

## Thema: Herausragende Leistungen - primär Genetik oder harte Arbeit?

Wie wurde WELTKLASSE ZU WELTKLASSE?? Wie schaffte es ein Cristiano Ronaldo zu einem der besten Fußballer aller Zeiten zu werden? Wodurch wurde Roger Federer der größte Tennisspieler der jemals diesen Planeten betrat? Wie schaffen es die Besten der Besten soooo gut zu werden? Ist es primär ihr Talent/Genetik oder ist es primär ganz viel harte Arbeit/Training? Was macht die Besten zu den Besten??

### Verlagern wir das Ganze mal auf das Fitnessstudio...

Im Fitnessstudio finden wir ganz unterschiedliche Zielgruppen. Der Eine möchte Abnehmen, der Andere will den Rücken stärken, ein Dritter einfach fitter werden! Es gibt allerdings auch immer mehr Menschen die leistungsorientiert trainieren wollen! Die Wenigsten wollen das auf die Spitze treiben, aber einen starken, muskulösen Körper wollen heutzutage viele wiederhaben.

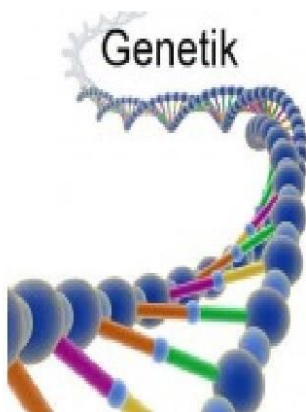
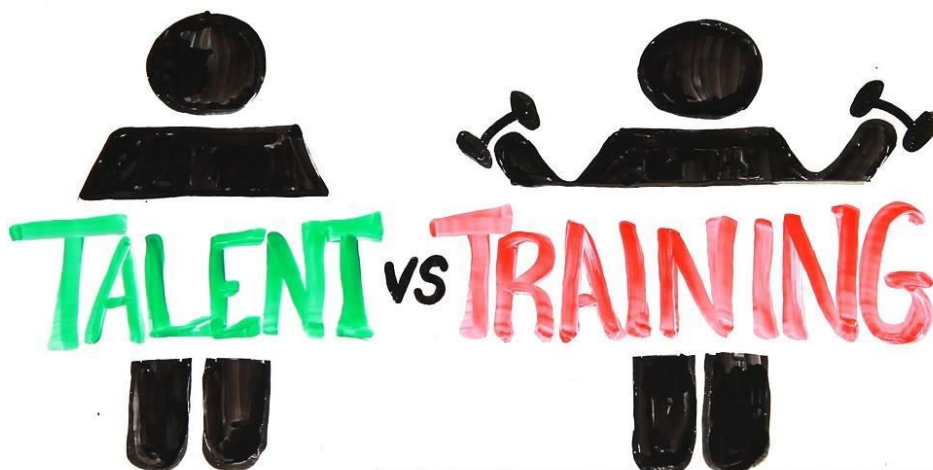
Schauen wir uns in dem jeweiligen Fitnessstudio die „Besten“ in der Muskelkraft an, können wir mit Sicherheit sagen, dass diese Studiomitglieder auch mehr in „ihren“ Sport an Arbeit/Anstrengung investieren als fast alle anderen!

Auf der anderen Seite finden wir aber auch wieder welche, die viel Anstrengung und Arbeit investieren, aber meilenweit weg von „gut“ sind. Dann hört man sehr schnell: „Ich habe halt keine gute Genetik!“ Ist das wirklich so? Warum gibt es auch genügend Menschen von dieser Sorte in den Fitnessanlagen?

Also was macht die Besten wirklich „so gut“? Ist es die Genetik oder ist es eine Menge Arbeit?

Sobald wir allerdings in Kraftbereiche hervorstoßen, die für den „Otto-Normalo“ oft herausragende Werte darstellen (z. B. 170 kg Natural-Bankdrücken oder 240 kg Tief-Kniebeugen), so werden wir leider auch im Hobbybereich immer wieder einen großen Teil von solchen Menschen finden, die diese Leistungen nicht „sauber“ erzielt haben – sprich mit Unterstützung von verbotenen, leistungsunterstützenden Substanzen. Bei solchen Personen ist die Leistung kaum bewertbar, da man nicht weiß: Wieviel von dieser Leistung ist Talent, wieviel ist Training und wieviel „Stoff“?

Dies wiederum macht die Antwort nicht leichter auf die Frage: Wie entstehen herausragende Leistungen? Primär Genetik oder harte Arbeit? Aber es gibt im ambitionierten Leistungs-Natural-Kraftsportbereich auch genügend Menschen die 170 kg oder mehr auf der Bank drücken ohne jemals verbotene Substanzen eingenommen zu haben, natürlich nicht viele, aber doch einige – Genetik oder harte Arbeit?



Versuchen wir dem Ganzen fundiert auf den Grund zu gehen!

Was macht die Besten zu den Besten?

Mit sehr viel (intelligenter) Arbeit über viele Jahre kann man mehr erreichen als viele vorher denken!

