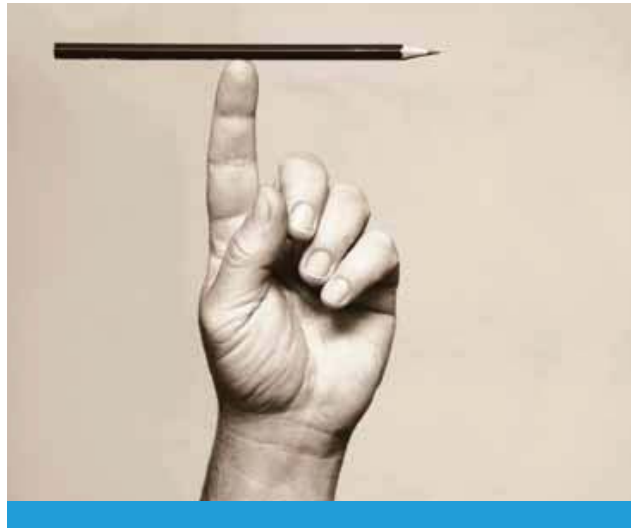




TINO STÖCKEL

„Variables Üben ist unabdingbar“

DIE BEWEGUNGEN EINES MENSCHEN WERDEN IM GEHIRN VON ZWEI SYSTEMEN GESTEUERT – DEM HABITUELLEN UND DEM ZIELGERICHTETEN. DER SPORTPSYCHOLOGE TINO STÖCKEL ERKLÄRT IM INTERVIEW, WARUM ES DAHER NOTWENDIG IST, MIT SEINEN GEWOHNHEITEN ZU BRECHEN. SO HABEN RECHTSHÄNDER, DIE AUCH MAL DIE LINKE HAND BENUTZEN, AUF DAUER MEHR ERFOLG.

SC

Herr Stöckel, sind Sie eigentlich Rechts- oder Linkshänder?

Ich bin Rechtshänder, wie die meisten Menschen.

Sollte das überhaupt einen Unterschied machen?

Eigentlich nicht. Doch im Alltag haben Linkshänder hin und wieder Nachteile. Beim Sport wiederum sieht es anders aus, hier sind Linkshänder häufig im Vorteil, weil Rechtshändern die Erfahrung mit ihnen fehlt und sie deren Handlungen daher schlechter antizipieren können. Wichtiger ist allerdings, dass jeder bewusst erkennt, dass er sowohl eine rechte als auch eine linke Hand hat und sich selbst durch systematische Einbeziehung der schwächeren Seite neue Handlungsalternativen erschließen kann.

Bei Profibasketballern sieht man kaum einen Unterschied in der Ballbehandlung durch die linke oder rechte Hand. Das können doch unmöglich alles Beidhänder sein?

Sind es auch nicht. De facto spiegelt sich mit etwa 90 Prozent Rechtshändern im Basketball die Verteilung von Rechts- und Linkshändern in der Gesamtbevölkerung wieder. Dass professionelle

Basketballer ihre beiden Hände gleichermaßen nutzen können, ist vielmehr auf einen jahrelangen Prozess der Anpassung an die Anforderungen in ihrem Sport zurückzuführen.

Solche Prozesse finden immer dann statt, wenn wir uns spezialisieren?

Genau, laut der 10.000-Stunden-Regel können wir von einer optimalen Anpassung an die jeweiligen Bedingungen nach 10.000 Stunden spezifischen Übens sprechen. Für einen Profisportler bedeutet das etwa zehn Jahre Training. Erst dann gilt man als Experte seines jeweiligen Gebiets.

Das Talent spielt also keine Rolle?

Inwiefern bestimmte physiologische oder psychologische Voraussetzungen diesen Prozess begünstigen oder beschleunigen, ist schwer nachzuweisen. Wesentlich ist jedoch, dass auch derjenige, der im Sinne eines Talenten gute Voraussetzungen mitbringt, intensiv üben muss, um Erfahrungen zu sammeln und sich optimal anzupassen. →



Leitet den Arbeitsbereich
Sportpsychologie an
der Universität Rostock:
Dr. Tino Stöckel

Bilden sich solche Trainingseffekte im Gehirn ab?

