Angesichts der sogenannten „Verletzungsmisere“ bei der Fortuna kommt eine Diskussion über die Trainingsmethode auf – zurecht?

**Analyse** · Wir wissen: Die Verwissenschaftlichung des Fußballsports schreitet unaufhaltsam voran. Das besonders rund um das Training von Profikickern. Gespräche mit ehemaligen Berufsfußballern, deren Karriereende zehn, fünfzehn Jahre zurückliegt, zeigen das deutlich. So wurde der bekannte Lactattest als Methode der Leistungsdiagnostik bei den deutschen Clubs flächendeckend erst um das Jahr 2000 herum eingeführt, andere Formen dieser Diagnostik sind teilweise erst seit gut zehn Jahren überhaupt verfügbar. Nun ist es, dass immer, wenn es bei einem Team zu einer Serie von Verletzung kommt, die nicht ursächlich auf Fremdeinwirken zurückzuführen sind, die Trainingsmethoden in die Kritik geraten, so aktuell auch bei der glorreichen Fortuna. *[Lesezeit ca. 5 min]*

F95-Lesebeteiligung: 18,95 Euro für TD
€18,95

Na, schon gespannt auf den Spielbericht? Nach einer kurzen Werbeunterbrechung geht’s weiter. Denn The Düsseldorfer versteckt sich nicht hinter einer Paywall. Alles, was du hier findest, ist gratis, also frei wie Freibier. Wenn dir aber gefällt, was du liest, dann kannst du uns mit dem Kauf einer einmaligen Lesebeteiligung. Wir würden uns sehr freuen.

Das gilt besonders für Muskel- und Sehnenverletzungen. Sportmediziner sind sich weitgehend einig darüber, dass eine Vielzahl dieser Verletzungen tatsächlich auf die Überlastung bestimmter Teile des Bewegungsapparats zurückzuführen sind. Nun nehmen viele, die nicht ganz so tief im Thema stecken, ab, dass eine solche Überlastung mit möglichen Fehlern im Training zusammenhängt – der moderne Ausdruck „Belastungssteuerung“ ist daher in der Diskussion ständig zu hören und zu lesen.

Ohne auf die sportmedizinischen Details einzugehen: Ein Muskelfaser- oder -bündelriss KANN seine Ursache in einer Überlastung durch bestimmte Trainingseinheiten und/oder einer in Summe zu großen Belastung eines Spielers im Wettkampf haben … muss es aber nicht. Der Laie zieht da gern kurze Schlüsse: Wenn einen so sehr der Muskel zwickt, dass er nicht mehr mitspielen oder -trainieren kann, muss ja irgendwer die Schuld daran tragen. Das führt oft zu der Aussage, die Mannschaft habe zu oft oder zu intensiv trainiert. Wie die meisten Kurzschlüsse trifft diese Aussage die Realität nur teilweise.

*Pauli vs F95 (2022): Klarer kriegte auf die Nase – der Spielplan war kaputt (Screenshot Sky)*

Und wenn Trainer selbst von der Belastungssteuerung reden, kommt das bei Otto und Lise Normalfan so an, als ob es nur darum gehe, wie sehr ein einzelner Kicker im Training und Spiel belastet wurde. Dabei ist die Leistungsdiagnostik das wesentliche Element dieser Belastungssteuerung, also die objektiven Messungen der Leistungsfähigkeit, die heutzutage im Profifußball routinemäßig und häufig durchgeführt werden. So können die Trainingsleiter in der Regel schon im Vorfeld feststellen, dass der eine oder andere nicht auf der Höhe seiner Leistungsfähigkeit antritt. Und wenn das objektiv festgestellt wird, wird jeder professionell arbeitende Trainer den betreffenden Kicker schonen.

