



TRAINING

NEUROATHLETIK IM FOKUS

Im Gespräch mit Andreas Könings

Andreas Könings ist seit Jahren geschätzter Autor der *Leistungslust*. Er ist Neuroathletik-Trainer und arbeitet unter anderem mit Spitzensportlern aus unterschiedlichen Bereichen, Trainern und Therapeuten sowie diversen Einsatzkräften zusammen. Andreas ist erfahrener Ausbilder und Mentor im Bereich Neuroathletik und leitet die Deutsche Akademie für Neuro-Performance. Zeit, mit ihm über Neuroathletik in der Sportlerbetreuung zu sprechen.

Für Eilige

Neuroathletik ist seit wenigen Jahren eine wirksame und effektive Methode, um Sportler besser zu machen. Unser Nervensystem bildet die Basis für jede sportliche Fähigkeit und Bewegung im Allgemeinen. Das Arbeiten mit dem Nervensystem sorgt dafür, dass der Körper bestmöglich arbeiten kann, insofern durch positiven Input vorhandene Bremsen gelöst werden, die das Gehirn zur Sicherheit anzieht. So beschleunigt es den Trainingsfortschritt und die damit verbundenen Erfolge.

Hallo Andreas! Wer bist du und was sind deine Tätigkeiten und Kernkompetenzen?

Angefangen habe ich mit einem Studium zum Sportökonom. Dann habe ich als Personal Trainer und Referent im Functional Training gearbeitet. Vor knapp 10 Jahren hat mich das Neuro-Fieber gepackt und ich habe mich intensiv mit Gehirn und Nervensystem beschäftigt und

fortgebildet, was nun den Schwerpunkt meiner Arbeit bildet. Als erster deutscher Z-Health Master Practitioner bin ich Inhaber der Deutschen Akademie für Neuro-Performance, einem Fortbildungsinstitut für neurozentriertes Training. Meine Vision ist es, Neuro-Training für alle Trainer und Therapeuten im deutschsprachigen Raum verfügbar zu machen, denn es wird das Training der Zukunft sein.

Zum Thema Neuroathletik: Was kann man sich darunter vorstellen und was bietest du genau an?

Neuroathletik ist eine Erweiterung des klassischen Trainings um die Komponente des Nervensystems. Es bezieht das Gehirn mit ein und stellt dieses in den Mittelpunkt.

Der Name Neuroathletik hat sich in Deutschland etabliert, wobei das Wort „Athletik“ aus meiner Sicht manchmal etwas irreführend ist. Athletik ruft häufig eine Assoziation zum Leistungssport hervor, wobei die Einsatzgebiete von Neuroathletiktraining weit über den Sportbereich hinausgehen und es auch hervorragend in der Therapie bzw. in der Reha eingesetzt werden kann. Ich verwende daher lieber die Begriffe „neurozentriertes Training“, „Neuro-Training“ oder „Neuro-Performance“, die synonym zu verwenden sind.

Unser Gehirn arbeitet nach einem einfachen Prinzip. Es nimmt Informationen auf (Input), verarbeitet sie (Integration) und liefert ein entsprechendes Ergebnis (Output). Während in anderen Trainingsbereichen der Fokus auf dem Output liegt, konzentriert sich Neuro-Training auf den Input und die Integration. Funktionieren diese beiden Bereiche nicht einwandfrei, so kann das Ergebnis nicht optimal werden.

Und genau hier liegt der Schwerpunkt meiner Arbeit. Ich bilde Trainer und Therapeuten im neurozentrierten Training aus, sodass sie diesen Ansatz mit in ihre Arbeit einfließen lassen können, um so bessere Erfolge zu erzielen. Hierzu bin ich viel als Referent unterwegs und gebe Seminare, Workshops und Fortbildungen. Auf Nachfrage biete ich auch individuelle Einzelcoachings für Trainer an und arbeite auch mit Endkunden. Hier vorwiegend im (Leistungs-)Sport, mit Einsatzkräften oder Schmerzpatienten.

Wer sind die Zielgruppen für neuroathletisches Training?

Neuroathletiktraining hat keine spezifische Zielgruppe. Es ist für jeden geeignet, egal ob es sich um Schmerzpatienten oder Hochleistungssportler handelt, denn jeder von uns hat ein Gehirn und ein Nervensystem. Neuroathletik ist eher als eine Ergänzung oder Erweiterung zum klassischen (Athletik-) Training oder auch zu einer Therapie zu sehen, da das Nervensystem dort bisher keine bzw. wenn überhaupt wenig Beachtung findet. Ich beschreibe es gerne als „missing Link“, um nachhaltige und vor allem garantierte Erfolge zu erzielen.

Wie hoch ist die Relevanz von neuroathletischem Training auf die Performance im Sport?

Ich schätze diese als außergewöhnlich hoch ein. Das Arbeiten mit dem Nervensystem sorgt dafür, dass der Körper einfach bestmöglich arbeiten kann. Durch

positiven Input löst Neuro-Training vorhandene Bremsen, die unser Gehirn zur Sicherheit anzieht. Und diese Bremsen hat jeder, ob er will oder nicht. Unser Nervensystem bildet die Basis für jede sportliche Fähigkeit und Bewegung im Allgemeinen. So beschleunigt es das Training und die damit verbundenen Erfolge. Und das einfach unglaublich effizient.

