



Fragen an die Referenten Diskussionsrunde zum Thema: Fußballspezifisches Konditionstraining

Dr. Andreas Schlumberger, Horst Allmann, Prof. Dr. Elmar Wienecke
Moderation: Dr. Jörg Jakobs

Die Diskussionsrunde mit Dr. Andreas Schlumberger, Horst Allmann und Prof. Dr. Elmar Wienecke griff die von den Einzelreferenten bereits erwähnten Aspekte zum fußballspezifischen Konditionstraining nochmal auf und vertiefte sie.

Jörg Jakobs: Fangen wir chronologisch an. Besonders eingängig fand ich bei Dr. Andreas Schlumberger die Einteilung in drei Stufen, die er beim Sprinttraining vorgenommen hat. Die erste Methode ist für alle, auch im Amateurbereich einsetzbar. Aber in der Folge wurden die Stufen deutlich differenzierter und sind letztlich sicher dem Profifußball vorbehalten.

Andreas Schlumberger: Absolut. Die Primärmethoden, also die Methoden, die man bei einem vergleichsweise geringen Aufwand als die zentralen

Trainingsinhalte erkennen kann, stehen auf der einen Seite. Andererseits gibt es die Sekundär- und Tertiärmethoden. Das sind keine Selbstläufer. Ein Training mit dem Zugschlitten, der Langhantel oder im Kraftbereich funktioniert nicht von Beginn an reibungs-



Jakobs: „Es gibt keine fertigen Rezepte. Eigenerfahrung ist unabdingbar“.

los. Es dauert eine gewisse Zeit, bis man sich in die effektiven Gewichtsgrößen vorgearbeitet hat. Aus diesem Grunde ist besonders für den Ama-

teurbereich die Primärmethodik die, die sowohl kurz- als auch mittelfristig den zentralen Stellenwert einnehmen soll.

Jörg Jakobs: Die Gefahr für einen Referenten liegt darin, dass die Zuhörer „Kochrezepte“ erwarten, also klare Aussagen, welche Methoden zu benutzen und welche abzulehnen sind. Diese Schwarz-Weiß-Trennung gibt es so aber nicht, man kann mit vielen unterschiedlichen Methoden zum Erfolg kommen. Dazu gehört natürlich Eigenerfahrung. Sie haben als Merkmal der Bewegungsqualität das Abbremsen erwähnt. Ich glaube, wir haben uns alle bisher sehr wenig Gedanken darüber gemacht, dass das ein Merkmal ist, das entscheidend und durchaus trainierbar ist. Vom Bewegungsmuster her ist es leicht ins Training einzubauen. Wir sprechen immer vom Umschalten. Welches Bewegungsmuster gehört eigent-

lich dazu? Schneller Lauf, schnelles Abbremsen, Sprint in Gegenrichtung?

Andreas Schlumberger: Das Abbremsen hat am Ende eine zweigeteilte Wirkung. Und es ist das, was das moderne Fitnesstraining ausmacht. Man muss sowohl die Leistungsoptimierung und die Leistungsentwicklung, als auch die Verletzungsprophylaxe miteinander sehen. Das koordinierte Abbremsen ist für die Verletzungsprophylaxe wirksam und wichtig. Die Landung aus einem Sprung oder das Abbremsen aus einem Sprint mit anschließendem Richtungswechsel birgt eine vergleichsweise große Verletzungsgefahr für die Gelenke. Es ist aus verschiedenen Studien auch bekannt, dass ein Spieler, der das selten trainiert, sich schlicht unökonomisch bewegt. Damit riskiert er eine Überspannung der Muskulatur und damit ist das Verletzungsrisiko höher.



