

Stressmanagement - ist Leistungssteigerung trotz Überforderung möglich?

Zu viel Sport führt häufig zur Überforderung. In Verbindung mit alltäglichem Stress entstehen negative Folgen für die Gesundheit. Die Ursachen stressbedingter Krankheiten wie Herz- und Kreislaufstörungen, hoher Blutdruck oder Rückenschmerzen liegen oft auch in falscher Ernährung und ungesunder Lebensführung.

Auf Belastungen angemessen reagieren

Die meisten Menschen sind beruflich und privat hohen Anforderungen ausgesetzt. Das Problem der **Überforderung wollen viele nicht wahrhaben**, da es nicht zum Image erfolgreicher Karrieremacher oder Leistungssportler passt. Warnsignale, die auf körperliche oder seelische Krankheiten hindeuten, werden deshalb nicht beachtet. Auf zu große Belastungen reagiert der Körper jedoch schon frühzeitig mit eindeutigen Symptomen. Innere Nervosität, Gereiztheit und Schlaflosigkeit sind eine Art "Hilferuf" des Organismus, die unbedingt wahrgenommen werden sollten. Dauerhafte Überforderung hat einen großen Einfluss auf das Hormonsystem und führt zur Infektanfälligkeit. In stressigen Phasen klagen viele Menschen über ein schlechtes Hautbild. Vermehrter Haarausfall zählt ebenfalls zu den Symptomen, die auf Stress und den damit verbundenen negativen Effekt auf das Hormonsystem zurückzuführen sind. Weitere Folgen von Stress und Mangelernährung können Diabetes, Magengeschwüre und Muskelschmerzen sein. Verspannungen, Nacken- und Muskelschmerzen gehören zu einer Gruppe von Beschwerdebildern, die mit Stress und Überforderung einhergehen. Ohne Stressmanagement und Ernährungsumstellung können sich langfristig schwerwiegende Krankheiten entwickeln. Gegen Stress helfen bereits regelmäßige Ruhepausen und Auszeiten. Um Gesundheitsschäden vorzubeugen, empfiehlt es sich, auf die Warnungen des Körpers zu achten und den Lebensstil anzupassen.

Gesunder Lebensstil und moderne Trainingsmethoden



Schon mit einfachen Maßnahmen kann die körperliche und psychische Gesundheit positiv beeinflusst werden. Durch die tägliche Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels erhält der Organismus alle notwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. In einem Präparat auf pflanzlicher Basis wie **Energio** sind Wirkstoffe wie

Beerentraube und Rosenwurz, die zur Pflanzengruppe der Adaptogene zählen, enthalten. Bei Adaptogenen handelt es sich um biologisch aktive Pflanzenstoffe, die dem Körper die Anpassung an erhöhte körperliche und emotionale Stresssituationen erleichtern sollen. Nahrungsergänzungsmittel sowie andere Naturprodukte sind auch online zu finden. Die in diesen Nahrungsergänzungsmitteln enthaltene spezielle Pflanzenkombination soll die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhöhen. Eine weitere **Alternative, um Stress vorzubeugen**, ist das sogenannte Achtsamkeits-Training. Bei diesem Wellness-Trend geht es darum, Stress, Erschöpfung und Burnout vorzubeugen. Das Training findet entweder im Fitnessstudio oder im Rahmen von Fitness-Kursen statt. Der Schwerpunkt liegt bei dieser Trainingsform auf bewussten, langsamen Bewegungen. Die Workouts werden anschließend mit achtsamer Meditation beendet. Gegen Stress am Arbeitsplatz helfen die Überprüfung des eigenen Terminkalenders sowie das Delegieren von Aufgaben, die ebenso gut von Dritten erledigt werden können. Hohe Erwartungen an sich selbst sollten kritisch hinterfragt werden. Häufig entstehen Stresssituation durch zu großen Zeit- und Termindruck. Um Stress abzubauen, wird empfohlen, auch einmal "Nein" zu sagen und Probleme anzusprechen, bevor die Situation eskaliert. Damit der Alltag nicht mit Terminen überladen wird, ist ein effizientes Zeitmanagement, das auch persönliche Freiräume berücksichtigt, von großer Bedeutung. Im Urlaub, an Wochenenden und Feiertagen sollte ausreichend Zeit zur Entspannung und Erholung eingeplant werden. Eine gute Schlafhygiene mit regelmäßigen Schlafenszeiten hilft ebenfalls dabei, die Auswirkungen von Stress zu mindern und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Wer Familienleben und Freundschaften pflegt und sich Zeit für sich selbst nimmt, kann mit stressigen Herausforderungen wesentlich besser umgehen.

Leistungssport - ein steiniger Weg in den Grenzbereich der Leistungsfähigkeit

Hochleistungssport ist heutzutage zu einem medialen Spektakel geworden. Hat ein Profi nur die „richtige“ Sportart gewählt, sind Vergütungen möglich, die auf dem klassischen Berufsbildungsweg kaum erreichbar sind. Doch das gilt nicht für jeden Sport – dennoch Opfern viele Sportler Gesundheit, Freizeit, soziales Leben und oft auch einen Teil ihrer schulischen/akademischen/beruflichen Karriere dem Leistungssport. Als Spiegel unserer Leistungsgesellschaft hat sich im Sport eine ganz eigene Welt entwickelt, in der wir Anerkennung erfahren und Selbstverwirklichung erleben können.

Der Grenzbereich der Leistungsfähigkeit ist nicht unproblematisch

Mit den positiven Erlebnissen durch den Leistungssport kommen aber auch Problematiken. Bewegt sich der Organismus im Grenzbereich der maximalen Leistungsfähigkeit, geht das kaum ohne Raubbau – am Körper, aber auch am Geist. So stellt sich die Frage nach den größten Problematiken des Leistungssports auf physischer und psychischer Ebene und wie damit umgegangen werden kann. Wer wirklich erfolgreich sein will, beginnt zudem meist früh – Deshalb sollen sowohl die positiven als auch die negativen Folgen im Verlauf der Lebensspanne beleuchtet werden.

