

Kraft durch Strom

Automatisierung verändert auch das Training der Leistungssportler – neuerdings sogar durch Strom.

Folterkammern nannten Athleten ihre mit Bleiwesten und Kraftmaschinen bestückten Trainingshallen. Die Wirklichkeit hat die Übertreibung eingeholt: Neuerdings setzen sich Sportler sogar Elektroschocks aus.

Stromstöße können gezielt und dosiert jeden Muskel reizen. Durch stete Behandlung schwillt der Muskelquerschnitt schneller als durch eigenhändiges Eisenstemmen.

„Das führt zu einem inhumanen Sport“, fürchtet Heinz Fallak, der Sportwart des Deutschen Leichtathle-

stand und Lotossitz zum autogenen Training für Wettkämpfer. So suggerieren sich Sportler etwa Lockerheit und Wettkampflust.

Inzwischen nehmen immer mehr Nationalmannschaften Psychologen in ihren Troß auf; allein die UdSSR beschäftigt 150. „Der Sportpsychologe kann zum Garant olympischer Medaillen werden“, schätzte der Schweizer Professor Dr. Guido Schilling ab. Dem Schweizer Ski-Aufgebot half die Seelen-Massage: Beim Wintersport-Olympia in Sapporo erkämpfte es acht Medaillen, darunter drei goldene. Die bundesdeutschen Skiläufer dagegen kehrten trotz der Stabilisierungs-Programme ihres Psychologen medaillenlos zurück.

Aus dem autogenen Training entwickelten Sportpsychologen eine verblüf-

bestimmter Bewegungen physische Reize auslöst, ähnlich wie bei Zuschauern, die während eines Boxkampfes unwillkürlich die Fäuste ballen.

Die Fachzeitschrift „Leistungssport“ berichtete von einem Experiment im Hürdenlauf: Sportstudenten trainierten zwei Wochen in einer Testgruppe zehnmal jeweils zehn Minuten mental. Das platonische Training führte zu einer durchschnittlichen Steigerung um 0,57 Sekunden, etwa 100 Prozent mehr Verbesserung als bei einer Vergleichsgruppe.

Der sowjetische Turn-Weltmeister Michail Woronin hatte dagegen durch eine Verletzung seine Leistungsfähigkeit eingebüßt. Die Sowjets erinnerten sich an ihre Kosmonauten, deren Muskeln sie während der langen Zeit der Schwerelosigkeit auch durch elektrische Reize vor Schwund bewahrt hatten. Dr. Jakow Koz, ein Dozent für Physiologie am Moskauer Institut für Körperkultur, entwarf eine Maschine, die Sportlern dosierte Minischocks verabreicht.

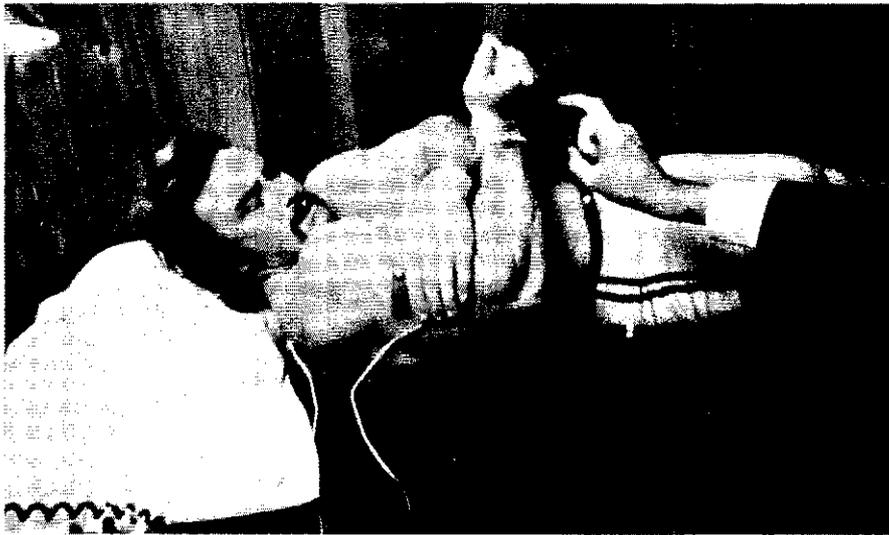
Woronin und die sowjetische Nationalriege testete das Gerät vor der Weltmeisterschaft. Der Weltmeister verlor zwar seinen Titel, und Japan besiegte die UdSSR-Mannschaft, aber die Russen hielten an der Neuerung fest.