Schlumberger: „Typisches Abbremsen und Richtungswechsel trainieren!“

Horst Allmann: Ich habe einmal in der Leichtathletik Sprinter geradeaus laufen lassen und habe auch Fußballer dazu genommen. Der Sprinter war ein hochbegabter Athlet, der dem Fußballer ganz klar auf 20 bis 30 Meter weggelaufen ist. Und dann habe ich sie mit 2-3 Richtungswechseln über 20 Meter laufen lassen und der Fußballer lag klar vorne. Ein Zeichen dafür, dass er auf dieser Ebene besser trainiert ist. Deshalb sollte man diese Richtungswechsel-Sprints gerade im Fußball trainieren.

Jörg Jakobs: Man sollte es auch testen. In der Diagnostik liegt noch ein Defizit vor. Wie sieht das Bewegungsmuster aus, um eine Qualität im Richtungswechsel zu erkennen, wie kann man das testen? Der lineare Sprint wird seit Jahren standardmäßig getestet, der Richtungswechsel sollte dazukommen.

Elmar Wienecke: Im Spitzenbereich ist es häufig so, dass hochqualifizierte

medizinische und sportwissenschaftliche Testsysteme angewandt werden. Die Frage ist, wie man die Spieler mit einbezieht. Es geht ja nicht darum, was ich messe, sondern wie ich den Spieler eigenverantwortlich dazu befähigen kann, sich zu verbessern. Letztlich muss das Aufgabe der Spieler sein. Kein Trainer kann 22 Spieler alleine optimieren. Aber vielleicht fragen wir mal Andreas Schlumberger. Wie macht ihr das beim DFB, mit Hilfe dieser Testsysteme diese Eigenverantwortlichkeit zu erzielen?

Andreas Schlumberger: Die Eigenverantwortlichkeit resultiert zunächst daraus, dass man überhaupt mit der Leistungsdiagnostik arbeitet. Die Basis sind objektive Daten, um dem Spieler zu veranschaulichen, wo er steht, ob er Defizite hat oder nicht und wo die Möglichkeit zur Leistungsoptimierung liegt. Dann werden mit dem Spieler die individuellen Trainingsschwerpunkte, die sich aus den Tests ergeben, besprochen. Auf diese Weise kann man ihm klar signalisieren, dass beim nächsten Test eine entsprechende Verbesserung von ihm erwünscht ist. Nur hat die Eigenverantwortlichkeit aus meiner Sicht ihre Grenze, weil wir als Trainer die entsprechenden Trainingsprogramme anzubieten haben. Ich kann ja nicht erwarten, dass ein Spieler das eigenverantwortlich hinkriegt. Unsere Aufgabe besteht darin, die Motivation für den nächsten Test zu schaffen. Das erhöht die Aufmerksamkeit für die verschiedenen trainingsmethodischen Zugänge. Aber die Trainingsmethodik muss so gestaltet sein, dass sie in das Trainingsprogramm optimal eingebaut werden kann.

Elmar Wienecke: Man erlebt häufig, dass verschiedene Testsysteme durchgeführt werden und man kaum eine Reflektion vom Spieler selbst sieht. Das heißt, es wird etwas diagnostiziert, aber die konkrete Handlungsvorgabe, die man als Trainer dem Spieler gegenüber macht, bedeutet doch, dass man dem Spieler die Ergebnisse mitteilt.

Andreas Schlumberger: Das Nicht-Weitergeben der Ergebnisse an die Spieler wäre katastrophal. Genau diese Weitergabe der Erkenntnisse aus den ermittelten Daten an den Spieler ist sehr wichtig und ich kann aus meiner Erfahrung sagen – egal ob das im re-

habilitativen Bereich ist oder ob es im Leistungsbereich ist mit den gesunden Spielern, ob Junioren oder Senioren – in dem Moment, in dem man die Spieler mit einbezieht, werden sie ein Interesse entwickeln und nach jedem Test von sich aus nachfragen. Das ist ein kleiner Erziehungsfaktor, der greift relativ schnell.

