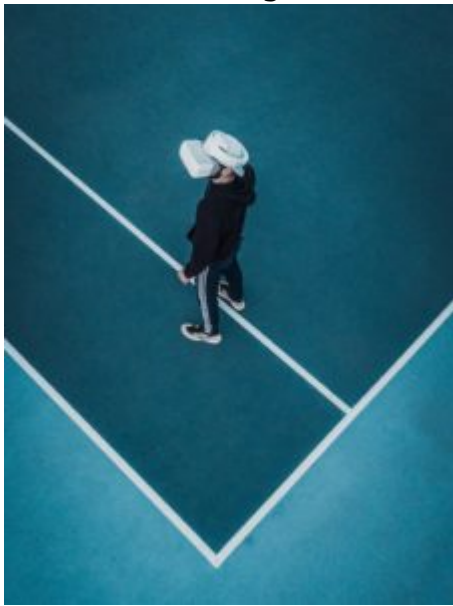


Virtual-Reality in der Sportwelt - vom Stadionbesuch bis zum Training

Wer sein Leben dem Sport verschrieben hat, der verbringt in der Regel viel kostbare Zeit damit, für dieses Hobby die eigenen vier Wände zu verlassen. Sollten Sie selbst Sport ausüben, dann müssen Sie beispielsweise ein Fitnessstudio aufsuchen oder bei Wind und Wetter im Wald joggen. Wenn Sie eher Zuschauer als Aktiver sind, dann sind Fußballstadien oder Sporthallen für Sie ein fester Anlaufpunkt. Dank Virtual-Reality kann es in ein paar Jahren zu einer Verlagerung kommen - von den Arenen und Trainingsplätzen dieser Welt ins eigene Wohnzimmer. Attacke!



Viele Menschen, die Sport „nur“ betreiben, um sich einigermaßen fit halten oder einige Kilos purzeln lassen wollen, sprechen häufig davon, „den inneren Schweinehund“ überwinden zu wollen. Dieses Sprichwort mögen Sport-Fanatiker belächeln, und doch büßt es nichts an seinem Wahrheitsgehalt ein. Wer nach einem anstrengenden Tag im Büro von der Arbeit nach Hause kommt, muss sich erst einmal überwinden, um sich beim verheißungsvollen Blick auf die gemütliche Wohnzimmercouch zum Gang ins Gym aufzuraffen. Nicht selten entscheidet man sich gegen Letzteres und zieht das Sofa dem Laufband vor. Verständlich! Zu diesem Überwindungsprozess gehört allerdings nicht nur das Ausüben der sportlichen Aktivität selbst, sondern auch das ganze Drumherum. Erstmal muss man sich umziehen, um danach das Haus wieder zu verlassen. Natürlich hält sich der Aufwand in Grenzen, doch wie das eben so ist, wenn es darum geht, den besagten inneren Schweinehund zu besiegen: Jede Ausrede, jede gefühlte hohe Hürde kommt einem unterbewusst ganz gelegen. Dass muss ab sofort jedoch nicht mehr zwingend so sein. In der Sportwelt 2.0 könnte es nämlich etwas anders ablaufen – dank Virtual-Reality.

Bald keine Zukunftsmusik mehr: Sport in den eigenen vier Wänden

Sportwissenschaftler auf der ganzen Welt arbeiten längst daran, die VR-Optionen in die Sportwelt zu übertragen und sowohl im Spitzen- als auch im Breitensport salonfähig zu machen. Konkret: Wollen Sie in Zukunft Sport treiben, dann können Sie dies mit einer entsprechenden VR-Brille auch in den eigenen vier Wänden tun. Die Vorteile liegen auf der Hand: Niemand muss sich an Öffnungszeiten von Fitnessstudios halten oder sich beim Joggen von strömendem Regen, Wind und Kälte die Laune verderben lassen. Im eigenen Wohnzimmer Sport treiben – und das im Bestfall im gemütlichen

Schlapper-Look: Diese Aussicht soll eines Tages keine Zukunftsmusik mehr sein. Das Ziel muss es sein, dass die Menschen irgendwann gar nicht mehr bemerken, dass die Sportstätten und sportlichen Konkurrenten eines Spiels nicht wirklich real sind. Wer zum Beispiel am Ende eines Tischtennismatches seinen Schläger versucht, auf die Platte zu legen, hat den Sprung in die bemerkenswerte Virtual-Reality-Welt geschafft. Wichtig ist – und daran wird gearbeitet, die Verletzungsgefahr beim Heimtraining so gering wie möglich zu halten. Angebot und Nachfrage könnten dann schnell in die Höhe steigen. Sowohl im ambitionierten Sportbereich als auch in der Rehabilitation nach Verletzungen können **diese zusätzlichen Trainingsformen in den eigenen vier Wänden** eine große Zielgruppe erreichen.