### Die 10.000 Stunden Regel:

Die Wissenschaftler Ericsson, Krampe und Tesch-Römer wollten Anfang der 90iger Jahre herausfinden welchen Aufwand Menschen, die in Ihrer „Fertigkeit“ Weltklasse sind, betreiben, um das Prädikat „Weltklasse“ zu erreichen! In Ihren Studien stellten Sie fest, dass egal um welchen Bereich es sich handelt, sei es Step-Tanz, Geigespielen, Schach, Sport usw. fast alle „Weltklasse-Leute“ viele Jahre nahezu täglich mehrere Stunden trainierten um dort hinzukommen. Größere Bekanntheit für die Allgemeinheit erlangten Ihre Studien im Jahre 2009 durch das US-Bestsellerbuch „Überflieger: Warum manche Menschen erfolgreich sind – und andere nicht!“ von dem Autor Malcom Gladwell. Selbst so ein Jahrhundert-Genie wie Wolfgang Amadeus Mozart musste tausende Stunden Instrumente spielen üben um später dieser Ausnahmekönner zu sein. Ein Cristiano Ronaldo hat von frühesten Kindheit stundenlang jeden Tag Fußball gespielt. Seit der Jugend mehr und intensiver trainiert als seine Mannschaftskollegen um später einer der größten Fußballer der Welt zu werden – so dass auch hier ohne diesen außergewöhnlichen Fleiß/Ehrgeiz das nicht möglich gewesen wäre.

Die Forscher setzten, um später die Chance zu haben, Weltklasse zu werden, als Grobzahl den Wert von 10.000 Stunden Training an! Dies bedeutet z. B. grob 10 Jahre lang, 50 Wochen im Jahr an 6 Tagen die Woche, 3,5 Stunden Training/Tag! Sie wollten mit Ihren Studien auch zeigen, dass der Faktor Arbeit einen größeren Einfluss hat als die Genetik!

Unabhängig ob die 10.000 Stundenregel kritiklos übernommen werden kann oder nicht, halten wir schon mal fest, dass wir mit einem über Jahre anhaltenden

großen Willen/Ehrgeiz/Arbeit eine ganze Menge erreichen können!

### **Die Kritik an der 10.000-Stundenregel:**

Wissenschaftler überprüften die 10.000-Stundenregel und kamen zu dem Erkenntnis, dass diese Regel nicht zwangsläufig Bestand haben müsste (vgl. Raab 2016). Sie konnten herausfinden, dass es auch Menschen mit Weltklasse-Fertigkeiten gibt, die deutlich weniger Stunden benötigten, um dieses Niveau zu erreichen. Hier sei allerdings erwähnt, dass auch diese Menschen (nahezu) täglich viele Stunden im Schnitt trainierten, allerdings z. B. keine 10 Jahre brauchten, um Weltklasse zu sein, sondern z. B. nur 6 Jahre! Auf der anderen Seite gab es Menschen, die schon über 20.000 intensive Stunden trainierten und nicht an das absolute Top-Niveau kamen.

Der Unterschied liegt hier in der Genetik!

Neben den Faktoren Genetik und Arbeitsaufwand erwähnen die Experten noch die wichtigen Punkte Trainingsstrategie/-Systematik, Ernährung, Lebensumstände (z. B. ausreichend Schlaf, einen geringen sonstigen Stress) und die Dauer/Jahre des Trainings.

So bedeuten herausragende Leistungen im Regelfall 6 – 8, meistens 10 – 12 Jahre intensivstes Training! So stellten Hollmann/Hettinger (2009) klar, dass sich Elitesportler sowohl im Kraftsport als auch im Ausdauersport manchmal auch noch nach 10 – 12 Jahren Training weiter verbesserten.

Die soeben genannten Punkte sind die realistischen Faktoren, um Weltklasse-Leistungen zu erreichen. Leider gibt es besonders im Kraftsport (sowohl auf Weltklasse-Niveau als auch auf ambitionierten Hobby-Niveau) immer wieder Menschen, die in kürzeren Zeitabständen extreme Veränderungen erzielen. Dies ist leider allerdings dann im Regelfall auf Anabolika zum Großteil zurückzuführen!

## Was kann jetzt der Fitnessstudio-Trainierende daraus mitnehmen?

Wir sind der Meinung, unabhängig ob es um Figuraspekte (definierter Körper, massiger Körper, Fitness-Modell-Figur für Frauen) oder Leistungsaspekte (Körperkraft, aerobe Ausdauer) geht, der Fitnessstudio-Trainierende kann sich viel mehr entwickeln, als er denkt!

Z. B. natural 130 kg auf der Bank zu drücken, oder 220 kg im Kreuzheben zu bewältigen, sind Werte die nahezu jede männliche Person (im Alter zwischen 18 und 45 Jahren) auf natürlichem Wege erreichen kann, wenn das ein Ziel von ihm wäre! Nicht innerhalb eines Jahres, aber nach mehreren Jahren und mit guter Trainingsstrategie ist dies möglich.

