

# SCHNELLER WERDEN DURCH NEURO-ATHLETIKTRAINING – GEHT DAS?

Ein Beitrag von Daniela Dihmsmaier

Das Team von „Focus on Performance“ hatte mich nach Bonn eingeladen: Nach einem ausführlichen Interview (erschienen in der Leistungslust 3/2017) bekam ich die Möglichkeit zum persönlichen Neuroathletiktraining – so konnte ich mir ein Bild von dieser innovativen Art des Trainings machen. Da es wenig allgemeingültige Formeln und Tipps gibt, ist vor allem die eigene Erfahrung für das Verständnis wichtig; ich bin selbst neben meinem Beruf noch leistungsorientierte Amateuriathletin.

Ulla Schmid-Fetzer und Martin Weddemann warteten bereits am Eingang des Trainingsstudios auf Leistungslust-Projektmanager Christian Wittmann und mich. Später erzählte mir Ulla, sie habe bereits bei diesem kurzen Gespräch vor dem Studio festgestellt, dass ich gerne meinen Kopf nach links neige. Ich habe das selbst schon auf einigen Lauffotos bemerkt, es aber eher als nervige Angewohnheit abgetan. Doch bei Ulla sollte ich bald merken, dass sich mehr dahinter verbirgt.

Ich bin ein Mensch, der gerne lacht, und so kamen mir Ullas Leichtigkeit und ihr strahlendes Lächeln sehr entgegen. Mit viel Humor führte sie durch dieses ungewöhnliche Training.

Als ich später meinen Freunden und Bekannten erzählte, dass ich drei bis vier Stunden Neuroathletiktraining absolviert hatte, waren viele erstaunt,

dass man das körperlich so lange durchhalten kann. Doch da es bei diesem allerersten Training vor allem um neuronale, visuelle und vestibuläre Grundlagen ging, war hauptsächlich Konzentration gefragt.

Begonnen wurde das Training mit einer Anamnese. Dazu hatte Ulla ein Blatt Papier vorbereitet, auf dem ein Körper skizziert war; darin zeichnete sie meine Verletzungshistorie ein. „War das wirklich alles?“, fragte sie. „Das war doch schon mehr als genug“, lachte ich. „Meistens kommt noch was während des Trainings ans Tageslicht, das die Athleten vergessen haben“, schmunzelte Ulla. Und damit sollte sie Recht behalten.

Auf meinen Wunsch konzentrierte sich das Training auf drei Hauptaspekte:

- Beckenschiefstand aufarbeiten
- Füße im Lauftraining besser beschleunigen können
- Rechte Schulter: diffusen Schmerz unter Stress lösen

## Für Eilige

Was Neuroathletiktraining bewirkt, lässt sich am besten greifen, wenn man es selbst ausprobieren hat. Daniela Dihmsmaier durfte in Bonn bei Ulla Schmid-Fetzer von „Focus on Performance“ trainieren und schildert hier ihre Erfahrungen. So viel sei vorab verraten: Es kamen Dinge ans Tageslicht, die sie schon längst vergessen hatte – oder noch gar nicht über sich wusste.



Frühere Verletzungen werden im Anamnesegespräch analysiert.

Ulla lässt sich nach der Anamnese grundsätzlich von ihrem Wissen und ihrer Intuition leiten. Also begannen wir mit dem vestibulären System: Es ist sozusagen die Zentrale des Gleichgewichtssinns, orientiert uns im Raum und aktiviert die Extensoren für eine reflexive, aufrechte Haltung und Balance. Der Vestibularapparat selbst hat fünf Bestandteile – drei Bogengänge und zwei Vorhörsäckchen, die sogenannten Maculaorgane – und ist als Teil des Ohrs auf jeder Seite des Kopfes einmal vorhanden. Während die Maculaorgane lineare Beschleunigungen registrieren, etwa beim Auto- oder Aufzugfahren, sind die Bogengänge für Drehbewegungen wie Kopfschütteln und Nicken zuständig. Die vestibulären Organe senden

ihre Informationen an das Gehirn, wo diese interpretiert werden.

Dass mein Gleichgewichtssinn von meiner Verletzungshistorie betroffen ist, vermutete Ulla bereits von Anfang an – mein Kopf lag ja gerne schief. „Bei einem Ungleichgewicht werden an das Hirn unklare Informationen geliefert: Die Augen sagen etwas anderes als das Gleichgewichtssystem. Das Gehirn weiß dann nicht genau, wie der Körper im Raum orientiert ist. Die natürliche Reaktion darauf ist, dies mit der Körperstellung zu kompensieren“, erklärte sie mir.

Zuerst prüften wir die Bogenkanäle, stimulierten auf der linken Seite den horizontalen und den posterioren Kanal und arbeiteten die zugehörigen Augenpositionen auf.

Um die Veränderungen in den Tonusmustern des Körpers zu überprüfen, führte Ulla kontinuierlich Ganganalysen durch, damit sofort die „neuronale Antwort“ auf den Stimulus evaluiert werden konnte. Als Nächstes ging es an die Maculaorgane: Zur Funktionsprüfung des Sacculus führte ich auf dem Fußballen kleine Wippbewegungen (vertikale Beschleunigungen) aus und sollte gleichzeitig mit den Augen einen Punkt fixieren.

Wie uns beiden auffiel, war die Bewegung unrythmisch und sehr fest. Also begannen wir mit den Maculaorganen (Sacculus und Utriculus) zu arbeiten. Das Sacculus misst vertikale Beschleunigungen; sein Input wird benötigt, um die Augen zu stabilisieren, während wir uns auf und ab bewegen – diese Art von Bewegung ist sportspe-



Aufarbeiten der Augenposition