

<http://www.derwesten.de/sport/fussball/bvb/BVB-mit-Gehirntraining-an-die-Spitze-id3963986.html>

Borussia Dortmund

Kommentare: 3  Trackback-URL

BVB mit Gehirntraining an die Spitze

BVB, 19.11.2010, Klaus Theine



Dortmund. Dortmunds Trainer Jürgen Klopp ist der Pionier einer neuen Methode - Gegner SC Freiburg hat sie jetzt übernommen.

Im Dschungel des Spielfeldes, wo sich auf engstem Raum alles ballt, bleibt keine Zeit, lange über Lösungen nachzudenken. Schnell, schnell, schnell muss es gehen - und der Spieler muss den richtigen Weg finden. Bei Borussia Dortmund hilft ein Gehirntrainer, die hohen Ansprüche des modernen Fußballs zu erfüllen.

Als Alexandre Simoes von der Foto-Agentur Defodi mit seinen Kameras anrückte, um Bilder von einer neuen Art des Trainings zu schießen, bat ihn der BVB freundlich, auf die Aufnahmen zu verzichten. Was Stars wie Lucas Barrios oder Nuri Sahin bei ihren Übungen anstellten, entsprach nicht dem gängigen Motiv des gestählten Fußball-Helden. Vielmehr wirkten die Spieler wie Jongleure, die noch sehr lange proben müssen, ehe sie eines Tages im Zirkus auftreten dürfen. Aber Life Kinetik ist kein Kinderspiel, und es kann zu grotesken Erlebnissen führen, etwa einen großen Ball mit der einen Hand auf den Boden zu ticken und gleichzeitig einen kleinen Ball mit der anderen Hand auf Kommando in die Luft zu werfen und wieder aufzufangen.

In einem Zeitalter, in dem viele Möglichkeiten der Leistungssteigerung im Sport ausgereizt sind, ist Jürgen Klopp ständig auf der Suche nach innovativen Methoden. Bei einem Bericht des Bayerischen Rundfunks machte es Klick bei Klopp: Dort erzählte der Ski-Rennfahrer Felix Neureuther über die Fortschritte, die ihm das Life-Kinetik-Programm mit dem Wissenschaftler Horst Lutz gebracht habe.

Lutz trainiert das Gehirn, indem er Aufgaben stellt. Visuelle Aufgaben, koordinative Aufgaben. So muss das Gehirn neue Synapsen bilden: Es wird leistungsfähiger.

Wer am Dienstag mit Life Kinetik anfängt, kann allerdings nicht erwarten, am Samstag die ersten Spiele zu gewinnen. Effekte zeigen sich nach sechs bis acht Monaten. Klopp arbeitet mit Lutz seit zwei Jahren zusammen - im Moment schaltet keine Mannschaft so schnell wie der BVB.



„Das ist eine der spannendsten Sachen, die ich in meinem Job entdeckt habe“, meint Klopp: „Man kann auf verschiedenste Dinge schneller und klarer reagieren.“ Denn der Stress auf dem Rasen ist groß: Umstellt von Gegnern, unter höchstem Druck, müssen die Akteure gleichzeitig den Ball unter Kontrolle behalten, den Raum berechnen und die eigenen Leute im Auge haben, um dann den besten Zug machen zu können.

Sven Bender (li.) wird nach Spielende von Trainer Jürgen Klopp umarmt.

Dortmund war der erste Verein in der Bundesliga, der mit Life Kinetik arbeitete. Jetzt sind auch Nürnberg und Hoffenheim eingestiegen - und der SC Freiburg, Gegner des BVB im Spitzenspiel der Liga an diesem Samstag (15.30 Uhr). „Eines meiner Lieblingsthemen ist die Gehirnforschung“, begründete Trainer Robin Dutt, als er den neuen Trainings-Baustein vorstellte. Klopp hatte sich die Frage gestellt: „Wie kann ich mit den Spielern arbeiten, ohne sie körperlich zu belasten?“

So ist der Fußball mit seinen Maßnahmen endgültig im Hochgeschwindigkeitssport angekommen. Bei Felix Neureuther, bei dem es auf der Piste um Entscheidungen in Bruchteilen von Sekunden geht, oder auch bei Jürgen Rumrich. Der Trainer der Straubing Tigers setzt ebenfalls auf Life Kinetik - in der superschnellen Mannschaftssportart Eishockey.