TISCHTENNIS UND ERNÄHRUNG

Erreiche dein nächstes Level

BOJAN BESINGER

Tischtennis und Ernährung

Erreiche dein nächstes Level!

von Bojan Besinger

COPYRIGHT

Bojan Besinger

“Tischtennis und Ernährung: Erreiche dein nächstes Level”

© 2017, Bojan Besinger Self-Publishing http://www.tischtennis-ernährung.de
bojanbesinger@tischtennis-ernaehrung.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Disclaimer: Einige Links in diesem E-Book sind Affiliate-Links.

Lektorat: Anja Möbes

Bilder: Hannes Pablitschko

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung

Wie setzt sich unsere Ernährung zusammen?

1. Grundumsatz 34
2. Fette 38
3. Kohlenhydrate 52
4. Eiweiße 60
5. Mineralstoffe & Vitamine 68
6. Getränke 74
7. Unterschiedliche Ernährungsformen 83

Ernährung vor dem Training/Wettkampf

1. Welches Ziel wollen wir damit erreichen? 90
2. Vorgänge im Körper 98
3. Vorbereitung der Mahlzeiten 109
4. Konkrete Empfehlungen 125

Ernährung während und nach dem Training/Wettkampf

1. Zeitliche Varianz des Trainings 136
2. Spät abends noch essen? 146
3. Ernährung während dem Wettkampf 149
4. Zeitfenster nach dem Training/Wettkampf 156
5. Empfehlungen 163

Abnehmen und Zunehmen

1. Kalorienbedarf 168
2. Sportliche Betätigung 179
3. Welche Lebensmittel beschleunigen den Vorgang? 182
4. Welche Lebensmittel sollte man vermeiden? 188
5. Diäten 191

Ernährung von Profisportlern

Fabian Hambüchen 196
Schwimmer 198
Julian Draxler 200
Dimitrij Ovtcharov 201
Das Umfeld 205

Nahrungsergänzungsmittel

1. Was sind Nahrungsergänzungsmittel? 209
2. Gründe für Nahrungsergänzungsmittel 212
3. Nahrungsergänzungsmittel für Tischtennisspieler? 214
4. Welche Wirkung können wir erzielen? 217
5. Konkrete Empfehlungen 220

Ernährung im Alltag umsetzen

1. Beispiel Tagesablauf 229
2. Tipps 232
3. Smoothies 240
4. Rezepte 245

Einleitung

Wenn mir die Frage gestellt wird, wer ich eigentlich bin, dann weiß ich oft gar nicht was ich antworten soll. Mein Leben war schon immer sehr vielschichtig und ich habe mich nie so ganz in einer Schublade gesehen. Ich war nie nur der gute Tischtennisspieler oder derjenige, der Kraftsport macht. Auch war ich nie so eingestimmt, dass es nur einen richtigen Weg gibt. Ich habe immer zahlreiche Alternativen gesehen und versuche, in allen Dingen etwas Positives zu erkennen. Jedes Problem, das in unserem Leben auftaucht, ist ein Geschenk. Oftmals erkennen wir das nicht und glauben, das Leben sei gegen uns. Jedoch passiert meiner Meinung nach alles in unserem Leben für und nicht gegen uns. Wenn wir das verinnerlicht haben, dann wirft uns nichts in unserem Leben so schnell um.

Ich habe viel aus einigen völlig verschiedenen Lebensbereichen gelernt. Starke Persönlichkeiten, sportlich und beruflich erfolgreiche Personen konnte ich genauso kennenlernen wie Personen, die ihr Potenzial nicht entfalten können. Ich möchte dich auf deinem persönlichen Weg zu deinem Erfolg im Tischtennis unterstützen und bin mir sicher, dass dieses Buch der erste Schritt in die richtige Richtung dazu ist.

Doch zurück zu mir. Ich heiße Bojan Besinger und bin Tischtennis Coach. Im Alter von sechs Jahren habe ich damit begonnen, Tischtennis zu spielen. Neben dem Tischtennis habe ich aber auch lange Zeit erfolgreich Fußball gespielt. Irgendwann, als der Fokus mehr auf die Schule gelegt wurde, musste

ich mich entscheiden. Fußball oder Tischtennis? Diese Entscheidung fiel mir nicht leicht, da ich genau zu diesem Zeitpunkt ein Angebot im Fußball vom Bundesligaverein SpVgg Greuther Fürth bekommen habe. Am Ende fiel die Entscheidung jedoch dennoch auf Tischtennis, wahrscheinlich auch, weil mein Vater ein leidenschaftlicher Tischtennisspieler ist.

