



Neurozentriertes Training

Ein Blick in die Neuroathletik

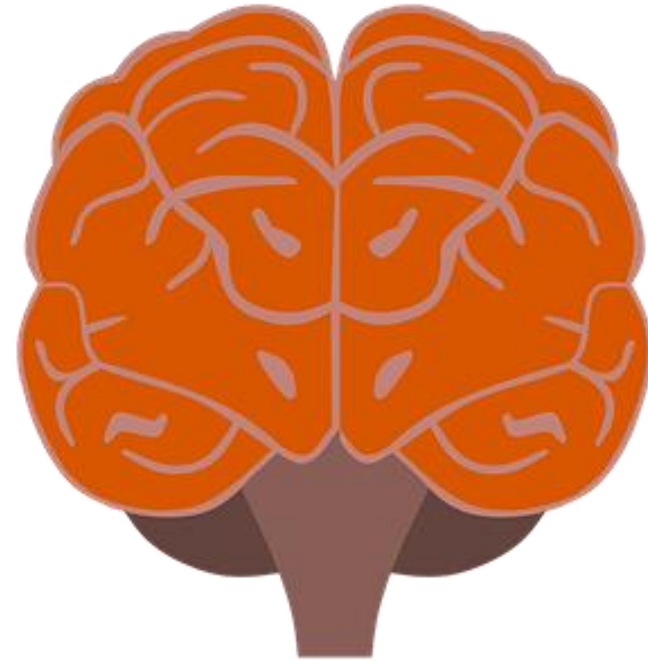


Digital Akademie 02.03.2023

Chris Löffler

Ablauf

- Warum bekommt es soviel Aufmerksamkeit?
- Anatomie/Physiologie
- Meine erste Erfahrung
(inkl. Praktische Übung)



Neuro-Athletik: Wie Robert Lewandowski seine Tore schießt

Erstellt: 05.11.2019 Aktualisiert: 05.11.2019, 10:59 Uhr

Von: [Frank Hellmann](#)

 Kommentare

Teilen 



Robert Lewandowski, Torgarant. © Stefan Krieger

Robert Lewandowski: Sich wiederholende Muster sprechen für Methode

Psychologie, Kognition und die dazugehörige Neuro-Athletik spielen dabei eine Rolle. Klingt kompliziert, sieht aber bei den Weltbesten einfach aus: Robert Lewandowski dreht gerne im letzten Moment den Fuß auf und zielt dann genau in das andere Eck, in das der Bayern-Torjäger vor einem Alleingang blickt. Atletico-Angreifer Diego Costa schirmt oft gleichzeitig den Ball ab und drückt mit der Hand den Abwehrspieler weg. Liverpool-Abräumer Jordan Henderson verpasst im Champions-League-Achtelfinale dem Bayern-Feingeist Thiago in jedem Zweikampf noch einen Körperkontakt. Wenn sich solche Muster wiederholen, steckt dahinter Methode. Baum erzählte, wie er als FCA-Trainer das letzte Fallbeispiel nachgeahmt habe. „Gegen Dortmund hat’s geklappt, weil die diese Körperlichkeit nicht kannten. Gegen Leipzig ging’s schief, weil uns der Schiedsrichter jeden Zweikampf abgepfiffen hat.“ Nun tüfelt er daran, ob sich davon etwas in der Ausbildung deutscher Nachwuchskicker integrieren lässt. Wenn der deutsche Fußball zurück an die Weltspitze gelangen will, führt die Arbeit halt ins letzte Detail.



Archiv

Neuroathletiktraining

Die Augen sind das Tor zum Erfolg

Beim Kampf um Siege und Medaillen genügen traditionelle Trainingsmethoden schon lange nicht mehr. Immer mehr Athleten greifen deshalb auf Spezialtrainer zurück, die neurologische Faktoren untersuchen, um Leistungsblockaden zu lösen. Ein wichtiger Schlüssel sind dabei die Augen.