Ziele, Talente und Grenzen

Im Gegensatz zum Breiten- und Gesundheitssport liegt das Ziel von Leistungssport nicht in erster Linie im Spaß oder der Förderung des körperlichen Wohlbefindens, sondern im Wettkampf und Gewinn von Trophäen, Meisterschaften und im Erzielen von Bestzeiten/Werten und Rekorden. Besonders dann, wenn Sport zum zentralen Lebensunterhalt wird, kann in Frage gestellt werden, ob dies noch dem eigentlichen Grundgedanken von Sport entspricht. Der DOSB schließt z.B. jegliche Arbeitsvorgänge von der Sportdefinition aus. Ob Profisport nun dazu zählt ist durchaus diskussionswürdig, immerhin waren die olympischen Spiele in vielen Disziplinen nicht umsonst lange Zeit Amateursportlern vorbehalten. Der Weg zum erfolgreichen Leistungssportler ist meist steinig. Ohne eine entsprechende genetische Veranlagung ist ein Mitspielen an der Leistungsspitze wohl unmöglich. Ist ein entsprechendes Talent vorhanden, muss dieses auch gefördert werden, ansonsten kann es sich nicht entfalten. Die direkte Lebensumgebung spielt also eine wichtige Rolle. Weiterhin begibt sich der Sportler in ein Umfeld, in dem er gesundheitlich und sozial betreut werden muss. Verletzungen, Regeneration und nicht zuletzt eine gegebene Balance zwischen Sport und Freizeit sind wichtig für eine optimale psychische und körperliche Entwicklung. Nicht zuletzt spielt auch der finanzielle Faktor eine entscheidende Rolle. Im Hochleistungssport wird Sport meist zum Fulltime Job. Finanzielle Absicherung ist hier essentiell für Erfolg und Zukunft des Athleten.

Grenzen auf körperlicher Ebene

Nicht jeder hat das Rüstzeug zum erfolgreichen Leistungssportler in die Wiege gelegt bekommen. Schaut man sich an der Leistungsspitze um, wird man relativ schnell feststellen, dass sich die Sportler meist morphologisch sehr ähnlich sind. Obwohl es durchaus immer wieder Ausnahmeathleten gibt, wird ein Fabian Hambüchen bei 62 Kg auf 1,63m wohl niemals einem Dirk Nowitzki mit 111 Kg auf 2,13m im Basketball Konkurrenz machen können. Anders herum wäre Herr Nowitzki im Hochleistungsturnen wohl mit Sicherheit falsch aufgehoben.

Das, was aber letztlich als Talent erkannt und besonders befördert wird, lässt sich zusammengefasst als motorische Lernfähigkeit bezeichnen. Die Ausprägung der motorischen Lernfähigkeit für koordinative Fähigkeiten ist letztlich der Grundstein für sportliche Leistung, da die Koordination ebenso die am besten trainierbare motorische Fähigkeit darstellt. Das Zusammenspiel von genetischer Veranlagung, allgemein breit gefächerter Grundlage motorischer Fähigkeiten und letztlich sportartspezifisches Training führen zu der Leistung, die im Wettkampf abgerufen werden kann.

Grenzen auf psychischer Ebene

Grundsätzlich hat ein Mensch eine ganze Reihe an Bedürfnissen (Nach Maslow: Grund-/Existenzbedürfnisse, Sicherheit Sozialbedürfnisse, Anerkennung und Selbstverwirklichung). Im Rahmen des Leistungssports kann es nötig sein, bestimmte Bedürfnisse zumindest zeitweise einzuschränken. Wann dies problematisch wird, ist dabei nur schwer einzuschätzen. Spätestens, wenn Schule und Beruf gefährdet sind und kein zum Sport alternatives Konzept vorliegt, besteht potenzieller Handlungsbedarf. Der Sport kann sich je nach Intensität prinzipiell auf alle Ebenen auswirken.



Bedürfnispyramide nach Maslow. Bild der LMU München, frei nach CC Lizenz

Entwicklungsprobleme

Zusätzlich zu den Unterschieden zwischen einzelnen spezifischen Sportlern gibt es entwicklungsbiologisch mit dem Einsetzen der Pubertät einen plötzlichen Leistungsschub, der die Leistungsfähigkeit männlicher Sportler und weiblicher Sportlerinnen deutlich voneinander trennt. Im Alter von ca. 10 Jahren beginnt eine stark gesteigerte Testosteron Produktion bei Jungen, was in der folgenden Entwicklung dazu führt, dass es ab einem Alter von ca. 13 Jahren zu einem rapiden Anstieg der Muskelmasse und Maximalkraft kommt. Bei Sportlerinnen die Entwicklung problematischer. Ein durch Leistungssport induzierter sehr niedriger Körperfettanteil und die allgemeine Hormonlage können die Menarche hinauszögern und die Entwicklung der Knochendichte stören. Hier stellt sich die Frage, bis zu welchem Zeitpunkt der Sport entwicklungsfördernd, ab wann er schädlich ist und welche Opfer man für den Sport zu bringen will.

Alt werden, ohne herauszufinden, zu was der Körper in der Lage ist?

Dieser Beitrag ist wahrscheinlich etwas anders, als das, was Sie sonst auf Sport Attack zu lesen gewohnt sind. Hier geht es nicht um Fakten im Sport, es gibt keine Tipps fürs Training oder ähnliches. Dieser Beitrag soll vielleicht einmal dazu anregen, darüber nachzudenken, warum wir eigentlich Sport machen. Er findet sich zwar im Bereich Sportpsychologie, ist aber vielleicht schon mehr so etwas, wie Sportphilosophie. Deshalb werden hier auch unter Umständen mehr Fragen aufgeworfen, als beantwortet.

Als Aufhänger soll folgendes Zitat von Sokrates gelten, das bereits aus der Zeit etwa 450 - 400 v. Chr. stammt:

Kein Bürger hat ein Recht darauf, ein Amateur in der Frage der körperlichen Ertüchtigung zu sein. Was eine Schande ist es für einen Mann, zu wachsen und zu altern, ohne jemals die Schönheit und Stärke zu erblicken, zu welcher sein Körper in der Lage ist.

Zwar spricht Sokrates hier nur von Männern, aber lässt sich die Aussage nicht heutzutage auf

eigentlich jeden übertragen? Ist unser Körper nur unsere Hülle und müssen wir wirklich herausfinden, was damit möglich ist?

Besonderheit des Menschen

Der Mensch hat seinen Erfolg in der Evolution vor allem seinem großen Gehirn zu verdanken. Dieses Gehirn steuert aber längst nicht nur logisches und strategisches Denken, sondern ermöglicht uns auch eine wesentlich bewusstere Kontrolle über unseren Körper. Tiere folgen ihren Instinkten - dabei ist es durchaus beeindruckend, einem Geparden beim Laufen oder einem Wal beim Schwimmen zuzusehen. Auch, wenn uns Tiere in bestimmten natürlichen Fähigkeiten aufgrund Ihrer natürlichen Anatomie überlegen sind, ist doch kein Wesen so flexibel, wie der Mensch. Das liegt vor allem an unserer Lernfähigkeit - in diesem Fall ist damit auch speziell die motorische Lernfähigkeit gemeint.

Denn wir können vor allem eins sehr gut - planend vorausdenken, analysieren, auswerten und anschließend unser Training entsprechend abpassen. Über einen langjährigen Prozess sind wir in der Lage, unserem Körper unglaubliche Fähigkeiten zu verleihen. Alles, was ein gesunder Mensch dazu braucht, ist Disziplin und Durchhaltevermögen - das Ziel immer vor Augen.