Bereits zu meiner Jugendzeit habe ich mehrmals die Woche intensiv trainiert. Die Förderung war nicht schlecht, jedoch habe ich schon damals gemerkt, dass ein gutes Training viel, viel besser aussehen könnte. Immer wieder, bereits als 12 - 13-Jähriger, habe ich die Trainingskonzepte und Methoden hinterfragt. Ich möchte nicht, dass dies den späteren Generationen ebenso passiert. Der Tischtennis-Sport ist im Wandel und die Athletik der Spieler wird immer wichtiger. Dementsprechend müsste auch das Training daran angepasst werden. Leider gelingt dies oftmals nicht und ich möchte mit diesem Projekt ambitionierte Athleten dabei unterstützen, den nächsten Schritt zu gehen.

Neben dem Vereinstraining war ich auch im bayrischen Kader und somit bei zahlreichen Lehrgängen und nationalen Turnieren dabei. Ich habe dabei immer beobachtet und mir gemerkt, wie die einzelnen Trainer ein Training geleitet und auch im Match gecoacht haben. Vielleicht ist dies auch ein Aspekt, der mich von vielen anderen unterscheidet. Es lief nämlich nicht immer alles gut. Sowohl während des Trainings, als auch im Umfeld und der Organisation. Ich hätte mir zum Beispiel, wenn ich nun

darüber nachdenke, ab und zu Gespräche mit den Trainern gewünscht. Ich bin mir sicher, dass durch eine gute Verbindung zwischen Coach und Spieler die Leistung deutlich gesteigert werden kann.

Seit mehreren Jahren trainiere und coache ich andere Tischtennisspieler. Sowohl vor Ort, als auch online. Ich möchte versuchen, in meiner zukünftigen Trainerlaufbahn die aufgezählten Fehler zu vermeiden und meinen eigenen Stil als Trainer finden. Dabei werde ich vor allem immer die Entwicklung des Tischtennis-Sports im Auge behalten. Im Moment ist immer mehr zu erkennen, dass die Spieler athletischer und fokussierter werden. Automatisch wird dadurch auch das Spiel schneller und variabler. Den Jugendspielern wird heutzutage eine sehr saubere Technik gelehrt, weshalb über Sieg oder Niederlage oftmals nur die mentale Stärke und die körperliche Fitness entscheiden.

Damit das volle Trainingspensum absolviert werden kann, muss sowohl die körperliche Fitness stimmen als auch die Ernährung. Die optimale Sporternährung ist leichter umzusetzen als das Thema Fitness, denn essen muss jeder Mensch sowieso. Wenn man einmal verstanden hat, wie sich eine gesunde Ernährung aufbaut, dann ist das für immer im Kopf verankert. Daher macht es Sinn, sich einmal damit wirklich zu beschäftigen. Klar, man lernt immer dazu, doch die Grundbasis bleibt.

Unser Leben ist so schnelllebig und auch die Sportarten verändern sich immer wieder. Daher kann und muss man auch immer wieder etwas an der Trainingsmethodik ändern. Viele Coaches laufen leider nicht mit offenen Augen durch die Welt und erkennen diese Entwicklungen nicht. Dieses Buch soll auch Trainer ein wenig dazu anregen, sich über die Entwicklung des Tischtennis-Sports Gedanken zu machen. In Zeiten, in denen ein 13-jähriger Junge namens Harimoto ins WM-Viertelfinale kommt, ist ein Wandel klar zu erkennen.

Ich selbst habe die Tischtennistrainer-Lizenz und besuche regelmäßig Ausbildungen und Seminare, die mit den Themen Tischtennis, Fitness, Ernährung und Psychologie zusammenhängen. Wie bereits erwähnt, habe ich früher wichtige nationale Turniere gespielt und kann deshalb gut nachvollziehen, wie sich Tischtennisspieler unter Druck fühlen. Auch mit Niederlagen und Rückschlägen musste ich bereits im frühen Alter umgehen. So wurde auch ich nach nicht ausreichend guten Ergebnissen bei einem Turnier in Hannover aus dem Leistungskader „geworfen“. Nach dieser Zeit bin ich in ein Loch gefallen und habe lange gebraucht, um mich wieder heraus zu kämpfen. Jedoch sehe ich dies eher als Chance und wichtige Erfahrung an, die ich machen musste, um nun anderen Tischtennisspielern mit ihren Problemen optimal helfen zu können.

