

Manchmal langweilt mich die Sport-Szene in Deutschland.

Ich beziehe mich dabei nicht auf Krafttraining, Bodybuilding oder den Trainierenden im Fitnessstudio im speziellen. Ich beziehe mich auf alles. Ich meine den Vereinssport, ich meine die Ausbildung, ich meine Trainer, ich meine Sportler und Athleten. Ich meine einfach alles.

Viel zu häufig erlebe ich Überheblichkeit, Arroganz und Ignoranz. Traurigerweise gelebt durch jene, die es sich oft am wenigsten erlauben können.

Ich will euch an einigen Beispielen aufzeigen, was ich meine.

Athleten trainieren Athleten ohne das zu können, was sie trainieren.

Vor einigen Tagen habe ich es wieder erlebt. Zwei Sportler (hier Hans und Otto) haben sich zu einem gemeinsamen „Training“ verabredet. Beide Sportler unterscheiden sich in ihrer bisherigen Sportgestaltung.

Hans ist bullig aber er beherrscht seine Bewegungsmuster nicht.

Der Hans ist kräftig gebaut und trainiert sehr Hypertrophie-lastig. Er hat ein breites Bewegungsportfolio und praktiziert komplexe Übungen wie das Umsetzen und Stoßen (Clean & Jerk). Die Technik beherrscht er dabei nicht. Durch Coaches wurde er auf die mangelhafte Technik aufmerksam gemacht und mit einigen Tipps verbessert. Am Ende bleibt eine ungenügende bis falsche Ausführung, weil die technikspezifischen Übungen und Tipps nicht umgesetzt werden.

Otto trainiert ohne konsequenten Plan. Er ist Sportler.

Der Otto trainiert breit aufgestellt. Er hat keinen Trainingsplan. Er macht von allem etwas. Der Kraftbereich, die Kraftausdauer und Cardio – so ziemlich alles wird in der Woche mindestens einmal abgedeckt. Mit komplexen Bewegungsmustern wie das Umsetzen und Stoßen ist Otto bisher noch nicht in Berührung gekommen.

Effizient ist nicht gleich effizient. Effektiv ist nicht gleich effektiv.

Beide treffen sich zu einem gemeinsamen Training. Natürlich sieht Umsetzen und Stoßen geil aus, *wenn man es kann*. Natürlich kann ich damit beeindruckende Gewichte bewegen, *wenn man es kann*. Natürlich fühlt es sich geil an, *wenn man es kann*. Natürlich ist der Trainingseffekt bei dieser Übung sehr groß, **WENN MAN ES KANN**.

Hans coached ein Bewegungsmuster, dass er nicht verstanden hat.

Leider kann Hans das Bewegungsmuster selbst nicht. Das „Coaching“ durch Hans bei Otto zeigt, dass er nicht verstanden hat, worum es in dieser Bewegung geht. Hans stellt sich aber hin und will die Übung mit Otto machen und tatsächlich, er versucht sie zu coachen.

Otto findet das natürlich geil. Vielleicht ist Otto auch von der Hypertrophie von Hans beeindruckt. Das ihm Hans völligen bullshit beibringt, realisiert er nicht. Hans scheint ja zu wissen wie es funktioniert.

Was Hans seine Gründe sind, warum er das mit Otto macht weiß ich nicht. Vielleicht will er Eindruck hinterlassen oder ist selbst davon überzeugt, dass das richtig ist. Letzteres ist schwer vorstellbar, denn er wurde bereits auf seine Fehler hingewiesen. Am Ende verstehe ich es einfach nur als Überheblichkeit und Arroganz.

Vermeintlich leichte Bewegungsmuster sind nicht immer leicht. Bewegung ist nicht leicht!

Warum langweilt mich das? Warum ist das für mich Überheblichkeit?

Ich habe hier den Eindruck, dass wieder irgendwer etwas Cooles gelesen hat. Irgendwer probiert das cool gelesene aus. Irgendwer ist der Meinung, dass passt und schon stellt sich irgendwer **als Trainer und Coach hin** und rennt auf die ganzen nichtsahnenden los.

Es langweilt mich, dass viele denken man kann coachen, nur weil man selber trainiert. Es langweilt mich, dass dieses Denken in Überheblichkeit endet und die unwissenden von dieser Überheblichkeit geblendet werden. Es langweilt mich, dass viele denken, Bewegung sei einfach. **Nein. Das ist es nicht!**

Was trainiert werden soll muss geübt worden sein. Was geübt wurde kann auch trainiert werden.

Komplexe Übungen sind beeindruckend. Mit der Komplexität steigt der Schwierigkeitsgrad. Allerdings müssen wir die Komplexität bzw. den Schwierigkeitsgrad in den unterschiedlichen Sportarten differenziert betrachten.

Die wesentliche Eigenschaft im Gewichtheben ist das Gewicht, welches durch den Raum bewegt wird.