Ob im Sport oder im Online-Casino: Die VR-Atmosphäre macht den Unterschied



Ganz neu ist das Gefühl nicht, sich im eigenen Wohnzimmer wie in einem echten Sportwettkampf zu fühlen. Fans der „Nintendo Wii“ werden das Gefühl bestätigen können. Allerdings ist es noch einmal ein Unterschied, das Ganze in 3D zu erleben. Im Gegensatz zu den Anfängen auf der Konsole wird man im Virtual-Reality-Zeitalter nicht mehr spüren, dass man die Wohnung gar nicht verlassen hat. Den Köpfen hinter dieser Innovation geht es vor allem darum, dass Sport- oder Spielvergnügen so natürlich wie möglich abzubilden. Um es noch anschaulicher darzustellen, lohnt sich ein Blick in die Welt der Online-Casinos. Die iGaming-Industrie wird sich aufgrund der fortlaufenden VR-Möglichkeiten komplett verändern. Es geht nicht nur um das Spielvergnügen als solches, sondern um die gesamte Atmosphäre. Es wird einem – um bei dem Casino-Beispiel zu bleiben – im wahrsten Sinne des Wortes der Rote Teppich ausgerollt. Wer in Zukunft Blackjack oder Roulette spielen möchte, ohne sich vorher in Schale werfen zu müssen, kann dies in Virtual-Reality-Casinos bald in die Tat umsetzen. Erste innovative Spielhallen im WorldWideWeb gibt es bereits. In diesen kann man mit den Dealern und den anderen realen Spielern am Tisch in Kontakt treten, um echtes Geld spielen und die faszinierende Atmosphäre eines Casinos mit all seinen Geräuschen von den flirrenden Slots im Hintergrund bis hin zu dem Stapeln der Jetons durch den Croupier in sich aufsaugen. Solltest du dabei ein Unterhemd statt eines Anzugs tragen, interessiert das niemanden – und es weiß auch keiner. In einem VR-Casino bekommt man ein ganz gutes Bild davon, was in der Sportwelt in Zukunft alles möglich sein wird – insbesondere atmosphärisch gesehen. Aber Vorsicht: Man sollte nie vergessen, dass es um Ihr reales Geld geht. Bitte informieren Sie sich daher vor der Registrierung in einem Online-Casino (egal ob regulär oder VR), womit Sie es genau zu tun haben – etwa auf einem seriösen Vergleichsportal wie <https://www.onlinecasino24.at/bonus/>

Ticketverkauf für das echte und das VR-Stadion



Und nun stellen Sie sich doch mal folgendes Szenario vor: Sie sitzen inmitten eines ausverkauften Fußballstadions, um Sie herum vernehmen Sie die Sprechchöre der Fans und bei einem Tor springen und rufen alle ihre Freude (oder ihren Frust) heraus. Der Unterschied: Sie sitzen zwar inmitten dieser Anhänger und sind trotzdem zu Hause. Auch das ist größtenteils noch Zukunftsmusik, aber längst in Planung. Die Virtual-Reality-Entwicklung im Spitzensport geht sogar so weit, dass dies bei der Planung bei dem Bau eines echten, neuen Stadions bedacht wird. Warum sollte man eine 80.000 Zuschauer fassende und dementsprechend teure Arena bauen, wenn 20.000 Plätze ausreichen und sich weitere Fans, vielleicht sogar im sechsstelligen Bereich, von zu Hause aus live und hautnah ins Stadion beamen lassen? Der eine oder andere Anhänger würde die heimische Couch dem Stadionbesuch vorziehen, wenn die Atmosphäre eins-zu-eins identisch wäre – oder vielleicht sogar noch besser wäre. Für wenige Euro könnte sich der geneigte Anhänger in der VR-Welt einen Top-Platz dicht an der Seitenlinie kaufen und auf ein teures echtes Ticket auf den oberen Rängen verzichten. Im Basketball etwa gibt es diese Überlegungen längst. So hatte der Besitzer der Dallas Mavericks, Mark Cuban, kürzlich erklärt, eine kleinere Halle einer Mega-Arena vorziehen zu wollen, sollte die Stimmung in der Halle dadurch nicht getrübt werden. Auch in Deutschland könnten Top-Vereine auf diesen Virtual-Reality-Zug aufspringen. Der deutsche Fußball-Rekordmeister Bayern München hat bereits die **„FC Bayern VR Experience“** veröffentlicht. Ausgestattet mit einem VR Headset und einem Gaming-Rechner kann man Manuel Neuer hautnah beim Torwarttraining beobachten oder die Stars in die heiligen Katakomben, also bis in die Kabine, der Allianz Arena begleiten. Es ist eine Frage der Zeit, bis die Bayern und andere Klubs Tickets für ihre Heimspiele auch an Virtual-Reality-Kunden verkaufen.