Als ich dann wieder mehr Lust auf das Tischtennistraining hatte, habe ich begonnen, mich mit wichtigen Themen rund um den Tischtennis-Sport zu beschäftigen. Zu dieser Zeit konnte ich nämlich nicht häufig zum Training gehen. Jedoch bin ich ein sehr ehrgeiziger Mensch und wollte immer meine Wettkämpfe erfolgreich bestreiten. Deshalb habe ich nach Alternativen gesucht, wie ich im Tischtennis gegen Spieler gewinnen kann, die so gut sind wie ich, aber häufiger trainieren. Dabei bin ich auf die Themen Fitness, Ernährung und mentale Stärke gestoßen.

Deshalb habe ich mich viel mit dem Thema Ernährung beschäftigt und wurde so erfolgreicher und leistungsfähiger im Tischtennis. Mein Ziel ist es, dass du, mit Hilfe der Ernährung, das auch wirst.

In meiner Familie war Ernährung schon immer ein großes Thema, jedoch habe erst ich diese Thematik ein wenig in die gesunde Richtung geleitet. Mein Bruder Nico Besinger ist nämlich genauso wie meine Großmutter leidenschaftlicher Koch, teilweise auf sehr hohem Niveau. Daher haben wir uns oft über verschiedene Ernährungsweisen ausgetauscht und auch über Rezepte diskutiert. Damit ihr den optimalen Mehrwert aus diesem Buch zieht, haben mein Bruder und ich für dich Rezepte kreiert, die dich bei deiner sportlichen Karriere unterstützen sollen.

Die meisten Menschen lernen in der Schule nur etwas über Mathe, Physik und Latein etc., jedoch war dies bei mir nicht der Fall. Klar, auch ich hatte diese Fächer. Doch neben diesen beliebten Fächern hatte ich auch Gesundheitswissenschaften zu meiner Zeit auf der Fachoberschule in Nürnberg. Ich habe also auch mein Abitur in diesem Fach geschrieben. Dabei ging es vor allem um die verschiedenen Krankheiten, Krankheitsbekämpfung und darum, wie unser Körper funktioniert. Doch auch die Ernährung war ein sehr interessantes Thema und ich habe schnell gemerkt, dass die Ernährung mit den meisten Krankheiten in direkter Verbindung steht.

Es gibt jedoch einen Unterschied zwischen allgemein gesunder Ernährung und richtiger Ernährung für Sportler. Der Trend geht in der Gesellschaft zwar immer mehr in Richtung Bio-Lebensmittel oder auch vegetarisch/vegan, doch ist das wirklich für Sportler wichtig?

Sportlern bringt es nicht viel, wenn sie sich vegan ernähren und dann im Wettkampf oder Training nicht genug Energie zur Verfügung haben. Ein Sportler bzw. Tischtennisspieler benötigt für den Wettkampf genug Kraft, um den Anforderungen gewachsen zu sein. Die Kraft kommt zum einen vom Tischtennistraining und auch eventuell zusätzlichem Kraft- bzw. Fitnesstraining. Die wirkliche Kraft und Energie zieht unser Körper dennoch aus der Ernährung.

Dabei kommt es ganz genau darauf an, was für Nährstoffe wir unserem Körper zuführen. Es kann natürlich nie schaden, sich mit Themen wie BIO und vegan zu beschäftigen, jedoch ist dies für die Leistungsfähigkeit von Sportlern nicht primär das Wichtigste. Es ist deshalb von großer Bedeutung zu wissen, ob man sich nur gesund und fit halten will mit dem Tischtennis oder wirklich seine Leistung steigern möchte. Tischtennisspieler müssen schnell auf den Beinen sein und sich konzentrieren können, damit die richtigen Entscheidungen getroffen werden können. Vor allem muss die Konzentration durchgehend auf einem hohen Level gehalten werden. Dies kann uns immer nur dann gelingen, wenn die Ernährung auch darauf ausgerichtet ist. Natürlich kannst du deine Leistung auch ohne Fleisch steigern - mit welchen Lebensmitteln das geht, erfährst du in diesem E-Book.