Wir haben also dieses besondere Geschenk erhalten, eine Spezies zu sein, die Möglichkeiten hat, ihren Körper zu entfalten, wie keine zweite - sollten wir dieses Geschenk einfach wegwerfen?

Der Blick mit Stolz in die Vergangenheit

Irgendwann wird jeder von uns älter. Unsere Leistungsfähigkeit lässt nach. Mittlerweile wissen wir zwar, dass eine sportliche Betätigung bis ins hohe Alter dabei helfen kann, körperlichen Verfall



etwas zu reduzieren, gänzlich können wir uns aber - egal wie viel wir dafür tun - nicht dagegen wehren.

Unser Geist wächst immer weiter. Wenn wir nicht gerade an einer Krankheit, wie z.B. Demenz leiden, erwerben wir mit dem Alter immer mehr Wissen (sofern wir interessiert bleiben und uns nicht dem geistigen Verfall hingeben) und Erfahrung. Der aktuelle Status quo sollte also geistig immer der Höhepunkt unsere Lebens sein.

Anders ist das mit unserem Körper. Irgendwann zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr erreichen wir üblicherweise unser körperliches Leistungshoch. Je nach individueller sportlicher Karriere, kann sich dieses natürlich etwas verschieben. Dann geht es jedoch langsam aber sicher bergab- was natürlich

nicht heißt, dass wir nicht in ganz bestimmten Dingen trotzdem noch besser werden können. Wie schade wäre es, den Punkt verpasst zu haben, herauszufinden zu können, zu was Ihr Körper fähig ist? Eine zweite Chance bekommen Sie nicht. Wie schade wäre es, von einem desolaten Fitnesszustand direkt in einen schlechten Gesundheitszustand im Alter überzugehen? Ohne jemals gesagt haben zu können: "Dazu war ich in der Lage!" Dazu müssen Sie keineswegs Leistungssportler sein, der ganz oben mitspielt - es geht um die individuelle persönliche Leistung. Ganz gleich in welchem Sport.

Und kennen Sie nicht die Geschichten von Vater oder Großvater: "Als wir jung waren, haben wir..." - wollen Sie lügen müssen, um später gute Geschichten zu erzählen?

Gefühl, ein Teil vom Sport zu sein

Schauen Sie alle 4 Jahre die olympischen Spiele? In wie fern können Sie nachvollziehen, wie sich die Sportler fühlen, die dort stehen, was sie motiviert? Gerade bei den olympischen Spielen können die meisten Spieler von ihrem Sport nicht leben. Die meisten machen den Sport für sich, weil sie es wollen, weil sie das Streben Leistung lieben, weil sie erfahren wollen, was mit ihrem Körper möglich ist. Noch mehr gilt das für andere Sportler, die überhaupt nichts an ihrem Sport verdienen- oder sogar diejenigen, die einen Sport betreiben, der gar keinen Wettkampf gegen andere Sportler vorsieht, deren Sport nur den Kampf mit sich selbst beinhaltet. Wenn Sie Teil des Sports - in irgendeiner Form als Sportler - sind, werden Sie die Bedeutung von solchen Events und Sport für die Gesellschaft allgemein noch viel mehr nachvollziehen können. Vielleicht ist das Ganze dann ja auch mehr als ein mediales Großereignis, bei dem es nur um Geld geht?

Fazit

Ein über 2000 Jahre altes Zitat und doch irgendwie aktuell? Was Sie letzten Endes mit Ihrem Körper machen, ist ganz allein Ihre Entscheidung - es ist Ihr Leben. Bedenken Sie aber, dass Sie nur eines davon haben - wäre schade, den Höhepunkt zu verpassen, oder?

Was der Wille bringt - wie das Gehirn die sportliche Leistung begrenzen kann

Der Wille kann Berge versetzen. Ein einfaches Sprichwort, das uns immer daran erinnern soll, dass allein durch den Willen Leistung verbessert werden kann. Meist geht es dabei in erster Linie ums "dranbleiben". Das gilt sowohl für den Sport, als auch für das gesamte Leben. Wer etwas wirklich will, muss eben so lange hart daran arbeiten, bis er sein Ziel erreicht. Dass diese Aussage einiges an Wahrheit mit sich bringt, ist wohl kaum zu bezweifeln.

Doch wie sieht es in der akuten spezifischen Situation im Training oder Wettkampf aus? Was ist der "Wille"? Ist es eine rein kognitive Größe, Einbildung oder gibt es tatsächlich auch biochemische Prozesse und/oder elektrische Impulse, die durch diesen "Willen" messbar ausgelöst werden? Was ist der "Wille" physiologisch betrachtet und wo versteckt er sich in uns? Lassen Sie uns gemeinsam auf die Suche nach dem echten Sportsgeist in unserem Körper gehen, der uns zu Höchstleistungen verhelfen kann.

Der Wille und seine Lokalisation im Gehirn

Die meisten wissen vielleicht, dass sich unser Nervensystem in zwei Teile einteilen lässt. Bezeichnet werden diese als vegetatives und peripheres Nervensystem. Ersteres können wir kaum beeinflussen. Es reagiert auf hormonelle Veränderungen und Belastungen vollautomatisch. Laufen wir los, erhöht sich unser Puls vollautomatisch. Beanspruchen wir einen Muskel, erhöht sich die lokale Durchblutung der Kapillaren. Das periphere Nervensystem können wir dagegen bewusst steuern.

Und hier wird die Bedeutung des Willens zum ersten Mal schon deutlich. Unser Gehirn steuert unsere motorischen Aktivitäten. Ohne Impulse aus dem Gehirn sind nur unwillkürliche Reflexbewegungen möglich.

Motorische Aufgaben werden, bevor Sie über das Kleinhirn in das zentrale Nervensystem wandern vor allem in der äußeren vorderen Großhirnrinde verarbeitet. Diese Bereich wird auch als frontaler Cortex bezeichnet.

Über sogenannte Pyramidenbahnen fließt der elektrische Impuls des Gehirns zu den motorischen Endplatten an den Muskelfasern. Diese werden depolarisiert, was letzten Endes zu der Kontraktion der Muskulatur führt.

Je nachdem, wie stark dieser Impuls ausfällt, fällt auch die Intensität der Kontraktion aus. Je intensiver das Signal ist, desto mehr motorische Einheiten können aktiviert werden. Je höher der Kraftaufwand ist, desto stärker ist auch das Signal. Ermüden wir, lässt das Signal ebenfalls nach.

Bei anhaltender Belastung steigt der Anteil an Kalium- und Wasserstoffionen im interzellulären Raum. Gleichzeitig steigt die Temperatur. Es bildet sich also einfach gesagt eine schlecht zu durchdringende Suppe, die von den Signalen nur noch schwer durchdrungen werden kann - und hier kommt nun endlich unser gesuchter Wille ins Spiel. Motivation und Wille lassen tatsächlich eine veränderte Hirnaktivität feststellen.

