

Trares macht die HSV-Profis mit Gehirnjogging fit

26.04.16

Trainingsmethoden Trares macht die HSV-Profis mit Gehirnjogging fit

Von Henrik Jacobs



Foto: Imago/Michael Schwarz

Co-Trainer Bernhard Trares (r.) instruiert vor den Augen von Bruno Labbadia Nachwuchsmann Finn Porath

Immer mehr Clubs nutzen die Methoden der Neurowissenschaft. In Hamburg soll Life Kinetik die Spieler entscheidungsfreudiger machen.

Hamburg. René Adler hat Abitur. Er gilt als intelligent, macht gerade seinen Bachelor in Marketing. Kopfrechnen? Für den Torhüter des HSV kein Problem. Schon gar nicht, wenn die Aufgabe 15 minus elf lautet. Das schafft vermutlich jeder HSV-Profi. Wenn Adler während der Antwort aber noch zwei Tennisbälle mit gekreuzten Armen fangen und in den Parallelstand hüpfen muss, kann selbst er mit der Lösung Probleme bekommen. Lustige Szenen sind das, die sich einmal in der Woche beim Training im Volkspark ereignen. An diesem Dienstag ist es wieder so weit: Hirntraining beim HSV.

Was für die Trainingsgäste mitunter kurios anmutet, wenn Pierre-Michel Lasogga mit drei Bällen jongliert und dabei auf Kommando eine Stadt mit A nennen muss, ist mittlerweile eine bewährte Methode im Profifußball. Life Kinetik heißt das Programm, das der HSV in dieser Saison in sein Trainingsprogramm aufgenommen hat. Ein Konzept, das der Sportwissenschaftler Horst Lutz vor zehn Jahren entwickelt hat. Das Ziel: brach liegende Bereiche im Gehirn zu aktivieren und die fußballspezifischen Fähigkeiten wie Stressresistenz und Handlungsschnelligkeit zu optimieren. "Wir wissen, dass wir den Spielern damit helfen können", sagt Bernhard Trares. Der Co-Trainer von Bruno Labbadia leitet beim HSV die Einheiten des Gehirnjoggings. Trares lernte Horst Lutz bereits vor einigen Jahren kennen und machte nun eine Ausbildung zum Life-Kinetik-Trainer, um die Übungen in den Trainingsalltag des HSV zu integrieren. Und so stehen sich mitunter die Stürmer Lasogga und

Sven Schipplock gegenüber, werfen sich Tennisbälle zu und lösen dabei kleine Matheaufgaben. "Die Spieler kommen sich am Anfang blöd vor, weil die Übungen nie auf Anhieb gelingen. Da entsteht ein Schamgefühl. Aber mit der Zeit lösen sich die Unsicherheiten, weil man schnelle Lernerfolge erzielt", sagt Trares.

"Der Spieler wird entscheidungsfreudiger"

Die Erfolge zeigen sich nicht darin, dass die Spieler beim Passen das Einmaleins aufsagen können, sondern das durch die Aktivierung des zentralen Nervensystems die Gehirnhälften miteinander gekoppelt werden. Es werden neue Synapsen gelegt, welche die Sportler im Wettkampf wiederum anwenden können. "Das ist ein wichtiger Prozess", sagt Trares. "Wenn der Spieler die Übungen bewusst und konzentriert löst, wird er im Spiel entscheidungsfreudiger." Rund 30 Minuten dauern die Einheiten, die Trares mit der Mannschaft zu Beginn einer Trainingswoche bestreitet. Ganz bewusst werden die Übungen nicht zu dicht an die Spiele gelegt, da sie das zentrale Nervensystem ermüden können.

Die Gehirnhälften koppeln, Synapsen aktivieren: Life Kinetik mit den HSV-Profis Cléber (l.) und Aaron Hunt
Foto: TayDucLam / WITTERS



Die Sinnhaftigkeit der Methode ist in jedem Fall unbestritten. Immer mehr Vereine nutzen die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Hirnforschung. Geht es nach Wolfgang Schöllhorn von der Universität Mainz, ist die Branche aber noch immer nicht offen genug, um die Potenziale der Neurowissenschaft auszuschöpfen. Schöllhorn ist ein international anerkannter Bewegungswissenschaftler und Hirnforscher. Die Grundlagen der Life Kinetik hat er bereits 1999 in seinem Prinzip des Differenziellen Lernens entwickelt. Im Unterschied zur Life Kinetik setzt Schöllhorn auf eine Integration der Denkaufgaben in die taktischen und technischen Fußballseinheiten. Seine Idee: "Das Training muss so schwer sein, dass das Spiel die Erholung ist", sagt Schöllhorn. Der kommende HSV-Gegner Mainz 05 hat seine Methode bereits vor einigen Jahren adaptiert, als Thomas Tuchel die Mannschaft betreute und Schöllhorn kennenlernte. Bei seinem neuen Club Borussia Dortmund hat Tuchel das Prinzip fortgeführt. Zu Saisonbeginn verblüffte er beim BVB mit ungewöhnlichen Methoden.

Weltmeister Mats Hummels musste etwa mit einem Gegenstand in der Hand trainieren, damit er nicht mehr am Trikot des Gegenspielers zerrt. "Es geht darum, die Schranken des Systems wegzunehmen", sagt Schöllhorn, der auch mit HSV-Nachwuchschef Bernhard Peters zu tun hatte, als der noch in Hoffenheim arbeitete.

Anfänge liegen mehr als 20 Jahre zurück

In Hamburg gehört das Gehirntraining in der Jugend jetzt zum Ausbildungskonzept. Bernhard Trares leitet die Life-Kinetik-Einheiten auch in den Nachwuchsmannschaften an. Anstatt in statischen Wiederholungen zu trainieren, sollen die Spieler neue Denkmuster erlernen und entwickeln. "Allmählich wird die Methodik im Fußball zum Allgemeingut", sagt Schöllhorn, der in Kürze eine Studie veröffentlichen will, in der anatomische Veränderungen im Gehirn durch Differenzielles Lernen belegt werden können.

In anderen Bereichen werden die Methoden von Schöllhorn und Horst Lutz schon länger genutzt. Sie helfen sowohl im höheren Alter gegen Demenz als auch in der Schule bei Lese- und Rechtschreibproblemen. Nach 20 Jahren ist das Gehirntraining nun endgültig im modernen Profifußball angekommen. Kürzlich traf Schöllhorn bei einem Kongress in Ghana den früheren HSV-Stürmer Anthony Yeboah. Mit dem hatte Schöllhorn bereits 1995 zusammengearbeitet, als Yeboah noch bei Eintracht Frankfurt spielte und Schöllhorn seine Methoden erstmals im Profifußball ausprobierte. "An meinen Namen konnte er sich zwar nicht mehr erinnern", sagt der Professor. "An meine Übungen aber umso mehr."