Ich habe mich damit beschäftigt, wie unser Körper aufgebaut ist und vor allem wie er funktioniert. Dies ist deshalb wichtig, da ich dadurch weiß, was unser Körper braucht, wenn wir bestimmte Ziele erreichen wollen. Dies geht vom Thema Kraftaufbau/Muskelaufbau bis zur Erreichung mentaler Höchstleistungen. Dabei baut alles wieder auf der Ernährung auf. Ob im Job, im Sport oder bei wichtigen Prüfungen, die Ernährung muss genauso stimmen wie die Vorbereitung auf die einzelnen Anforderungen.

Jedes Jahr schreiben zum Beispiel Schüler ihren Abschluss zu einer Zeit, in der es langsam wieder warm in Deutschland wird. Wie so oft hat es gerade an solchen Tagen über 30 Grad Celsius. Obwohl sich viele Schüler wochenlang auf diese Prüfungen vorbereiten, können sie oft keine Höchstleistungen erreichen, da sie der schwierigen Situation (Temperatur + Leistungsdruck) nicht standhalten können. Ich behaupte, dass viele Schüler bessere Ergebnisse erzielen würden, wenn sie ihre Ernährung optimieren würden.

Genauso kannst du dir das auch als Tischtennisspieler vorstellen. Du kommst zwar, ebenso wie die Schüler, durch den Wettkampf oder das Training, aber merkst dabei nicht, dass du eigentlich bessere Leistungen erzielen könntest. Dies wird erst sichtbar, wenn du den direkten Vergleich zwischen der einen und der anderen Ernährungsweise siehst.

Bitte verstehe mich nicht falsch. Nur weil du dich besser und gesünder ernährst, wirst du nicht sofort bessere Ergebnisse im Tischtennis erzielen können. Dies ist ein Prozess, der mehrere Monate benötigt. Ja, du kannst bessere Leistungen erreichen, doch das heißt nicht, dass dein TTR Wert automatisch steigt. Langfristig wird er das ziemlich sicher, doch nicht sofort.

Viele Menschen erkennen oftmals den Unterschied nicht zwischen besser werden und sichtbare Erfolge haben. Es gab bereits Zeiten, in denen ich mich im Tischtennis deutlich weiterentwickelt habe, aber weniger TTR Punkte hatte als davor. Im Tischtennis gibt es so viele Faktoren, die zwischen Sieg oder Niederlage entscheiden. Daher ist es wichtig, dass du stetig versuchst, besser zu werden, denn nur so kannst du deine Trainingsleistungen wirklich messen. Das ist ein Marathon und kein Sprint.

Die meisten Menschen überschätzen, was sie in einem Monat erreichen können und unterschätzen, was sie in zwei Jahren erreichen können.

Wenn du heute beginnst, deine Ernährung in eine positive Richtung zu lenken, beginnst, richtig zu trainieren und an deine Ziele zu glauben, dann wirst du dich in zwei Jahren selbst nicht wieder erkennen. Zwei Jahre deines Lebens, die du an dir selbst arbeitest. Diszipliniert und fokussiert. Das kann dein komplettes Leben in eine andere Richtung lenken.

Tag eins oder eines Tages. Du hast die Wahl.

Ich hatte eine Phase, in der ich deutlich häufiger im Fitnessstudio gesehen wurde als in der Tischtennis-Halle. In dieser Zeit habe ich unglaublich viel über Fitnesstraining und Ernährung gelernt. Ich wollte wie die meisten Männer im Fitnessstudio Muskeln aufbauen. Doch gleichzeitig wollte ich im Tischtennis damit nicht schlechter, sondern besser werden. Nicht immer war das Tischtennis im Fokus, manchmal wollte ich mich auch einfach nur auspowern. Doch irgendwie war der Tischtennis-Sport immer im Hinterkopf, denn das ist ja meine Leidenschaft.

Ich hatte auch eine Phase, in der ich dachte, dass ich den Tischtennisschläger für immer beiseite lege. Zum Glück hat mein damaliges Umfeld, vor allem meine Familie, diese Situation verstanden. Bestimmt hätte sich der ein oder andere gefreut, wenn ich mehr Zeit in der Halle verbracht hätte, doch ich musste diese Erfahrungen für mich selbst machen. Nur so kann ich anderen Menschen, die sich vielleicht im Moment in der gleichen Situation befinden, weiterhelfen. Heute bin ich froh, dass ich immer noch Tischtennis spiele und Spaß daran habe.

