

Anima Sana In Corpore Sano – ASICS oder ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper

Faktoren für Topleistungen

von Viktor Röthlin

Schweizerrekordhalter Marathon 2h08'20"

Silbermedaillengewinner Marathon EM 2006

Physiotherapeut

Faszination Laufen

42 Kilometer im Schnitt von beinahe drei Minuten zu laufen, das ist Marathon auf höchstem Niveau. Eine solche Leistung geht an die Substanz. Aus diesem Grunde kann ein Athlet pro Jahr auch nur wenige Marathonläufe bestreiten. Die Vorbereitung auf einen solchen Wettkampf ist umfassend. Das heißt, dass ich mein ganzes momentanes Leben auf die Wettkampftätigkeit ausrichten muss und ich mir sportliche Ziele setze, die einerseits erreichbar sind und die mich andererseits in meiner Leistung nachhaltig weiterentwickeln. Mein Ziel ist ja die Verbesserung meiner Marathonleistung, allerdings unter dem Aspekt, dass ich gesund über die Runden komme. Im Folgenden will ich aufzeigen, wie ich das fertig bringe und was mir dabei wichtig ist. Als Spitzensportler will ich Höchstleistungen im Marathon erbringen können. Gleichzeitig will ich aber auch längerfristig und nachhaltig erfolgreich sein, sowohl im Sport als auch im Leben. Deshalb muss ich mehrere Faktoren berücksichtigen und erfüllen. Es reicht nicht, wenn ich das Training ausschließlich auf die Stärkung des Körpers und auf die Optimierung des Bewegungsablaufes ausrichte. Ich muss neben dem reinen Lauf- und Krafttraining auch dem mentalen Bereich, dem persönlichen Umfeld und dem eigenen Lebensplan Beachtung schenken. Nur so kann ich nachhaltig eine gute Leistung erbringen. Ich will so Sport treiben können, dass es mir tief greifend Freude bereitet und dass mein Körper auch längerfristig keinen Schaden erleidet.

Die Faszination Laufen muss man erleben um darüber berichten zu können. Emil Zatopek (Lauflegende aus Tschechien) sagt es so:

„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft!“

Mythos Marathon – 42.195km

490 v. Christus in der Bucht von Marathon kämpften die Perser gegen die Griechen. Pheidippides, der Meldeläufer der griechischen Armee, rief nach 40km in Athen „Nenikekamen“ und starb!

1896 bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit, war der Marathonlauf schon im Programm. Seit den olympischen Spielen 1908 in London wird der Marathon über die 42,195km ausgetragen.

Daraus entstanden sind alle Unterdistanzen wie Halbmarathon (Greifenseelauf), 10 Meilen (Grand Prix von Bern) usw.

Die vier Eckpfeiler

Damit ich bestmöglich trainieren und mich so auch optimal auf Wettkämpfe vorbereiten kann, habe ich mir vier Eckpfeiler gesetzt. Auf diese kann ich mein gesamtes Fundament abstützen, um nachhaltig und erfolgreich Sport treiben zu können. Es handelt sich hierbei um:

1. Lauftraining – laufen, laufen, laufen
2. Mosaiksteine – was auch noch zum Training gehört
3. Das Leben
4. Die Zukunft

Erst wenn ich allen vier Eckpfeilern die ihnen nötige Beachtung schenke, kann ich sowohl mein tägliches Training, meine mittel- und längerfristigen Ziele als auch meine Lebensplanung umsetzen. Das Laufen, das Training und die Wettkämpfe beziehen sich nicht nur auf den Augenblick. Laufen ist eine Lebensphilosophie, und deshalb will ich dies auch auf das ganze Leben übertragen können. Es ist für mich wichtig, am Morgen erwachen zu können und ein Ziel vor Augen zu haben.

1. Lauftraining

Sehr großen Raum nimmt natürlich das reine Lauftraining ein. Das bedeutet, dass ich pro Woche rund 200 km unter die Füße nehme, welche ich in verschiedenen Geschwindigkeiten absolviere. Die Lauf tempi sind abhängig von der Periode und der Laufdauer (Streckenlänge). Grundsätzlich orientiere ich mich an der Zielgeschwindigkeit im Wettkampf. Es lässt sich festhalten, dass ich zuerst die Häufigkeit, dann die Dauer und zuletzt die Intensität steigere.

