



**GEMEINSAM
GEGEN DOPING**

Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (Hrsg.)

Trainerhandbuch

Ein Ratgeber für Trainerinnen und Trainer

Life Kinetik

Bei Life Kinetik handelt es sich um eine noch relativ neue Trainingsform von Gehirnjogging und Bewegung. Es geht darum, dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben zu stellen. Das Gehirn stellt durch diese Herausforderung neue Verbindungen (Synapsen) her. Je mehr Vernetzungen

im Gehirn, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft diese riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd voll aus. Die kurze Life Kinetik-Formel lautet:

Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = Mehr an Leistung

Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger. Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Viele ehemalige und aktive Leistungssportler aus den Bereichen Ski alpin, Biathlon, Fußball oder Golf wenden Life Kinetik bereits an. Allerdings ist es notwendig, die Herausforderung der Übungen von Trainingseinheit zu Trainingseinheit ständig zu steigern. Nur dadurch ist die dauerhafte Gehirnoptimierung zu erzielen.

Eines der spannendsten Dinge, die ich im letzten Jahr in meinem Job entdeckt habe.

Jürgen Klopp, Trainer Borussia Dortmund



Felix Neureuther, erfolgreicher Skifahrer, Life Kinetik-Trainer und -Botschafter:

„Gleich von Beginn an war ich von Life Kinetik begeistert. Nicht nur, weil es großen Spaß macht, sondern auch, weil ich schon nach wenigen Trainingstagen Verbesserungen insbesondere bei meiner visuellen Wahrnehmung feststellte. Ich weiß, dass Life Kinetik mir hilft, besser zu werden, und kann nur jedem raten, der seine Leistung optimieren möchte, Life Kinetik zu nutzen. Endlich einmal ein tolles Projekt, das ich sehr gerne als Botschafter unterstütze.“

Info

Weitere Informationen, Kontakt zu Trainern und Ausbildungsmöglichkeiten finden Sie unter www.lifekinetik.de.

Borussia Dortmund mit Gehirntraining an die Spitze

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.

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.
(Klaus Theine)

Quelle: www.derwesten.de vom 19.11.2010