Horst Allmann: Ich kann das bestätigen. Derzeit trainiere ich mit einem Spieler aus der Zweiten Bundesliga. Die haben einen Laktatstufentest durchgeführt und die Ergebnisse nicht mitgeteilt bekommen. Das sollte so nicht sein, denn wenn man nicht weiß, wo man steht, dann fehlt auch die Motivation zu trainieren und sich auf den nächsten Test vorzubereiten. Dann wartet man nur auf die Trainingsmethoden des Trainers, aber das Maß der Eigenverantwortung, besser zu werden und seinen Wert überhaupt kennen zu lernen, das fehlt komplett. Der Spieler soll genau wissen, wo er steht und welche Leistung er erbracht hat. Nur das fördert die Motivation.

Andreas Schlumberger: Wichtig ist, die einfachen Kriterien, die die Spieler selbst mitkriegen, anzusteuern. Nehmen wir das Beispiel Ausdauerstest: Wir haben vor einiger Zeit im DFB-Juniorenbereich eingeführt, dass wir unbe-

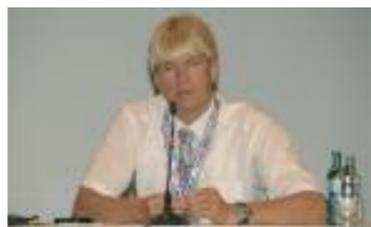


Allmann: „Spieler einbeziehen, Motivation und Eigenverantwortung fördern!“

dingt eine Auslastung haben wollen. Die Spieler haben ein ganz einfaches Kriterium, an dem sie direkt nach Ende des Tests bemessen können, ob sie besser geworden sind oder nicht. Wenn sie nämlich beim Test in der Lage sind, die letzte Stufe komplett zu laufen nachdem sie zum Beispiel beim ersten Mal nach 200 Metern abgebrochen haben, dann brauchen wir die physiologische Analyse der Laktatwerte eigentlich zunächst gar nicht mehr abwarten. Der Spieler hat so schon einen positive Rückmeldung darüber,

was das Training gebracht hat. Das ist eine ganz klare Rückmeldung darüber, dass er sich verbessert hat. Und die kommt beim Spieler nach unserer Einschätzung ganz direkt als Motivationsfaktor an. Dieser wird vom Laktatbasierten Kennwert später ergänzt, wobei dieser für uns natürlich sehr wichtig ist. Auslastung als wichtiger Erziehungsfaktor bedeutet dabei allerdings nicht Erschöpfung, sondern das abzurufen, was man kann.

Jörg Jakobs: Ich glaube, dass es in den letzten Jahren von Seiten der jüngeren Spieler, die schon seit längerem in den Genuss dieser Methoden kommen, deutliche Veränderungen gegeben hat. Und zwar in dem Sinne, dass die Spieler mitarbeiten und ein Bewusstsein für die Leistungsverbesserung entwickeln. Früher wurden die Tests eher aus pädagogischen Gründen gemacht, um Druckmittel zu haben. Die Spieler wurden dann aber viel zu oft mit ihrem Defizit allein gelassen.



Wienecke: „In der Vorbereitung unbedingt regenerativ arbeiten!“

Elmar Wienecke: Aber man sieht häufig immer noch, dass in der Vorbereitungsphase, die über sechs Wochen geht, periodisiert wird. Man macht Kraft, man macht Ausdauer, lässt alles ein bisschen parallel laufen. Und dann geht man völlig katabol. Man liest oftmals, dass Spieler auf einem absoluten Nullpunkt sind. Das muss so nicht sein, wenn ich das Training so gestalte, dass ich immer wieder andere regenerative Mechanismen in Gang bringe. Eine Vorbereitung ist nicht umso effektiver, je intensiver sie ist!

Andreas Schlumberger: Mein Eindruck ist, dass eine wichtige Entwicklung stattfindet, nämlich dass das Trainingsvolumen generell wieder ansteigt. Der eigentliche Knackpunkt ist aber, dass man nicht nur intensiv trainieren kann. Das geht relativ schnell schief, wie Sie anschaulich dargestellt haben.