Welche Effekte hat neuroathletisches Training beispielsweise im Basketball- und im Golfsport? Diese Sportarten unterscheiden sich ja grundlegend.

Der Effekt von Neuroathletik bei beiden Sportarten ist im Grunde gleich: bessere Performance und Leistungsabwurf. Und das auch unter Stress. Neuronal gesehen unterscheiden sich Golf und Basketball fast gar nicht, denn die Basis jedes Sports ist immer gleich: Informationsaufnahme und Verarbeitung sind entscheidend, da Bewegung grundlegend gleich funktioniert. Lediglich das sportliche Anforderungsprofil ist unterschiedlich. Während im Basketball eine gute periphere Wahrnehmung, schnelle Reaktionsfähigkeit, ein stabiles Gleichgewicht in dynamischer Bewegung und generell ein höherer Anspruch an Fortbewegungsabläufe vorherrschen (Abb 1.), bestehen beim Golf hohe Anforderungen an das Gleichgewicht, gute Stabilität in der Rotationsbewegung und im visuellen System eine hohe Anforderung an die Blickfixierung und -stabilisierung. Beide Sportarten vereinen also die grundlegenden Fähigkeiten und Ansprüche an das visuelle und vestibuläre System gepaart mit einer präzisen Feinmotorik in unterschiedlichen Situationen. Neuroathletik sorgt genau für diese Optimierung.



Abbildung 1: Neuroathletik im Basketballsport

Foto: Andreas König

Wie sieht deine methodische Vorgehensweise diesbezüglich in der Sportlerbetreuung aus?

Testen steht im Mittelpunkt meiner Arbeit. Unser Nervensystem reagiert sofort und sehr individuell aus Übungen bzw. Stimuli. Um herauszufinden, welche Übung den Sportler weiterbringt, muss ich diese testen. Als Neuro-Trainer konzentriere ich mich hierbei natürlich auf Übungen für die Input-Systeme (Augen, Gleichgewicht, Propriozeption) und deren Verarbeitung im zentralen Nervensystem. Hierzu verwende ich die von mir entwickelte Neuro-Testbatterie, die ein umfangreiches Neuro-Screening darstellt. Mit ihr bestimme ich das neuronale Profil des Athleten und gehe in die präzise Abstimmung und Ergänzung zum sportbezogenen Training oder der Therapie. Zielsetzung meiner Übungsauswahl ist immer die verbesserte Arbeitsweise des Nervensystems, was wiederum zwangsläufig immer zu einer besseren Performance führt. Ist dies erreicht, werden die Übungen schnellstmöglich in den sportlichen Kontext/Alltagsablauf integriert oder als vorbereitende Übung ausgeführt. Denn Ziel ist es am Ende immer, die sportliche Zielbewegung zu optimieren und so die Performance zu steigern.

Was sind deine Ratschläge für interessierte Trainer und Trainerinnen?

Mein Tipp Nr. 1 ist ganz klar das Testen. Teste und vor allem Re-Teste jede Übung oder Intervention, die du mit deinen Klienten durchführst. Und dies sofort und nicht erst wie so häufig praktiziert nach Wochen. Beziehe das Nervensystem aktiv und bewusst mit ins Training ein. Passiv passiert das

sowieso immer, aber da nicht gezielt und nach Plan. Das bedeutet konkret: Mache dich mit der Funktionsweise und der Steuerung von Bewegung vertraut. Hierbei kann ein Grundverständnis der Arbeitsweise unseres Gehirns nicht außen vor gelassen werden. Nur wer versteht, wie Bewegung wirklich entsteht und funktioniert, kann diese optimieren.

Was sollte eine spezialisierte Ausbildung im Bereich Neuroathletik beinhalten?

Wichtig ist aus meiner Sicht eine gute Mischung aus praktischer Anwendung und neurotheoretischem Hintergrund. Für eine reine Übungsvermittlung kann ich mir auch YouTube zur Hilfe nehmen oder ein Buch lesen. Das reicht aber nicht, um die Hintergründe zu verstehen und im Neuro-Bereich auch selbstständig arbeiten zu können. Coaches sollten die Teilnehmer da abholen, wo sie stehen und Schritt für Schritt begleiten, denn unser Nervensystem ist sehr komplex. Eine Fortbildung sollte alle Bereiche beleuchten, die Bewegung und Performance beeinflussen, und sich nicht nur auf ein oder zwei Kernthemen fokussieren. Da sich der gesamte neurowissenschaftliche Bereich in ständiger Entwicklung befindet und neue Erkenntnisse hinzukommen, sollte die Ausbildung die Teilnehmer auch über die eigentliche Fortbildung hinweg begleiten und betreuen. Dies kann z. B. in Form von Mentoren-Programmen oder Seminarwiederholungen sein. ●

Vielen Dank für das Gespräch!

Das Gespräch führte Florian Münch.



NEURO INNOVATION DAY 2022

Andreas Königs und seine Deutsche Akademie für Neuro-Performance ist gemeinsam mit ARTZT Veranstalter des NEURO INNOVATION DAY am 18. September 2022 in Frankfurt. Der NEURO INNOVATION DAY 2022 zeigt die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten neurozentrierter Übungen - über den Leistungssport hinaus. Er greift das Thema sportart- und therapieübergreifend auf, wird dich motivieren und dir Tests und Übungen zur direkten Einbindung in dein persönliches Setting zeigen. Mehr Infos dazu über den QR-Code.

