

Sport, Health and Performance Enhancement Research Group, Nottingham Trent University

ABSCHLUSSBERICHT FÜR DEN PRAKTIKUMSZEITRAUM VOM
09.07. – 06.09.2019

KATJA MAREIKE POLLAK

Organisatorisches

Ende Februar 2019 erhielt ich die Stipendienzusage des DAADs für ein Forschungspraktikum in der Sport, Health and Performance Enhancement (SHAPE) Research Group an der Nottingham Trent University (NTU). Da das Vereinigte Königreich zu der Zeit (noch) Mitglied der Europäischen Union war, benötigte ich kein Visum, sondern musste lediglich meine Flüge buchen und eine Unterkunft in Nottingham suchen. Dies kann und wird sich höchstwahrscheinlich ändern, wenn/falls der bevorstehende Brexit (mit oder ohne Austrittsabkommen) vollzogen wird.

Flugtechnisch entschied ich mich dafür, einen Flug nach London – Stansted zu buchen, da dieser der Billigste war (Ryanair) und nahm dann anschließend einen Bus (National Express) nach Nottingham. Die Busfahrt dauerte in etwa vier Stunden. Es ist auch möglich, Manchester, Birmingham oder einen anderen Flughafen in London anzufliegen und dementsprechend eine längere oder kürzere Busfahrt in Kauf zu nehmen. In Nottingham selbst gibt es auch einen Flughafen (East Midlands), allerdings konzentriert dieser sich auf regionale und lokale Flüge.

Um meine Unterkunftssuche zu erleichtern, schickte mir die Nottingham Trent University eine Informationsbroschüre, die hilfreiche Tipps zur Wohnungssuche enthielt. So trat ich einigen Facebookgruppen bei, meldete mich bei der Plattform „SpareRoom“ an und inspizierte einige AirBnbs, entschied mich aber aufgrund mangelnder Angebote sowohl in den Facebookgruppen als auch auf der Plattform „SpareRoom“ für ein International House in der Nähe des Bahnhofs.

Leben in Nottingham

Nottingham ist mit etwa 300.000 Einwohnern und zwei verschiedenen Universitäten eine lebendige Stadt mit vielen Bars, Kneipen und Einkaufsmöglichkeiten. Bekannt ist Nottingham zudem für die Legende Robin Hood, die sich im nahegelegenen Sherwood Forest aufgehalten haben soll und für die Wollaton Hall, vor der einige Szenen des Films „*The Dark Knight Rises*“ gedreht wurden.

Da in meiner Unterkunft ausschließlich internationale StudentInnen untergekommen sind, lernte ich schnell andere abenteuerlustige ForschungspraktikantInnen kennen, mit denen ich zusammen ausging, Sport betrieb und an den Wochenenden oft eine neue Stadt erkundete. So lernte ich die Städte Manchester, Liverpool, Cardiff, York, London und Leeds kennen und kann interessierten Reisenden die „*free walking tours*“ der jeweiligen Städte empfehlen, die nicht nur informativ und witzig sind, sondern Einem zudem die Möglichkeit geben, andere Reisende kennenzulernen.

In Nottingham selbst betrieb ich viel Sport; insbesondere das Joggen entlang des River Trents ist sehr empfehlenswert. Zudem meldete ich mich beim Fitnesscenter der NTU an, welches etwa 25 Pfund kostete und mir die Möglichkeit gab, sowohl in dem Fitnessstudio auf dem Clifton Campus zu trainieren als auch das Studio in der Innenstadt zu nutzen.

Praktikum

In meinem Praktikum arbeitete ich im Sport Science Department mit Dr. Simon Cooper und Dr. Ruth Boat zusammen an verschiedenen Projekten und erlangte so einen tiefen Einblick in die Arbeit der Sport, Health and Performance Enhancement Research Group der Nottingham Trent University. Dr. Coopers Forschung beschäftigt sich hauptsächlich mit den Auswirkungen von sportlichen Tätigkeiten auf kognitive Fähigkeiten bei Schulkindern, während Dr. Ruth

Boats Forschung sich primär mit dem psychologischen Konzept der Selbstkontrolle im Sport beschäftigt. Im Rahmen dieser Forschungsprojekte sammelten wir Daten an Schulen und bei uns im Labor, analysierten Blutserum und bestimmten den darin enthaltenden Wachstumsfaktor BDNF. Zudem schrieb ich zusammen mit Dr. Cooper und Dr. Boat ein kurzes Literature Review Paper, welches wir bereits beim Journal *Education and Health* eingereicht haben. Zentrales Thema dieses Review Papers war die Rolle der Selbstkontrolle im Schulkontext mit einem besonderen Fokus auf Interventionsmöglichkeiten, um negativen Effekten der Selbstkontrollerschöpfung bei Schulkindern vorzubeugen.

Außerdem arbeitete ich an einem umfangreichen Projekt von Dr. Saward mit, in dem es darum ging, Prädiktoren zu finden, die eine erfolgreiche Fußballkarriere vorhersagen können.

Insgesamt war die fachliche Tätigkeit für mich höchstinteressant, da ich hauptsächlich mit SportwissenschaftlerInnen zusammengearbeitet habe und daher einen neuen, für mich fachfremden Bereich kennengelernt habe. Ich selbst studiere Psychologie, habe jedoch ein großes Interesse für sportpsychologische Themen entwickelt.

Fazit

Insgesamt gesehen konnte ich in vielerlei Hinsicht von meinem Forschungspraktikum an der Nottingham Trent University profitieren: So konnte ich nicht nur mein Englisch weiter verbessern und eine neue Kultur mit vielen interessanten Leuten kennenlernen, sondern vor allem auch tiefe Einblicke in die (Forschungs-)arbeiten eines Sportpsychologen gewinnen, welche mir bei meiner Entscheidung hinsichtlich einer möglichen Wissenschaftskarriere und möglicher Forschungsthemen weiterhelfen werden. Zudem konnte ich wertvolle Kontakte für mögliche Supervisor einer PhD-Stelle knüpfen. Ich danke dem DAAD ganz herzlich, der mir die Möglichkeit gab, dieses bereichernde Praktikum zu absolvieren.