

Einzelsportler oder Teamplayer

Vor- und Nachteile beim Training

Der Begriff des Trainierens steht allgemein für Prozesse, die eine Veränderung hervorruhen. Beim Menschen entstehen Trainingseffekte durch die Verarbeitung von Reizen, die von innen oder außen kommen können. Sportliches Training beschäftigt unseren Körper auf der körperlichen, aber auch auf der emotionalen Ebene und hat somit Einfluss auf Körper und Geist.

26

fit&vital4all

Das Gefühl nach dem Training

Alle, die schon einmal Sport gemacht haben, kennen das Gefühl, das sich nach einer erfolgreichen Einheit einstellt. Hat man erst einmal den inneren Schweinehund überwunden – was gerade in den kalten Wintermonaten nicht immer leicht ist – wird man eins mit sich und seiner Umwelt, spürt seinen Körper. Es stellt sich ein Gefühl der Zufriedenheit ein, Alltagssorgen und Probleme stehen für eine Zeit nicht im Mittelpunkt und man kann sich wieder auf sich selbst, die eigenen Wünsche und Ziele fokussieren.

Die Geschichte des Trainings

Die Geschichte des Trainings reicht weit zurück. Sogar Tiere trainieren ihre Fitness, indem sie herumlaufen, miteinander spielen oder spielerische Kämpfe austragen. Das Training des Menschen unterscheidet sich von diesem instinktgesteuerten Training durch einen wesentlichen Aspekt: Dem Bewusstsein des Prozesses. Das bedeutet, dass wir nicht aus einem Trieb heraus trainieren, sondern, weil wir darin einen Sinn erkennen.

Sportliche Spiele lassen sich viele Jahrtausende zurückverfolgen und sind schon auf den Darstellungen steinzeitlicher Höhlenmalereien

einiger Naturvölker zu erkennen. Bewegung war für uns Menschen also immer schon wichtig und der jeweiligen Kultur und Zeitepoche angepasst. Nannte man es früher Leibeserziehung oder körperliche Ertüchtigung, so spricht man heute von Fitnesstraining, das Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und gutes Aussehen vereint.

Sport in der Hektik des Alltags

Aufgrund der Veränderungen unserer Gesellschaft, der wachsenden Schnelllebigkeit und der immer größer werdenden Hektik des Alltags entstand eine neue Sehnsucht nach Bewegung. Doch wir haben es nicht immer leicht, diesem Wunsch auch nachzugehen. Die Arbeit wird immer mehr, es kommen familiäre und berufliche Verpflichtungen dazu, aber der Tag hat trotzdem nicht mehr als 24 Stunden. Wo bleibt da noch Zeit für uns? Zeit zu entspannen oder gar Sport zu machen? Und wie motiviere ich mich denn eigentlich am Ende eines langen Arbeitstages, noch einmal das Haus zu verlassen und mich sportlich zu betätigen?

Motivation

Eine Art der Motivation kann das Training in der Gruppe sein. In Gesellschaft sportelt es sich gleich viel leichter, man kann sich austauschen, über das eigene Training philosophieren und die Zeit vergeht meist wie im Flug. Kein Wunder also, dass sich Gruppensportarten wie Fußball schon lange großer Beliebtheit erfreuen.

Gruppen und Mannschaftssportarten

Grundlegendes Kennzeichen von Gruppen- oder

auch Mannschaftssportarten ist, dass sich auf jeder Seite immer mehrere Spieler gegenüberstehen. Im Minimalfall sind das zwei, wie das zum Beispiel im Doppel beim Tischtennis, beim Tennis oder beim Badminton der Fall ist. Meistens bestehen die Mannschaften aber aus höheren Spielerzahlen. Fußball gehört mit elf Spielern zu den Sportarten, bei denen gleichzeitig die meisten Spieler in einer Mannschaft am Feld sind.

Mannschaftssportarten kennt man sowohl aus dem Leistungssport, als auch aus dem Breitensport. Bekannter Vertreter der Mannschaftssportarten im Funbereich ist das Beachvolleyball, sowie das bei Sportlehrern beliebte Völkerball. Basketball wird im Sportunterricht ebenfalls gerne gespielt.

