

2 1%

Sind in deinen Trainingseinheiten schon einmal Begriffe wie: „Du sollst mehr Einsatzbereitschaft im Training bringen?“ oder „Kommt noch die letzten 10 Minuten Vollgas, dann habt ihr es geschafft“ gefallen?

Dann solltest du nun genau aufpassen, denn ich zeige dir, was es mit diesem sehr kleinen, aber eminent wichtigen Bereich aus meiner Sicht auf sich hat. Zunächst möchte ich euch aufzeigen, warum es sich durchaus lohnt in jeder Trainingseinheit von der ersten Minute bis zur letzten Minute volle Einsatzbereitschaft zu zeigen.

Nehmen wir einmal an, du gehst mit dir folgende Verpflichtung ein: Per sofort jeden Tag 1% besser zu werden und dies für eine einjährige Testphase. Was denkst du, wie viel Prozent Optimierung kannst du nach einem Jahr tatsächlich erreichen? Mache dir darüber einmal kurz Gedanken bevor du weiterliest.

Schauen wir uns einmal an, welche Auswirkung es haben wird, wenn du ab dem heutigen Tag deine Leistung kontinuierlich um 1% steigerst:

$$100\% \cdot (1.01^{365}) = 3778\%$$

$$3778\% / 100 = \underline{\underline{37.78\%}}$$

Verstehen wir uns beide richtig. Du bist ab sofort bereit in jedem Training 1% mehr Einsatz zu bringen und dies über einen Zeitraum von einem Jahr. Dann erreichst du damit innerhalb eines Jahres eine Verbesserung von knapp 40%.

Nachfolgend schauen wir uns gemeinsam ein paar Grafiken an. Am Ende bin ich überzeugt, wirst du die Wichtigkeit der Optimierung und dahingehend die Auswirkung von einem Prozent erkennen und noch besser nachvollziehen können.

Beginnen wir mit der ersten Grafik:

Hier siehst du die „Career Points Won“ von 10 ausgewählten Profispielern. „**Career Point Won**“ **bedeutet:** Wie viele Punkte hat der Spieler in all seinen Matches in seiner Karriere gewonnen. Du wirst erstaunt sein, wenn du dir die Weltranglistenposition der Spieler ansiehst, welche Auswirkungen 1% haben können. Am Ende des Tages kann dies darüber entscheiden, ob du in deinem Sport zu den Besten zählst oder nicht. Was dachtest du wie viele Punkte musst du gewinnen, um zu den Besten zu gehören. Ganz ehrlich. Wenn ich diese Frage jungen Tennisspielern stelle, kommt es sehr häufig vor, dass sie Zahlen zwischen 70 und 80% angeben. Bitte wacht auf. Wenn ihr nur knapp über die Hälfte der Punkte gewinnt, gehört ihr definitiv zu besten Spielern dieser Welt.

Spieler	%
Rafael Nadal	55%
Roger Federer	54%
Novak Djokovic	54%
Andy Murray	53%
Juan Martin del Potro	53%
Alexander Zverev	51%
Dominic Thiem	51%
Stefanos Tsitsipas	53%
Stan Wawrinka	51%
Fabio Fognini	50%

Quelle: <https://www.atptour.com/>