Umsetzung von sportwissenschaftlichen Erkenntnissen in der Praxis

Ohne die Sportwissenschaften wären Höchstleistungen, wie sie heute erreicht werden, kaum möglich. Aber auch im Breiten- und Gesundheitssport setzen sich Trainingsmethoden und Handlungsstrategien durch, die auf Erkenntnissen der Sportwissenschaft basieren. Im Gegensatz zu den meisten anderen Artikeln hier auf Sport Attack geht es hier nicht direkt um eine spezielle Methode im Training oder irgendwelche Tipps – vielmehr soll versucht werden, Sie darauf aufmerksam zu machen, dass die Anwendung von Erkenntnissen aus der Sportwissenschaft oft schwieriger ist, als manchmal angenommen. Dazu wollen wir zunächst einen kleinen Umweg über die Möglichkeiten der Erkenntnisgewinnung und Anreicherung des eigenen Wissens machen.

Verschiedene Wege, Wissen zu erlangen

Sie lesen gerade einen Artikel auf einer Website zum Thema Sport. Wenn Sie das regelmäßig tun, werden Sie auf Dauer Ihr Wissen steigern. Eventuell stoßen Sie dabei auch auf kontroverse Meinungen. Das kann dazu beitragen, dass Sie irgendwann in der Lage sind, Ihren eigenen Standpunkt zu finden. Das Lesen von solchen Artikeln ist einfach, angenehm und oft interessant, denn Sie erhalten einfache Informationen in nicht zu komplizierten Texten. Meist können Sie Erkenntnisse praxisnah anwenden. Genau deshalb gibt es auch diese Website. Sie sollen sich einfach informieren können und dieses Wissen in irgendeiner Form auch zu Ihrem Vorteil nutzen. Aber bezüglich der Richtigkeit der Informationen müssen Sie dem Autor vertrauen. Das gilt meist auch für Monografien und Ratgeber – es sei denn, sie sind streng wissenschaftlich geschrieben.

Wenn Sie allerdings auf der Suche nach abgesicherten Erkenntnissen sind, werden Sie sich mit wissenschaftlichen Studien auseinandersetzen müssen. Oftmals werden die Ergebnisse dieser auch als Basis für redaktionelle Artikel genommen. Dabei entstehen manchmal Fehlschlüsse, die letzten Endes auch zu falschen Trainingsmethoden führen können. Wenn Sie in einem redaktionellen Artikel einen Verweis auf eine wissenschaftliche Untersuchung finden, sollten Sie zumindest kurz einen Blick in das originale Abstract werfen und sich Gedanken machen, ob die getroffenen Analogien und Verallgemeinerungen auch wirklich gültig sind.

Der innere Wunsch nach allgemein anwendbaren Ergebnissen

Sind wir doch einmal ehrlich: Eigentlich suchen wir doch immer nach DER besten Trainingsmethode, um unser Ziel möglichst effektiv zu erreichen. Wir suchen also gezielt nach Methoden, die „gute“ Ergebnisse liefern. Das führt oft zur Bildung falscher Analogien. Bedenken Sie, dass wissenschaftliche Erkenntnisse immer in einem ganz speziellen Kontext, in einem speziellen Versuchsdesign, mit dem Ziel der Untersuchung einer ganz bestimmten Variable entstanden sind – und eben zunächst einmal auch nur unter diesen Bedingungen gültig sind.