Als ich zum Thema Kraftsport gekommen bin, habe ich mich auch mit Nahrungsergänzungsmitteln beschäftigt. Während eines sechsmonatigen Praktikums bei einer bekannten Fitnessstudio-Kette habe

ich leider auch die Erfahrung gemacht, dass Doping und illegale Substanzen im Kraftsport leider keine Seltenheit sind. Es gibt jedoch auch legale Nahrungsergänzungsmittel, die leistungssteigernd sein können. Ich habe mich intensiv damit beschäftigt und mir angeschaut, welche davon gut für Tischtennisspieler sind.

Neben der Ernährung habe ich mich auch immer gefragt, wie Fitness optimal mit Tischtennis verbunden werden kann. Wie kann ich ins Fitnessstudio gehen, ohne dass meine Leistungen im Tischtennis darunter leiden? Wie viele Tage vor dem Wettkampf sollte die letzte Einheit im Fitnessstudio sein? Gibt es bestimmte Muskelgruppen, die vor dem Wettkampf nicht trainiert werden sollen? Mit diesen Themen habe ich mich beschäftigt, doch darüber soll es in diesem Buch nicht primär gehen. Ich für meinen Teil habe jedoch zum Beispiel festgestellt, dass sich ein spezielles Schultertraining, wenige Tage vor dem Wettkampf, negativ auf die Leistung im Tischtennis auswirkt.

Die Schwierigkeiten, die die meisten Tischtennisspieler in Bezug auf die Ernährung haben, ist die Ernährung vor und während des Wettkampfs. Genau zu dieser Zeit muss unser Körper auf Hochtouren laufen und bereit sein, Spitzenleistungen abzurufen. Dies kann und wird nur mit der passenden Ernährung gelingen.

Also, ernähren wir uns nun vor und während des Trainings/Wettkampfs gut, und danach können wir essen, was wir wollen? Naja, das dann doch eher weniger. Für die Regeneration ist es wichtig, dass du nach dem Sport etwas isst. Leider ist es auch von Bedeutung, was das ist, doch dazu später mehr.

Die eine Sache ist ja, die Theorie verstanden zu haben, doch die Praxis ist viel wichtiger. Es bringt oftmals mehr, etwas schlecht umzusetzen, als es gar nicht zu machen. Egal in welchem Bereich. Damit du also wirklich ins Handeln kommst, habe ich ein ganzes Kapitel dem Thema: „Ernährung in den Alltag einbauen“ gewidmet. Wie bereits erwähnt, habe ich gesunde und einfache Rezepte mit einem professionellen Koch zusammengetragen, die dich bei deinem Weg zu einer gesunden Ernährungsweise unterstützen sollen.

Wunder geschehen, wenn du aktiv wirst.

Was für mich auf dem Weg zu einem erfolgreichen Tischtennisspieler genauso dazugehört, ist das richtige Umfeld. Ich bin der Meinung, dass man selbst dafür verantwortlich ist, ob man erfolgreich ist oder nicht. Die Größe des Erfolgs bestimmt aber immer dein Umfeld.

Unterstützt dich dein Umfeld oder zieht es dich herunter? Erhältst du neue Inspirationen oder sind die Themen immer die gleichen? Geht dein Umfeld sogar den gleichen Weg wie du? Werden die gleichen Ziele verfolgt?

Das Umfeld macht auf Dauer den Unterschied zwischen erfolgreichen und weniger erfolgreichen Menschen. Auch wenn es hart klingt, manchmal macht es Sinn, sich an anderen, neuen Menschen zu orientieren. Die einen würden sagen, dass das egoistisch ist. Ich jedoch sehe das anders. Du kannst nur anderen etwas geben, wenn du selbst genug besitzt. Damit ist kein Geld oder materieller Besitz gemeint, sondern Wissen und Lebensfreude. Du kannst dir das vorstellen wie ein Glas mit Wasser. Wenn es leer ist, dann kannst du auch niemandem etwas davon abgeben, oder? Deshalb sorge zuerst dafür, dass dein Glas voll ist und dann kannst du anderen Menschen etwas davon abgeben. Das ist nicht egoistisch, sondern notwendig.

„Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst.“ - Jim Rohn

Ich möchte dir deshalb mit diesem Projekt nicht nur Wissen vermitteln. Wissen ist nämlich am Ende nichts, wenn wir es nicht umsetzen. Aus diesem Grund vereine ich die drei wichtigsten Komponenten:

Theorie, Praxistipps, optimales Umfeld

Die Theorie erhältst du in den einzelnen Kapiteln und den Interviews.

Ein eigenes Kapitel mit Praxistipps, sprich Rezepten, ist auch vorhanden. Außerdem habe ich die Interviews mit den Experten und Tischtennis Profis so geführt, dass du Tipps erhältst, die du direkt umsetzen kannst.

Damit alle den größtmöglichen Erfolg daraus ziehen, veranstalte ich regelmäßig Livestreams auf Social Media, um sich gegenseitig auszutauschen. Außerdem sind verschiedene offline Events geplant, die ambitionierte Tischtennisspieler zusammenbringen sollen. Es bringt nämlich nicht viel, wenn du einmal dieses Buch liest, aber letztendlich nicht in die Umsetzung kommst. Deshalb wird weiterhin in Zukunft neuer Content auf Youtube, meinem Blog, Instagram, Facebook usw. erscheinen. Am besten schaust du dort regelmäßig vorbei, um nicht den Fokus zu verlieren.

Am Ende wollen wir nämlich alle das Gleiche:

Besser und erfolgreicher im Tischtennis werden.

„Zusammenkunft ist ein Anfang. Zusammenhalt ist ein Fortschritt. Zusammenarbeit ist ein Erfolg.“ - Henry Ford

Zum einen ist es wichtig, jemanden im Tischtennis zu haben, der einen fördert. Doch dabei ist nicht nur das Wissen des Trainers von großer Bedeutung, sondern auch die Verbindung zwischen Spieler und Coach. Wenn der Spieler seinem Trainer bedingungslos vertraut, dann kann der Spieler auch langfristig erfolgreich sein. Die Spieler-Trainer-Verbindung ist für Sportler unglaublich wichtig und spielt eine entscheidende Rolle, wenn es um das Thema Erfolg geht.

Ich möchte dir passend dazu eine ganz wichtige Sache mitgeben.

Dein Mindset, sprich deine Gedanken, sind sehr wichtig im Sport und allgemein im Leben. Es ist wichtig, dass du jedes Problem als Herausforderung ansiehst, wenn du langfristig erfolgreich sein willst. Wenn du wirklich eine Vision hast, ein Ziel das du erreichen willst, dann bemühe dich solange, bis du dieses Ziel erreicht hast! Es wird nie leicht. Egal, wie deine Ziele auch aussehen werden. Also bitte versprich dir selbst, dass du dich nicht aufgibst. Gib nicht auf, wenn du dein Ziel wirklich erreichen willst. Versprich es dir selbst. Wenn du nicht weiter weißt, dann wird dir unsere Community weiterhelfen und dich auffangen.

Rückschläge sind ok.

Niederlagen gehören dazu.

Richtungswechsel sind manchmal erforderlich.

Wichtig ist es, immer wieder aufzustehen.

„Es gibt mehr Leute, die kapitulieren, als solche, die scheitern.“ - Henry Ford

Einige Personen haben mich schon gefragt, ob die Technik im Tischtennis nicht wichtiger ist als die Ernährung. Ja, die Technik ist natürlich wichtig, denn wenn wir den Schlag nicht richtig ausführen können, dann bringt es auch nichts, wenn wir taktisch gut eingestellt sind oder jeden Ball erlaufen könnten. Es gibt gewisse Grundbasics, die vorhanden sein müssen, bevor man beginnt, sich mit Themen wie Ernährung und Krafttraining für Tischtennisspieler auseinanderzusetzen. Jedoch ist dies schon viel früher notwendig, als die meisten denken. Und wie ich bereits gesagt habe: Essen müssen wir alle - wieso dann nicht auch das Richtige?

Wer wirklich langfristig erfolgreich sein will, bei dem müssen alle einzelnen Faktoren ineinander greifen. Nur so kann maximaler und ganzheitlicher Erfolg entstehen.

Dazu gehört das richtige Umfeld, eine gute Technik, ein cleverer Trainer, mentale Stärke, freie Gedanken, die richtige Ernährung, ein guter körperlicher Zustand, Disziplin und ein Ziel.