Aktivierung von motorischen Einheiten

Die erhöhte Hirnaktivität führt letzten Endes zu einer erhöhten Feuerrate der Motoneuronen, welche in einer erhöhten Aktivierung von motorischen Einheiten resultiert. Eine motorische Einheit ist definiert als die Einheit aus Nervenzelle und deren Axon im Rückenmark, verbunden mit mehreren Muskelfasern. So kommt es schlussendlich zu einer stärkeren Kontraktion und einer messbar besseren Leistung. Das, was wir so einfach als Motivation bezeichnen ist also nicht bloß eine psychologische Größe, sondern durchaus etwas, das wir anhand von veränderten biochemischen Prozessen erkennen können - und so unsere Leistung deutlich beeinflussen kann.

Der "Central Governor" und das "nicht mehr können"

Der präfrontale Cortex ist also ein Bereich, in dem vor allem willkürliche motorische Prozesse koordiniert werden. Jedoch senden auch das Herz und andere Organe, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden Signale an den präfrontalen Cortex. Als "Central Governor" wird ein Prozess bezeichnet, der all diese sensorischen Informationen zusammenfasst und ein Schutzsignal produziert, das uns zum Aufhören oder Abschwächen der Belastung zur Erhaltung der Homöostase oder zumindest der Vitalfunktionen veranlasst - wir "können nicht mehr".

Jetzt kann man an dieser Stelle darüber nachdenken, in wie fern die Information "Wille" mit der Information der Sensoren verrechnet werden kann, um den Leistungspeak zu verschieben. Auch,

wenn die Existenz des "Central Governor"- Prozesses oft auch kritisch betrachtet wird, zeigen doch gerade Extremsportler immer wieder, wie sie zeitweise Systeme ihres Körpers scheinbar durch puren Willen überwinden können, um in diesem einen Moment Leistung zu bringen.

Auch, wenn Extremsport nicht Ihr Ziel sein sollte, vielleicht können Sie ja doch Ihren eigenen Schluss aus der Sache ziehen - z.B. dass das nächste Training ein gutes wird - wenn Sie nur wirklich wollen!

Umgang mit "Downs" im Training - gute und schlechte Trainingseinheiten

Sind Sie auch schon einmal völlig demotiviert vom Training zurück zu kommen? Das Training war schlecht - oder Sie stecken noch mitten drin - Sie sind unzufrieden mit der eigenen Leistung und fragen sich, warum Sie sich eigentlich regelmäßig quälen? So kann es einem durchaus in fast jedem Sport gehen. Im Fußball ein Spiel verloren oder im Training keinen Ball reingekriegt, im Kampfsport beim Sparring nur kassiert, im Turnen, Parkour oder Tricking plötzlich den eigentlich sicheren Move verlernt oder ganz einfach beim Krafttraining nicht in der Lage gewesen, das Gewicht weiter zu steigern.

#1 Schlechten Tag erwischt - mitten im Training

Wenn es Sie nur einmal in so einem Zustand erwischt, sollten Sie sich ganz einfach keine weiteren Gedanken machen und den Tag vergessen. Den Blick nach vorn richten und weiter machen. Doch was machen, wenn Sie gerade mitten in der Trainingseinheit stecken? Abbrechen oder weiter machen? Das hängt ganz davon ab, wie Ihre aktuelle Trainingseinheit gerade aussieht.

a) Konditionelles Training

Unter konditionelles Training fallen z.B. Krafttraining, Ausdauertraining und Beweglichkeitstraining. Eine solche Einheit lässt sich trotz Down meist trotzdem halbwegs akzeptabel abschließen. Im Grunde ist es genau dieses Überwinden des inneren Schweinehunds und das Durchziehen des Trainings, auch wenn nicht alles läuft, das, was erfolgreich Trainierende mit Leidenschaft von denen unterscheidet, die auf Dauer oder immer wieder für mehrere Monate aufgeben. Das ist übrigens durchaus eine Fähigkeit, von der Sie auch im sonstigen Leben profitieren.

Verzichten Sie beim Krafttraining allerdings lieber auf riskante Übungen, wenn Sie Ihre Konzentration nicht hoch halten können. Kniebeugen und Kreuzheben können durchaus einmal ausfallen, wenn Sie die Konzentration nicht hoch halten können. Gerade an solchen schlechten Tagen bietet sich ein Geräte gestütztes Training geradezu an. Sie können weiterhin Trainingsreize setzen, brauchen aber nicht unbedingt "voll da" zu sein.

Bei gesundheitlichen Problemen, wie Schwindel, Übelkeit oder sonstigem Unwohlsein brechen Sie die Trainingseinheit natürlich ab.

b) Koordinatives Training

Läuft eine Trainingseinheit in Ihrer Sportart gerade einfach nicht rund, ist es durchaus berechtigt, die Trainingseinheit einfach abubrechen. Zu aller erst steigt bei mangelnder Konzentration natürlich die Verletzungsgefahr. Bedenken Sie, dass eine Verletzungspause Sie viel weiter zurück werfen wird, als eine ausgefallene Trainingseinheit, die sowieso nicht effektiv genutzt werden kann.

Außerdem prägt sich Ihr Körper bei jedem Training Bewegungsabläufe ein. Führen Sie Techniken – egal in welchem Sport – aufgrund mangelnder Motivation oder Erschöpfung – mangelhaft aus, kann sich das in Ihrem Bewegungsgedächtnis abspeichern. Falsch erlernte Bewegungen zu korrigieren ist dann oft sehr schwer, wenn diese sich erst einmal eingeschliffen haben. Es könnte also sein, dass Sie durch diese Trainingseinheit sogar schlechter werden.

#2 Plateaus sind normal

Leistungsplateaus sind normal – egal in welchem Sport. Das muss man einfach so wissen und akzeptieren. Besonders, wenn als Anfänger die Lernkurve ziemlich steil verlief, kann es sehr frustrierend sein, wenn man auf das erste Plateau trifft. Hier hilft nur dran bleiben und sich klar machen, dass man das Plateau schon irgendwann überwinden wird. Verbleiben Sie ungewöhnlich lange ungewollt auf dem gleichen Leistungsstand, sollten Sie jedoch einen Blick in Ihre Trainingsplanung werfen.

#3 Blick in die Vergangenheit

Erinnern Sie sich zurück. Vielleicht an die selbe Zeit in letzten Jahr. Wie gut waren Sie da? Man neigt dazu, seine aktuelle Leistung immer mit der persönlichen Bestleistung der jüngeren Vergangenheit zu vergleichen. Aufgrund der natürlichen Streuung der Leistung, macht das aber nicht immer Sinn. Oft ist Ihr aktuelles Down aber tatsächlich besser als Ihre Spitzenleistung von vor einem Jahr – das sollte Motivation und Beweis genug sein und zeigen, dass Ihr Training durchaus sinnvoll ist.