Beispiel für falsche Analogiebildung:

Das beste Beispiel für falsche Analogiebildung sind die berühmten Tabata Intervalle. **Hier findet sich die originale Studie aus dem Jahr 1996.** Kurz zusammengefasst kamen die Autoren zu der Erkenntnis, dass beim Training auf einem Indoor Fahrrad ein Intervalltraining von 20 Sekunden auf 170% VO₂-Max zu 10 Sekunden Pause im Gegensatz zur moderaten Dauerbelastung die anaerobe Kapazität erhöht. Die maximale Sauerstoffaufnahme erhöhte sich bei beiden Gruppen. Einfach gesagt ist eigentlich das eingetreten, was man erwartet – Die Laktattoleranz steigt bei der Gruppe, die intensiv im anaeroben Bereich trainiert (Das führt zur Steigerung der anaeroben Kapazität.). Nun hat sich Tabata in der Fitness Szene als eine der effektivsten Trainingsmethoden überhaupt herumgesprochen. Auf YouTube finden sich viele Trainingsvideos, die aus Übungen wie Unterarmstütz, Pushups und Situps ein 4-minütiges HIIT Workout zusammenbauen. Fett schmelzen lassen, Muskeln aufbauen und noch viel mehr soll diese Trainingsmethode. Schade nur, dass all diese Dinge gar nicht Untersuchungsgegenstand der Studie waren und sich auch nicht aus den Ergebnissen herleiten lassen. Will man die Analogie sinnvoll nutzen, kann man die berühmten 20-10 Intervalle erst einmal nur sinnvoll für das Ausdauertraining einsetzen; dann machen aber auch nur Übungen Sinn, die in der Lage sind, den Puls richtig in die Höhe zu treiben. Inwiefern man also wirklich damit abnehmen oder Muskeln aufbauen kann, ist also gar nicht sicher.

Überinterpretation der Leistungsfähigkeit von Methoden

Ein Beispiel für die Überinterpretation von Ergebnissen stellen die bekannten Faszienrollen dar. Kaum sind sie noch aus den Fitnesslandschaften wegzudenken und seit einiger Zeit sind sie auch beliebt für den Einsatz im Beweglichkeitstraining. Viele sehen sie gar als eine Alternative zum Dehnen und stützen sich z.B. auf Studien wie **diese hier** von Junker und Stöggl. Dennoch wird auch hier nur gesagt, dass bei diesen unerfahrenen Personen innerhalb von 4 Wochen entsprechende Steigerungen möglich waren. Die Frage „Was ist mit den weiteren Fortschritten?“ lässt sich nicht so einfach beantworten. Auch, wenn diese Studie z.B. innerhalb von 4 Wochen FOAM-Rolling ähnliche Effekte wie **PNF Stretching** zuschreibt, sollten Sie sich nicht darauf verlassen, dass Sie mit Hilfe der FOAM-Roll auch in den Spagat kommen.

Fazit

Wenn Sie Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen lesen, machen Sie sich stets das genaue Design bewusst, auf dessen Basis diese Erkenntnisse entstanden sind. Sind die Probanden Ihrer Zielgruppe ähnlich? Zielen Sie auf das gleiche Ziel wie die untersuchte Variable ab? Hüten Sie sich vor Verallgemeinerungen und machen Sie im Zweifel eigene Erfahrungen.

Fan Force One TV - by Bitburger (sponsored)

Dies ist ein gesponserter Beitrag

Fan Force One TV - by Bitburger

Die Leidenschaft zum Fußball scheint bei manchen Fans manchmal noch größer zu sein, als bei den Akteuren selbst. Doch meisten sind die Stars leider einfach nicht greifbar. Das will Bitburger jetzt ändern mit der neuen Serie „Fan Force One TV“.

Der ein oder andere hat vielleicht schon einmal versucht irgendwie an die Kontaktdaten irgendeines Promis zu kommen – wahrscheinlich ziemlich vergebens. Doch das soll jetzt möglich sein. Denn die Serie wird sich ganz an den Wünschen der Fans orientieren!

Sie können einfach Ihren ganz eigenen Fußball Wunsch per Email, WhatsApp oder Facebook ihrem persönlichen Idol einreichen – ganz einfach, ohne Geheimagent. Dieser wird – wenn Sie Glück haben – in die Handlung der nächsten Folge mit einbezogen. Ein solcher Wunsch kann ganz individuell sein. Sein Sie kreativ. Ob ein Treffen mit dem Lieblingsspieler, das große Pokalspiel live sehen, usw., usf. – wie sieht Ihr Wunsch aus?

