

Kraft der Gedanken: Schon die Vorstellung an Bewegung kann die motorische Leistung verbessern

OSNABRÜCK - Bereits wer sich in Gedanken in einen Bewegungsablauf begibt, kann sich dadurch in seiner motorischen Leistung verbessern. Diese bisweilen von Sportlerinnen und Sportlern eingesetzte mentale Trainingsmethode, das sogenannte Bewegungsvorstellungstraining, wird von Juniorprofessorin Dr. Cornelia Frank am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften der Universität Osnabrück untersucht.

In einem mit internationalen Kolleginnen und Kollegen besetzten Workshop konnte Frank sich jetzt weiter austauschen: „Trotz vielfältiger Ansätze zum mentalen Bewegungstraining, das aus neurowissenschaftlicher, psychologischer und sportwissenschaftliche Perspektive untersucht wird, gibt es noch kein klares Bild über die neurokognitiven Mechanismen, die der erwiesenen Wirksamkeit von Vorstellungstraining zugrunde liegen“, sagt Cornelia Frank. „Wir wollen herausfinden, was im Körper den Ausschlag dafür gibt, dass sich die reine Vorstellung an einen Bewegungsablauf bereits positiv auf das Erlernen von motorischen Fähigkeiten auswirkt – und wieso nicht erst das tatsächliche Bewegungstraining etwas bewegt.“

Mit dem digitalen Workshop, an dem Expertinnen und Experten aus den USA, Kanada, Großbritannien, Belgien, Frankreich und Deutschland teilnahmen, zielte Frank darauf ab, in der ganzen Bandbreite der beteiligten Disziplinen gemeinsam zu bearbeitende, interdisziplinäre Fragestellungen anzuregen: „Besonders die Bereiche der motorischen Kontrolle und des motorischen Lernens entwickeln sich aktuell rasant weiter und sind für unsere Fragestellungen höchst interessant.“

Frank plant, im Nachgang ein Themenheft zu den Workshop-Ergebnissen herauszubringen, um über das Bewegungsvorstellungstraining mit weiteren Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, mit Sportlerinnen und Sportlern, Lehrerinnen und Lehrern sowie der interessierten Öffentlichkeit in den Austausch zu kommen.

Organisiert wurde der Workshop „Neurocognitive mechanisms of motor imagery practice: Current perspectives and new directions“, der Anfang November 2020 stattgefunden hat, von Jun.-Prof. Dr. Cornelia Frank (Universität Osnabrück) sowie Prof. Dr. Aymeric Guillot (Villeurbanne, Frankreich) und Dr. Stefan Vogt (Lancaster, Großbritannien) in Zusammenarbeit mit dem Bielefelder Zentrum für interdisziplinäre Forschung.