

„Vom gesunden Wahnsinn, Sport zu betreiben“

bzw.

„Gedanken für ein besseres Verständnis des sportlichen Trainings“

von Helmuth Türk

Jedes Lebewesen verfügt über ein **naturbedingtes Streben nach Informationen** über seinen unmittelbaren Lebensraum und seine persönliche Entwicklung. Dies gilt auch für den sportlichen Bereich einer persönlichen Beschäftigung. Dabei geht es nicht um eine Absicherung seiner Existenz, sondern ein mit einem Verstand ausgestatteter Menschen weiss, dass das Verstehen der Natur grundsätzlich unteilbar ist und man nicht im voraus entscheiden kann, was man wissen will und was man nicht wissen will. Ein „Zuviel“ an Wissen kann der Mensch niemals erreichen, ein „Zuwenig“ dagegen bedeutet unweigerlich seinen Niedergang.

Die **Ethik des Wissens** liegt in unserem Falle jedoch nicht darin, einen Fragenkatalog zu erstellen in dem aufgelistet ist, was zu wissen erlaubt ist und was nicht. Wir wollen in der Regel auch nicht etwas ganz Bestimmtes wissen, sondern wir wollen eben „alles“ wissen.

Unser **Streben nach Wissen** ist genetisch auf einen Zustand ständiger Erwartung hin programmiert, wobei das dem Leben zugrunde liegende erkenntnisgewinnende Prinzip des Menschen zur Aufrechterhaltung seines Bestehens immer neues Wissen zu erreichen sucht.

Unsere Lebens- und Arbeitswelten verändern sich seit Jahren immer schneller. Bisher als tragfähig angesehene „Normalitäten“, wie beispielsweise die eigene Identität, ein eigenes Konzept des Lebensablaufes, das als bis dato als selbstverständlich angesehen **Wertesystem** und der als selbstverständlich angesehenen Zugehörigkeitsbezug in unserem Gesellschaftsleben werden „brüchig“ und verlieren angesichts der weltweit zu beobachtenden Veränderungen nach und nach ihre **stabilisierende Kraft** für uns.

Mitarbeiter, die es verstehen, ihr persönliches Potenzial voll auszuschöpfen und mit ihren bestmöglichen Leistungen für einen Verein zu arbeiten, sind zweifellos kein reiner Kostenfaktor, sondern sie bilden das **Humankapital für den Verein** wobei auffällt, dass die Werttendenz ist, um dies in einem wirtschaftlich orientierten Jargon auszudrücken, steigend ist.

Im Idealfall bringen die Mitarbeiter Verbesserungsvorschläge und mit ihrem „Geist“ tragen sie auch dazu bei, für die Verbreitung *unseres* Gedankengutes in unserem Einflussbereich in das Angebot oder die Dienstleistung unseres Vereines zu sorgen. Ein Mitspracherecht bei den Trainings- und Wettkampfabläufen bindet nicht nur die Mitarbeiter an den Verein und motiviert sie zu mehr Leistungsbereitschaft, es bekräftigt und stärkt damit auch das Fundament jedes Sportbetriebes.

Um mit seinem Wissensstand auch mit den technischen Entwicklungen und Fortschritten auch im Verwaltungsapparat mithalten zu können, ist eine ständige Weiterbildung unabkömmlich. Erwachsenenbildung hat daher an Bedeutung gewonnen und wird in Zukunft einen immer wichtigeren Teil auch in der Vereinsarbeit einnehmen. Darüber sind sich alle Experten einig. Lebenslanges Lernen muss in diesem Bereich zu mehr als nur zu einem Schlagwort werden.

„Was ist weiss, ist die Tatsache, dass es sich beim menschlichen Geist um Energie handelt. Energie kann nicht vernichtet werden. Sie kann nur umgewandelt werden.“
Wernher von Braun

„Ethische Werte“¹ sind für mich eine der Voraussetzungen, die zu einem besseren Verständnis des menschlichen Verhaltens beitragen. Wer seine **eigenen Ziele und Werte**² kennt und diese auch umzusetzen versucht, verfügt über

- eine gute Entscheidungsklarheit,
- eine gute Motivation für seine Handlungen,
- weiß um seine Selbstbestimmung und seinen Lebenssinn Bescheid.

Klare Ziele, die eng mit den eigenen Wertevorstellungen verbunden sind, wirken im Leben wie ein Kompass und geben Kraft zu sinnvollen Handlungen!

Warum Bewegung so wichtig ist

Der menschliche Organismus braucht kontinuierliche Bewegungsreize zur optimalen Entwicklung während des Wachstums, zum Erhalt der erworbenen körperlichen Leistungsfähigkeit bis ins höhere Alter, zum Wiederaufbau nach Krankheiten oder Verletzungen, aber auch zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Ohne ein Mindestmaß an Bewegungsreizen verkümmert der Mensch.

