

## Nicht alle Tricks der Profis taugen für Hobbysportler

Zahlreiche Gadgets und Trainingsmethoden aus dem Profisport finden den Weg zu Freizeitsportlern. Was nützt und wo Vorsicht geboten ist.

Von Marjana Ensmenger

### Kälte

Je höher die Trainingsintensität, desto mehr Regeneration benötigt der Körper. Eine Möglichkeit, die Regenerationszeit zu verkürzen, bietet neben Schlafen Kälte - sie regt die Muskeldurchblutung an. Eishockeyspieler etwa wenden sie nach Schlägen an. Auch für Hobbysportler kann ein Kältebad nützlich sein. Nach einem Intervalltraining genügt es, die Beine mit kaltem Wasser abzuspielen, das Nachschwitzen wird gehemmt, Energie gespart. Wenn das noch nicht reicht, legt sich fünf Minuten in eine Badewanne, die mit kaltem Wasser und Eiswürfeln auf 5 Grad heruntergekühlt wurde. Der Kopf muss über Wasser bleiben, weil er schneller auskühlt.

Der Aufenthalt in einer Kältekammer ist insbesondere vor einem kräftezehrenden Training effektiv. In der Kältekammer muss man sich bis auf Unterwäsche, Kappe, Handschuhe und Socken ausziehen. In der Kammer wird der Körper bei minus 60 Grad Celsius ein erstes Mal 20 Sekunden lang runtergekühlt. Anschließend muss der Körper in der Hauptkammer bei minus 110 Grad Celsius zweieinhalb Minuten weiterfrieren. Dadurch kommt es zur maximalen Muskeldurchblutung. In der Schweiz gibt es über 30 Kältekammern, die auch für Hobbysportler zugänglich sind. Sie sind jedoch für Diabetiker, Menschen mit Herzproblemen oder Blutarmut wenig geeignet, weil der Körper in eine Art Schockzustand versetzt wird.

### Wärme

Grundsätzlich gilt: Baden in warmem Wasser ist nach jeder sportlichen Aktivität sinnvoll, aber nicht länger als 30 Minuten, danach verliert der Körper allmählich Wasser. Eine Erholungsalternative neben dem Whirlpool bietet die 60 Grad Celsius warme Bio-Sauna. Allerdings verliert der Körper in Saunen in noch kürzerer Zeit noch mehr Wasser. Vor einem intensiven Training ist Baden im Whirlpool nicht empfehlenswert, weil anhaltende Wärme die Muskelspannung verringert. Hingegen sind bei Hobbysportlern mit Gelenk- und Rückenbeschwerden Whirlpools Kältebädern vorzuziehen, da in Jacuzzis ergänzend zum 38 Grad Celsius warmen Wasser Massage-Elemente wirken.

### Schwitzen

Mehrere Pullover übereinander anziehen, zusätzlich eine Regenjacke überstreifen, um möglichst stark zu schwitzen und abzunehmen. Diese Praktik stammt aus der Box-



Unkonventionell: Usain Bolt trainiert in Jamaica mit einem Schlitten auf Rasen. (19. 10. 2007)

Szene und wird dort «Weight-Cut» genannt - Boxer wollen so auf ihr Kampfgewicht kommen. Dass Menschen abnehmen, wenn sie schwitzen, stimmt grundsätzlich - doch es ist nicht zu Ende gedacht. Während wir schwitzen, verlieren wir nicht nur an Körpergewicht, sondern auch an Leistungsfähigkeit. Bei zehn Prozent Wasserverlust sind es bereits 30 Prozent. Schwitzen wir zu schnell und zu stark, kommt es im Körper zu einer schlechteren Mikrozirkulation, das Gesamtvolumen der Blutzellen steigt. Die Folge: Das Blut verdichtet sich und zirkuliert weniger gut durch den Körper.

### Atemmasken

Die schwarze Maske im Gesicht wirkt furcht-einflössend. Nicht nur der Fußballer Gareth Bale trainiert mit einer Atemmaske seine Lungenmuskulatur, auch für Hobbysportler sind die Masken adaptierbar, weil sie mehrere Trainingsstufen haben und nur knapp hundert Franken kosten. Allerdings ergibt der Einsatz von Atemmasken nur dann Sinn, wenn Hobbysportler über längere Zeit und mindestens einmal pro Woche mit ihnen trainieren. Sie verhindert die gewöhnliche Sauerstoffaufnahme, wodurch der Energieverbrauch steigt, der Körper mehr Hämoglobin produziert, mehr Muskelmasse und Blut-

gefässe entstehen. Auch Asthmatiker können mit Masken trainieren. Wichtig ist aber, dass Hobbysportler die Bewegungsabläufe des Trainings bereits beherrschen, weil wegen der Anstrengung die Konzentration sinkt. Dies hat oft zur Folge, dass sich bei der technischen Ausführung Fehler einschleichen.

### Widerstand

Usain Bolt war für seine unkonventionellen Trainingsmethoden bekannt. Oft habe er sich im Sand in Jamaica auf seine Sprintwettkämpfe vorbereitet, weil der Widerstand im Sand grösser gewesen sei als auf einer normalen Tartanbahn. Die Methode aus der Leichtathletik eignet sich auch für Hobbysportler, wenn sie das Ziel verfolgen, ihre Muskelkraft zu stärken. Einen ähnlichen Effekt wie Sand hat Wasser. Aber auch hier gilt: Die Bewegungsabläufe müssen verinnerlicht sein. Falls nicht, besteht Verletzungsgefahr. Wenn weder Sand noch Wasser zur Verfügung steht, trainiert alternativ mit einer Gewichtsweste. Allerdings nutzen sich die Gelenke unter dem Mehrgewicht schneller ab. Um der Belastung vorzubeugen, können Hobbysportler aber auch ganz einfach den Hügel hinaufsprinten, eine Methode, die gratis und fast überall realisierbar ist.