Heißt im Umkehrschluss: Reißt einem Spieler im Spiel (oder auch im Training) eine Faser im Oberschenkelmuskel, KANN es daran liegen, dass die Leistungsdiagnostik versagt hat oder dass mögliche kritische Ergebnisse der Messungen ignoriert wurden … muss es aber nicht sein. Denn der Fußball ist in den vergangenen Jahren um ein Vielfaches athletischer

geworden, was grundsätzlich dazu geführt hat, dass gerade die Teile des Bewegungsapparats, der beim Kicken belastet wird, ständig an ihre Grenzen kommen. Das betrifft also sowohl die Muskeln und Sehnen, als auch die Gelenke, hier vor allem das Kniegelenk. Bekannt ist, dass es bei Sportlern auf Hochleistungsniveau ständig zu Muskelfaserrissen kommt, die oft während des Wettkampfs gar nicht bemerkt werden und sich später höchstens als allgemeine Schmerzen äußern.

*SVD vs F95 (2021): Der arme Bodze muss nach Foul an ihm raus (Screenshot Sky)*

Solche alltäglichen Beschädigungen der Fasern lassen sich mit den Methoden der Leistungsdiagnostik zum Teil gar nicht feststellen. Hat nun ein Spieler über Wochen bei (fast) jedem Training und in (fast) jedem Spiel solche minimalen Muskelfaserrisse erlitten, kann es sein, dass ein ernsthafter Muskelfaser- oder Muskelbündnisriss oder gar ein Muskelabriss ohne nennbaren Grund auftritt. Gerade bei älteren Kickern, die ihren Körper auf maximalem Niveau schon zehn, zwölf Jahre oder länger quälen, ist das häufig der Fall. Und dann gibt es

da noch Spieler, die besonders zu solchen Beschädigungen an den Muskeln neigen – man nennt sie im Volksmund gern „verletzungsanfällig“.

Muskelverletzungen sind aber in jedem Fall eine Folge von Überlastung – manchmal einer ganz kurzzeitigen (die dann meist als Zerrung diagnostiziert wird), oft aber einer dauerhaften. Die tritt ein, wenn der Körper eines Kickers nicht genug oder nicht ausreichend intensive Erholungsphasen einlegt. Und damit sind wir bei dem, was Trainer der Bundesligen hauptsächlich mit Belastungssteuerung meinen, wenn sie diesen Begriff verwenden. Fehler sind menschlich, und Fehler bei einem solch hochkomplexen, sportmedizinischen Themen sind selbst von Profis nicht vollständig zu vermeiden. Früher entschieden gerade die prominenten Spieler selbst, wann sie nach einer Verletzung wieder ins Training einstiegen; das gibt es heute grundsätzlich nicht mehr, denn jeder verletzte Spieler wird natürlich leistungsdiagnostisch überwacht.

*F95 vs Hannover (2021): Andre Hoffmann schwer verletzt – wir sind bei ihm (Screenshot Sky)*

Schauen wir uns unter diesem Aspekt die aktuelle Verletztenliste der wunderschönen Fortuna

an, finden wir dort mit Benjamin Böckle, Jordy de Wijs und Andre Hoffmann drei Kollegen mit Muskelverletzungen und mit Daniel Ginczek und Nana Ampomah zwei Kicker mit Sehnenverletzungen. Letztere sind eher selten Folgen von Dauerbelastungen, sondern von kurzzeitigen Überlastungen im Training oder öfter noch im Spiel.

**Jetzt aber wird's spannend**, denn unter den ersten zehn Teams in der Tabelle der Zweiten Liga ist F95 der einzige Verein, der aktuell überhaupt Spieler mit Muskelverletzungen im Kader hat. Und damit haben wir einen ganz konkreten und objektiven Anlass, die Gründe für dieses Phänomen herauszufinden. Und die Belastungssteuerung sowie Leistungsdiagnostik (und übrigens auch physiotherapeutische Arbeit) des aktuellen Stabs kritisch zu hinterfragen. Die wesentliche Frage lautet: Werden die Leistungsdaten der Kicker der Fortuna nicht häufig und präzise genug ermittelt? Werden sie nicht genau genug analysiert? Werden die so gefundenen Erkenntnisse bei der Trainingsarbeit nicht richtig umgesetzt? Das müssen sich die Verantwortlichen angesichts der Verletzungsmisere fragen lassen.