Wozu sich bei aber schweißtreibenden Aktivitäten persönlich quälen und sich womöglich in Verletzungsgefahr begeben?

Warum zu Fuß gehen, wenn das Auto vor der Türe wartet?

Wer sich diese oder ähnliche Fragen stellt und mit körperlicher Betätigung vorwiegend Anstrengung und Schmerzen assoziiert, lebt wahrscheinlich wie Winston Churchill nach der Devise „No Sports“.

¹ ethisch (griech.-lat.) = (lt. DUDEN) die Ethik betreffend, sittlich; die von Verantwortung und Verpflichtung anderen gegenüber getragene Lebensführung bzw. Lebenshaltung betreffend, auf ihr beruhend. Die Aufgabe der Ethik ist es, auf Basis allgemein gültiger Prinzipien (wie z. B. der Menschenrechte) sicherzustellen, dass alle damit verbundenen Normen und Verhaltensvorschriften nicht im Widerspruch untereinander, zueinander oder im Widerspruch zu einem als übergeordnet anerkannten Prinzip stehen.

² Werte = Weltanschauung, innere Haltung, Anschauungen, Meinungen; moralische oder ethische Werte (Wertehaltungen, Tugenden oder Untugenden der Menschen) gemäß unseres christlich-abendländischen Kulturkreises; Werte sind Richtlinien oder Zielvorstellungen in einer Gesellschaft; Wert nennt man die zwischen einem Gegenstand und einem Maßstab durch den wertenden Menschen hergestellte Beziehung. Die Lehre von den Werten nennt man Wertphilosophie, Werttheorie oder Wertlehre. Das eine Bewertung ausdrückende Urteil nennt man Werturteil.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) meint in ihren Empfehlungen: Bewegung kann die Lebensqualität entscheidend beeinflussen. Regelmäßige, moderate, körperliche Aktivität ist ein wirksamer Schutzfaktor vor den sogenannten Zivilisationserkrankungen. Bewegungsmangel dagegen begünstigt die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, Osteoporose, usw. Zwei Millionen Todesfälle pro Jahr gehen nach Schätzungen der WHO auf das Konto einer zu geringen körperlichen Aktivität des Einzelnen. Die erfreuliche Nachricht für bisher bewegungsfaule Mitmenschen lautet daher: Es ist nie zu spät, selbst aktiv zu werden!

Dabei ging es nicht nur um eine sportliche Betätigung im klassischen Sinn. Vielmehr ist es notwendig Menschen dazu zu bringen, sich überhaupt zu bewegen und auf einem Weg der kleinen Schritte die Aktivität langsam zu steigern. Schon wenn es gelingt, Menschen fünf Mal pro Woche für einen halbstündigen Spaziergang zu motivieren, ist viel für die Gesundheit der Gesamtbevölkerung getan, lautet die Botschaft zahlreicher Experten.

GUT ZU WISSEN ➤ was ist **körperliche Aktivität**?

Körperliche Aktivität umfasst alle Bewegungen, die einen Energieverbrauch unseres Körpers zur Folge haben. Das sind beispielsweise auch tägliche Routinetätigkeiten in Haushalt, Arbeit und Freizeit, wie Gehen, Stiegen steigen, putzen, heben und tragen von Dingen des täglichen Gebrauchs, usw.

Vieles davon ist Routine und diese körperliche Betätigung passiert dabei sozusagen rein zufällig.

Bewegung im Gegensatz zur körperlichen Aktivität ist ein geplanter Vorgang und umfasst Aktivitäten wie flottes Gehen, verschiedene Hobbys (wie Gärtnern, Wandern, usw.) aber auch diverse Sportarten (z. B. Radfahren statt Autofahren).

Unter **Sport** versteht man körperliche Aktivitäten, die nach bestimmten Regeln und technisch vorgegebenen Mustern ablaufen. Die Form der Bewegung ist für verschiedene Sportarten dabei ganz spezifisch gegeben. Um eine Sportart ökonomisch und richtig auszuführen, sollte man sich im Idealfall mit dem nötigen Wissen ausrüsten. Sport wird unterteilt in Breitensport, Gesundheitssport, Leistungssport, Spitzensport, usw.

Der Begriff Sport wird falsch benützt, wenn damit auch alle Bewegungs- und Freizeitaktivitäten bezeichnet werden.

