

Athletik

Älteste Kraftsportzeitschrift der Welt

GEWICHTHEBEN ▲ GESUNDHEIT ▲ KETTLEBELL ▲ FITNESS ▲ WORKOUT DES MONATS



AV 03 SPEYER DEUTSCHER
MANNSCHAFTSMEISTER 2021

Das Team für Tokio

Speyer gewinnt Hitzeschlacht

Online-Training ist keine Alternative

Studierende leiden unter Depression

Kettlebell-Trainingsplanung

Mobility-Routine im Functional-Training

128. Jahrgang
8,00 €
ISSN 0938-8621



Warum Online- Training keine dauerhafte Alternative sein kann

Text Dipl.-Sportwiss. Matthias Beschnidt

Die Notwendigkeit, anhand von 'Online'-Angeboten Sportgruppen über längere Zeiträume während der pandemiebedingten Lockdowns zu betreuen, hat viele Erfahrungen mit sich gebracht. Die oft in Medien vertretene Euphorie über den Zugang zu diesen relativ neuen Medien lässt sich jedoch nicht für alle Lebensbereiche nachvollziehen. So sind die in der Not verwendeten Mittel oft nur ein „Rettungsflöß“ und keineswegs geeignet in allen Branchen und Lebensbereichen hohe Qualität zu bieten. Auch ist diese Kommunikationsform nicht geeignet, alleiniges Mittel zur Unterrichtsgestaltung zu sein.

In annähernd täglichem Umgang im 'Online'-Training von Karate-Gruppen mit Teilnehmenden verschiedenen Alters zeigten sich die praktischen Schwächen eines 'Online'-Formats deutlich. Dies bleibt nicht auf das vom Autoren als Karate-Trainer beobachtete Geschehen beschränkt. Sondern verschiedene Studien untersuchten inzwischen, wie sich das sportliche Verhalten in der Lockdown-Situation in Deutschland veränderte.¹

Zwar wird der Mensch als stark visuell ausgerichtetes Wesen betrachtet, aber viele Informationen gewinnt der Organismus auch auf anderen Wegen. Selbst Akustik kann dabei nur einen von vielen Kanälen bedienen. Wie bereits erste Studien zeigen, ist es für das Gehirn eine große Herausforderung, fehlende Informationen zu ersetzen oder intern zu simulieren, um eine Situation richtig einzuschätzen. Solche

Mehrarbeit trägt nicht nur das Potenzial der Fehleinschätzung in sich sondern kostet auch einen erheblichen energetischen Mehraufwand. Dieser schlägt sich in frühzeitiger Ermüdung und verringerter Konzentrationsfähigkeit nieder. Es gibt für diese neurophysiologischen Zusammenhänge sogar bereits den Fachbegriff der „Zoom-Fatigue“.²

Für sportliche Trainings zeigt sich dabei zusätzlich die Problematik, dass Üben keinen wirklich dreidimensionalen Eindruck der demonstrierten Bewegungen erhalten. Die Informationsaufnahme ist also nicht nur schwerer, sondern auch unvollständiger. Üben mit viel Vorerfahrung greifen dabei leichter auf bereits existierende Referenzen ihrer Bewegungserfahrung und ihrer spezifischen Kenntnisse zurück. Aber Unerfahrene, die sich erst in der Aufbauphase ihrer konkreten Referenzen befinden, geraten in Not. Sie können die dargestellten Übungen und Bewegungen deutlich schlechter auf eigenes Bewegungshandeln übersetzen.

Zudem befinden sich die Übenden meist physisch allein in ihrem „Home-Studio“. Obwohl zwar per Bildschirm die Anwesenheit einer Gruppe simuliert wird, sind sie genau nicht umgeben von Partnern, bei denen sie sich mit schnellem Blick nach links oder rechts Klarheit verschaffen könnten über noch nicht Verstandenes.

Auch und besonders fehlt zudem der Motivationsimpuls, den eine Gruppe auf den Einzelnen ausübt. In einer

Gruppe 'live' zu trainieren führt zu vielen unausgesprochenen Interaktionen, die es einzelnen ermöglichen, sich in den Fluss der Übungen einzufügen – sich von der Gruppe auch mal „ziehen“ zu lassen. Diese Interaktionen entfallen im Online-Training, bei dem die einzelnen Teilnehmenden sich nicht im gleichen physischen Raum befinden.