Ein Ziel hilft uns, nicht zu vergessen, wieso wir etwas machen. Ein Ziel muss außerdem nicht ausgesprochen oder aufgeschrieben werden. Es reicht bereits, wenn wir eine klare Vorstellung haben, wohin wir wollen. Alleine schon der Gedanke, im Tischtennis besser werden zu wollen, ist ein Ziel. Die Frage nach dem, warum wir etwas wollen, öffnet komplett neue Einblicke, die wir vorher nie so angesehen haben. Einige wollen im Tischtennis besser werden, weil sie als kleine Jungen die olympischen Spiele gesehen haben und irgendwann einmal auch bei Olympia teilnehmen möchten. Diesen Gedanken haben normalerweise nur Profisportler. Die meisten Amateursportler wollen besser werden, weil sie von ihrem Umfeld angesehen und akzeptiert werden wollen.

Es ist wichtig, dass du dein „Warum“ kennst. Denn nur wenn du ganz genau weißt, wieso du etwas machst, wirst du dein Ziel nicht aus den Augen verlieren.

Die optimale Sporternährung ist eine langfristig zunehmende Maßnahme, die in Kombination mit einem guten Training verlaufen muss. Es bringt nichts, sich nur am Wettkampftag gesund und richtig zu ernähren, wenn diese Komponente für sportlichen Erfolg genutzt werden soll. Der Grund, wieso es mit der Ernährung bei vielen Nachwuchssportlern nicht klappt, ist die Tatsache, dass zu wenig Wissen, Motivation und Disziplin vorhanden ist. Damit diese Lücken gefüllt werden und jeder Tischtennisspieler die Möglichkeit hat, ein neues Level zu erreichen, habe ich dieses Buch geschrieben. Jeder Tischtennisspieler kann ein neues Leistungsniveau mit Hilfe einer optimierten Ernährung erreichen. Davon bin ich fest überzeugt. Die wenigsten Tischtennisspieler ernähren sich bisher bewusst und noch weniger wissen, wann überhaupt was Sinn macht. Wir werden gemeinsam Schritt für Schritt durch den Vorgang einer gesunden Ernährung gehen. Zu Beginn werde ich dir erklären, wie unsere Ernährung überhaupt aufgebaut ist, denn das ist die Grundbasis, die jeder Sportler wissen muss.

Was bewirken Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße?

Wofür sind Mineralstoffe und Vitamine wichtig?

Welche Getränke sind wann zu empfehlen?

Danach werden wir gemeinsam tiefer in die Materie Tischtennis und Ernährung eintauchen. Ganz genau werde ich dir erklären, welche Lebensmittel vor dem Wettkampf/Training was bewirken. Dabei gehe ich detailliert auf die Vorgänge im Körper ein und werde dich so optimal auf deine Nahrungsauswahl vor dem Tischtennis vorbereiten.

Ich möchte jedoch hiermit nicht nur theoretisches Wissen vermitteln, sondern will, dass du wirklich erfolgreicher im Tischtennis wirst. Dies funktioniert nur, wenn du das Gelesene auch wirklich umsetzt. Deshalb wird es immer wieder Praxis-Tipps, Beispiele und genaue Schritt-für-Schritt-Anleitungen enthalten. Wenn du bereit bist, den nächsten Schritt als Tischtennisspieler zu machen, dann bist du hier genau richtig.

Im darauffolgenden Kapitel geht es um die Ernährung während und nach dem Training/Wettkampf.

Bei der Ernährung während des Wettkampfs steht vor allem die Aufrechterhaltung des Konzentrationsniveaus im Vordergrund. Welche Lebensmittel Sinn machen während des Wettkampfs und welche Menge an Flüssigkeit aufgenommen werden sollte, lernst du alles in diesem Buch.

Ich werde dir immer wieder konkrete Empfehlungen mit auf den Weg geben, die dir dabei helfen sollen, das Gelernte einfach umzusetzen. Außerdem gehe ich darauf ein, ob es Sinn macht, spät abends zu essen und wenn ja, was Tischtennisspieler dann essen sollten. Die meisten Tischtennisspieler haben sehr spät abends Training, weshalb dies ein wichtiges Thema ist.

Bei der Ernährung nach dem Training steht vor allem die Regeneration im Fokus. Wie du schnellstmöglich wieder fit für die nächste Einheit wirst, erfährst du ebenfalls in diesem Kapitel.

