

URL: http://www.nw-news.de/nw/sport/dsc_arminia/?cnt=2739989

Fitter im Gehirn und auf dem Platz

Ex-Arminen Kompodietas und Ellguth Meister des mentalen Coachings

VON JÖRG FRITZ



Arminen-Stars als Jongleure im Piraten-Look (FOTO: CHRISTIAN WEISCHE)

Bielefeld. Eine Gruppe junger Männer steht in Reih und Glied. Auffallend an ihnen sind Augenklappen, die das linke oder rechte Auge verdecken. Auf Kommando werfen sie zwei Tennisbälle gerade hoch, fangen sie aber überkreuz mit ihren Händen wieder auf. Efthimios "Effi" Kompodietas und Andreas Ellguth nicken mit dem Kopf. Die Lehrer sind zufrieden. Keiner ihrer Schützlinge lässt einen Ball fallen.

Diese Szene spielt sich nicht in einer Schule für künftige Artisten ab, sondern im Injoy-Sportclub in Bielefeld-Sennestadt. Kompodietas und Ellguth, die beide Bundesligaerfahrung bei Arminia Bielefeld sammelten (Kompodietas: "1983 haben wir gemeinsam beim 3:2-Sieg in Köln unser erstes Bundesligaspiel für die Blauen bestritten"), betätigen sich als Motivations-Coaches, um die Leistungsfähigkeit von Spitzensportlern zu erhöhen.

Mit Dennis Eilhoff, Thorben Marx, Daniel Halfar, Oliver Kirch und Nils Fischer opfern an diesem Tag gleich fünf Spieler von Arminia Bielefeld einige Stunden ihrer Freizeit für dieses freiwillige Gehirnentfaltungstraining. Mit Hilfe der Kinesiologie (Bewegungslehre) werden die räumliche Wahrnehmung und die koordinativen Fähigkeiten der Profis verbessert. "Der Spieler kann schneller Entscheidungen treffen und damit die Fehlerquote auf dem Rasen reduzieren", erläutert Kompodietas, der ausgebildeter Kinesiologe von Beruf ist.

Ziel dieses einmal wöchentlich stattfindenden Trainings ist es, durch ständig sich verändernde Bewegungsabläufe, bei denen viele neue Erlebnisse wahrgenommen und verarbeitet werden müssen, eine Verknüpfung der linken und rechten Gehirnhälfte zu bewirken. Kompodietas: "Die linke Gehirnhälfte ist für Daten und Fakten zuständig und gilt als das mikroskopische Auge, während die rechte für Emotionen kompetent ist und einen perspektivischen Blick gewährt." Eine Verknüpfung dieser beiden Gehirnnareale, so Kompodietas, führe zu schnelleren Lösungsmöglichkeiten eines Problems.

Zwecks Verbesserung ihrer Reaktionen in Stresssituation während eines Bundesligaspiels üben die fünf Arminen mit einem Ball das Kurzpassspiel, während gleichzeitig ein anderer Ball per Hand zum Mitspieler geworfen wird. "Langjährige Schüler rasseln zudem die Dreierreihe noch herunter", beschreibt Ellguth die Verschärfung dieser Aufgabe.

Leistungshoch bei Eilhoff

Arminias Torhüter Dennis Eilhoff hat sich dieser Trainingsmethodik erst seit zehn Wochen verschrieben. "Die Tennisbälle sind mir beim ersten Versuch gleich um die Ohren geflogen", schildert der Keeper seine ersten Erfahrungen. Die Verbesserung der Augendominanz sei für ihn aber der entscheidende Faktor gewesen, "dieses Experiment mit dem Gehirntaining einzugehen", argumentiert Eilhoff. "Jeder Mensch hat ein starkes und ein schwaches Auge", sagt Kompodietas. Für einen Torhüter ist es eminent wichtig, sowohl nach links als auch nach rechts bei Eckbällen ein ausreichendes Sichtfeld zu haben. "Deshalb wird das Jonglieren mit den Tennisbällen auch mit einer Augenklappe betrieben, um das schwache Auge zu schulen und die Kreativität des Gehirns zu wecken", stellt der 43-Jährige den Sinn dieser Übung dar.

