

VORPROGRAMM ZUR BEZIRKSVERSAMMLUNG AM 14.3.26

Vortrag Neuroathletik im Tennissport – Patrick Keicher

Patrick Keicher aus Erlenbach ist Trainer für Neuroathletik und unterstützt damit mittlerweile auch 2 Tennisspielerinnen aus der Region Heilbronn.

Was steckt dahinter und um was geht es bei der Neuroathletik?

„Grundsätzlich geht es dabei um die Informationsübertragung vom Gehirn in die Motorik. Denn jede Anweisung für motorische Bewegung kommt aus dem Gehirn.

Durch gezielte Übungen sollen bestimmte Hirnteile angesprochen werden.

Neuroathletik ist also ein Trainingsansatz, der das Gehirn und das Nervensystem in den Mittelpunkt stellt, um die körperliche Leistungsfähigkeit, Koordination und Bewegungsqualität zu steigern. Es zielt darauf ab, dem Gehirn durch gezielte Reize (Augen, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung) mehr Sicherheit zu vermitteln.

Kernpunkte der Neuroathletik:

- **Gehirn als Steuerzentrale:** Die Grundannahme ist, dass das Gehirn Bewegungen steuert und Schmerz oder Leistungseinbußen oft auf fehlerhafte Informationsverarbeitung (Input) zurückzuführen sind.
- **Input-Training:** Anstatt nur Muskeln zu trainieren, verbessert das Training die Wahrnehmungssysteme: visuelles System (Augen), vestibuläres System (Gleichgewicht) und propriozeptives System (Eigenwahrnehmung)
- **Anwendungsgebiete:** Es wird im Leistungssport zur Leistungssteigerung, in der Rehabilitation, zur Schmerzreduktion (z.B. Nackenverspannungen) und zur Sturzprophylaxe eingesetzt.
- **Beispiele für Übungen:** Augenliegestütz, Zungenkreise, komplexe Augenfolgebewegungen oder Gleichgewichtsübungen

Seit 1 Jahr arbeiten Lorena Schädel und Jana Nolte mit Patrick Keicher zusammen. Die beiden kamen nicht mit einem akuten Problem, sondern wollten einfach fitter werden und ein höheres Spielpensum verarbeiten könne. Das Training hat dabei geholfen, sagen sie.