„Learning from the best“ und darum zieht es mich Jahr für Jahr nach Kenia, ins Land der Läufer. Herzlich werde ich von den dortigen Athleten aufgenommen und mittlerweile werde ich schon als Viktor «Baldini» begrüßt. Aber nicht nur das Training mit Weltklasse-Läufern zusammen ist eine Bereicherung für mich. Auch die ganze Art und Weise, unter welchen Bedingungen die Kenianer ihre Trainings durchführen müssen, zwingt uns «vertechnisierte» Europäer, dass wir uns auf unsere eigentlichen Ursprünge zurück besinnen. Die Unterkunft ist einfach und bescheiden, aber zweckdienlich. Die Fahrt ins Training im Pickup ist oft beschwerlicher als das eigentliche Training selber. Das «Bahntraining» wird dann auf einem Boden abgehalten, für den unsere europäischen Stadionplaner wohl nur ein müdes Lächeln übrig hätten. Und die handgeschriebenen Trainingspläne, welche als Plakate aufgehängt werden, müssen uns im Zeitalter des Computers als absolut primitiv vorkommen. Und trotz alledem: Der Erfolg gibt ihnen recht! Und Kenia bietet auch für mich ideale Bedingungen zum trainieren. So komme ich dort immer wieder zur Einsicht, dass nicht nur technisch einwandfreie Trainingsbedingungen die Garantie für Erfolg sein können, sondern auch noch andere Faktoren einen wesentlichen Einfluss auf das Gelingen einer sportlichen Karriere haben müssen.

2. Viele Mosaiksteine – was auch noch ins Portfolio eines Läufers gehört

Diese vielen verschiedenen Faktoren lassen sich am besten als Mosaiksteine darstellen. Es braucht jeden einzelnen Stein, damit das Bild am Schluss zu dem wird, was es sein soll. Einer der größten Steine ist sicher das eigentliche Lauftraining, wie ich es unter Punkt 1 beschrieben habe. Aber das Laufen alleine genügt eben nicht. Es braucht noch andere Faktoren, um längerfristig gute Leistungen erbringen zu können. Im Folgenden werde ich einige weitere Bestandteile des Trainings aufführen, wie sie in meinem Programm integriert sind.

Techniktraining

Eine äußerst präzise Lauftechnik ist für einen Läufer ein absolutes Muss, da sich wegen der vielen Schritte, sowohl im Training als auch während des Wettkampfes, sich unweigerlich Verletzungen einstellen würden. Also absolviere ich ganz gezielt Laufschulung.

Krafttraining

Dazu gehören insbesondere Rumpfstabilisation, Fußgymnastik und MFT (Multifunktionales-Trainingsgerät) und spezifisches Training für die Beinmuskulatur. Dem Krafttraining kommt insbesondere deswegen große Bedeutung zu, als dass ein gestärkter, kräftiger Rumpf und ebensolche Bein- und Fußmuskulatur praktisch die Lebensversicherung eines Läufers sind.

Alternative Trainingsformen

Aqua-Fit: Deep Water Running (Laufen im Wasser)

Velo indoor / outdoor

Skilanglauf

Schwimmen

Mentales Training

Bei jedem Training mache ich mir dessen Ziel bewusst. Es soll mir immer klar sein, weshalb ich etwas überhaupt mache. Ich erarbeite mir auch Bilder, welche ich mir vor Augen halten kann. Ich lasse nur positive Gedanken zu. Im Spitzensport sind viele Athleten physisch auf ähnlichem Niveau, wer am Schluss gewinnt entscheidet sich oft im Kopf.

Ernährung

Ich stelle mich auf den Standpunkt, wer sich genug bewegt, kann auch genug essen. Oder hat schon jemand ein fettes Eichhörnchen gesehen? Ebenfalls spielt die richtige Zusammensetzung der Mahlzeiten eine wichtige Rolle. Eine ausgewogene, auf den jeweiligen Bedarf zugeschnittene Ernährung ist sicher richtig für jeden Sport treibenden Menschen, und gilt nicht nur für Spitzensportler. Daher lasse ich mich diesbezüglich stets auch von einer Fachperson beraten.