Eilhoff erwies sich als besonders gelehriger Schüler. Schon nach zwei Wochen stellte sich der erste Erfolg ein, als er mit etlichen Glanzparaden Arminias 0:0 in Schalke sicherte. Seitdem bringt Eilhoff konstant überragende Leistungen und wird im Fachmagazin Kicker neben Leverkusens Rene Adler mit einem Notenschnitt von 2,88 als Deutschlands bester Keeper geführt. "Meine Leistungssteigerung hängt in einem starken Maße von meinem Zusatztraining ab", bestätigt Eilhoff. "Ich bleibe jetzt auch in Drucksituationen auf dem Platz ruhig."

Auf Anraten von Kompodietas und Ellguth hat Arminias Torhüter auch seine Ernährung umgestellt. "Bei mir wurde eine leichte Unverträglichkeit gegenüber Milcheiweißen festgestellt." Deshalb greift Eilhoff jetzt zu Sojaprodukten und lässt sich Ziegen- und Schafskäse statt Rohmilch-Käsesorten

Dokumentation



BVB: Klopp verordnet Kopftraining

Trainer Jürgen Klopp ist ein Verfechter dieser Idee. Als einziger Klub der Bundesliga verordnet Borussia Dortmund daher seinen Profis regelmäßig Gehirnentfaltungstraining. Horst Lutz, der in Sennestadt bei Effi Kompodietas die Ausbildung für Gehirntaining absolvierte, fliegt einmal in der Woche von München nach Dortmund, um mit den BVB-Profis Übungen zu absolvieren. Lutz, seit 20 Jahren mit Kompodietas befreundet, arbeitet auch mit Slalom-Spezialist Felix Neureuther zusammen. Davon hatte Klopp im Fernsehen einen Bericht gesehen und sich umgehend bei Horst Lutz gemeldet. Seitdem verlassen die Dortmunder Profis einmal wöchentlich das Koordinatensystem aus eingeübten Laufwegen und üben Erfassen und Reagieren. Arminias sportliche Führung hat an dieser Trainingsmethodik noch kein Interesse gefunden, anders hingegen Aufsteiger Hoffenheim. Dort startet in



Multi-Funktionalität



schmecken.

Kürze ein Testversuch.

Zum Kundenkreis der beiden Bielefelder Leistungscoaches gehören neben einigen Arminen-Profis der Dortmunder Marc Ziegler und die Schalker Halil Altintop, Manuel Neuer und Heiko Westermann. Letztgenannter schwört Stein und Bein auf die Therapie aus Bielefeld, "die meinen Aufstieg zum Nationalspieler entscheidend beeinflusst hat", sagt Westermann, der 2007 von Arminia zu den Königsblauen wechselte und bei Zeitmangel sogar Heimbisuch seiner beiden Privatcoaches erhält. Der Stundentarif für die Arbeit mit ihnen beträgt einige hundert Euro – "gut angelegtes Geld", meint Eilhoff, denn nur aufgrund konstant guter Leistungen kann ich meinen Marktwert steigern." Und auch Arminia Bielefeld profitiert: Mental starke Profis sind im Abstiegskampf Gold wert.

Zum Thema in nw-news

▶ 13.12.2008: Wichniarek beschenkt die Arminia

Aktuell im Forum: Diskutieren Sie mit!



- ▶ Werder Bremen - DSC von Dst, **Heute** 14:53
- ▶ Stimmung und Musik im Stadion von Gönner, **Heute** 13:50
- ▶ Anti-Preußen Shirts von Superstar Arminia, **Heute** 12:36
- ▶ Alles zu Dennis Eilhoff von ALMVETERAN1967, **Heute** 11:40
- ▶ Die allgemeine Lage von Verein und Mannschaft von ALMVETERAN1967, **Heute** 11:28

Weitere Beiträge im Forum

[document info]

Copyright © Neue Westfälische 2009

Dokument erstellt am 12.12.2008 um 18:37:32 Uhr

Erscheinungsdatum 13.12.2008