

# Aus der Komfortzone

*Schrey: Was Hoffenheim mal stark machte, kann jeder erlernen*

Von Elisabeth Murr-Brück

**Heidelberg.** „Es fehlte das Quäntchen Glück. Nur ein paar Zentimeter und der Stürmer wäre mit der Fußspitze noch an den Ball gekommen.“ Wer kennt sie nicht – die immer wieder kehrenden Klagelieder von Fußballtrainern? Glück. Pech. So ist eben Fußball. Es lässt sich nichts planen. Ein Glücksspiel unter freiem Himmel, sagen manche. Stimmt nicht. Meint Rainer Schrey, der als Athletiktrainer unter Ralf Rangnick maßgeblich am Hoffheimer Bundesliga-Aufstieg beteiligt war und jetzt beim Liga-Rivalen Mainz 05 tätig ist.

In einem Vortrag in der Sportopaedie am Elisabeth-Krankenhaus in Heidelberg

- Doktor Pieter Beks und seine Kollegen hatten eingeladen - behauptete der diplomierte Trainings-Wissenschaftler: Es sind genau diese Sekunden, der entscheidende Tick mehr an Kraft oder Schnelligkeit, die über Ballgewinn oder -verlust entscheiden und damit oft genug über Sieg oder Niederlage. Schrey ist sicher: An diesen Stellschrauben kann man drehen. Leistung und damit Erfolg sind das Ergebnis konsequenter Planung.

Der englische Begriff „fit“ bedeutet nicht nur leistungsfähig, sondern auch passend. Ein Training muss nicht nur auf die Anforderungen der jeweiligen Sportart, sondern auch auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der einzelnen Sportler ausgerichtet sein. Das heißt: Ein Stürmer braucht ein anderes Training als ein Außenverteidiger. Untersuchungen zeigen, dass die Laufdistanz von Profi-Fußballern in den letzten zehn Jahren in etwa gleich geblieben ist, die Belastung aber deutlich zugenommen hat. Die hochdynamischen Sprints entscheiden nicht selten das Spiel. Die Basis dafür bildet eine solide Grundlagenausdauer, aus der heraus die Leistungsreserven schnell abgerufen werden können.

Ein Schlüsselrolle nimmt dabei die so genannte „Komplexe Athletische Dynamik“ ein. Sie stellt das dar, was gemeinhin mit „Power“ und „Vitalität“ umschrieben wird. Erst wenn die Spieler über die bestmögliche Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit verfügen, wenn Mobilität, Stabilität und Koordination stimmen, können übergeordnete Ziele wie

Technik und die mentale Spielverarbeitung umgesetzt und die persönliche Höchstleistung abgerufen werden.

Ziel ist es, den Bereich der „persönlichen Komfortzone“ zu erweitern. Das hört sich gemütlicher an, als es ist: Es geht darum, die Leistungsgrenze zu verschieben – bis in einen Bereich, der sonst nur in Notsituationen erreicht wird. Schrey skizzierte den Weg, hob hervor, dass auch die Ernährung und Regeneration eine wichtige Rolle spielen.

In seinem Buch „Die Perfekte Fußballschule: Athletik und Ernährung“ (Südwest-Verlag/17.99 Euro) hat der ehemalige Hoffheimer gemeinsam mit dem Biologen und Sportwissenschaftler Dr.

Wolfgang Feil die einzelnen Schritte beschrieben. Ein eigener Abschnitt informiert Eltern darüber, was in welcher Altersstufe für die fußballerische Entwicklung des Kindes sinnvoll ist. Der Bundesliga-Athletikcoach: „Manchmal erschrecke ich, wenn ich sehe, wie schon Kindern ein Ausdauerprogramm verordnet wird.“

Das Buch mit Trainingsplänen und Ernährungstipps wendet sich nicht nur an Profis. Um fit zu werden, braucht man kein Trainingszentrum. Vielmehr ist der 160 Seiten umfassende Leitfaden ein „Werkzeugkasten“, den jeder Spieler auch für sich alleine nutzen können.

## Werkzeugkasten für die Fitness



Rainer Schrey: Erfolg ist planbar, Foto: vaf