



Life Kinetik im Fußball - TIPPS FÜR TRAINER

Der taktische Teil der Mannschaft (Individualtaktik) und des gesamten Teams (Mannschaktik). Nun teilen wir Ihnen noch in Angriffstaktik und schon bald ausreichend über Fußball!



von Sabrina Birkicht und Ben Blümle | Moderner Fußball ist geprägt von hohem Spieltempo. Für das Anforderungsprofil der Spieler bedeutet dies, dass sie neben technischen und konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten vor allem Spielwitz, Spielintelligenz und Handlungsschnelligkeit mitbringen müssen. Es gilt, Spielsituationen schnellstmöglich visuell wahrzunehmen und richtig zu erfassen, in Sekundenbruchteilen die passende Entscheidung zu treffen und diese flexibel und technisch versiert umzusetzen.

Diese Prozesse werden vom Gehirn gesteuert und sind daher – entgegen einem weitverbreiteten Irrglauben – nicht nur durch Talent bestimmt, sondern trainierbar. Das haben mittlerweile auch sehr viele Profitrainer erkannt. Neben dem Vorreiter Jürgen Klopp in Dortmund sind inzwischen viele Bundesligavereine (SC Freiburg, 1. FC Nürnberg, Schalke 04) der Meinung, dass das vom Münchner Diplom-sportlehrer Horst Lutz entwickelte Trainingskonzept «Life Kinetik» für das Fußballtraining am meisten Entwicklungsmöglichkeiten bietet. Denn in den konditionellen und technisch-taktischen Bereichen scheint nach Aussagen vieler Experten weitgehend das Potential schon ausgeschöpft zu sein.

Wie funktioniert Life Kinetik?

Unser Gehirn verfügt über 100 Milliarden Gehirnzellen, von denen wir aber nur einen Bruchteil nutzen. Die Lernfähigkeit des Gehirns ist im Grunde unbegrenzt, wir müssen nur Wege finden, seine Nervenzellen besser miteinander zu vernetzen.

Um neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, ist ein Lernvorgang erforderlich. Dazu ist der Botenstoff Dopamin wichtig. Für ein nach-

FÜR TRAINER - TIPPS FÜR TRAINER - TIPPS FÜR TRAINER - TIPPS FÜR TRAI



haltiges Gehirntraining müssen wir also Strategien entwickeln, die eine Dopaminausschüttung bewirken. Und das ist immer dann der Fall, wenn wir eine Belohnung erwarten können oder wenn wir Spaß an einer Aufgabe haben.

Life Kinetik verbindet hier die Arbeit der Sinne mit unterhaltsamen Bewegungsanforderungen und kniffligen Aufgaben für das Gehirn. Dadurch wird es gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Daher werden beim Life-Kinetik-Training auch möglichst viele Gehirnareale in eine Bewegungsaufgabe mit einbezogen. Life Kinetik gliedert sich dabei in drei Trainingsbereiche:

- **Training der flexiblen Körperbeherrschung:** Der Körper soll flexibel auf die Herausforderungen des Alltags (Bewegungswechsel, Bewegungsketten, Bewegungsfluss) reagieren können.
- **Training des visuellen Systems:** Die visuelle Wahrnehmung (peripheres Sehen, Entfernungen und Geschwindigkeiten einschätzen, Zielfixierung) soll durch ein besseres Zusammenspiel der Augenmuskulatur, der Sehnerven und der Sehrinde im Gehirn verbessert werden.
- **Training der kognitiven Fähigkeiten:** Das Ziel ist, die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses, die blitzschnelle Auffassungsgabe und den zielgerichteten Wissenszugriff zu verbessern. Dies wird nie isoliert trainiert, sondern ist integrierter Bestandteil der beiden anderen Bereiche.

Entgegen den sonstigen Gepflogenheiten im Sport ist bei Life Kinetik nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel, sondern eine Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen.

