

„Ich will eine bewusste Überforderung“

jena.otz.de/web/lokal/sport/detail/-/specific/Ich-will-eine-bewusste-Ueberforderung-1408706821

Interview der Woche Martin Glaese trainiert die kognitiven Fähigkeiten der Talente des FC Carl Zeiss Jena

30. Januar 2019 / 01:01 Uhr



Martin Glaese ist Trainer für kognitive Fähigkeiten am Nachwuchsleistungszentrum des FC Carl Zeiss. Foto: Michael Ulbrich

Jena. Martin Glaese (27) gehört seit dem vergangenen November zum Trainerteam des Nachwuchsleistungszentrum des FC Carl Zeiss Jena . Seine Aufgabe: das Schulen der kognitiven Fähigkeiten der hoffnungsvollen Talente. Was das ist und wie das geht, verrät er im Gespräch mit unserer Zeitung.

Herr Glaese , was sind kognitive Fähigkeiten?

Kognitive Fähigkeiten sind Dinge, die im Gehirn passieren. Beispiele sind Wahrnehmung, Lernfähigkeit, Erinnerung und Orientierung. Um Kognition genau zu beschreiben: Es sind Gedankengänge, die stattfinden während man buchstabiert oder während man rechnet. Es sind einfach Vernetzungen von Synapsen, also von Gehirnzellen.

Und wie trainiert man das?

Mein Ansatz ist der Life-Kinetik-Ansatz von Horst Lutz – und da will ich motorische Bewegungen, also Bewegungen, die der Körper ausführt, mit kognitiven Bewegungen, also geistigen Anstrengungen, vernetzen. Dabei kommt es zur vermehrten Synapsenbildung – die beiden Gehirnhälften interagieren. Um das zu trainieren, lässt man unbekannte Bewegungen ausführen, gepaart mit neuen Bewegungsaufgaben. So vernetzt man motorische und kognitive Belastungen. Einfach gesagt: ich springe einen gewissen Rhythmus, jongliere dabei noch einen Ball und buchstabiere das Alphabet.

Machen das die Spieler gerne?

Ein Ansatz davon ist, dass man dabei Spaß hat und es ist ein guter Trainingsersatz zur normalen Trainingswoche, die sehr anstrengend ist. Die Mannschaften, mit denen ich das bisher gemacht habe, machen das schon gerne, weil der Spaßfaktor sehr hoch ist. Teilweise sieht man wirklich doof bei der Bewegung aus.

Welchen Erfolg sehen Sie dann selbst auf dem Platz? Wo ist der messbare Erfolg im Fußball?

Es führt zu einer höheren Wahrnehmung des Umfeldes. Das hängt einmal damit zusammen, dass man handlungsschneller wird, dass man sich schneller auf bestimmte Situationen einstellen kann und besser agieren beziehungsweise reagieren kann. Und es geht auch noch um das Training vom visuellen System. Durch sehr stupide Laptoparbeit ist es so, dass das Sichtfeld eingeschränkt ist. Und bei meinem Training geht es mir darum, dass dies wieder geweitet wird, dass man, ohne seinen Kopf zu bewegen, zum Beispiel etwas von der Tafel abschreiben kann. Denn normalerweise ist das Auge so geschult, dass man ins Zentrum guckt, oben liest und unten schreibt. Und das ganze ohne sich zu bewegen. Es geht einfach darum, dass man sein komplettes Spektrum von seinem visuellen System nutzen kann. Die Wahrnehmung erhöhen, reaktionsschnell sein und handlungsschnell sein. Das sind die Punkte, die – im Sport betrachtet – einfach von Vorteil sind.

Welche Jahrgänge betreuen Sie?

Aktuell betreue ich die Spieler von der U-11 bis zur U-21.

Wie viel Aufwand steckt von der Planung einer solchen Trainingseinheit bis zum Ende?

Kontinuität ist wichtig. Einmal kann man das machen um Spaß zu bekommen, aber allein davon hat man keinen Nutzen. Man muss das kontinuierlich Woche für Woche machen. Empfohlen werden 60 Minuten pro Woche. Das ist aber bei vielen Mannschaften schwierig im Training immer unterzubringen. Da kann man dann erstmal anfangen mit einer halben Stunde oder mit einer Viertelstunde pro Woche. Irgendwie, dass man halt reinkommt.

Woher holen Sie sich Anregungen, um die Trainingseinheiten gestalten zu können?

Ich bin lizenziertes Life-Kinetik-Mannschaftstrainer, habe da ein Seminar belegt und habe da ein gewisses Repertoire bekommen, aber dabei ist auch der Kreativität freien Lauf gelassen. Ich wandle manche Formen ab, wenn ich denke das wäre für den Fußball besser oder auch speziell für die Spieler gerade besser. Da kann man relativ variabel sein. Vor allem bei kognitiven Sachen, weil irgendwann kennt jeder das Alphabet komplett auswendig und kann dies auch rückwärts aufsagen. Also muss man wieder verschiedene Rhythmen reinbringen, indem man Richtungen mit Bäumen, Namen et cetera verbindet und dabei immer variiert. Ganz wichtig ist, dass keine Routine eintritt. Ich steigere die Übungen in meinen Stunden so schnell, dass die Spieler bewusst überfordert sind. Ich will eine bewusste Überforderung, weil dann merke ich: Das Gehirn ist angestrengt.

Ist bei den jüngeren Jahrgängen der Lernfaktor größer oder eher bei den Älteren oder gleicht sich das relativ aus?

Bei den jüngeren Spielern merkt man einen hohen Lerneffekt. Das stimmt schon. Allerdings ist es da schwierig die Konzentration wirklich konstant zu halten. Das ist bei älteren Jahrgängen deutlich einfacher, weil die einfach fokussierter und professioneller in ihrem Arbeiten sind.

Fynn Töpfer / 30.01.19