Erhöhung des Trainingsvolumens bedeutet zunächst einmal viel niedriges bis mittelintensives Training, bei dem man sich clever die Trainingsinhalte überlegen muss. Daher wäre es fatal, sich im Ausdauerbereich aus fußballspezifischen Gründen vor Läufen zu scheuen, nur weil man sagt, dass das keinen Spaß macht. Und wir haben Beispiele, wo Bundesligavereine versuchen, durch eine extreme Grundlagenausdauerlastigkeit rein im läuferischen Bereich in den ersten Wochen die Grundlagen dafür zu legen, dass sie in der Saison in der Lage sind, ein höheres Trainingsvolumen, also mehr Trainingseinheiten mit größeren Umfängen und am Ende natürlich auch Intensität durchzuhalten. Die Betonung der Grundlage im läuferischen Bereich ist ein ganz klarer Trend. Man sollte gerade in der Vorbereitung berücksichtigen, dass je eher man spezifisch nach einer Pause beginnt, die muskulären Intensitäten umso höher sind. Es ist ja schön, wenn man frühzeitig mit Spielformen anfängt. Wenn man aber weiß, dass die Spieler im gesamten Hüft-Becken-Lenden-Bereich ihre typischen Kriegsschauplätze haben, dann produziert man durch ein zu frühes zu intensives Einsteigen sehr schnell Verletzungen.

Elmar Wienecke: Eine Erfahrung, die wir gemacht haben, ist, dass gerade in der Gestaltung einer Vorbereitungsphase mit einer extrem hohen Spielbelastung eine Gefahr besteht. Der Amateurspieler ist hochmotiviert, der Profi ist körperlich noch nicht so fit, wie er sein soll. Macht man dann 10 bis 15 Spiele zusätzlich zu den normalen Trainingseinheiten, besteht die Gefahr, dass die Spieler zu einer Belastungsreaktion kommen.

Andreas Schlumberger: Letztlich ist das eine Frage der gesamten Belastungssteuerung. In diesen Spielen würde ich nicht grundsätzlich ein Verletzungsrisiko sehen. Klar, Übermotivation kann an der Stelle natürlich extrem störend sein. Auf der anderen Seite ist es sehr gut in die Intensitäts- und Volumenssteuerung eingebunden, einen Spielreiz zu haben. Ich muss eine spezifische Ausdauer entwickeln und werde zu Beginn der Vorbereitung natürlich mit niedrigerer Intensität arbeiten. Dazu bietet sich für ein Profi-

team der niederklassigen Gegner an. Bei allen Gefahren, die das mit sich bringt. Das würde ich nicht generell als negativ einschätzen.

Horst Allmann: Um noch einmal auf die Eigenverantwortung des Spielers einzugehen. Mit Spielern und Leichtathleten habe ich darüber gesprochen, warum wir etwas machen, zu welchem Ziel unsere Methoden führen. Und ich habe festgestellt, dass dieses Reden erheblich die Motivation verstärkt, weil der Spieler weiß, wofür er etwas macht. Er führt nicht mehr nur einen Befehl des Trainers aus. Das halte ich für ganz, ganz wichtig, denn so wird in hohem Maße die Eigenverantwortung gefördert.



Jakobs: „In der Vorbereitungsphase ist unmöglich die gesamte Basis gelegt!“

Jörg Jakobs: Das fehlt, wie Sie anmerken, sicherlich häufig. Aber ich sehe es als Grundauftrag an uns Trainer an, dass wir uns mit den Spielern beschäftigen. Wobei ich Ihnen Recht gebe, dass das sicherlich häufig in der Praxis zu kurz kommt.