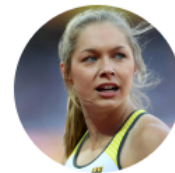
Von Constantin Eckner | 10.04.2021

▶ Hören 05:31

↓ Audio herunterladen



Ein Fußballspieler nimmt an einem neurologischem Training teil. (dpa / picture alliance / Carmen Jaspersen)



Neuroathletiktraining – Die Suche nach dem richtigen Reiz

Die deutsche Sprinterin Gina Lückenkemper tut es, Profifußballer wie Mario Götze oder Serge Gnabry: Neuroathletiktraining. Auch Ex-Skispringer Marc Nölke arbeitet damit.

Nachrichten > Gesundheit > Gesund leben > Fitness > Neuroathletik: Rückenschmerzen? Dann machen Sie "Liegestütze mit den Augen"

Neuro-Athletik für jedermann

Sie haben Rückenschmerzen? Neuro-Papst empfiehlt "Augen-Liegestütz"

Teilen 



Bevor eine Bewegung ausgeführt wird, laufen im Gehirn viele Prozesse ab, dieses motorische Programm lässt sich mit Neuroathletik verbessern und damit die Leistung steigern. Getty Images/iStockphoto/Privat/FOCUS Online



FOCUS-online-Autorin **Monika Preuk**

Donnerstag, 27.05.2021, 18:41

Es wirkt skurril, steigert jedoch Kraft und Motorik und hilft nach Verletzungen: Spitzensportler setzen deshalb auf Neuroathletik, viele unter der Anleitung von Lars Lienhard. Bei FOCUS Online erklärt der Sportwissenschaftler, wie die Methode wirkt und wie jeder davon profitieren kann.



Workout

Was hat es mit dem Trend des Neuroathletik-Training auf sich?

08.12.2022 • 3 Minuten Lesedauer

Sportliche Höchstleistung ist Kopfsache – so der Ansatz der Neuroathletik. Durch gezielte Übungen sollen sich die Nervenfunktionen so optimieren lassen, dass die körperliche Leistungsfähigkeit zunimmt. Was steckt hinter dem Konzept?

Was ist Neuroathletik?

Höher, schneller, weiter: Leistungssportler und Leistungssportlerinnen sind unentwegt getrieben, ihre eigenen Grenzen zu überschreiten. Um dies zu erreichen, müssen sie ihr gesamtes Potenzial ausschöpfen – körperlich und geistig. **Neuroathletik beruht auf der Annahme, dass nicht Muskelkraft, Ausdauer oder Technik allein über sportliche Erfolge entscheiden, sondern dass auch das Gehirn eine wichtige Rolle dabei spielt.** Jede körperliche Bewegung stellt eine Anforderung an das zentrale Nervensystem (ZNS). Eingeschränkte Funktionen im ZNS würden die Sportler und Sportlerinnen blockieren und damit von Höchstleistungen abhalten.

