinen Augen nicht. Beim Gewichtwerfen der Schüler gab es einen 15Jährigen, der während des Wettkampfes angeberisch an seinem Glimmstengel zog und zwischen den Versuchen die Zigarette schnell an seinen Kumpel übergab. Nicht einschreitende Beobachter waren der Sportwart und der Präsident des bayerischen Rasenkraftsport-Verbandes...

Natürlich gibt es auch Sportler, die rauchen. Aber wenn man das als Argument nimmt, könnte man auch sagen, die Katastrophe von Tschernobyl war nicht schlimm, weil es in der Ukraine auch noch gesunde Leute gibt...

Tatsache ist, dass das Rauchen der Gesundheit und dem Fitnesszustand jedes Menschen nicht zuträglich ist. Und genau darum geht`s. Jeder Leistungssportler, ob Marathonläufer, Fußballer, Skispringer oder Werfer muß erst einmal allgemein gesund und fit sein, wenn er dauerhaft Leistung bringen will. So muß jeder für sich selbst entscheiden, ob er raucht. Wir, die Verantwortlichen von UAC Kulmbach und TSV Stadtsteinach nehmen uns allerdings das Recht heraus, jüngeren Athleten bei Wettkämpfen, Trainingslagern etc. das Rauchen zu verbieten!

## **6. Sonstige Drogen:**

Dass der Kontakt mit Rauschgift immer mit Problemen verbunden ist, dürfte jedem von Euch klar sein. Ihr kennt Fußballtrainer Christoph Daum, der Kokain nahm. Ich persönlich kenne jedoch keinen erfolgreichen Leistungssportler, der gleichzeitig rauschgiftsüchtig war.

Kleiner Hinweis an die Eltern: Seid froh, dass Eure Kinder Sport machen auch wenn`s Euch manchmal persönlichen Aufwand beschert. Aber das ist doch hundertmal besser, als wenn sich ein Jugendlicher seinen ersten Joint reinzieht, oder? Sollte doch einmal in diesem Bereich ein Problem auftauchen, bin ich gern bereit mitzuhelfen. Ich war zehn Jahre Vorstand des Kreisjugendrings, kenne die Problematik ein wenig und habe immernoch genügend Kontakte zu Leuten, deren Job dieses Thema ist.

## 7. Trainings- und Wettkampfvorbereitung:

Bei den vorangegangenen Punkten haben wir schon eine ganze Menge von Dingen angesprochen, die man falsch machen kann. Aber auch vor und während des Trainings bzw. Wettkampfes kann man einiges falsch machen oder vergessen.

Vor dem Training:

- Trainingstasche packen (Turnschuhe, Speziialschuhe, Hammerwurfhandschuh, Trainingsanzug, Handtuch, 2.Paar Socken, Regenjacke, eventl.Trainingsplan/Trainingsbuch)
- 2 Std. vor dem Training keine Riesenmahlzeiten mehr, jedoch vor dem Training noch einen kleinen, leichten „Happen“.
- **Duschsachen nicht vergessen!!**

Während des Trainings

- Kleinigkeit (Banane, Apfel, Müsliriegel) bereithalten. Genügend Getränke mitbringen (Wasser, Saft oder Schorlen ohne Zucker)
- Mental vorbereiten (was steht heut auf dem Programm, wo will ich mich verbessern?)
- Gute Laune mitbringen, Training ist zwar manchmal hart, aber Freizeitspaß.

Vor dem Wettkampf:

- Am Tag vorher ausruhen/relaxen. Keine 30km Radtour, keine acht Stunden Schwimmbad mit Sonnenbrandergebnis, kein 3Std.Fußballmatch!
- Am Tag vorher und am Wettkampftag gut essen, das heißt gut im Sinn von Qualität statt Quantität, also leichte Sachen. Am Wettkampftag ordentlich Frühstück(Müsli,Vollkornbrötchen, 1Ei, Joghurt, Saft). Mittags eventl. Putensteak oder Fischfilet mit Reis und Salat.
- Am Tag vor dem WK ganz normal ins Bett gehen, eventl.vorher noch ein Entspannungsbad nehmen
- Zusätzlich zu den oben genannten Ausrüstungsgegenständen natürlich an das Vereinstrikot und an den Vereinstrainingsanzug denken (ab 2006 ohne Vereinskleidung kein Start).

Verfasst von Martin Ständner, überarbeitet von Günter Sesselmann