Über die Rußlandreise eines ÖSSR-Trainers referierte der bundesdeutsche Trainingsexperte Toni Nett: Danach setzten die sowjetischen Gewichtheber muskelbildende Präparate (Beispiel: Dianabol) ab und verlegten 60 Prozent ihres Trainings auf die Schockmaschine.

In Amerika lernte der Gewichtheber-Weltmeister Robert Bednarski den Arzt Dr. John B. Ziegler kennen. Ziegler hatte etwa gleichzeitig mit den Sowjets einen Apparat entwickelt, der Polio-Opfern half, ihre gelähmte Muskulatur wieder anzuregen und zu stärken. Elektrische Reize können genauer angesetzt werden und die Muskeln häufiger und in rascherer Folge spannen, ohne daß der Patient so wie bei wirklichem Training ermüdet.

Auch Bednarski ließ seine Muskeln rhythmisch zucken. Er verbesserte seine Hubkraft um fast ein Drittel. „Es ist phantastisch“, schwärmte er. US-Gewichtheber Russel Knipp folgte dem Beispiel. Er stemmte so kraftvoll, daß er bei den Panamerikanischen Spielen drei Goldmedaillen gewann. „Wenn ich so ein Isotron in der Nähe habe“, lobte Knipp die Maschine, „benutze ich nichts anderes.“

Nach den Erfahrungen mit Doping-Drogen und Muskelmitteln steht zu befürchten, daß auch Kraft durch Strom den Spitzensport elektrisieren wird. 20 Minuten unter Schwachstrom ersetzen zwei Stunden harte Hantelarbeit. Sechs Monate Behandlung kosten 350 Dollar.



Isotron-Behandlung in den USA: Muskelmassage an der Schockmaschine

tik-Verbandes (DLV). „In unserem Lehrprogramm ist so etwas nicht vorgesehen.“ Die Anhänger der Elektromassage dagegen verharmlosen die Methode unter dem Namen Isotrisches Training.

Die Elektrisiermaschine Isotron ist nur ein extremer Versuch, das Hochleistungstraining zu automatisieren. In vielen Übungen haben die Weltbesten Leistungsgipfel erreicht, die mit herkömmlichen Übungsprogrammen schwer zu erklimmen und kaum zu übertreffen sind.

Die ständige Höchstbelastung steigert das Risiko. Muskeln und Sehnen reißen, Gelenke verschleiben vorzeitig. Aber auch gesunde und optimal vorbereitete Athleten büßen oft ihre Chancen durch eine Unaufmerksamkeit ein.

Deshalb begannen Spitzensportler wie Rad-Weltmeister Rudi Altig, ihre Konzentration durch Yoga-Übungen zu schärfen. Trainer verfeinerten Kopf-

fende Konzentrations-Übung: das Mentale Training (MT). Im Sessel oder sogar im Bett feilen Diskuswerfer und Hürdenläufer nun an ihrer Technik. Sie nehmen sich Filme von Weltrekordlern und Olympiasiegern mit perfekter Technik zum Vorbild und zur Kontrolle und prägen sich schwierige Bewegungsabläufe ein. Dann wiederholen sie die Bewegungen in Gedanken immer wieder.

In der eigenen Vorstellung können sie etwa das Überlaufen einer Hürde viel häufiger üben als auf dem Sportplatz — überdies ohne Verletzungsgefahr. Nach dieser Methode bereitete sich der schwedische Stabhochspringer Kjell Isaacson auf seinen Hallen-Weltrekord vor. In der Bundesrepublik experimentierten schon die besten Hammerwerfer und die Basketball-Nationalmannschaft mit Mentalem Training.

Der sowjetische Sportpsychologe Puni faßte Untersuchungen zusammen, denen zufolge bereits die Vorstellung