Regeneration

Um längerfristig Spitzenleistungen erbringen zu können, ohne dass der Körper Schaden nimmt, muss auch gezielt regeneriert werden. Zur Spannung gehört auch die Entspannung, sowohl für den Körper als auch für den Geist. Regeneration kann auf vielfältige Art und Weise stattfinden:

- Whirlpool (lockert die Muskulatur)
- Massage (lockert die Muskulatur)
- Sauna (kräftigt den Kreislauf)
- Solbad (regt die Durchblutung an)
- Warmwasserbad (entspannt)
- Eisbad (Kreislauf anregend)
- Schlaf / Mittagsschlaf (Entspannung von Körper und Geist)
- Stützstrumpfe (regen die Wasserausscheidung an)

Weitere Mosaiksteine: Leistungsdiagnostik, Höhentraining, Ausrüstung usw. Es können hier nicht abschließend alle Faktoren erwähnt werden, welche für eine nachhaltig gute Leistung nötig sind. Einige Mosaiksteine können so klein wie Sandkörner sein, und trotzdem braucht es sie, um das Bild abzurunden. Die oben erwähnten ergeben aber zumindest einen guten Einblick in die Vielfalt von Komponenten, welche auch zum Training gehören.

3. Das Leben

Das soziale Umfeld, Freud und Leid, Höhepunkte und Niederlagen. Zum Leben gehören bei mir neben der sportlichen Betätigung auch Beruf, Freizeitaktivitäten, Familie und Freundschaften. Viele Sportler denken, dass sie wegen ihres sportlichen Engagements auf solches verzichten müssen. Das mag für den Moment vielleicht richtig erscheinen, auf das ganze Leben ausgerichtet jedoch kann das nicht gut sein. Jeder Sportler braucht ein gutes, tragendes soziales Umfeld, und das muss gepflegt werden. Eine gute Abstützung durch Freunde und Familie tragen maßgeblich auch zum sportlichen Erfolg bei. Freud und Leid liegen in einer Sportlerkarriere sehr nahe beieinander. Diese Erfahrung muss jeder machen, welcher nach vorderen Rängen strebt. Jeder errungene Erfolg ist gekrönt durch sehr viel unbändige Freude, aber dahinter liegen bei genauerer Betrachtung auch Schmerz und Leiden. Die hochgerissenen Arme im Siegesrausch vermögen vielleicht über das schmerzverzerrte Gesicht hinwegzutäuschen, aber das Leiden ist immer auch der Begleiter in größter Freude. Ich habe erlebt, was es bedeutet, als Erster die Ziellinie zu durchlaufen und einen neuen Schweizerrekord aufzustellen. Medaillen zu gewinnen und umjubelt zu sein. Doch habe ich auch verschiedene Niederlagen erfahren müssen und in der Regel bringen einem solche weiter im Leben!

4. Die Zukunft

Wenn man seine sportliche Laufbahn plant oder mittendrin in der Verwirklichung der sportlichen Träume steckt, ist die Versuchung groß, dass man sich nur noch auf den Sport und das Hier und Jetzt konzentriert. Aber es gibt auch ein Leben nach dem Sport, ein Leben nach der Aktivzeit. Das sollte man nicht ganz außer Acht lassen, da auch spätere Ziele und Wünsche das Leben eines Aktivsportlers erheblich beeinflussen können. Das Ziel soll ja sein, möglichst gesund Sport treiben zu können, so dass der Körper auch längerfristig keinen Schaden erleidet. Man denkt vielleicht ebenfalls ganz anders über das Thema Doping nach, wenn man plant, einmal gesunde Kinder zeugen zu wollen. Und das Leben hat neben dem Sport ja auch noch anderes zu bieten: eine eigene Familie, die berufliche Karriere, das Einfamilienhaus...

Wichtig ist für mich auf jeden Fall, dass ich mir ständig ein Ziel setzen und vor Augen halten kann, wofür es sich zu kämpfen lohnt. Der Weg dahin soll mit Freude und Genugtuung verbunden sein. Ich versuche danach zu leben, dass man auch den Mut haben soll, etwas Neues zu wagen und Unbekanntes auszuprobieren. Nur so kann ich an mir selber wachsen und über mich hinauswachsen. Und zum Schluss nochmals ein Zitat von Emil Zatopek (Lauflegende aus Tschechien):

«Wenn du laufen willst, dann lauf eine Meile – wenn du ein neues Leben entdecken willst, dann lauf einen Marathon!«

Laufende Infos zu Viktor Röthlin unter www.viktor-roethlin.ch

Trainingspläne von Viktor Röthlin unter www.vicsystem.com

