

umfasst sie elf Kurse à vier Tage à acht Stunden mit intensiver Vor- und Nachbereitung. Im Anschluss wird sie durch einen zweijährigen Master abgerundet, für den es eine strikte Zulassungsprüfung gibt. Zusätzlich bringen alle unsere Trainer eine eigene Karriere im Leistungssport und eine langjährige Tätigkeit als Trainer in ihrem individuellen Spezialgebiet mit.

**Was empfiehlt ihr Trainern als „Quick Win“, wenn sie mit ihren Athleten arbeiten? Worauf sollten sie achten und was kann den Klienten bereits helfen, die Bewegungsmuster zu verbessern?**

**Ulla Schmid-Fetzer:** Es gibt keinen „Quick Win“, der einfach über eine One-fits-all-Übung generiert werden kann. Ein Gewinn entsteht für den Athleten dann, wenn sein Trainer und er selbst übergeordnete Prinzipien von Training verstanden haben. Zum Beispiel: Was ist reflexive Stabilität im Gegensatz zu willkürlicher Bewegung? Welchen Einfluss hat visueller Stimulus auf das Gehirn und welcher Zusammenhang besteht zum Beispiel zwischen „sehen“ und der Konzeption des Bewegungsentwurfs? Auf Basis dieses Verständnisses sollten der Inhalt und die Anleitung des Trainings aufbauen. Das Athletiktraining muss sich aufgrund der neuronalen Gesetzmäßigkeiten sowie der spezifischen und athletischen Anforderungen dem disziplinspezifischen Training annähern. Fußballer müssen Fußball spielen und Tänzer müssen tanzen. Es geht im Neuroathletiktraining um die spezifische Aufarbeitung

der neuronalen Steuerungsmechanismen in und für einen absolut spezifischen Kontext. Es gibt jedoch ein paar Basisprinzipien, die sich selbstverständlich anhören mögen, deren Tragweite jedoch enorm ist und die wir gerne jedem Trainer und Klienten ans Herz legen möchten:

- Trainiere niemals Schmerz. Das, was du trainierst, genau darin wirst du gut!
- Die Qualität der Bewegung ist immer nur so gut wie die Qualität der Einzelteile der Bewegung. Wer den Mut und die Geduld hat, sich den kleinen Teilen der Bewegung zu widmen, wird mit den größten Fortschritten belohnt.
- Bewegung beginnt immer mit Aufmerksamkeit und der Fähigkeit zur Wahrnehmung. Ein leichter Hautstimulus des zu bewegenden Körperteils aktiviert zum Beispiel den sensorischen Kortex und führt zu einer besseren Repräsentation im Hirn.
- Eine lange Wirbelsäule ist Grundlage von qualitativ hochwertiger Bewegung. Kann diese während einer Übung nicht aufrechterhalten werden, so muss die Übung modifiziert werden, bis die Qualität der Bewegungsausführung gewährleistet werden kann.
- Übe immer mit einem klaren Ziel und der Intention, etwas zu verändern! ●

**Das Gespräch führte Daniela Dihismaier.**



Daniela Dihismaier (l.) und Ulla Schmid-Fetzer (r.)



## LITERATUR

1. Weddemann M. 2017. Focus On Performance – Neuro Athletic Training. <http://www.focus-on-performance.de>; Zugriff am 28.4.2017
2. Weddemann M. 2017. Neuro Athletic Training. <http://www.neuro-athletic-training.com>; Zugriff am 28.4.2017
3. Lienhard L. 2016. Zeige krasse Übungen – doch wofür waren die noch mal genau? <http://neuro-athletic-training.com/730-lars-lienhard-zeige-krasse-ubungen>; Zugriff am 28.4.2017