Grundsatz einer Gruppensportart ist, dass die einzelnen Teammitglieder mehr oder weniger aufeinander angewiesen sind, um gemeinsam einen Sieg zu erringen. Bei vielen Sportarten werden deshalb Ersatzspieler bereitgehalten, die man jederzeit einwechseln kann, falls ein Feldspieler ausfallen sollte. Das ist zum Beispiel beim Fußball, Handball, Basketball und Eishockey der Fall.

Fußball – Emotion und Leidenschaft

Aber wieso trainieren wir eigentlich gerne in der Gruppe? Nehmen wir den Fußball als Beispiel heraus. Bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt, ist Fußball mehr als nur Sport – Emotionen, Leidenschaft und Spannung mischen sich mit der sportlichen Betätigung. Siege werden geteilt, Niederlagen gemeinsam durchlebt – und genau das ist es, was Teamsport so besonders macht. Durch das Erleben von Training und Matches, wächst

der Zusammenhalt, wird das Gemeinschaftsgefühl gestärkt, steigt die Motivation und die eigene Leistungsfähigkeit. Wenn ich mich auf meine Freunde freue, dann gehe ich gerne zum Sport. Egal, wie lange der Arbeitstag war, egal, wie das Wetter gerade ist.

Immer am Ball bleiben!

Das Training beim Gruppensport erfolgt einerseits in der ganzen Gruppe, andererseits in Kleingruppen, um die individuelle Leistung zu fördern. Richtig ausgewählte und ausgeführte Übungen mit einem Partner können dabei mehr Erfolg bringen, als aufwendige Sportgeräte, weil sie oftmals nicht kalkulierbar sind. Wenn wir zum Beispiel an das Balltraining bei Ballsportarten wie Fußball oder Basketball denken, so muss sich der Trainingspartner in sekundenschnelle an neue Reize anpassen, damit er im wahrsten Sinne des Wortes immer am Ball bleibt. So eine Art von Training könnten wir gar nicht mit einer Maschine simulieren.

Jeder Mensch besitzt unterschiedliche Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination und Gleichgewicht und kann so individuell mit komplexen und schwierigen Übungen umgehen. Durch das gemeinsame Arbeiten im Team entstehen Zusammenhalt und Fürsorge. Stärkere Partner nehmen schwächere bei schwierigen Aufgaben mit, wovon diese profitieren und ihr Leistungsniveau verbessern können. Gleichzeitig werden die Stärkeren mehr gefördert, indem sie sich noch mehr auf das Training konzentrieren müssen. Wechselnde Trainingspartner während der Gruppenübung stärken

27

fit&vital4all



die ganze Einheit und schweißen zusammen. Die resultierende Kommunikation zwischen den Trainingspartnern und das entstehende Vertrauen im Team sind weitere Vorteile von Gruppensportarten, deren Bedeutung weit über materielle Werte hinausgeht.

Einzeltraining – bewusst Zeit nehmen für sich selbst

Aber nicht alle Menschen sporteln gerne in der Gruppe. Viele sind beim Sport auch gerne für sich und nutzen diese Zeit ganz bewusst, um sich aus der Hektik des Alltags zurückzuziehen und einfach mal für sich zu sein.

Ein weiterer Vorteil am Einzeltraining ist die flexible Zeitgestaltung. Man muss sich nicht nach einem Trainingspartner richten, sondern macht Sport genau dann, wann man gerade Lust hat und es zeitlich in den Tagesablauf passt. Man ist also für sich selbst verantwortlich und kann das Training auch mal ausfallen lassen, wenn man einen schlechten Tag oder keine Lust hat. Allerdings muss man dann auch selbst mit einem eventuellen schlechten Gewissen oder Leistungsabfällen fertig werden.

Für viele Menschen ist die Zeit alleine während ihres Trainings wichtig, um die Stresssituationen des Alltags bewältigen zu können. Manche hören dabei gerne Musik, andere wiederum nehmen bewusst den eigenen Körper und die Umgebung wahr – sei es der eigene Atem, das Vogelgezwitscher oder auch das Rauschen des Flusses.

