

Summary vom Dienstag, 20. Oktober 2020 – 19:15-20:15 Uhr

Wie steuert Andreas Schlumberger das Training von Schalke 04 während Covid-19?

Dr. Andreas Schlumberger, Leiter Rehabilitation FC Schalke 04

Dr. Andreas Schlumberger steht in der physischen und rehabilitationstechnischen Verantwortung vom FC Schalke 04. Er versucht in den Bereichen Physis, Regeneration und sämtlichen Vorbereitungstrainings stets das richtige Mass an Individualität einfließen zu lassen. Die Herausforderung besteht dabei darin, die Balance zwischen kurzfristiger Vorbereitung und langfristiger Optimierung zu finden. Umso schwieriger wurde diese Aufgabe während der Corona Pandemie.

Blick zurück: Wie ging Schalke 04 mit dem Lockdown um?

Als im März der Lockdown beschlossen wurde, hat man in einem ersten Schritt eine Ausdauerleistungsdiagnostik geplant, da man wusste, dass trotz der «Trainingssituation@Home» Lauftrainings im Ausdauerbereich möglich waren. Zusätzlich wurden die Spieler mit Grundausrüstung an Trainingsmaterialien für ein einfaches Kraft-Heimprogramm ausgerüstet.

Während des 14-Tage-Lockdowns wurde mehrheitlich individualisiert trainiert. Die Trainer waren dabei in ständigem Kontakt mit den Spielern. In dieser Phase der Saison war das Ziel, den Umfang zu reduzieren, aber die Intensität hochzuhalten. Beispiele für ein damaliges Laufprogramm waren 2 x 20 Minuten regenerative Läufe oder 4 x 4 Minuten Intervalle bei 90-95% der maximalen Herzfrequenz. An regenerativen Tagen fanden Fahrradeinheiten in Rahmen eines Cybertrainings statt. Alle Spieler waren bei diesen Trainings über einen Bildschirm mit dem Trainer verbunden. Das Ziel war, trotz Training zu Hause als Team trainieren zu können.

«Eine Woche Trainingspause konnten wir uns damals nicht leisten, da wir nicht wussten, wie es weitergeht»

Das Trainingsmonitoring wurde mit Hilfe von Herzfrequenzuhren realisiert. Dank der Uhren konnten die Laufwerte und Herzfrequenzwerte der Spieler stets ausgewertet werden. Auch nach dem Lockdown war das Monitoring und die Datenauswertung eminent wichtig, da anfangs in nur Zweiergruppen und später in Siebenergruppen trainiert werden konnte.

Rückblickend habe sich das semispezifische Training in kleinen Gruppen bewährt. Was Schlumberger in zukünftig wohl anders machen würde, wäre teils noch weniger zu trainieren, um einen entsprechenden Regenerations- und Frischeeffekt zu generieren und somit eher nach Überzeugung anstatt nach Gewissen zu arbeiten. Eine Pause während des Lockdowns war laut

Schlumberger nie eine Option, da man damals keine Erfahrungswerte hatte und man optimistisch war, dass der reguläre Betrieb bald wiederaufgenommen würde.

Wiederaufnahme des regulären Trainings: Ein Blick in die Trainings Methodik von Schlumberger

Grundsätzlich hat sich der Lockdown nicht auf die trainingsmethodischen Grundsätze von Schalke 04 ausgewirkt. Die Bedeutung der spezifischen Trainings als momentane Tendenz im Fussball wurde durch den Lockdown deutlich bestätigt. Diesbezüglich vertritt Schlumberger das Konzept der absoluten Spezifik. Die Kombination von Spezifik und Monitoring ist laut ihm eine bewährte Methode.

Im Krafttraining ist es Schlumberger wichtig, einen optimalen anstatt maximalen Trainingsreiz auszulösen. Dies darum, weil das Krafttraining mit den anderen Trainingsreizen sorgfältig abgestimmt werden muss. Isometrische und exzentrische Trainingsformen seien dabei wichtig, da sich diese von den Ermüdungsverläufen her gut mit dem fussballspezifischen Training abstimmen liessen.

Ferner legt Schlumberger viel Wert auf Transferübungen. Übungen mit vertikaler und horizontaler Kraftausrichtung sollten abgestimmt sein, Muskelfunktionsübungen sollten mit Feedback und den Feedforward-Mechanismen verbunden werden. Kraft und Muskelfunktionseinheiten sollten dabei möglichst individuell auf den Spieler abgestimmt werden.

Magglingen, 21. Oktober 2020 / jm