

Neuroathletik: Gehirntraining für den Sport

Immer mehr Sportlerinnen und Sportler trainieren ihr Gehirn, um die eigene Leistung zu verbessern. Das Training soll helfen, Bewegungsabläufe zu optimieren. Dafür braucht man keine besonderen Geräte.

2014 bei der Fußball-**Weltmeisterschaft** in Brasilien: Mario Götze nimmt den Ball mit der Brust an und schießt mit dem linken Fuß das Tor. Deutschland wird Weltmeister. „Als Mario **eingewechselt** wurde, wusste ich: Jetzt haben wir es geschafft!“, erinnert sich Lars Lienhard. Lienhard ist Experte für Neuroathletik und betreute während der WM 2014 mehrere Fußballer der deutschen Nationalmannschaft – darunter auch Götze.

Der Sportwissenschaftler **führt** Gehirntrainings mit Sportlerinnen und Sportlern **durch**. Die Idee dahinter: Alle Bewegungen, die ein Mensch macht, werden vom Gehirn kontrolliert und **gesteuert**. Bei der Neuroathletik werden bestimmte **Bereiche** vom Gehirn aktiviert, um diese Abläufe zu optimieren. Das Gehirntraining wird inzwischen von vielen Sportlerinnen und Sportlern genutzt – um die eigene Leistung zu verbessern, aber auch um Verletzungen **vorzubeugen**.

Die **Sprinterin** Rebekka Haase hat seit rund sieben Jahren das Gehirntraining in ihr Leben **integriert**. Sie macht bestimmte Übungen vor ihren **Wettkämpfen**, die manchmal ungewöhnlich aussehen: „Wenn man den Kopf **verdreht**, den **Kiefer** in eine andere Richtung schiebt oder die **Zunge** irgendwo draußen hängen hat, dann freuen sich die Kameraleute sicher sehr“, sagt die Sportlerin.

Für das Gehirntraining braucht man nur wenige Gegenstände. Eine **Schnur**, ein **Lineal** oder ein Stift reichen oft schon aus, um bestimmte Bereiche im Gehirn zu **stimulieren**. Doch außerhalb des Profisports ist die Neuroathletik noch nicht sehr bekannt. Dabei kann das Gehirntraining auch im Hobbysport oder in der Sport-**Therapie** hilfreich sein. „Wir sind gerade erst am Anfang“, sagt Neuroathletik-Experte Lienhard.

Autor/Autorin: Thomas Klein, Eriko Yamasaki

Glossar

Neuroathletik (f., nur Singular) – eine Trainingsmethode, bei der für die Verbesserung der sportlichen Leistung Übungen mit dem Gehirn gemacht werden

Gehirn, -e (n.) – der Teil des Körpers (das Organ) im Kopf, mit dem der Mensch denkt

Ablauf, Abläufe (m.) – hier: die Reihenfolge, in der etwas passiert

etwas optimieren – etwas verbessern

Weltmeisterschaft, -en (f.) – hier: der alle vier Jahre stattfindende Fußball-Wettkampf zwischen vielen Ländern der Welt

jemanden ein|wechseln – hier: jemanden ins Spiel bringen, der noch nicht gespielt hat

etwas durch|führen – hier: etwas machen

etwas steuern – hier: etwas lenken; verantwortlich sein für bestimmte Bewegungen

Bereich, -e (m.) – hier: ein Teil von etwas

vor|beugen – versuchen zu verhindern, dass etwas passiert

Sprinter, -/Sprinterin, -nen – jemand, dessen Sport es ist, möglichst schnell zu rennen

etwas (in etwas) integrieren – etwas zu einem Teil von etwas machen

Wettkampf, Wettkämpfe (m.) – ein Kampf um die beste Leistung, oft im Sport

etwas verdrehen – hier: etwas sehr weit drehen

Kiefer, - (m. oder n.) – der Knochen aus dem die Zähne wachsen

Zunge, -n (f.) – der Körperteil (der Muskel) im Mund, mit dem man schmecken kann

Schnur, Schnüre (f.) – ein weicher, langer, dünner Gegenstand aus Stoff; ein Faden

Lineal, -e (n.) – ein Gegenstand, den man verwendet, um die Länge zu messen

etwas stimulieren – hier: dafür sorgen, dass etwas aktiv wird

Therapie, -n (f.) – die Behandlung einer Krankheit