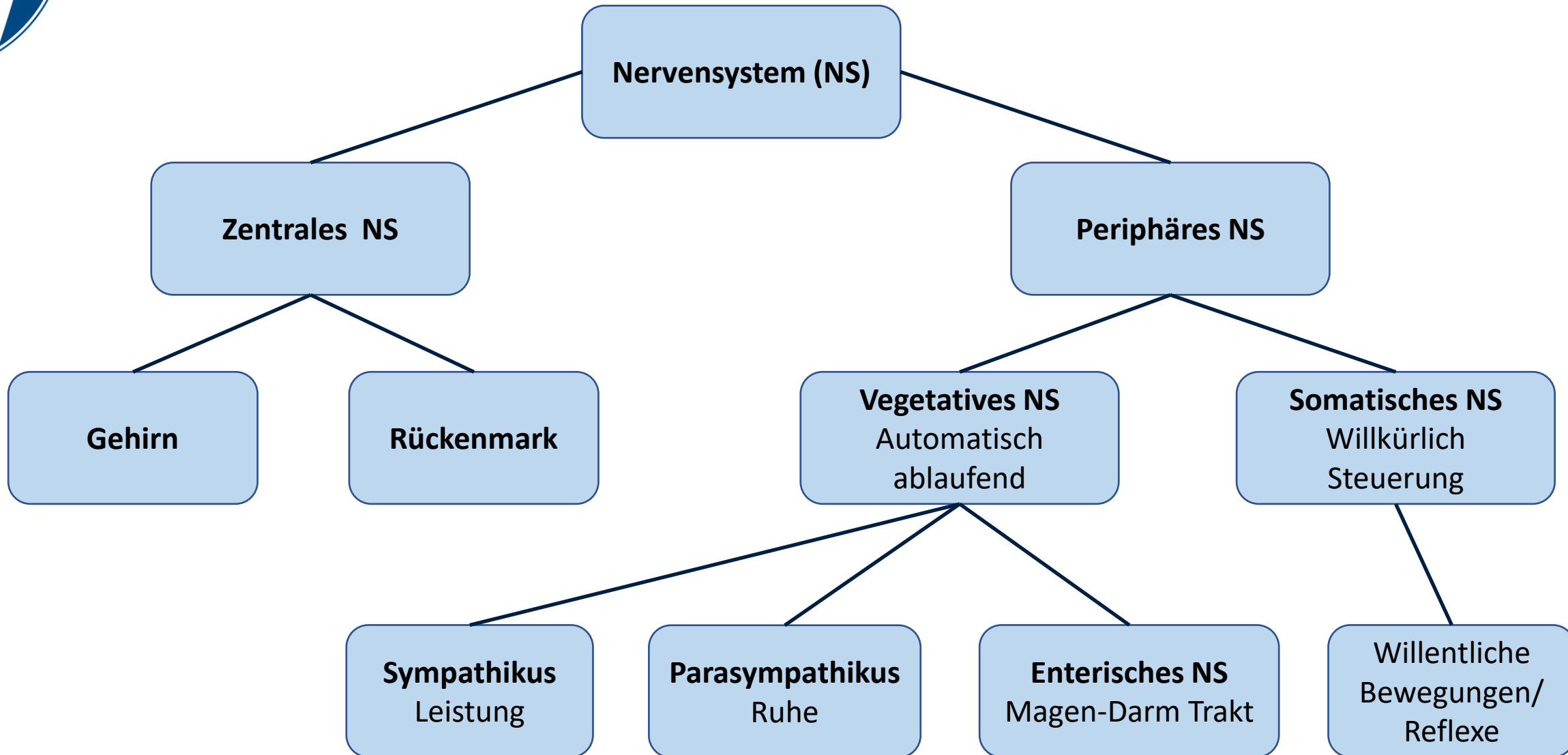
Dass Sporttreibende nicht nur physisch, sondern ebenso mental trainiert werden, ist nicht neu. Spezialisierte Trainer und Trainerinnen sowie Sportpsychologen und Sportpsychologinnen unterstützen sie dabei, sich auch geistig auf Spiele, Wettkämpfe und Co. vorzubereiten. Der besondere Ansatz beim Neuroathletik-Training ist, das Gehirn gezielt zu neuroplastischen Veränderungen anzuregen und ihm eine neue Entfaltung des Bewegungspotenzials zu erlauben, sprich: **gestörte und hemmende Funktionen im ZNS auszuschalten, um so die körperliche Leistungsfähigkeit auf ein Höchstmaß zu bringen.**

Was hemmt die Fitness?