4 Pre-Workout-Booster einwerfen - und passend essen

Auch, wenn im Umgang mit Boostern- vor allem bei regelmäßigem Gebrauch – aufgrund der Gewöhnung Vorsicht geboten ist: Wenn Sie vor dem Training schon merken, dass es so nur ein schlechtes Training werden kann, können Sie ruhig einmal zum Hilfsmittel greifen. Manchmal hilft sogar schon die bewusste Selbsttäuschung mit Placebos. Trinken Sie z.B. immer eine halbe Stunde vorm Training ein bestimmtes Getränk, kann es sein, dass Ihr Körper darauf durchaus mit erhöhter Wachheit und Trainingsbereitschaft reagiert.

Vermeiden Sie vor allem Training fettiges und Milchprodukte. Ihr Körper braucht so mehr Energie für die Verdauung, die Ihnen nicht für Ihr Workout bereit steht – das mache müde!

Sind Einzelkämpfer fitter? Soziale Faulenzer und der Ringelmann-Effekt

Sport in der Gruppe macht vielen Menschen einfach mehr Spaß. Die Dynamik reißt mit und die Motivation steigt, die Folge sind Höchstleistungen. Doch ist das wirklich so?

Dieses "Gruppenflow-Phänomen" beschreiben vor allem viele Teilnehmer von Kursen wie Indoor Cycling und ähnlichen Fitness Kursen, bei denen es ohne Wettkampfgedanken einfach nur darum geht, sich zu bewegen. Kein Wunder, Musik, sozialer Kontakt und Bewegung sorgen in der Kombination für eine erhöhte Ausschüttung von Endorphin und Dopamin. Wir fühlen uns leistungsfähiger.

Doch wie sieht es langfristig mit der individuellen Leistung aus? Macht ein Training in der Gruppe auf Dauer Stärker und fitter als ein Training alleine?

Der Ringelmann Effekt

Maximilien Ringelmann, seinerzeit ein Agraringenieur verglich die individuelle Leistungsfähigkeit von Zugtieren wie Pferde und Ochsen mit der Individualleistung von Menschen beim Tauziehen. Rein rechnerisch müssten sich die Kräfte, die die Individuen ausüben aufsummieren, da sie in die gleiche Richtung wirken. Bei den Tieren ist dies auch tatsächlich annähernd der Fall. Bei den Menschen kam es allerdings zu erstaunlichen Abweichungen ins negative, die alleine durch physikalische Gegebenheiten, wie z.B. mangelnde Koordination, die sich in nicht gleichzeitigem Ziehen zeigt und seitlich wirkenden Kräften nicht erklären lässt.

Dieses Experiment ist tatsächlich immer wieder reproduzierbar. Handelt es sich um ein 1 vs 1 ziehen, ist die Leistung bei 100%. Bei 2 und mehr Personen pro Seite sinkt die Leistung immer weiter ab. Irgendwann pendelt sich das Ganze ab 4 oder 5 Personen ein. Dann ist es auch egal ob 10 oder 50 Personen ziehen. Sobald man sich also scheinbar in der Masse "verstecken" kann und die Individualleistung nicht mehr direkt messbar ist, reduziert sich die Gesamtleistung um bis zu 50%.

Daraus ergibt sich letzten Endes die Theorie des **sozialen Faulenzens**. Wenn Die individuelle Leistung nicht mehr direkt messbar ist, wird diese meist zurückgeschraubt. Das macht sich dann am Ende besonders in Sportarten mit kooperativen Bewegungsmustern, wie z.B. Rudern bemerkbar. Ständig nur in der Gruppe zu trainieren kann so also unter Umständen ineffektiv sein.

Der Maßstab-Effekt

Auch interessant ist das soziale Umfeld in dem man trainiert. Wenn Sie in einer Gruppe von Trainierenden sowieso aktuell der beste und stärkste sind, ist der Antrieb oft gering, beim Training an die eigenen Grenzen zu gehen - auch eine geringere Leistung reicht aus, um in der Gruppe zu dominieren. Der Maßstab ist eben recht niedrig angesetzt. Das ist auch der Grund, warum es besonders fördernd ist, mit anderen leistungsstarken Menschen zusammen zu trainieren. Gerade Männer, die unter gleichgeschlechtlichen instinktiv auch immer Konkurrenten sehen, greift dieser Maßstabseffekt.

Was ist mit dem Training alleine?

Wie sich die Leistung beim alleinigen Training entwickelt ist sowohl vom Charaktertyp des Einzelnen, sowie von der Sportart abhängig. Bei artistischen oder Risikosportarten ist alleine die Motivation für eine hohe Leistung eher gering, da die soziale Anerkennung für diese wegfällt. Bei risikoarmen Sportarten wie dem Fitnesstraining sind Sie im Einzeltraining der alleinige Maßstab. Dann stellt sich die Frage, ob Sie gelernt haben, sich selbst als den stärksten Gegner zu akzeptieren. Wenn Sie das können, ist Ihre Leistung im Einzeltraining unter Umständen höher, als wenn Sie mit Freunden unterwegs sind.

Fazit

Es gibt eine ganze Reihe sozialer Faktoren, die unsere Leistungsfähigkeit beeinflussen. Liegt in Vergleichssituationen keine Möglichkeit der individuellen Leistungsmessung vor, verstecken wir uns aber gerne in der Masse. Erst, wenn die Leistung uns als Individuum zugeschrieben werden kann, geben wir 100%. Der Mensch ist und bleibt wohl – so sozial er auch lebt – im inneren ein Egoist.

Grundlagen des Mentaltrainings

Mentaltraining – Um Leistung zu erbringen, reicht es nicht, einfach nur körperlich fit zu sein. Gerade in der Wettkampfsituation kommt es darauf an, Leistung auch abrufen zu können. Das gilt aber nicht nur für den Wettkampf. Seien Sie einmal ehrlich: Das Training macht doch umso mehr Spaß, wenn die Leistung stimmt. Um diese zu optimieren ist aber neben der körperlichen Fitness die geistige Fitness sehr wichtig. Aus der Kombination körperlicher und geistiger Fitness resultiert letzten Endes erst der persönliche Gesamtzustand, von dem letzten Endes Motivation, spezifische Leistungsfähigkeit und auch die Zufriedenheit mit sich selbst abhängen.

Diese Zusammenhänge klingen zunächst einmal vielleicht ein wenig verwirrend, deshalb folgend ein sportartspezifisches Beispiel:

Beispiel Turnen im Wettkampf

Kurz vor dem Wettkampf trainieren Turner ihre für den Wettkampf geplante Kür besonders intensiv. Unzählige Wiederholungen, Videoanalysen, individuelle Korrekturen folgen, bis die Kür schließlich so steht, wie erwünscht. Eigentlich haben sich die Bewegungen schon in das motorische Gedächtnis eingebrannt. Doch wird es auch möglich sein, die Leistung genau zum gefragten Zeitpunkt abzurufen? Der Turner startet, während der Kür registriert er, wie seine Freunde ihn begeistert anfeuern – ein kurzer Moment der Unkonzentriertheit – ein Sturz – Der Wettkampf ist gelaufen.