Die Serie spielt in einem fiktiven Headquarter, das namensgebend für die Serie ist: Das Fan Force One. **Matze Knop** verkörpert in der Serie Gerhard Ott und lässt die Träume der Fußball Fans wahr werden.

Mit von der Partie sind unter anderem: Fußballexpertin **Franzi von Weinheim**, IT Superhirn **Finn-**

Ole-Applestorm, „Fußballkünstler“ **Rick Wagner**, Chefdesigner **Guido Maria Ballatelli** und Hausmeister **Jupp Kaminski**.

Schauen Sie sich das aktuelle Video zur Kampagne an!

Siehe auch: Bitburger auf Facebook

Dies ist ein gesponserter Beitrag

Video: Scheitern ist Teil des Erfolgs

Manchmal muss man im Sport oder im Leben erst einmal scheitern um erfolgreich zu sein. Oft kommt es vor, dass man an dem Druck, den andere auf einen ausüben verzweifelt. Dieses Video zeigt an eindrucksvollen Beispielen, dass es wichtig ist, immer dabei zu bleiben. Eines der schönsten Zitate aus „Peaceful Warrior“ lässt sich auch gut auf dieses Video übertragen: „Gebe das was du liebst nicht auf, finde die Liebe in dem, was du tust!“

Schon einmal verletzt gewesen und kurz davor den geliebten Sport aufzugeben? Oder einfach nicht die Leistung erbracht, die man sich gewünscht hat? Wichtig ist doch letzten Endes, wie viel man für etwas gegeben hat, ob man es geliebt hat und nicht, was oberflächlich dabei raus kam.

Never leave the playground-Verlasse niemals den Spielplatz

Kinder haben einen ausgeprägten Spieltrieb. Sie lernen Dinge sehr schnell und haben einfach Spaß an Bewegung. Gerade die bei kleinen Herausforderungen auf den Spielplatz blühen viele richtig auf.

Doch was ist mit uns Erwachsenen? Wir wollen gerne fit bleiben. Wir sind natürlich erwachsen, deswegen begeben wir uns viel lieber ins Fitnessstudio, um dort an Geräten gezielt unsere Muskulatur zu stärken. An sich natürlich eine tolle Sache, wo haben wir sonst die Möglichkeit so gezielt gegen unsere alltäglichen Probleme an zu kämpfen?

Was wir oft vergessen: Nicht nur unser Körper altert. Auch unser Gehirn. Und das will nun einmal genau so trainiert werden, wie unsere Muskulatur. Also ran ans Rätsel lösen. Schon einmal eine gute

Maßnahme. Jedoch besteht unser Gehirn nur zu einem Teil aus dem kognitiven Teil. Einen großen Teil macht ebenfalls der Teil unseres Gehirns aus, der für unsere motorischen Fähigkeiten verantwortlich ist. Und motorische Fähigkeiten sind genau das, was letzten Endes Lebensqualität ausmacht.

Ohne grundlegende motorische Fähigkeiten sind Sie im Alter nicht mehr mobil und auch Ihre Muskulatur leidet. Ohne Steuernummer kommt auch das schnellste Auto nicht ans Ziel.

Interessant dazu ist besonders dieses Video:

Der zentrale Rat: „verlasse niemals den Spielplatz“ ist etwas, dass sich jeder einmal zu Herzen nehmen sollte. Vielleicht sollte auch die Fitnessbranche einmal ihre Konzepte überdenken. Der menschliche Körper funktioniert eben immer nur in seiner Gesamtheit und dazu ist auch nicht unbedingt ein absoluter Schongang notwendig. An sich wird in dem Video ein super Training zur Erhaltung der Gesundheit präsentiert. Das motorische Zentrum des Gehirns und die Funktion der Nervenleitbahnen werden trainiert. Damit kann man Krankheiten wie Parkinson vorbeugen bzw. diese verzögern. Durch eine gewisse Belastung wird die Knochendichte erhöht und das Osteoporose Risiko vermindert. Die Schulung des Gleichgewichts sorgt dafür, dass unkontrollierte Stürze im Alltag vermieden werden, wenn man doch einmal stürzt, fallen diese bedingt durch den Trainingsstatus nicht so dramatisch aus. Außerdem wird nebenbei ein intensives **propriozeptorisches Training** durchgeführt.

Alles in allem könnten sich hieraus durchaus interessante Trainingskonzepte für die Zukunft entwickeln.