Der Körper ist nur so leistungsstark, wie das Gehirn es ihm erlaubt. In der Neuroathletik wird davon ausgegangen, dass bestimmte Prozesse in Gehirn und Nervensystem die Bewegung hemmen – und zwar aus einem Schutzmechanismus heraus. Grund dafür sei, dass das Gehirn in erster Linie versuche, den Körper vor Gefahren zu schützen. Sportliche Höchstleistungen haben keine Priorität. **Daher entscheide das Gehirn bei anstrengenden oder „waghalsigen“ Bewegungen zugunsten der Sicherheit und wirke somit bewegungseinschränkend.**

Das Gehirn verhängt dann Schutzmaßnahmen, die sich auf ganz unterschiedliche Weise zeigen, zum Beispiel in Form von **Schmerzen** oder Muskelverspannungen, einer eingeschränkten Beweglichkeit oder Kraftausdauer. Langfristig kann es zu Angstzuständen oder zu Veränderungen des **Immunsystems** sowie des Hormonhaushalts kommen. **Eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit sei daher nicht immer das Ergebnis von mangelndem Training oder körperlicher Schwäche, sondern eine Folge dieses Schutzmechanismus im Gehirn – so die Theorie.**

Unser Nervensystem



Unser Nervensystem

Somatisches NS
willentliche Bewegung

Somatisches NS
Reflex



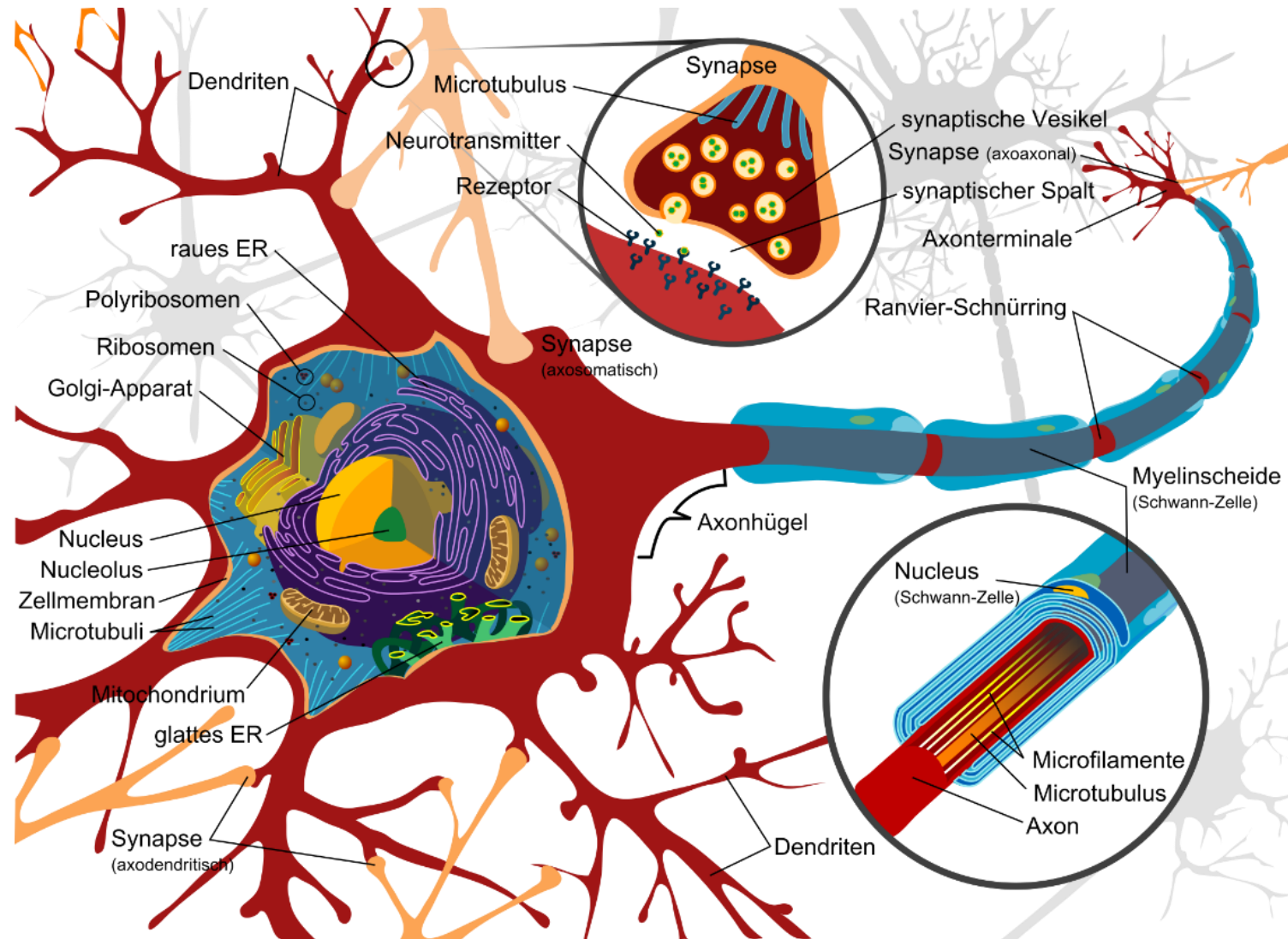
Unser Nervensystem

Sympathikus
Leistung

Parasympathikus
Ruhe



Unser Nervensystem



Unser Nervensystem

Visuelle System
(Sehen)

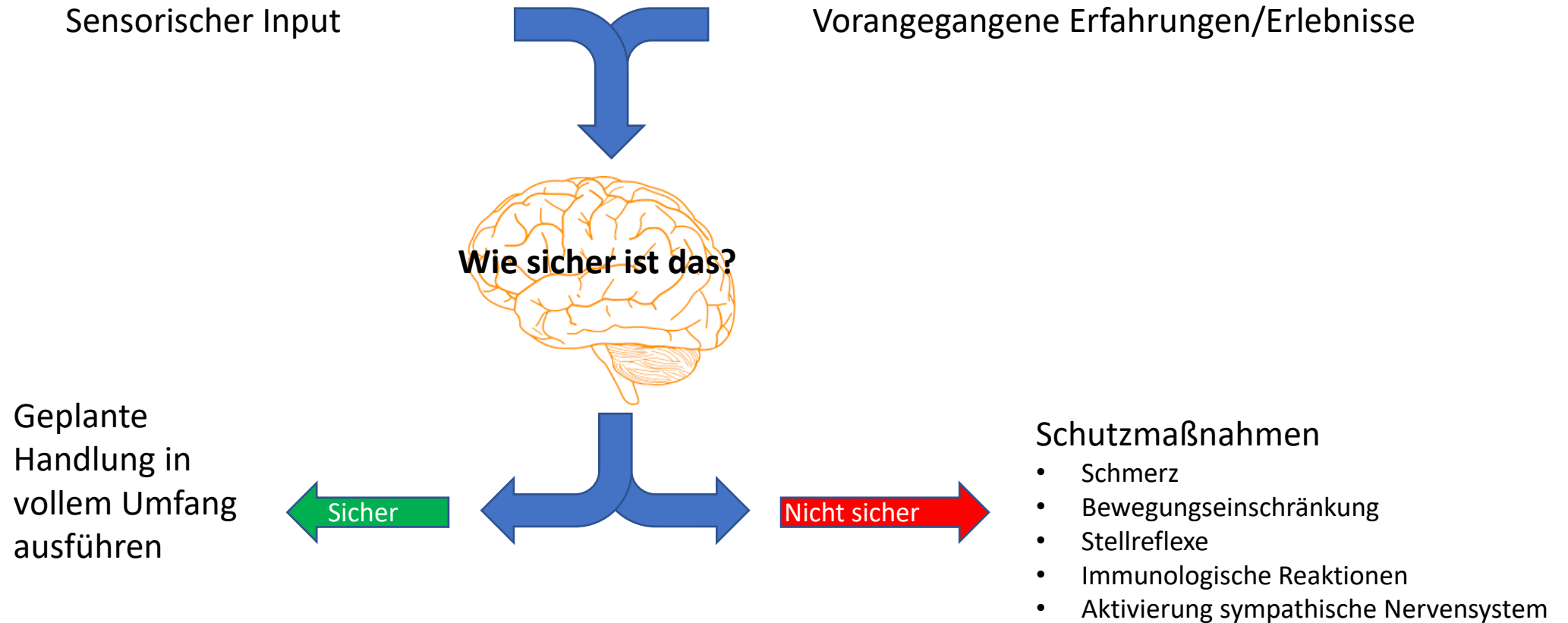


Vestibuläre System
(Gleichgewicht)

Propriozeptive System
(Körper im Raum
wahrnehmen)



Unser Nervensystem





Das Fass läuft über!



