



Setzt bei den Hertha-Stars auf mentale Stärke: Trainer Lucien Favre



Fotos: RBB

## Gehirn-Training

18. Juli 2009 19.59 Uhr, Malte Achilles

### Psycho-Guru Horst Lutz soll die Hertha-Spieler besser machen.

Mit mehr Grips an die Spitze der Liga...

Sensation bei Hertha. Lucien Favre (51) holt Gehirn-Coach in seinen Trainerstab! Dadurch sollen seine Stars in entscheidenden Situationen schneller schalten.

„Life Kinetik“ heißt das Gehirn-Entfaltungsprogramm, das Horst Lutz (48) mit den Hertha-Stars im Trainingslager in Stegersbach testete. Der Diplom-Sportlehrer und ausgebildete Gesundheitscoach erklärt der B.Z.: „Unser Ziel ist es, durch verschiedenste Bewegungen das Gehirn der Spieler zu fordern und somit ihre räumliche Wahrnehmung und die Koordination schwieriger Bewegungsabläufe zu verbessern.“

Eine seiner Übungen: Zwei Spieler stehen sich in drei Metern Abstand gegenüber, halten jeweils einen Federball-Schläger in der Hand, auf dem sie einen Softball jonglieren müssen. In der anderen hat einer der Beiden ein kleines Säckchen, das er dem Partner zuwirft. Dabei geht es darum, eine regelmäßige Bewegung (das Jonglieren) mit einer spontanen (dem Fangen) zu verbinden.

Lutz, der unter anderem mit Dortmund, Hoffenheim und Ski-Ass Felix Neureuther (25) arbeitet, erklärt: „Es geht nicht darum, ständig neue Reize zu setzen. Durch die Herausforderungen bei den Übungen stellt das Gehirn neue Verbindungen her, die Sportler nachweislich leistungsfähiger machen.“ Und damit auch besser.

Herthas Fitness-Trainer Carsten Schünemann (40) hatte im Winter-Trainingslager in Marbella über den BVB von den Trainingsmethoden erfahren. Jetzt folgte die „Premieren-Sitzung“. Die Spieler sind begeistert. Marc Stein (24): „Es hat sehr viel Spaß gemacht, ist eine tolle Abwechslung zum Trainingsalltag.“ Besonders talentiert zeigte sich übrigens Cicero (24).

Jetzt überlegen die Hertha-Bosse, ob sie „Life Kinetik“ ins Trainingsprogramm einbauen. Eine Entscheidung soll nach der Rückkehr aus dem Trainingslager fallen.

20. Juli 2009 04.40 Uhr, Malte Achilles

### Mit Gehirn-Training an die Bundesligaspitze!

Im Trainingslager in Stegersbach trainierte Hertha mit Gehirn-Coach Horst Lutz (48). Aber kann dieser Mann die Stars wirklich besser machen? Durch bestimmte Bewegungsübungen wird das Gehirn der Spieler so gefordert, dass ihre räumliche Wahrnehmung und ihre koordinativen Abläufe verbessert werden“, sagt Lutz. „Ich garantiere, dass sich jeder Spieler individuell verbessert. Der eine mehr, der andere weniger. Ich denke, dass man bei den Spielern bis zu 20 Prozent rauskitzeln kann.“ Gerade im Bereich der visuellen Wahrnehmung sieht der Coach noch viel Luft nach oben. Lutz: „90 Prozent der menschlichen Handlungen werden durch das gesteuert, was wir sehen. Daher sollte man das Auge trainieren. Darüber wurde im Profifußball aber noch nicht nachgedacht.“ Vier bis fünf Sitzungen soll es dauern, bis die Leistungsfähigkeit der Spieler besser wird. Nach der Rückkehr aus Stegersbach will Herthas Chefcoach Lucien Favre (51) entscheiden, ob er das Gehirn-Training in seine tägliche Arbeit einfließen lässt. „Ich bin immer offen für neue Sachen.“