Rein trainingstechnisch gesehen sind Einzelsportarten natürlich auch effektiver, weil man das Training genau auf sich abstimmen kann und sich nach keinem Partner richten muss. Durch Steuerung von Dauer und Intensität der Einheit schafft man so den persönlichen optimalen Trainingsreiz.

Einzel sport – Durchhaltevermögen und Ehrgeiz

Durch die Ausübung eines Einzelsports lernen wir also, dass wir für uns und unsere Leistungen selbst verantwortlich sind. Das führt dazu, dass Personen, die eine Einzelsportart betreiben, oft selbständiger, strukturierter und zielgerichteter sind, als andere, die eine Gruppensportart ausüben. Auch Durchhaltevermögen und Ehrgeiz werden bei Einzelsportarten mehr geschult.

Laufen zählt sicher zu den bekanntesten und verbreitetsten Einzelsportarten. Man kann immer und überall laufen, es ist nicht sehr zeitaufwendig und man braucht dazu nicht mehr als ein gutes Paar

Laufschuhe. Kein Wunder also, dass Laufen zum Alltag vieler Menschen gehört. Aber auch Radfahren und Schwimmen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Egal ob Rennrad, Mountainbike oder Citybike – laut aktueller Statistik (März 2013, Quelle derstandard.at) besitzen sechs Millionen Österreicher ein Fahrrad.

Einzelsportarten zu zweit

Einzelsportarten müssen aber nicht immer alleine ausgeübt werden. Sie können auch gegen einen einzelnen Gegner oder als Einzelkämpfer gegen viele einzelne Gegner ausgeführt werden, wie das zum Beispiel beim Tennis oder Tischtennis der Fall ist. Hier gibt es auch die Möglichkeit, dass auf beiden Seiten des Spielfeldes bzw. der Platte zwei Sportler in den Wettkampf ziehen. Das gilt auch für Badminton, wo sich entweder auf jeder Seite ein Spieler oder aber zwei Spieler den Federball zuspielden können.

Bei der Leichtathletik erfolgt die Wertung der verschiedenen Disziplinen immer für den einzelnen Sportler. Das gilt genauso beim Turmspringen, Skifahren oder Skispringen. Der Gewichtheber ist ebenfalls ein Sportler, der seine Siege allein erringen muss. Präzisionssportarten wie Bogenschießen, Pistolenschießen und Luftgewehrschießen gehören genauso zu den Einzelsportarten.

Spaß an der Bewegung

Egal, ob als Einzelportler oder Teamplayer – Bewegung soll Spaß machen, denn nur dann trainieren wir auch regelmäßig und tun damit unserem Körper und Geist etwas Gutes.

Stephan Poschik
feel the energy
Dipl. Personal Fitnesstrainer und
Ernährungsberater
Tel.: 0676/87 83 89 90
office@feeltheenergy.com
www.feeltheenergy.com



Ausgewert? Mehr Energie aus der Mitte!

Tägliche Bewegung an der frischen Luft stärkt eindeutig die Immunabwehr, ständige sportliche Leistungsanforderung kann jedoch einen gegenteiligen Effekt haben. Das Ergebnis ist eine deutlich höhere Anfälligkeit von Sportlern für Erkältungen, Allergien und Verdauungsbeschwerden. Doch nicht nur Athleten sind betroffen, auch durch massiven Arbeitsstress und psychischen Druck reduziert sich der Blutzustrom im Verdauungstrakt, es entsteht eine sogenannte „silent inflammation“. Durch diese Entzündung sterben die Darmbakterien ab, es kommt zu einer reduzierten Energieproduktion, was ständige Müdigkeit zur Folge hat, aber auch zu einer verringerten Aufnahme von Vitalstoffen, die gerade in Stresssituationen benötigt werden. Mit hochwirksamen Probiotika kann dem entgegengewirkt werden. Wissenschaftlich nachgewiesen durch OMNI-BIOTIC® POWER: Hier stärken die richtigen Bakterienstämme die Barrierefunktion der Darmschleimhaut, wirken Entzündungen und Müdigkeit entgegen, fördern die Vitalität. Kraft und Energie, ganz einfach aus dem Bauch heraus!