Mögliche Erscheinungsbilder:

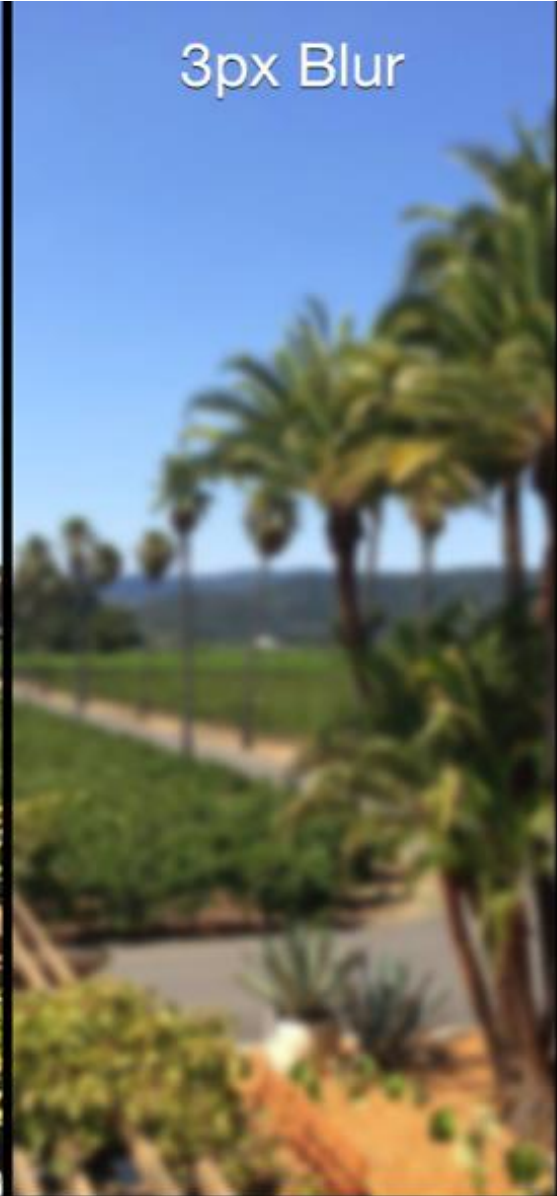
- Koordinationsprobleme
- Instabile Bewegungen
- Muskelverhärtungen
- Bewegungseinschränkungen
- Immunologische Veränderungen
- usw.