Noch schwieriger wird die Position des Trainers. Während es in einer realen Begegnung eines 'Live'-Trainings oft ausreicht, wenn Übungen nur exemplarisch angerissen oder einmalig präsentiert werden, muss nun im Online-Training permanent ein visuelles Vorbild geliefert werden. Denn im 'Live'-Training würden die Übenden sich gegenseitig Vorbild sein. Ein Trainer kann im 'Live'-Training moderierend die Gruppe durch die Übungen führen, Schwächen direkt erkennen und auf sie eingehen. Oder Stärken fördern und der Gruppe so ein Vorbild aus den Mit-Trainierenden voranstellen.

Im 'Online'-Format gestaltet sich dies deutlich schwieriger. Zum einen kann der Trainer aufgrund der technischen Vorgaben – z.B. abgeschalteter Mikrofone der Teilnehmer – nur begrenzt ein zeitnahes Feedback der Gruppe wahrnehmen. Zum anderen ist es sehr schwer, eine Gruppe angemessen zu „moderieren“, solange man selbst die Übungen vollständig praktisch vor- und mitmachen muss.

Denn ähnlich einem Dirigenten vor einem Orchester muss ein Trainer die Verläufe der Übungen seiner Teilnehmer (vgl. den Orchester-Musikern) aufmerksam verfolgen und Abweichungen rechtzeitig und wirksam entgegensteuern. Und obwohl man von keinem aktiven Musiker im Orchester-

ZUR PERSON:

Matthias Beschnidt ist Diplom-Sportwissenschaftler, Diplom-Trainer und Master of cognitive Neuroscience (AON), und Fachsportlehrer der DFLV.

Er arbeitet hauptberuflich in Gesundheitsförderung / Arbeitssicherheit, Erwachsenenbildung und leitet seit 1988 Karate-Clubs in Hamburg.

Und obwohl man von keinem aktiven Musiker im Orchestergraben erwartet, diese Funktion des Dirigenten 'nebenbei' mit zu erfüllen – muss der Trainer im 'Online'-Format jedoch genau dies leisten.

Ein Trainer als „Dirigent“ müsste also seine Übungsabfolge weitgehend „stumm“ – also ohne gleichzeitiges Feedback – erbringen. Als würde ein Dirigent ohne akustische Wahrnehmung ein Orchester leiten müssen. Was nun überspitzt klingt mag, entspricht aber exakt der üblichen Trainingssituation im 'Online'-Format. Ein beinahe banales Beispiel veranschaulicht den Unterschied. Bereits die technische Notwendigkeit, dass die Mikrofone der Teilnehmer stumm

ZUSAMMENFASSEND KANN FESTGEHALTEN WERDEN:

- » Ein Online-Format stellt für das Gehirn eine erhöhte Anforderung dar. Viele Informationen können nicht ausreichend dargestellt werden und müssen vom Gehirn „simuliert“ werden. Konzentrationsspanne und Motivation werden dadurch verringert.
- » Online-Formate sind für Anfänger mit wenig Vorerfahrung (motorischen Referenzen) kaum oder gar nicht geeignet, denn der Anfänger verfügt über (zu) wenig Vorerfahrungen, um präsentierte Übungsaufgaben in eigenes motorisches Handeln zu übersetzen.
- » Online-Formate nicht dieselbe Gruppendynamik erzeugen können, wie „reale“ Gruppentrainings/physische Begegnungen im 'Live'-Format.
- » Motivationale wie auch Lernvorbild-Funktionen, die durch physisch anwesenden Mittrainierenden implizit erzeugt werden, kommen im 'Online'-Format kaum oder sogar gar nicht zustande.
- » Die Tätigkeit der Übungsleitung verändert sich. Von einer moderierenden „Dirigenten“-Form hin zu einer Mischform als Mitspieler, wodurch die eigentliche Aufgabe zur Anleitung und Moderation jedoch einschränkt wird.
- » Feedback innerhalb der Gruppe wie auch dem Trainer gegenüber kann nicht mehr wie im 'Live'-Format informell und auf verschiedenen Wegen erfolgen, sondern bedarf der Unterbrechung des Trainingsflusses z.B. durch Umschalten der Mikrophone-Funktionen.

