



## Dopamin und Life Kinetik



*Jüngste neurowissenschaftliche Befunde verweisen darauf, dass Dopaminausschüttungen Vorgänge synaptischer Plastizität fördern und motorische Lernvorgänge auslösen können (Beck, 2008; Beck & Beckmann, 2009a). Hierbei scheint die Neuartigkeit der Bewegungsaufgabe (Beck, 2005) und der unerwartete Bewegungserfolg (Beck & Beckmann, 2009b) eine zentrale Rolle zu spielen. Dies bedeutet, dass die überraschend erfolgreiche Bewältigung einer neuartigen Bewegungsaufgabe im Gehirn strukturelle Veränderungen in Gang setzt. **Um kontinuierlich neuronale Lernvorgänge zu provozieren, sind somit insbesondere neuartige und ungewohnte Bewegungsaufgaben anzusteuern, wobei ein Aufgabenwechsel erfolgen sollte, sobald im Üben eine Routine auftritt.***

**Frieder Beck, Diplom-Sportwissenschaftler, Fußball-Trainer, Trainer der deutschen Ski-Freestyle-Nationalmannschaft, Dopaminexperte**