Stets ausgeklügelter: Gadgets im Alltag.

Internet und soziale Netzwerke gelangt das Gadget an den Hobbysportler als Käufer.

Die Herstellungskosten des Gadgets bei der Markteinführung sind oft hoch. Ob es ein Erfolg wird, hängt wesentlich vom Hobbysportler ab. Sein Kaufverhalten entscheidet, ob es sich für den Hersteller lohnt, das Gadget zu produzieren. Findet ein Produkt viele Abnehmer, sinkt der Preis, der anfangs hoch sein kann. Eine gelungene Markteinführung ermöglicht es dem Hersteller, auf mehr finanzielle Ressourcen bei der Entwicklung von neuen Prototypen zurückzugreifen. Das Gadget verbessert sich; neue verwandte Gadgets gelangen auf den Markt; die Reichweite erweitert sich.

Ein Gadget aus dem Profisport ist jedoch nur dann adaptierbar, wenn es dem Hobbysportler in seinem regelmäßigen Training einen merklichen Nutzen ermöglicht. Im Falle des Skihelms zum Beispiel ist der Nutzen ein zweifacher: Er bietet Sicherheit und spendet während des Skifahrens Wärme. (ems.)



**Sportberatung**  
Romana  
Feldmann

## Wie hängen Teamgeist und Erfolg zusammen?

**H**äufig sagen Sportler nach einem gelungenen Spiel, der gute Teamgeist sei am Erfolg massgeblich beteiligt gewesen. In der Forschung wird das Konstrukt jedoch kontrovers diskutiert.

Teamgeist, hier auch als Synonym für Teamzusammenhalt oder Kohäsion zu verstehen, meint die Intensität, mit der sich jeder Athlet dem Team verbunden fühlt. Im Volksmund steht Teamgeist für eine gut funktionierende Gruppe und somit für Erfolg. In Studien zu Erfolgsfaktoren von Teams im Sport- und Arbeitskontext konnte zwar ein positiver Zusammenhang zwischen Teamgeist und Leistung nachgewiesen werden. Es ist jedoch nicht eindeutig, ob eine hohe Kohäsion eine zwingende Voraussetzung für gute Leistung ist. Nachweislich scheint ein guter Teamgeist aber relativ stabil zu sein, das heisst, dass ein Team Niederlagen aushält, ohne gleich auseinanderzufallen. Und sportliche Erfolge wirken positiv auf den Teamgeist, Erfolg verbindet. Diese Befunde sind unabhängig von Sportart und Geschlecht.

Doch wie soll der Teamgeist gefördert werden? Braucht es spezielle Teambuildingmassnahmen, oder reicht auch gemeinsames Biertrinken nach dem Training? Antworten darauf lassen sich in den Zielen eines Teams finden. Stehen Leistung und Erfolg im Vordergrund, haben wir es mit professionellen Teams zu tun. Durch aufgabenbezogene Massnahmen wird an der eigenen Leistung und deren Harmonisierung im Team gefeilt. Als Spezialevent könnte das etwa anhand einer Turnierteilnahme beim Seilziehen erfolgen. Miteinander auszukommen, ist zwar wichtig, aber vor allem auf dem Sportplatz sowie eher auf kollegialer als auf freundschaftlicher Ebene.

Im Breiten- oder Gesundheitssport hingegen sind das gemeinsame Erlebnis und das Gefühl sozialer Eingebundenheit bedeutsam. Natürlich geht es auch hier um Leistung, doch profitieren Teams im Hobbysport insbesondere von sozialen Aktivitäten neben dem gemeinsamen Sporttreiben, wie zum Beispiel zusammen ein Spiel im Fussballstadion zu besuchen. Ob Profi oder nicht: Ein Team ist als dynamischer Prozess zu verstehen. Spieler gehen, neue stossen dazu, Wettkampfpausen unterscheiden sich von Saisonhöhepunkten, und Konflikte sind Teil eines jeden Teams. Diese und andere Faktoren gilt es bei Teambuildingmassnahmen zu berücksichtigen. Und dafür den richtigen Moment zu erwischen.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

## So kommen Profi-Hilfen in den Hobbysport

Wattmesser an den Velopedalen, Spinmesser an Tennisrackets, Geschwindigkeitsmesser von Torschüssen im Fussball, Helme im Skisport. Auf den ersten Blick scheinen die Gadgets grundverschieden, eines ist ihnen jedoch gemeinsam: Sie entstammen dem Profisport. Wie wurden sie für den Hobbysport adaptiert?

Der Mechanismus funktioniert folgendermassen: Ein Profisportler möchte in seinem Training etwas verbessern, um seine Wettkampfleistung zu steigern. Er teilt die Idee seinem Trainer oder dem Hersteller der Ausrüstung mit. Erste Prototypen werden produziert, die der Profisportler ausprobiert. Während der Probephase gibt er dem Hersteller ein regelmässiges Feedback, wodurch die Prototypen weiterentwickelt werden, bis der Sportler mit einem Gadget zufrieden ist und dieses in seinen Trainingsalltag einbaut.

Erachtet der Hersteller das Produkt nach der Testphase für massentauglich, wird es auf dem Markt eingeführt. Über den Profisportler als Werbeträger, Werbefilme, das