Die Stuttgarter Sportwissenschaftlerin Sabrina Birkicht beim Life-Kinetik-Training mit dem Nachwuchs der Stuttgarter Kickers. Mit einfachen Ballwurfübungen beginnt der Einstieg in die Life Kinetik. Nach und nach kommen dann Elemente wie das Überkreuzen der Hände beim Werfen oder Gleichgewichtsübungen hinzu, um die beiden Gehirnhälften optimal zu fordern und so fitter zu machen. Denn mit Life Kinetik wird nicht nur der Körper trainiert, sondern vor allem das Gehirn.



Deshalb ist es wesentlich, neue Bahnungen, die durch die Bewegungsherausforderung geschaffen wurden, nicht so lange zu vertiefen, bis sie nur noch für eine einzige, auswendig gelernte Bewegung zur Verfügung stehen. Vielmehr sollte bereits beim Erkennen der Grobform die nächste Schwierigkeitsstufe als neue Herausforderung dienen.

Allgemeine Effekte durch Life Kinetik

Inzwischen haben diverse Institutionen die Wirkungen von Life Kinetik überprüft. So konnte Prof. Dr. Elmar Wienecke von der Saluto Gesellschaft für Sport und Gesundheit mbH aus Halle/Westfalen anhand eines Pilotprojekts mit jugendlichen Leistungsgolfern belegen, dass durch Life-Kinetik-Training die Ausschüttung von Cortisol (Stresshormon) während psychisch belastender Situationen redu-

Um möglichst jedes Areal des Gehirns anzusprechen, sind die Life-Kinetik-Übungen vielfältig und variantenreich gestaltet. Sinneswahrnehmungen wie Hören, Tasten und Sehen sowie auch Gedächtnisaufgaben werden ins Training mit einbezogen, um Gehirnregionen zu aktivieren, die nur über die Bewegungen nicht zu erreichen wären.

- TIPPS FÜR TRAINER -

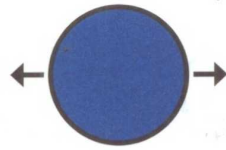
Der Sportwissenschaftler Ben Blümle zeigt beim Life-Kinetik-Training eine Farbe und seine Schüler müssen in die entsprechende, zuvor ausgemachte Richtung gehen. Mit der Verbindung koordinativer und visueller Aufgaben werden neue Verknüpfungen im Gehirn geschaffen, was dazu führt, dass immer schneller immer bessere Lösungen gefunden werden.



ziert und damit einhergehend auch die Fehlerquote verringert werden konnte. Prof. Dr. Günther Penka von der Universität der Bundeswehr in Neubiberg konnte nachweisen, dass sich Life Kinetik äußerst positiv auf die Gleichgewichtsfähigkeit und die Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination auswirkt. An der Universität Köln gelang es Prof. Dr. Matthias Grünke zu zeigen, dass Life Kinetik die Konzentrationsfähigkeit und die Intelligenz bei Kindern mit Lernproblemen deutlich verbessert.

Effekte von Life Kinetik im Fußball

- Verbesserung von Handlungsschnelligkeit und Spielintelligenz
- Verbesserung der fußballerischen, insbesondere der technischen Fähigkeiten
- Harmonischere Ausführung schwieriger Bewegungsabläufe
- Steigerung der koordinativen Fähigkeiten



- Verbesserung der Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination
- Verbesserung der räumlichen Wahrnehmung und Orientierung im Raum
- Steigerung der Möglichkeiten der visuellen Wahrnehmung
- Reduktion von Kompensationsbewegungen
- Steigerung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Reduktion des Energie- und Kraftaufwands

Kann Life Kinetik auch im Amateurfußball eingesetzt werden?

Um Life Kinetik anwenden zu können, muss man kein Profifußballer sein. Im Gegenteil: Life Kinetik ist für jeden geeignet. Ab 4 Jahren wird jeder in seiner Leistungsfähigkeit gestärkt und zwar nicht nur auf dem Fußballplatz, sondern auch im Alltag (Schule, Beruf etc.), denn die neugeschaffenen Nervenverbindungen können in allen Lebensbereichen eingesetzt werden. Allerdings wirkt dieses Training nur, wenn es methodisch richtig und kontinuierlich eingesetzt wird. Alle Übungen müssen ständig gesteigert werden. Eine fundierte Ausbildung des Trainers in Life Kinetik ist dazu eine unabdingbare Voraussetzung.

