

Phänomen Trainingslager

Nachgefragt: Sportwissenschaftler Thomas Schack erklärt, was dort genau passiert

VON BERIT STEINKRÖGER

■ **Bielefeld.** Ein Aussetzer im Trainingslager ist offenbar keine Seltenheit – selbst berühmte Nationalspieler benahmen sich in der einen oder anderen Richtung schon daneben. Doch warum ist das so? Und was passiert dort genau? Diese Zeitung sprach mit Thomas Schack von der Abteilung Sportwissenschaft der Universität Bielefeld.

„Grundsätzlich kommt es darauf an, wie das Trainingslager organisiert ist“, sagt Schack. Der Fokus könne zum einen auf Leistungsfähigkeit, zum anderen aber auch auf teambildenden Maßnahmen liegen. Das sollte schon im Vorfeld gut geplant werden.

„Grundsätzlich ist aber die komplette Konzentration auf einen Aspekt wenig sinnvoll“, erklärt Schack. Deshalb finde er ein abwechslungsreiches Training mit dem Schwerpunkt auf einem der beiden Bereiche am effektivsten. Prinzipiell sollten wegen des strukturierten Tagesablaufs bereits im Vorfeld Ausgleichzeiten eingeplant werden. Sonst drohe der Lagerkoller.

„Hinzu kommen bei einem Trainingslager die gruppendynamischen Prozesse“, erklärt Schack. Kämen Menschen auf engem Raum zusammen, verändere sich die Gefühlslage: „Da gibt es die Konfrontation mit der eige-

nen Identität und mit der Einschätzung durch andere. Jeder versucht sich in der Gruppe zu positionieren und hat Angst, ausgegrenzt zu werden.“ So entstehe eine Art von Rangordnung unter den Teilnehmern. Der auch niemand entkommen könne, da es keine Rückzugsmöglichkeiten gäbe.

»Der Umgang mit Alkohol sollte in Grenzen liegen«

Komme zu dieser Mischung noch Alkohol hinzu, werde es brenzlich, weil dieser nach starker körperlicher Beanspruchung schneller wirke: „Generell sollte der Umgang mit Alkohol für Leistungssportler aber in gewissen Grenzen liegen.“ Schließlich werde nicht nur im Trainingslager trainiert.

Für ein Gespräch wurde auch Matthias Weigelt, Leiter der Arbeitsgruppe Sportpsychologie an der Universität Paderborn, angefragt. Er wollte aber keine Einschätzung abgeben. Denn die Arbeitsgruppe arbeite eng mit dem SC Paderborn zusammen – der Fußballclub fördere sogar eine Promotion über ein Beratungs- und Betreuungskonzept für die Spieler und Trainer des Nachwuchsleistungszentrums des SC Paderborn.