Hierzu musst du auch nicht Leben wie ein Mönch und auch nicht den Trainingsumfang eines Profisportlers betreiben. Du denkst das stimmt nicht – doch!!!

### Warum schaffst du es trotzdem häufig nicht?

**Weil bei dir ein bis drei Punkte der folgenden drei Punkte nicht stimmen:**

#### 1. Deine Trainingsregelmäßigkeit

Trainierst du, außer wenn du krank bist oder in Urlaub oder du eine bewusste De-Trainingswoche machst, jede Woche? Und zwar jede Woche? Du willst immer 4mal die Woche trainieren – machst du das? Immer? Oder mal 4mal, mal 3mal, mal 2mal oder gar mal 1mal oder kein Mal? Wir erleben seit über 15 Jahren das die meisten Menschen nicht den Trainingsaufwand beständig durchführen, den sie vorhaben. Und viele von diesen wissen gar nicht, dass sie deutlich weniger trainieren als sie es eigentlich vorhaben.

#### 2. Trainings- und Ernährungsstrategie

Auf mich, Friedhelm Hill, ist vor einigen Wochen ein Kunde, männlich, Anfang 20,

trainiert 3-5-mal regelmäßig die Woche ohne unsere Hilfe, während meines Trainings auf mich zugekommen und meinte: „Du bist ja extrem stark. Aber du hast halt auch die Genetik dafür. Ich trainier nun auch schon über 2 Jahre sehr intensiv und da kommt kaum was!“ Meine ehrliche Antwort: „Wir trainieren ja öfters gleichzeitig hier im Hantelraum und ich sehe ja was du machst – und es tut mir leid – aber du hast gar keine Ahnung wie Muskel- und Kraftaufbau-Training optimal funktioniert! Du hast in deinem Trainingsaufbau so viele Fehler, damit kannst du nicht vorankommen!“

D. h. Training ist nicht gleich Training! Mit Spitzen-Know-how wirst du bei gleichem Aufwand viel weiterkommen als mit keinen, mäßigen oder mittleren Know-how! Die meisten Menschen trainieren, egal ob mit Internet-Lehre oder nicht, nicht optimal! Manch Trainierender befasst sich mit der Thematik und trainiert dann z. B. ein derzeit populäres Wendler-5/3/1-Programm und denkt das wäre super! NEIN, das ist es nicht! Es gibt viel bessere Sachen, nur das kennt der Laie halt nicht!

### **3. das langjährige, beständige Training**

Es wird keiner Meister innerhalb einem oder zwei Jahren! 130 kg auf der Bank, 220 kg vom Boden heben, ist für nahezu jeden Mann machbar – aber halt für die Meisten nicht in 1 - 2 Jahren! Aber in 4 – 7 Jahren müsste das fast jeder schaffen, wenn Trainingsquantität, Trainingsqualität und Kcal-Zufuhr stimmen! Viele denken zu kurzfristig! Setzt euch realistische Etappenziele!

## **Zusammenfassung:**

Gehen wir davon aus, dass es sowohl im Kraft- als auch im Ausdauerbereich vereinzelt Weltklasseleistungen ohne verbotene Substanzen gibt, so müssen hier im Regelfall alle Faktoren optimal stimmen: Genetik, Training-Qualität und – Quantität (beides auf sehr hohem Niveau), Ernährung, Lebensumstände, Trainingsjahre usw.

Aber auch in den Fitnessbereichen, wo mit fundiertem Wissen gearbeitet wird,

kommt man immer mehr weg von der These „mit smartem Training zu maximalem Ertrag“ oder „weniger ist mehr!“

Sprechen wir von gesundheits- und fitnessorientierten Zielen, so können wir mit 2mal/Woche ganz viel erreichen!!!!!!! Voraussetzung: Wir machen es regelmäßig und wir besitzen eine Strategie wo sehr viel Know-how dahintersteckt! Bitte vergesst allerdings solche Sachen mit 2x17min Zirkeltraining zur Wunschfigur und ähnliches! Ja das ist bequem und hört sich gut an, aber das ist mehr eine Marketinggeschichte als erfolgsorientiertes Training...!

Wollen wir größere Ziele erreichen, wie z. B. 220 kg (natural) vom Boden aufzuheben, so benötigen wir (mit normaler Genetik) einen größeren Trainingsaufwand (aber 3mal pro Woche Training reicht schon aus – also ungefähr so viel wie ein A-Klassen-Fußballer, der zweimal/Woche trainiert und am Wochenende spielt – also absolut machbar!!) und vor allen Dingen mehrere Trainingsjahre!! Zusätzlich benötigst du eine sehr gute Trainingsstrategie!

Erfüllt der Trainierende diese Kriterien, so ist er nach einigen Jahren (egal ob Kraft- oder Ausdauersportler) zu Leistungen natural möglich, die er vorher als unrealistisch eingeschätzt hätte!

Viele Jahre Training, überdurchschnittlich viel Arbeit und „gewusst wie“ sind den Schlüsseln des weit überdurchschnittlichen (Natural-) Trainingserfolges!!

*Mit besten Grüßen*

*Christian Hill & Friedhelm Hill*