



AKADEMIE 23.12.2015

TRAINING FÜRS GEHIRN UND DEN KÖRPER

Zwei Tage lang sind 23 Teilnehmer im Kinderzentrum in Sachen Brainkinetik geschult worden. Dabei handelt es sich um Trainingsmethoden, mit denen Bewegungs- und Lernprozesse geschult werden. Auch drei TSG-Trainer nahmen an der Fortbildung teil.

Brainkinetik-Ausbilder Oliver Rehbach hatte schon zu Beginn des zweitägigen Seminars klare Vorstellungen darüber, wo er mit seiner Gruppe hin wollte. „Das Ziel der Fortbildung ist, dass die Teilnehmer infolge des hohen Praxisanteils unser Gehirn-Körpertraining erleben und somit eine eigene Referenz für Brainkinetik haben. Denn wie eine Übung tatsächlich sinnvoll eingesetzt werden kann, erkennt man nur, wenn man sie selbst erlebt hat.“

Bei den Teilnehmern kam die Schulung sehr gut an – gerade der Praxisteil machte sich bezahlt. Einige sprachen gar davon, dass ihre Erwartungen weit übertroffen wurden.

Positive Effekte erhoffen sich die Trainer von Brainkinetik-Einheiten vor allem im Jugendbereich, wo Spieler besonders stark durch verbesserte Handlungsschnelligkeit, Spielübersicht und Konzentration hervorstechen können.

SPIELER SOLLEN AUCH STRESSRESISTENTER WERDEN

Da im Sport alle Bewegungs- und Lernprozesse vom Gehirn gesteuert werden, ist es auch für Fußballer sinnvoll, diese zu trainieren, um schnellere und größere taktische, koordinative und technische Fortschritte machen zu können.

Dazu werden den Spielern Aufgaben gestellt, mit denen sie an ihren fußballspezifischen Konzentrations- und Lernfähigkeiten arbeiten.

Brainkintik soll mittels spezieller Übungsformen die Qualität und Ausführung der Bewegungen und Handlungen trainieren. Im Endeffekt sollen dadurch dann Kompensationsbewegungen vermieden und somit der Kraft- und Energieaufwand der einzelnen Bewegungsabläufe verringert werden. Das Ergebnis: Spieler werden koordinativ besser, handlungsschneller und in Wettkampfsituationen beherrschter und stressresistenter.

Auch im Jahr 2016 ist vom 10. bis 11. Dezember in Hoffenheim wieder ein Brainkintik-Seminar geplant. Weitere Informationen gibt es [hier](#).