Horst Lutz, der Entwickler des Life-Kinetik-Konzepts, sagt dazu: «Mir war klar, dass viele Amateurvereine organisatorische und finanzielle Schwierigkeiten bekommen würden, wenn sie Life Kinetik so anwenden wollten, wie es die Profivereine tun. Schließlich ist es nicht ganz einfach, eine Stunde Life Kinetik zusätzlich ins Trainingsprogramm aufzunehmen und einen lizenzierten Trainer zu beschäftigen. Deshalb haben wir uns Gedanken gemacht, wie wir es schaffen, dass auch Amateur- und Jugendspieler, die nur zwei oder drei Trainingseinheiten pro Woche haben, von Life Kinetik profitieren können. Um die Zeitproblematik zu lösen,

- TIPPS FÜR TRAINER -

habe ich viele Übungen fußballspezifisch angepasst. Dadurch können in einer Trainingseinheit Technikformen und Life Kinetik gleichzeitig trainiert werden. Auch der finanzielle Rahmen ist durch ein spezielles Lizenzsystem für Vereine leicht zu stemmen.»

Die Umsetzung von Life Kinetik im Jugendfußball

Life Kinetik lässt sich sehr gut in das Fußballtraining von Kindern und Jugendlichen integrieren. Ohne großen Aufwand und vor allem mit viel Spaß wird das Erlernen neuer Bewegungsabläufe erleichtert und vorangetrieben. Gerade der hohe Anteil an koordinativen Elementen macht Life Kinetik zu einer optimalen Ergänzung des Trainings, da nicht früh genug mit der Schulung der koordinativen Fähigkeiten begonnen werden kann. Die Spielerinnen und Spieler lernen früh, die verschiedenen Körperbereiche miteinander in Verbindung zu bringen, was beispielsweise das Training der Beidfüßigkeit oder die Umsetzung von Finten positiv beeinflusst. Kompensationsbewegungen reduzieren sich und die Bewegungsabläufe funktionieren «runder». Das Training der visuellen Wahrnehmung führt zu einer Verbesserung der Orientierungsfähigkeit, die für das ballorientierte Spiel große Bedeutung hat. Die ständig gestellten kognitiven Aufgaben vergrößern das Arbeitsgedächtnis und somit die Handlungsschnelligkeit der Fußballerinnen und Fußballer.

Aufgrund der geringen Trainingszeiten, die Trainerinnen und Trainer im Jugendbereich in der Regel zur Verfügung haben, ist es nicht einfach, die optimale Trainingsdauer für Life Kinetik von 60 Minuten pro Woche in das Training einzubauen. Auch wenn hierdurch keine Life-Kinetik-Stunde ersetzt werden kann, empfiehlt es sich, das Gehirnentfaltungstraining in den Trainingsalltag zu integrieren.



Vor allem der Aufwärnteil bietet die Möglichkeit, den Spielerinnen und Spielern neuartige Aufgaben zu stellen. Dabei muss Life Kinetik jedoch nicht nur fußballspezifisch angewendet werden. Gerade bei den Jüngsten (Bambini und F-Junioren) eignen sich auch sportartübergreifende Übungen, da es in diesem Alter von großer Bedeutung ist, vielseitige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Trotz ständiger neuer Herausforderungen ist es wichtig, immer wieder Erfolgserlebnisse zu schaffen. Dennoch sollte man zu dem Zeitpunkt in eine höhere Komplexitätsstufe wechseln, wenn von 10 Versuchen 5 erfolgreich gemeistert werden.

Der Einsatz von Life Kinetik bereichert jedes Training. Die Kinder und Jugendlichen wirken konzentrierter und lernen auf spielerische und spaßige Art und Weise, in den verschiedenen Situationen im Fußball und im Alltag flexibel und schnell zu reagieren. | Sabrina Birkicht, Stuttgart, und Ben Blümle, Winnenden