Solche Situationen kommen immer wieder vor – vor allem in motorisch anspruchsvollen Sportarten, weniger in den sogenannten mks-Sportarten (Sportarten die messbare Werte in Wettkämpfen liefern, z.B. Hochsprung, Weitsprung). Problematisch ist das nicht einmal nur im Wettkampf. Im Training führt der Verlust des Fokus zu einem Verlust der Effizienz – im schlimmsten Fall zu einer Verletzung, die einen weit zurück werfen kann.

Deshalb wollen wir Ihnen an dieser Stelle die wichtigsten Grundlagen des mentalen Trainings auf den Weg geben – um Ihren sportlichen Erfolg zu verbessern. Anwenden lassen sich diese Methoden übrigens auf fast jede Sportart. Denn motorische Fähigkeiten haben ihren Ursprung eben auch im Gehirn- Hirn ausschalten beim Sport hilft leider nicht.

Das Selbstgespräch

Sprechen Sie innerlich zu sich selbst. Man bezeichnet dieses innere Selbstgespräch auch als subvokales Training. Gehen Sie die wichtigsten Abläufe einer Bewegung wie eine Stichwortliste durch. Klingt vielleicht etwas banal, aber vielleicht taucht in Ihrer Stichwortliste auf einmal etwas auf, dem Sie ansonsten kaum Beachtung geschenkt hätten? Besonders hilfreich ist das auch beim Ausführen komplexer Kraftübungen. Die innere Sicherheit, die sie durch dieses “abarbeiten” der Checkliste gewinnen, kann sich durchaus positiv auf die erbrachte Leistung auswirken.

Der äußere Beobachter

In der Sportwissenschaft bezeichnet man den äußeren Beobachter auch als das “verdeckte Wahrnehmungstraining”. Dabei versuchen Sie eine Zielsituation vollständig in Ihrer Vorstellung zu simulieren. Ganz so, als würden Sie einen Film ansehen. Sie beobachten sich also quasi selbst von außen, wie Sie die Zielbewegung durchführen. Vor allem bei Bewegungen, die an sich (z.B. im Mannschaftssport) ziemlich chaotisch wirken, können Sie die Effizienz Ihrer Bewegung so verbessern und verstehen, was Sie da eigentlich tun. Sie schaffen so ein besseres Verhältnis zwischen Ihrer Bewegung und der räumlichen Umgebung.

Die direkte Bewegungssimulation

Sie wird auch also ideomotorisches Training bezeichnet. Hierbei stellen Sie sich den motorischen Ablauf der jeweiligen Bewegung direkt vor. So, wie sie sie im Optimalfall ausführen wollen. Gehen Sie die Bewegung ruhig mehrmals durch. Unser motorisches Zentrum befindet sich im Kleinhirn(am Hinterkopf); dieses können Sie also schon vor der Bewegung aktivieren. Ein Gedicht aufzusagen ist viel einfacher, wenn Sie es vorher bereits einmal geistig durchgegangen sind. Ebenso ist es auch mit Bewegungen – eine vorherige geistige Simulation kann das Ergebnis oft enorm verbessern.

Den Müll raus schaffen

Es gibt so viele Dinge, die uns bewegen. Wenn es aber darum geht, jetzt das Maximum zu erreichen, geht es nur um den einen Moment.

Schaff diesen Müll raus. Der ist es, der dich von dem einzig Wesentlichen da draußen abhält. Diesen Moment.... HIER und JETZT... Und bist du WIRKLICH im HIER und JETZT, wirst du verblüfft sein, zu WAS du in der Lage bist und wie gut du es tun kannst!”

Dieses Zitat aus dem Film “Peaceful Warrior” beschreibt eigentlich ziemlich genau das, worum es an diese Stelle geht. Und das ist doch eigentlich auch der Grund, warum viele überhaupt zum Sport gehen – um vom Alltag abzuschalten. Dann versuchen Sie auch genau das. Je weniger Gedanken Sie an andere Dinge während des Trainings verschwenden, desto effektiver wird es. In vielen Kampfsportarten ist es sogar üblich vor und nach dem Training eine kurze Meditationsphase einzubauen, um die Trennung vom Alltag eindeutig zu machen. Probieren Sie das doch vielleicht auch einmal aus, auch wenn Sie keinen Kampfsport machen?Vielleicht hilft es...

Negative Formulierungen vermeiden

Grundsätzlich gilt es, negative Formulierungen zu vermeiden. "Das kann ich nicht" stellt im Grunde eine direkte Kapitulation dar. Betrachten Sie etwas, das sie "noch" nicht können als Herausforderung und nicht als unüberwindbares Hindernis. Daran können Sie nur wachsen. Wenn Sie im Sprint gegen den aktuellen Landesmeister antreten müssen und sich von Beginn sagen, dass Sie ihn nicht schlagen können, werden Sie das mit Sicherheit auch nicht tun und nebenbei eine miserable Zeit hinlegen. Gehen Sie mit dem Ziel zu gewinnen ins Rennen. Auch, wenn Sie das nicht schaffen sollten, werden Sie wahrscheinlich dennoch erstaunt über Ihre Leistung sein!

Die sportliche Spaltung der Gesellschaft

Immer mehr Bürger unserer Bevölkerung haben mit Übergewicht, Bewegungsmangel und daraus resultierenden Krankheitsbildern zu kämpfen. Zwar erreichen wir hier in Deutschland nicht ganz das Potential an krankhaft Übergewichtigen, wie z.B. in den USA, trotzdem sind über 40% der Deutschen übergewichtig, darunter mehr als 15% mit krankhaften Übergewicht.(lt. statischem Bundesamt)

Auf der anderen Seite boomen Extremsportveranstaltungen wie z.B. Hindernisrennen. Die Kassen der Fitnessclubs und der Nahrungsergänzungsmittelhersteller klingeln.

Auf irgendeine Art und Weise scheint die Gesellschaft zweigeteilt. Gibt es nur noch die Extremen? Was ist mit der goldenen Mitte geworden? Gibt es nur noch absolute Sportfreaks und Sportmuffel?

Entwicklung im Leistungssport

Wichtig ist erst einmal, dass wir verstehen, was Leistungssport ist. Als Leistungssportler gelten Sie nicht erst, wenn Sie sich für Olympia qualifiziert haben oder für Ihren Sport bezahlt werden, sondern sobald Sie den Sport mit dem Ziel ausüben, Ihre Leistung für Wettkämpfe zu optimieren. Natürlich stecken Sie dann ein entsprechendes Arbeitspensum in den Sport.

Fakt ist: Das Niveau hat sich, egal ob auf Bezirks- Bundes- oder weltweiter Ebene drastisch erhöht. Mannschaften, die damals in der Bundesliga spielten, hätten wohl heutzutage in der Bezirksklasse Probleme. Am deutlichsten sieht man das wohl in den Individualsportarten, wie z.B. dem Turnen.

