

Lustbetontes Laufen

Warum ist die Susanne (Name geändert) schneller als die Karin, obwohl sie doch viel weniger trainiert. Und der Ralf mit den krummen Beinen läuft Daniel, dem Modellathleten um die Ohren.

Solche und ähnliche Gedanken haben sie als Wettkampfteilnehmerin oder Hobbyjogger bestimmt auch schon beschäftigt. Talent, fehlendes bzw. vorhandenes, wäre eine einfache Erklärung. Was steckt aber sonst noch hinter einer sportlichen Leistung? Wie kann ich das eigene Leistungsvermögen steigern, ohne dass die Lebensweise komplett umgekrempelt werden muss? Wie kann das Training gesteigert werden, ohne dass die ganze Familie darunter leidet? Wer ein paar Punkte beachtet, kann ohne grossen Mehraufwand effektiver, aber auch mit mehr Lust und Freude Sport treiben.

Ich gehe davon aus, dass sich eine Leistung aus verschiedenen mehr oder weniger wichtigen Faktoren zusammensetzt, ungeachtet auf welchem Niveau sich eine Läuferin oder ein Athlet bewegt. Die «Kuchenstücke» sind dadurch von Typ zu Typ unterschiedlich gross und in unterschiedlicher Anzahl vorhanden. Das wichtigste Stück ist unbestritten das Training. Egal, welche sportlichen Ambitionen und Ziele sie/er verfolgt, wer trainiert, muss auch etwas für die Erholung tun, eine erhöhte Leistung verlangt eine speziellere Ernährung usw. Die richtige Mischung zu finden ist die Kunst von guten Trainern oder selbständigen Sportlern. Es setzt aber voraus, Signale des Körpers zu verstehen (und verstehen zu wollen!) und richtig zu interpretieren.

sich aus verschiedenen Komponenten zusammen. Bevor wir mit dem ersten Lauftraining beginnen, sollten wir bereits einige Überlegungen anstellen:

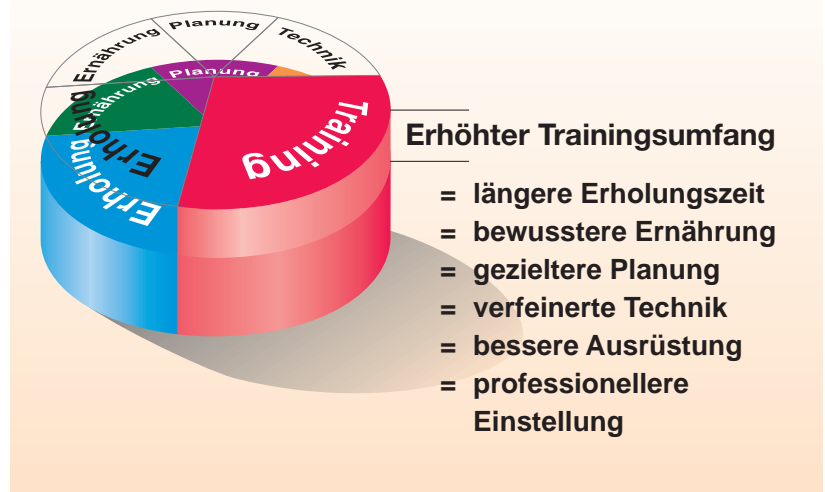
Kann ich mir genügend Freiraum schaffen, um regelmässig mindestens einmal pro Woche Sport zu treiben? (Ideal für Anfänger wären 2-3 Einheiten)

- Möchte ich mich einer Laufgruppe oder einem Verein in meiner Nähe anschliessen? Für den Einstieg empfiehlt sich unbedingt ein Training zu zweit oder in einer Gruppe mit ungefähr gleichstarken Leuten. Oder warum nicht einfach jemand auf dem Lauftrüff ansprechen?
- Wann trifft sich eine solche Gruppe in meiner näheren Umgebung?
- Anfänger sollten einen medizinischen Check in Betracht ziehen, vor allem wenn sie über 40 Jahre alt sind.
- Der Ausrüstung, vor allem den Laufschuhen, kommt eine grosse Bedeutung zu. Mit ungeeignetem oder schlechtem Material kann keine Freude am Joggen aufkommen. Eine falsche Schuhwahl kann sogar Ursache von verschiedenen Verletzungen sein. Hier lohnt sich ganz sicher eine gute Beratung, wie sie mittlerweile von den meisten Sportfachgeschäften angeboten wird.

- Und schliesslich müssen wir uns auch mit unserem Umfeld auseinandersetzen. Was bedeuten die trainings- und wettkampfbedingten Abwesenheiten für den Partner, die Familie, den Arbeitsplatz? Dies ist nur eine Auswahl von Überlegungen, die je nach persönlicher Situation ergänzt werden kann.

Wer mit der Erhöhung des Trainingsumfanges auch für die Erholung, die Ernährung usw. mehr Zeit aufwendet, trainiert den Körper gesünder.

Von grosser Bedeutung ist die persönliche Einstellung zum Sport und das richtige Einschätzen der eigenen Möglichkeiten. Alle wichtigen Eigenschaften, die zu einer guten Leistung führen, können sich auch ins Gegenteil kehren; aus einem gesunden Ehrgeiz wird schnell einmal verkrampte Verbissenheit, die sportgerechte Ernährung verkommt zum Kalorien- und Vitaminebeigen, der lockere Dauerlauf wird von Pulsmeter und Stoppuhr bestimmt. Und plötzlich ist dann die Susanne am nächsten Wettkampf wieder schneller, obwohl sie doch... siehe oben!



Die innere Ruhe und Zufriedenheit mit sich und der Umgebung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um im Training oder Wettkampf die nötige Konzentration aufzubringen. Wer sich wegen einer fehlenden Sicherheitsnadel an der Startnummer, einem gerissenen Schuhnestel aufregt, verpufft seine geistige und körperliche Energie völlig unnötig. Und Hand aufs Herz; neigen wir nicht manchmal dazu, unsere eigenen Unzulänglichkeiten auf andere abzuschieben? Die Organisatoren einer Veranstaltung sind schuld, dass wir zu spät am Start erscheinen oder am falschen Ort antreten. Wenn wir uns Zeit genommen hätten, das Programmheft genau zu studieren, wäre diese unnötige Aufregung schon dahingefallen.

Mit diesen Ausführungen möchte ich aufzeigen, dass sportliche Leistungen nicht nur aus «kilometerfressen» bestehen.