Fitness bezeichnet die allgemeine oder spezielle Leistungsfähigkeit eines Menschen und wird durch eine Reihe von motorischen Eigenschaften wie Kondition, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination oder Schnelligkeit bestimmt. Um körperliche Aktivitäten zu leisten, sind manchmal nur einzelne, fallweise aber auch alle diese genannten Eigenschaften eine Voraussetzung.

Bewegungsmangel bezeichnet einen Zustand der Unterforderung des Menschen; die Beanspruchung der Muskulatur ist zu gering und liegt unter der notwendigen Reizschwelle.

In unserem Falle sollten wir jedoch auch wissen, wie es um die eigene sportliche Ausbildung steht. Unsere Trainer³ sind auf Grund ihrer jahrelangen Erfahrung Experten - jeder Einzelne auf seinem ganz speziellem Gebiet.

Sie

- unterstützen dich bei der Analyse deiner ganz persönlichen Bedürfnisse,
- zeigen dir Wege der Persönlichkeitsentwicklung,
- unterstützen dich bei deiner Zielfindungsentscheidung sowie
- helfen dir bei etwaigen diesbezüglichen Klärungsprozessen.

Durch eine zielgerichtete Animation wollen sie dich dadurch befähigen, deine Zeit, deine Ziele selbst zu gestalten bzw. diese auch zu eigenständig zu erarbeiten. Dies ist auch durch [ein Mehr an Sozialkontakten](#) innerhalb des Vereines leichter zu erreichen.

Viele Menschen die mit Sportlern arbeiten und trainieren wissen, [wie bzw. wo Sport wirkt](#):
(in Kurzform dargestellt)

[auf die Physis](#) (*körperliche Beschaffenheit des Menschen*)

- stärkt das Herz-Kreislauf-System,
- senkt das Arteriosklerose Risiko,
- stärkt das Immunsystem,
- steigert die körperliche Fitness,
- erhöht die Beweglichkeit,
- fördert die Koordinationsfähigkeit,
- es werden vermehrt körpereigene Endorphine produziert, die ein Glücks- und Zufriedenheitsgefühl auslösen und dadurch antidepressiv wirken,
- es wird ein körperliches und seelisches Wohlbefinden hervorgerufen,
- verbessert den Schlaf und sorgt für eine körperliche Entspannung;
- eine gut entwickelte Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule, und
 - o wirkt Haltungsschäden entgegen,
 - o bietet Gelenksschutz,
 - o vermindert das Verletzungsrisiko;

[auf die Psyche](#) (*die Gesamtheit aller bewussten und unbewussten seelischen Vorgänge*)

³ Trainer : Achim Huhn, Gerhard Schwarz, Helmut Weißböck, Markus Billich;

- hilft Selbstvertrauen finden,
- bewirkt Freude zu erleben,
- hilft Zufriedenheit zu erfahren,
- hat maßgeblichen Einfluss auf Vitalität und Selbstvertrauen,
- bewirkt eine positive Lebenseinstellung,
- fördert die persönliche Ausdauer,
- hilft die Konzentration zu steigern,
- hilft Spannungen abzubauen,
- wirkt stressregulierend,
- bewirkt die eigene Frustrationsgrenze zu erweitern;

auf das Sozialleben

- hilft die Kommunikation zu steigern,
- hilft das Zusammenleben zu verbessern,
- hilft Gemeinschaft zu erleben,
- kann Motivation geben,
- hilft Motivation zu erfahren,
- hilft Rücksicht zu nehmen,
- hilft Bedürfnisse zu artikulieren;
- fördert Verantwortung zu übernehmen,
- steigert das soziale Wohlbefinden;
- bietet soziale Einbindungs-, Unterstützungs- und Einflusserlebnisse,
- hilft „Normalität“ erleben.

Zusammenfassend kann gesagt werden:

Körperliche Aktivität hat das Potenzial zur Erhöhung der Lebensqualität.

Übertriebener oder falscher sportlicher Ehrgeiz kann jedoch auch das Gegenteil des Gewünschten bewirken. Sport an sich ist nicht gesund - er ist es nur, wenn er in gesundheitsförderlichem Ausmaß richtig betrieben wird. Werden die persönlichen Erwartungen zu hoch gesteckt, führt das Ungleichgewicht zwischen Anspruch und Leistungsfähigkeit zwangsläufig zu Frustrationen und in der Folge führt dies zu Verletzungen oder sogar zu bleibenden Schäden. Idealerweise sind Bewegung und Sport in jedem Alter eine zur Gewohnheit gewordene Freizeitbeschäftigung, eine Tätigkeit, die Freude bereitet und zugleich auch gesundheitliche Vorteile schafft.

Literatur: Anregungen durch verschiedene Artikel in Zeitschriften und Journalen