Ein Appell an die Amateurtrainer, die anwesend sind, aus eigener Erfahrung zum Thema Periodisierung, vor allem in der Gestaltung der Vorbereitung: Es besteht die Vorstellung, dass man die Grundlagen für die Saison in der Vorbereitung legen kann. Aus meiner Sicht ist das absolut nicht machbar. Diese Tendenz, die Vorbereitung vollzupacken mit Spielen und entsprechend hoher Belastungsintensität in dem gesamten Zeitraum ist aus meiner Sicht eine Quadratur des Kreises, die nicht möglich ist. In der Regel führt sie zu Ausfällen, die mit in die Saison genommen werden. Auch als Amateurtrainer sollte man erkennen, dass es ein langfristiger Aufbau ist, der bis weit in die Saison hineingeht.

Zuschauerfrage: In der aktuellen Ausgabe des Kicker ist ein ganz interessanter Satz, der den Feldstufentest

betrifft. Mainz scheint da einen neuen Weg zu beschreiten. Trainer Thomas Tuchel sagt, dass sie konsequenterweise den klassischen Laktatstest abgeschafft und durch den Jojo-Test ersetzt haben. Das heißt, Mainz macht keinen linearen Fitnesstest mehr, sondern der wird durch die spielnahen azyklischen Belastungen ersetzt. Ist das ein Thema bzw. wird das ein Thema in der Zukunft sein? Wird der klassische Feldstufentest infrage gestellt und eventuell ersetzt?

Elmar Wienecke: Der Jojo-Test ist ein international standardisierter Test, der sehr valid ist. Es gibt da einen intermittierenden Test, in dem man 20 Meter läuft, 5 Meter ausläuft, 20 Meter sprintet, 5 Meter ausläuft usw. Das wird mit steigender Geschwindigkeit durchgeführt. Der Test hat eine Aussagefähigkeit bezüglich der analogen Kapazität und es macht meiner Meinung nach Sinn, das in das Untersuchungs-Design zu integrieren. Ich glaube allerdings, dass der reine Feldstufentest nicht ersetzt wird.

Andreas Schlumberger: Ich denke, dass wenn wir den Grundlagenausdauerstest in Form des Feldstufentests nicht durchführen, wir die Information zur Grundlagenausdauer mit all ihren leistungsdiagnostischen und trainingsmethodischen Konsequenzen einfach nicht haben. Wir ignorieren somit einen Bereich. Und wir kommen aus einem Land der Trainingssteuerung, womit wir in vielen Sportarten nicht schlecht fahren. Deswegen müssen wir nicht auf Testmethoden zurückgreifen, die eigentlich nur die zweit- oder drittbeste Lösung sind, wie es zum Beispiel beim Jojo-Test der Fall ist. Dieser Test ist, überspitzt ausgedrückt, nichts anderes als die Simulation eines Feldtests. Es ist nämlich nicht ganz richtig, dass der Jojo-Test Sprints wiederholt und überprüft, denn er macht eigentlich nichts anderes als ein Feldstufentest über 20 Meter mit dieser Auslaufzone von 5 Metern. Da ist kein echter Richtungswechsel drin und es wird vom regenerativ-submaximalen Bereich bis zum maximalen Bereich gegangen. Man versucht, eine maximale Distanz zu erreichen. Allerdings nicht über eine vorgegebene Zeit, sondern indem ich diese ständige Geschwindigkeitssteigerung so lange schaffe, bis ich einfach nicht mehr kann. Das ist ein interes-

santes Kriterium der kombinierten aeroben und anaeroben Leistung. Das heißt, das hat was mit Ausdauer zu tun in Verbindung mit dem, was der Spieler am Ende an Willen mobilisiert. Es erlaubt uns aber keine Differenzierung in die Trainingssteuerung und insofern ist es als Ergänzung vielleicht durchaus interessant. Es fehlt aber am Ende das, was man zur Ermittlung der Grundlagenausdauer benötigt. Die anaerobe Kapazität auf Fußball bezogen zu messen, ist eine der testmethodischen Herausforderungen für die Zukunft.