Ein Beispiel:

München Olympia 1972 - Das Männer Finale - Sprungferd

London Olympia 2012 - Das Männer Finale - Sprungtisch

Natürlich hat sich auch die Qualität des Equipments verbessert, trotzdem ist der Leistungssport anspruchsvoller geworden. Diese Entwicklung gilt nicht nur für das olympische Niveau, sondern zieht sich bis in die Kreisklasse.

Ein so gesteigertes Niveau führt dazu, dass sich nur noch ein kleiner Teil der sportlichen Elite auf

Wettkämpfen misst - für den Rest ist der Leistungssport uninteressant geworden - sie können nicht mithalten.

Schulunterricht gibt die Impulse zur sportlichen Entwicklung

Auch, wenn Kinder und Jugendliche von ihren Eltern nicht sportlich gefördert werden, kommen sie doch zwangsweise im Schulunterricht mit Sport in Kontakt. Allzu selten besteht der Sportunterricht aber in dem Erwerb von sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sondern es wird vielmehr einfach bewertet, wie gut die sportlichen Anlagen des Kindes/des Jugendlichen sind und wie gut seine sportliche Entwicklung bereits durch seine Freizeitaktivität voran geschritten ist. Die wichtigste Funktion des Sportunterrichts geht dabei aber verloren: Die Schüler langfristig für einen aktiven Lebensstil motivieren.

Denn genau das oben angesprochene Phänomen bei der Entwicklung des Leistungssports tritt auch beim klassischen Schulsport auf. Einige Schüler können einfach nicht mithalten und verlieren ihre Motivation. Sport wird für sie nur zum Spiegel, der ihnen ihre Unfähigkeit vorhält - Das kann die Einstellung zum Sport im ganzen späteren Leben prägen.

An dieser Stelle sei gesagt, dass die Abschaffung der Bewertung des Faches Sport (wie oft gefordert) keineswegs eine Lösung ist. Eine entsprechende (erreichbare!) gute Note kann durchaus eine gute Motivation für das Fach Sport sein. Außerdem gibt es mittlerweile viele Berufe, bei denen eine gewisse sportliche Leistungs- und Lernfähigkeit gefragt ist und die Sportnote sollte eben das repräsentieren. Wichtig ist aber, dass der Unterricht vielseitig gestaltet wird. Der Mensch ist von Natur aus für viel Bewegung ausgelegt. Jeder hat aber ein individuelles Bewegungstalent. Konzentriert sich der Unterricht zu sehr auf eine Sportart (häufig Fußball), gehen diejenigen unter, denen diese Sportart nicht besonders liegt - unter Umständen wird ein Talent für eine ganz bestimmte Art der Bewegung nie entdeckt und derjenige oder diejenige verliert gänzlich das Interesse an jeder Art von Sport. "Sport ist nichts für mich" und "Ich bin halt unsportlich, na und?" sind die Aussagen, die sich dann da raus entwickeln.

Lifestyle oder dem Medienhype nachjagen?

Für einen Teil der Gesellschaft ist Sport ein Teil ihres Lifestyles. Sie lieben die Aktivität, das Meistern von Herausforderungen und vor allem, sich dabei immer wieder selbst zu übertreffen. Den entsprechenden sportlichen Body und die Vorteile der körperlichen Leistungsfähigkeit gibt es dann als Bonus oben drauf. Meist sind das diejenigen, die bereits in ihrer Jugend positive Erfahrungen mit Sport gemacht haben - sei es im Verein oder in der Schule. Für diejenigen ist der Sport ein Selbstzweck.

Auf der anderen Seite gibt es diejenigen, die den Vorbildern aus dem Medien nacheifern. Sport sehen Sie als Mittel zum Zweck, Spaß finden sie daran nicht wirklich - das haben sie schon in ihrer Jugend nicht gehabt. Manchmal bleiben sie am Ball, weil die Erfolge des Trainings sie motivieren, die meisten geben aber irgendwann auf - und landen in denen am Anfang genannten 40% der Gesellschaft, weil sie die surrealen Ziele, ihren Vorbildern gleich zu kommen nicht erreichen und der Weg, den sie nicht als Selbstzweck verstehen, zu steinig ist.

Klassische Konditionierung im Sport - Mentaltraining in Eigenregie

Mentaltraining, Motivationscoaching und Co - unsere Psyche spielt eine große Rolle, was unsere Leistungsfähigkeit angeht. Dabei ist es egal, ob es um die Leistung im Alltag oder um die Leistung im Sport geht. Nur, wer auch geistig voll dabei ist, wird Leistung bringen - und das gilt eben auch für den Sport. Deshalb besteht die zentrale Aufgabe vieler Personaltrainer neben dem Beherrschen von Fachwissen und dem Anleiten von Übungen vor allem in der Motivation des Klienten.

Ob jetzt Personaltrainer oder gleich ein Mentaltrainer - alle lassen sich in der Regel sehr gut bezahlen- oft ist es das Geld auch wert, der Erfolg spricht für sich. Mit etwas Hintergrundwissen über die eigene Psyche und ein paar grundlegenden Verhaltenstheorien, können wir aber unsere Leistungsfähigkeit und vor allem Leistungsbereitschaft deutlich erhöhen. Wie das geht? Der einfachste Weg geht über die klassische Konditionierung. Das funktioniert bei kleinen Kindern und auch bei Ihrem Haustier genau so, wie bei Ihnen selbst.

Was ist klassische Konditionierung: Das Pawlow Experiment

Bevor wir die klassische Konditionierung auf uns selbst anwenden können, müssen wir erst einmal wissen, worum es dabei eigentlich geht. Am einfachsten lässt sich die klassische Konditionierung an den Ergebnissen des Pawlow Experiments erklären. Auch bekannt unter "Der Pawlowsche Hund". Iwan Petrowitsch Pawlow führte dieses Experiment 1905 durch.

Das Pavlow-Experiment kurz zusammengefasst

Das Experiment wurde mit einem Hund durchgeführt. Wenn dieser sein Futter vorgesetzt bekommt, reagiert der Körper bereits vorab mit der Produktion von Speichel. Jetzt ließ Pawlow immer, bevor der Hund seinen Napf bekam, eine Glocke ertönen. Nach einiger Zeit stellte sich bereits nach dem Ertönen der Glocke ein erhöhter Speichelfluss ein, ohne, dass zwangsweise das Vorsetzen des Napfes folgte. Ganz automatisch wird also das Ertönen der Glocke mit dem positiven Ereignis "Jetzt gibt es Futter" in Verbindung gebracht.