Außerdem ist es wichtig, die Mahlzeiten richtig vorzubereiten, damit wir am Ende nicht doch zu Fast Food greifen. Damit das nicht passiert, zeige ich dir meine Tools, die mir dabei helfen, auch unterwegs gesund zu essen.

Viele Tischtennisspieler und generell viele Menschen würden gerne etwas an ihrem Gewicht verändern. Der eine möchte eher abnehmen und der andere Gewicht bzw. Muskeln zulegen. Ich werde dir in Kapitel 4 erklären, auf was es ankommt, um dein Ziel zu erreichen. Dabei werde ich dir auch wieder einige Lebensmittel zeigen, die dir dabei helfen, dein Ziel zu erreichen. Im Laufe der Zeit habe ich als Ernährungscoach schon einigen Menschen geholfen, ihre Ernährung erfolgreich umzustellen. Daher weiß ich, auf was es ankommt, wenn du dein Ziel der Gewichtsveränderung erreichen willst.

Bei der Gewichtsvariation ist die sportliche Betätigung ein Kann, aber kein Muss. Dennoch werde ich auch darauf eingehen, welche Rolle der Sport dabei spielen kann, wo du viele Kalorien verlierst und wie du schneller Erfolgserlebnisse sammelst.

Wir alle können am meisten von Menschen lernen, die dort sind, wo wir selbst irgendwann sein wollen. Aus diesem Grund habe ich mir in Kapitel 5 die Ernährung von Profisportlern genauer angeschaut. Mit dabei sind zum Beispiel sportliche Größen wie Fabian Hambüchen oder der im Moment beste deutsche Tischtennisspieler, Dimitrij Ovtcharov. Bei den meisten sehr erfolgreichen Sportlern ist zu erkennen, dass sie sich in einem Umfeld von erfolgreichen Menschen befinden. Auf Grund der Spiegelneuronen, die in unserem Gehirn verankert sind, verwenden wir automatisch ähnliche Verhaltensweisen wie die Menschen in unserer Umgebung. Langfristig hilft das einem, sein Ziel zu erreichen.

Außerdem gebe ich dir Tipps mit auf den Weg, wie auch du ein Umfeld kreierst, welches dir dabei hilft, deine Ziele zu erreichen.

Eben erwähnter Dimitrij Ovtcharov hat vor einigen Jahren bei einer Dopingkontrolle auf sich aufmerksam gemacht. In Kapitel 6 geht es um das Thema Nahrungsergänzungsmittel und wie wir als Tischtennisspieler diese positiv für uns nutzen können. Ich kann dir bereits jetzt verraten, dass

Nahrungsergänzungsmittel nicht immer nur positiv sind und man bei der richtigen Auswahl ein paar Aspekte berücksichtigen sollte.

Für wen welche Nahrungsergänzungsmittel Sinn machen und wann das mit Doping zusammenhängt erfährst du hier. Außerdem gebe ich dir meine Empfehlungen und meine Erfahrungen speziell zu dem Thema Nahrungsergänzungsmittel mit auf den Weg. Für die Recherche habe ich zahlreiche Gespräche mit Experten geführt, um dir so den optimalen Mehrwert bieten zu können.

Das Wichtigste ist, immer eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu haben. Doch gerade bei Zeitmangel oder an langen Turniertagen kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln Sinn machen. Nach diesem Kapitel wirst du Klarheit darüber haben, ob Nahrungsergänzungsmittel für dich Sinn machen oder eher Geldverschwendung sind.

Zum Abschluss von diesem Buch werde ich dir zeigen, wie du die Ernährung nun in deinen Alltag integrieren kannst. Dafür habe ich hier Rezepte und Tipps für jegliche Mahlzeiten aufgenommen. Ganz egal ob Frühstück, vor, während oder nach dem Wettkampf. Dabei habe ich vor allem darauf

geachtet, dass du wenig Zeit für die Zubereitung benötigst und auch nicht viele Lebensmittel einkaufen musst.

Bist du bereit, ein besserer Tischtennisspieler zu werden? Willst du in einem Jahr stolz darauf sein, was du alles erreicht hast oder limitierst du dich weiterhin selbst?

Bereit? Dann zeige ich dir nun, wie du deine Leistung im Tischtennis mit der Ernährung verbessern kannst.