Im Gewichtheben werden Gewichte durch den Raum bewegt. Der Gewichtheber hat im Umsetzen und Stoßen verschiedene Bewegungsmuster, die aneinandergeknüpft werden müssen. Jede Bewegung für sich wird im Krafttraining als komplexes Bewegungsmuster verstanden. Daraus resultiert, dass das Umsetzen und Stoßen ein hochkomplexes Bewegungsmuster ist. Dennoch ist der Grad der Vielfältigkeit der Bewegung überschaubar. Der Gewichtheber muss sich strecken und beugen. Für ihn steigt mit zunehmendem Gewicht die relative Belastung. Dadurch steigt der Schwierigkeitsgrad.

Die wesentliche Eigenschaft im Gymnastics ist der Körper, der durch den Raum bewegt wird.

Ein Turner hat kein Zusatzgewicht, das er im Raum bewegen muss. Er bewegt nur seinen Körper durch den Raum. Für ihn zeigt sich der Schwierigkeitsgrad in der Vielfältigkeit der Bewegung. Beispielsweise muss der Turner bei einer Schraube ein hohes Maß an Explosivität in der Streckung und der Rotation aufbringen. Er muss seine Position im Raum kennen. Nur so ist er in der Lage die Rotation in der vertikalen und horizontalen zum richtigen Zeitpunkt durchzuführen.

Oberflächlich betrachtet sind beide Sportarten verschieden. Tatsächlich gehören beide Sportarten unterschiedlichen „Kategorien“ (Weightlifting vs. Gymnastics) an. Dennoch baut das Erlernen der Bewegungsmuster auf den selben Grundlagen auf.

Wer krass ist, bleibt nur krass, wenn er den Beherrschungsgrad der Teilbewegungen verbessert oder aufrecht hält.

Zuerst erlernen wir die erkennbaren Teilbewegungen. Danach verknüpfe ich die Teilbewegungen miteinander. Wer bereits miteinander verknüpfte Bewegungen trainiert geht trotzdem immer wieder zurück in einzelne Teilbewegungen um den Beherrschungsgrad zu vertiefen oder aufrecht zu erhalten.

Bevor wir krass werden, müssen wir uns über die Bewegungsmuster im Klaren sein. Bevor wir krass werden, müssen wir uns über die Ansteuerung bewusst sein.

Bin ich nicht in der Lage in der finalen Zugphase beim Umsetzen meine Hüfte zu strecken, ist es Bullshit die ganze Zeit nur das Umsetzen zu üben. Ich baue mir mein Setup so auf, dass ich mich allein auf diese Phase der Streckung konzentrieren kann. Nur so erlange ich ein Bewusstsein über das Strecken der Hüfte. Erst dann bin ich in der Lage dieses Bewegungsmuster auch unter komplexeren Bedingungen wie dem Umsetzen durchzuführen.

Das gleiche gilt für das Turnen sowie für alle anderen Sportarten. Ich reduziere zunächst den Komplexitätsgrad soweit, dass ich mich nur auf einen Aspekt des Bewegungsmusters konzentriere.

www.athletics-nutrition.de

www.thomsan-nutrition.de

Einen Berg erklimme ich nur, wenn ich einen Fuß vor den anderen setze. Ein Ziel erreiche ich zielsicher, wenn ich Schritt für Schritt arbeite.

Leider gibt es viele Athleten aber auch Coaches, welche diese Ansätze ignorieren und wider besseren Wissens immer wieder das ganze Bewegungsmuster trainieren. Versucht man diese Personenkreise auf ihren Mangel aufmerksam zu machen, wird zwar abgenickt aber es wird nichts geändert.

Auch das ist für mich ein Zeichen von Ignoranz, Arroganz und/oder Überheblichkeit. Es langweilt mich, dass hier Leistungspotential verschenkt wird. Es langweilt mich, dass hier Leistungspotential von sehr talentierten Sportlern verschenkt wird. Es langweilt mich, dass hier falsche Bewegungsmuster nur noch verstärkt werden. Es langweilt mich, dass hier in Überlastungssyndrome und -beschwerden rein trainiert wird. Es langweilt mich, dass das nur aufgrund der eigenen scheinbaren Arroganz und Überheblichkeit oder sogar Eitelkeit stattfindet, weil man sich zu schade ist einen Schritt zurück zu machen. Frei nach dem Motto „einfach ist uncool, das kann jeder“.

Meistens zeigt sich, dass es eben nicht jeder kann.

Selbstreflexion, Offenheit und die Bereitschaft sich mit der Komplexität auseinander zu setzen...

Am Ende bleibt nur der Aufruf zur Selbstreflexion, sich auf neues Einzulassen und immer wieder daran zu denken: Manchmal muss man einen Schritt zurück, um zwei nach vorne gehen zu können. Fortschritt entsteht nicht, indem man ihn erzwingt. Fortschritt entsteht indem man hart, diszipliniert und konsequent dafür arbeitet. Im Zweifel zeigt sich die Disziplin nicht darin, wie häufig man seinen Sport macht. Im Zweifel zeigt sich die Disziplin darin, was man macht, wenn man trainieren geht.