Für die Anpassungseffekte bei den Basketballspielern ist dies zwar noch nicht empirisch belegt, aber es ist anzunehmen, dass durch das jahrelange beidseitige Üben die Kommunikation zwischen beiden Hirnhemisphären über den Gehirnbalken „Corpus Callosum“ verbessert wird. Bereits gezeigt werden konnte, dass beispielsweise Gleichgewichtstraining zu strukturellen und funktionellen Veränderungen im Gehirn führt.

Besteht nicht die Gefahr, dass man beim Training der eher schwachen Hand seine gute Seite auf Dauer vernachlässigt?

Das werde ich auch oft von Trainern und Spielern gefragt. Es geht hier allerdings nicht darum, die dominante Seite zu vernachlässigen, sondern darum, die nicht-dominante Hand systematisch in das Training einzubinden, um sich selbst neue Handlungsalternativen zu erschließen. Davon profitiert dann nicht nur die vormals schwächere, sondern durch Transfereffekte auch die gute Seite.

Macht es denn in Sportarten wie Tennis Sinn, nur die starke Hand zu trainieren, da die andere ja sowieso nicht zum Einsatz kommt?

Nein, auch hier sollte gelten, dass vom Training der Schwächen auch die Stärken profitieren. Unsere Leistung wird ja nicht allein von den Stärken bestimmt. Unsere Schwächen machen uns entweder zu etwas Besonderem oder sie limitieren unser Handeln. Daher können von einem gezielten Training der Schwächen in besonderem Maße unsere Leistung und damit auch unsere Persönlichkeit profitieren. Boris Becker hat das übrigens schon vor mehr als 20 Jahren erkannt und stets auch seine schwächere linke Hand trainiert.

Stundenlanges Üben ist doch aber langweilig?

Eine gewisse Monotonie im Übungsprozess ist notwendig, um bestimmte Handlungsabläufe einzustudieren und damit Automatismen zu erlernen. Ab einem bestimmten Fertigniveau ist dann jedoch variables Üben unabdingbar, um sich neue Handlungsmöglichkeiten zu erschließen und um auf mögliche Fehler adäquat reagieren zu können.

Sie haben untersucht, wie Kinder lernen, Dinge strategisch zu greifen. Dabei sind Sie auf zwei bewegungssteuernde Systeme gestoßen – wo liegen die Unterschiede?

Zum einen beschreibt das habituelle System unsere typischen Verhaltensweisen. Bestimmte Routinen sind bei jedem Menschen ausgeprägt als Antwort auf bestimmte Regelmäßigkeiten im Alltag. Diese machen unser Handeln schnell und effizient. Gewohnheiten können unsere Flexibilität aber auch einschränken, wenn das habituelle Verhalten eben nicht ökonomisch ist oder zum größtmöglichen Erfolg führt. Das zielgerichtete System orientiert sich dagegen an den Anforderungen der Aufgabe. Genauer gesagt das Ziel, welches bei der Handlungsplanung berücksichtigt wird. Im Laufe unserer Entwicklung lernen wir, unsere Handlungen vorzusplanen und die Konsequenzen unseres Handelns zu berücksichtigen.

Dazu ist es dann notwendig, bestimmte Automatismen aufzubrechen?

Ja, doch um in der Lage zu sein, solche Gewohnheiten aufzubrechen, bedarf es gut ausgeprägter kognitiver Fähigkeiten. Und diese entwickeln sich in der Kindheit. So sollte man in der Lage sein, die gewohnte Handlung zu unterdrücken, indem man umdenken und strategisch vorausplanen kann sowie über ausreichend Handlungsalternativen verfügt.

Lässt sich auch das üben?

Diese exekutiven Funktionen, zu denen auch das Arbeitsgedächtnis gehört, lassen sich durch gezielte Maßnahmen fördern. Am besten passiert das natürlich im Kindes- und Jugendalter, doch auch Erwachsene können Defizite durch entsprechende Schulungen und intensives Üben reduzieren. ■