Übertragung auf den Sport

Diese klassische Konditionierung muss nicht rational ablaufen, sonst würde sie bei Tieren nicht funktionieren. Es ist ein reiner reflektorischer Aktion/Reaktion Mechanismus. Und das können Sie für Ihren Sport nutzen. Wenn Sie sich regelmäßig zum Training quälen müssen, sollten Sie den Sport mit einem positiven Ereignis in Verbindung bringen. Der Sport ist in diesem Fall analog zu der Glocke im Pawlow Experiment. Ob das der Saunagang mit der folgenden Entspannung, etwas besonders leckeres zu Essen danach, der Besuch beim Freund/ bei der Freundin, die ganz in der Nähe des Studios wohnt oder ein ganz eigenes positives Erlebnis ist, ist dabei völlig egal. Wichtig ist, dass dieses positive Erlebnis so unmittelbar wie möglich nach dem Sport und vor allem anfangs regelmäßig stattfindet. Nach einiger Zeit werden Sie so konditioniert sein, dass die positiven Gefühle bereits in direkter Verbindung mit dem Sport auftreten - und das auch, wenn nicht zwangsweise die Belohnung ansteht.

Ein interessanter unbewusster Prozess und ein wenig vielleicht eine Möglichkeit, sich selbst etwas zu manipulieren.

Automatische Belohnung durch intensives Training

Der Sport kann aber auch zum Selbstzweck werden – sofern er intensiv genug betrieben wird. Wenn wir uns intensiv belasten, geht man davon aus, dass unser Körper vermehrt Serotonin ausschüttet. Serotonin ist ein Neurotransmitter, der Glücksgefühle verursacht und unser Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert. Wenn wir das erreichen, können wir uns auch klassisch konditionieren, ohne eine reelle Belohnung zu benötigen, denn unserem Körper ist es letzten Endes ziemlich egal, durch welchen äußeren Auslöser das Belohnungszentrum aktiviert wurde. Aktivieren die Neurotransmitter dieses Zentrum, fühlen wir uns gut. Auch ohne rationales Handeln, streben wir diesen Zustand immer wieder an – Übrigens auch der Grund, warum Drogenabhängige immer wieder rückfällig werden, auch, wenn sie rational denken können und wissen, dass der Stoff ihnen schadet, denn Drogen stimulieren eben dieses Belohnungszentrum auf ähnliche Weise, nur noch um einiges intensiver.

Müssen Sportlehrer auch sportpraktisch gut sein?

Sportlehrer haben einen gewaltigen Einfluss auf die spätere Zukunft und die Einstellung der Kinder und Jugendlichen zum Sport. Schlechter, langweiliger Schulsport hat schon bei vielen dazu geführt, dass sie Sport über Jahre gemieden haben, da sie damit immer etwas negatives verbunden haben.

Wer Sportlehrer werden will, muss vorher an fast jeder Hochschule einen Test zur “besonderen Eignung für das Sportstudium” durchführen. Diese Tests sind breit gefächert. Jemand, der gerne Sportlehrer werden möchte, muss also ein echter Allrounder sein. Nur eine Sportart gut zu beherrschen, reicht nicht. Auch das Studium selbst hat einen sehr hohen Praxisanteil.

Was macht am Ende einen guten Sportlehrer aus? Wie definiert sich die Fachkompetenz? Muss ein Sportlehrer auch in der Praxis gut sein oder reicht es, wenn er die Schüler korrekt anleiten kann? Immer häufiger steht das zur Diskussion. Ist reines didaktisches Können wichtiger als sportpraktische Fähigkeiten?

Begeisterung kann nur derjenige vermitteln, der sie auch selbst erlebt hat

Jemand, der besonders sportlich ist, hat ziemlich sicher mit der Zeit eine echte Begeisterung für den Sport entwickelt. Wichtig für einen angehenden Sportlehrer ist, dass diese Begeisterung im Studium und vor allem auch danach aufrecht erhalten bleibt, denn nur so kann er seine Schüler mit dieser Begeisterung anstecken. Sportunterricht darf kein blankes “Erlernen von Sportarten” mit regelrechtem Drill nach Turnvater Jahn sein. Sport ist vielseitig geworden und die Schüler

entwickeln die verschiedensten Interessen. Wichtig ist es, diese Interessen zu erkennen und den Sportunterricht im gemeinsamen Konsens so zu gestalten, dass er Spaß macht, aber trotzdem noch in sinnvoller Weise die Entwicklung motorischer Fähigkeiten fördert.

Wer nicht weiß, wie sich Sport anfühlt, kann nur schwer vermitteln

Gerade, weil Schulsport so vielseitig durchgeführt werden kann, ist es wichtig, dass ein Sportlehrer weiß, wie sich die verschiedensten Bewegungsformen anfühlen. Durch neue Trendsportarten ergeben sich immer wieder neue Bewegungsmuster. Schüler mögen neues und sind damit zu begeistern. Wer selbst keine angemessene sportliche Grundlage hat, dem mangelt es meist auch an dem motorischen Verständnis, den Schülern zu helfen, ihre Fähigkeiten in die neuen Sportarten zu adaptieren.

Vorbild sein

Lehrer haben eine Vorbildfunktion. Das gilt für alle Fächer. Jeder erinnert sich vielleicht in seine Jugend zurück, in der irgendein Lehrer uns mit seiner Fachkompetenz besonders beeindruckt hat. So jemand wird von Schülern besonders ernst genommen. Lehrer sind Vorbilder - und dieser Funktion sollten sie nachkommen. Der motorisch ungeschickte, bierbäuchige Sportlehrer lässt die Motivation der Schüler, es ihm gleich zu tun, doch deutlich sinken.

Irgendwann müssen auch Noten gegeben werden!

Schüler können hart und oft schwierig sein. "Warum bekomme ich für etwas, was ich kann, der Lehrer am nie so gut gekonnt hat, nur eine 2?". Noten müssen gerecht sein und sich an objektiven Maßstäben orientieren. Wie soll man aber für die Bestnote etwas verlangen, was man selbst nicht kann? Wie soll man bewerten, ob das gewünschte Ergebnis mit dem gewollten Aufwand erreichbar ist, wenn man sich selbst nie praktisch damit auseinandergesetzt hat? Das gilt vor allem für Sportarten, in denen es keine numerischen Bewertungstabellen, die sich beispielsweise an gelaufener Zeit oder gesprungener Höhe orientieren, gibt. Auch Lehrer werden älter. Irgendwann funktioniert das nicht mehr. Das ist aber kein Problem, denn die Schüler können das durchaus einschätzen. Wenn aber der 35-jährige Sportlehrer die Flugrolle nicht vorturnen kann, sie aber von seinen Schülern verlangt, kann das zu einem Akzeptanzproblem führen.

Am Ende führt also für einen Sportlehrer kein Weg an der Sportpraxis vorbei. Es ist dabei gar nicht wichtig, in einer Sportart extrem gut zu sein. Echte Allrounder sind eben gefragt, die den Sport lieben und dieses Gefühl ihren Schülern vermitteln können.