Normal



3px Blur



16px Blur





Praxis

Beweglichkeitstest









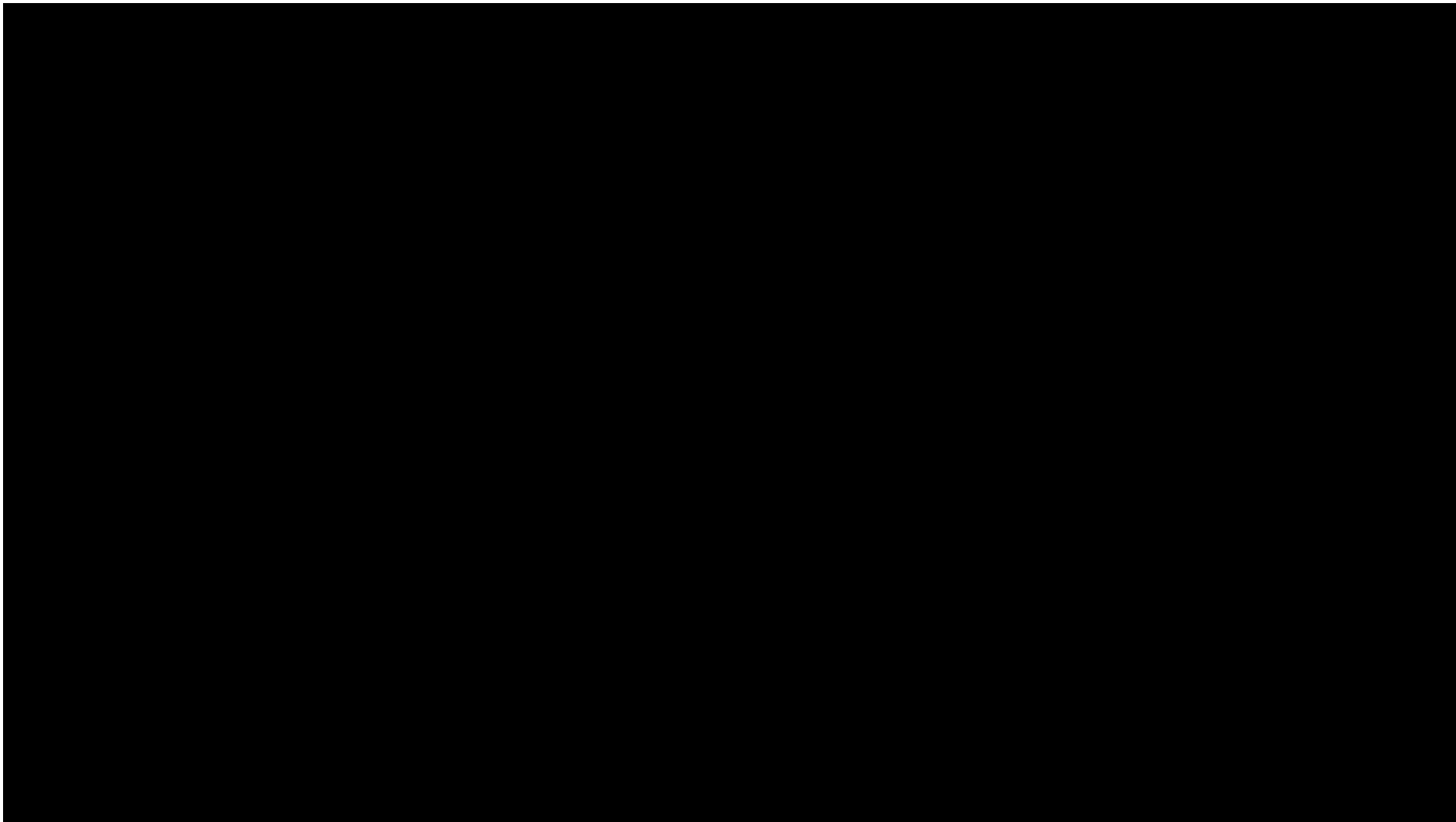
Baseball

Handschuh

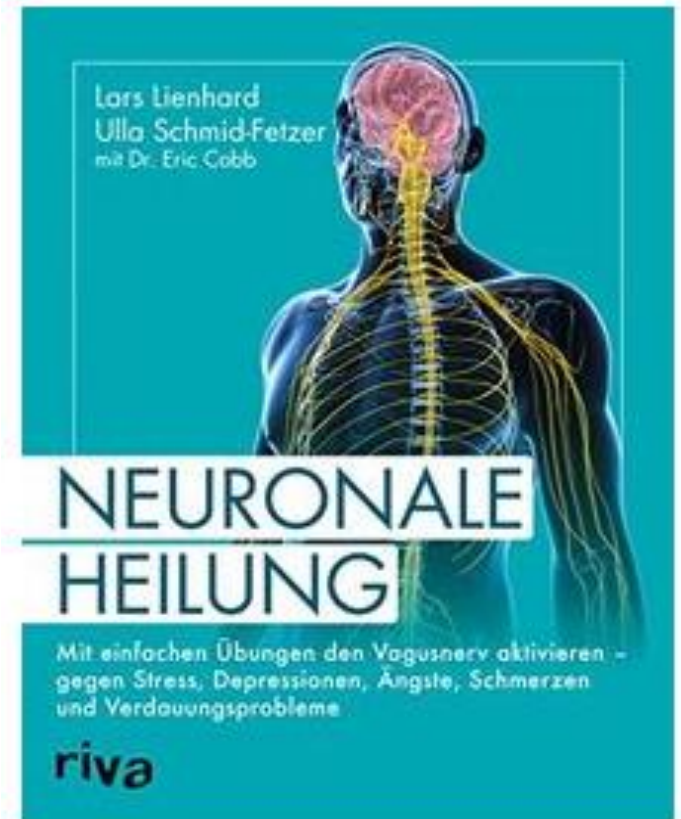
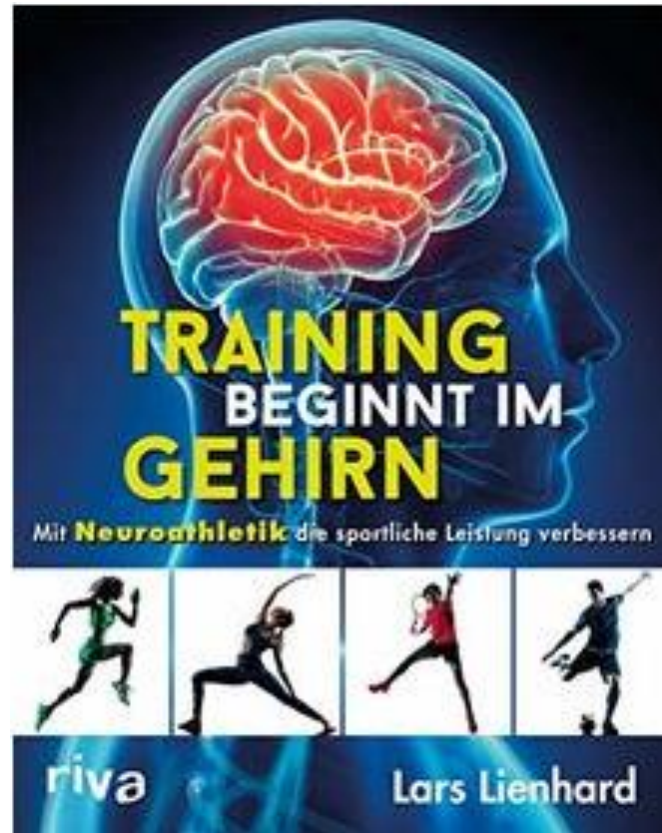
Fixierung der Augen
Visuelles System

Position des Kopfes
Gleichgewichtsorgan

Stellung des Körpers
Propriozeptives System









Juni 2023 Akademie Tour Bewusst bewegen

Natürliche Bewegungsressourcen entdecken und stärken

📍 Wir touren durch ganz Deutschland

🕒 14:00–18:00 Uhr

Referent:innen

Beate Esch

Chris Löffler

Hans-Peter Esch

Jetzt anmelden:

sport-thieme.de/akademie





Quellen

Folie 3:

<https://www.fr.de/sport/fussball/robert-lewandowski-seine-tore-schiesst-13194823.html>

Folie 4:

<https://www.deutschlandfunk.de/neuroathletiktraining-die-augen-sind-das-tor-zum-erfolg-100.html>

Folie 5:

https://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/neuroathletik-mit-training-des-gehirns-die-leistung-verbessern_id_10489268.html

Folie 7:

<https://www.wettfreunde.net/sportwetten-news/deutschland-belgien-uebertragung-hockey-wm-finale/>
<https://www.spiegel.de/politik/deutschland/stoibers-heisser-wahlkampfstart-der-kandidat-kommt-ins-stolpern-a-212072.html>

Folie 12:

<https://www.mirror.co.uk/sport/other-sports/american-sports/horrified-crowd-ducks-cover-baseball-5691253>

Folie 13:

<https://markus-euler.de/category/der-spielveraenderer>

Folie 14:

<https://community.oneplus.com/thread/1002347>