Schlumberger: „Der Feldstufen-, nicht der Jojo-Test bringt Erkenntnisse!“

Horst Allmann: Wenn ein Test nicht in der Lage ist, eine Trainingssteuerung zu veranlassen, weil nur der Ist-Wert festgestellt wird, dann sollte man den Test lassen, dann ist er bedeutungslos.

Jörg Jakobs: Ein Appell von mir: Wenn Sie Leistungsdiagnostik durchführen, dann seien Sie sich sicher, dass es valide und seriös durchgeführt wird. Sonst stiften Sie mehr Verwirrung, als dass Sie Nutzen daraus ziehen.

Zuschauerfrage: Was würden Sie berücksichtigen, wenn Sie Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitstraining, oder Leistungsdiagnostik mit Fußballerinnen, also mit Frauen machen würden? Wie würden Sie das Training an die Frauen anpassen?

Elmar Wienecke: Mittlerweile ist die Diagnostik bei der Damennationalmannschaft sehr weit fortgeschritten. Der Erfolg spiegelt das wider. Auch dort wird eine intensive, detaillierte Diagnostik mit entsprechender individueller Steuerung durchgeführt. Man kann die physische Leistungsfähigkeit, also die Schnelligkeits- oder Kraftkomponente, von Frauen- und Männerfußball im Endeffekt ja nicht vergleichen. Man kann aber von der Konstellation des Trainings was Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Flexibilität angeht,

alles so umsetzen, wie man das im Männerfußball auch macht.

Andreas Schlumberger: Die Grundstrategie ist ähnlich. Wo ich eine Differenzierung vornehmen würde, wäre im Krafttrainingsbereich. Sowohl die praktische Erfahrung, als auch wissenschaftliche Daten zeigen, dass Frauen in der Lage sind, höhere Trainingsfrequenzen im Krafttraining zu gehen. Das heißt, wenn man sich mit Männern beispielsweise auf zweimal pro Woche einigt, ist eine Frau durchaus in der Lage dreimal pro Woche Krafttraining zu absolvieren. Im Ausdauertraining würde ich aus verletzungsprophylaktischer Sicht einen Schwerpunkt darauf legen, dass ich in Relation zum Laufen das, was ich Basiskoordination genannt habe, sehr viel mehr in den Vordergrund rücken würde. Frauen haben ein erhöhtes Risiko im Bezug auf eine vordere Kreuzbandverletzung aufgrund der speziellen Becken-Bein-Statik.

Zuschauerfrage: Würden Sie denn im Bereich der Schnelligkeit etwas unterscheiden?

Horst Allmann: Im Prinzip würde ich sagen, dass man ohne weiteres das Männertraining übertragen kann. Ich sehe da keine großen Unterschiede.

Jörg Jakobs: Im Bezug auf die Bereitschaft zur Mitarbeit gehe ich davon aus, dass diese bei Frauen deutlich stärker ausgeprägt ist. Das zeigt zumindest die Erfahrung in der Praxis. Der DFB arbeitet seit einigen Jahren sehr strategisch in diesem Bereich. Man kann davon ausgehen, dass der DFB trainingswissenschaftlich im Frauenfußball führend ist und sich im Wettbewerb auf dieser Grundlage sicherlich einen Vorteil verschaffen kann.

Horst Allmann: Ich habe noch eine Untersuchung mit Sprinterinnen im Kopf, die ein Intervalltraining gemacht haben. Die sind viermal fünfmal 50 Meter gelaufen. Es handelte sich also um 20 Läufe und erstaunlich war, dass erst bei den letzten zwei Läufen eine leichte Leistungsminde rung festzustellen war. Die Frauen haben das nach vielen, vielen kurzen Sprints nachgewiesen, dass sie erst sehr spät eine Leistungsminde rung haben. Vielleicht ist das frauenspezifisch. •