Quelle:

Vgl. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1012690220934335>

Vgl. <https://www.wissenschaft-im-dialog.de/projekte/wieso/artikel/beitrag/wieso-bekommen-wir-zoom-fatigue/>

geschaltet sein müssen, um Rückkopplungen während der Übungssequenzen zu unterbinden, führt zu einer Veränderung des Trainingsverlaufes und der Interaktionen:

So ist es dem Trainer nicht möglich wie im 'Live'-Format, Stimmungsschwankungen, mangelnden oder überschießenden Einsatz oder auch nur Rückfragen direkt im Übungsverlauf wahrzunehmen und zeitnah darauf zu reagieren.

FAZIT

Abschließendes Fazit ist also, dass viele Lebens-, Trainings- und Fortbildungsbereiche nicht mit dem zur Zeit zur Verfügung stehenden technischen Möglichkeiten eines 'Online'-Angebots vollumfänglich geleistet werden können. Vielmehr handelt es sich bei aktuellen 'Online'-Angeboten um eine Notlösung, die allein bei fehlenden Alternativen ein volles Ausbleiben der Angebote für begrenzte Zeit puffern kann. Die physische Präsenz, Gruppendynamik, neurobiologische Informationsaufnahme wie auch die Arbeit des Unterrichtenden im 'Live'-Format sind und bleiben die einzig vollständige, hirn- und menschengerechte Form für motorisches Lernen und Trainieren. So wundert es auch im Nachgang zu beiden Lockdownphasen nicht, dass das Sporttreiben in Deutschland erheblich nachgelassen hat. Motorische wie auch gesundheitliche Konsequenzen sind dadurch zu erwarten. Ein Verbleiben in 'Online'-Formierungen ist daher wenig wünschenswert.³ Dies ist umso tragischer, als es Anzeichen dafür gibt, dass ein sportlich trainierter Zustand auch in der aktuellen Pandemie für eine besseren Verlauf im Falle einer Erkrankung nützt.⁴

Quelle:

Vgl. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1012690220934335>

Vgl. <https://www.wissenschaft-im-dialog.de/projekte/wieso/artikel/beitrag/wieso-bekommen-wir-zoom-fatigue/>



Ernährungsirrtümern auf der Spur

1. „Kaffee entzieht dem Körper Wasser“

Das stimmt nicht. Laut der DGE kann Kaffee wie Wasser zur Flüssigkeitsbilanz hinzu-gerechnet werden. Aufgrund der anregenden Wirkung von Koffein auf Herz und Kreislauf ist der Muntermacher jedoch kein Durstlöcher, sondern ein Genussmittel.

2.

„Essen am Abend macht dick“

Unser Stoffwechsel folgt durchaus einem gewissen Tagesrhythmus.

Aber ob wir zu- oder abnehmen, hängt in erster Linie davon ab, wie viel und welche Lebensmittel wir den Tagsüber essen, und natürlich davon, wie viel wir uns bewegen. Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zu.

3.

„Eier erhöhen den Cholesterinspiegel“

Das Eigelb von Hühnereiern ist zwar cholesterinreich, aber bei gesunden Menschen beeinflusst der Verzehr von Eiern kaum den Cholesterinspiegel im Blut. Für die Höhe des Cholesterinspiegels ist vielmehr die verzehrte Menge an Gesamtfett entscheidend. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung gibt die DGE einen Orientierungswert von bis zu drei Eiern wöchentlich an. Sie enthalten hochwertiges Protein, Vitamin A, D und B-Vitamine sowie Mineralstoffe.

4.

„Kohlenhydrate machen dick“

Grundsätzlich machen Kohlenhydrate nicht dick. Nur, wenn wir zu viele davon essen. Mengenmäßig sind Kohlenhydrate die wichtigste Energiequelle für

uns Menschen. Die DGE empfiehlt gesunden Erwachsenen mindestens 50% ihrer täglichen Energie in Form von Kohlenhydraten aufzunehmen. Das entspricht rund 230g für Frauen und 300g für Männer. Strenge Low-Carb-Diäten, bei denen man auf Kohlenhydrate weitestgehend verzichtet, sind umstritten und schwer durchzuhalten.

5.

„Lebensmittel, die häufiger Allergien auslösen, sind im ersten Lebensjahr tabu.“

Falsch! Fisch und Milch gehören genau wie Gemüse, Obst, glutenhaltiges Getreide oder Fleisch auf den Babyteller. Auch Ei darf sein. Das Meiden oder die späte Einführung dieser Lebensmittel bietet keinen Schutz vor Allergien