

A wide-angle, low-perspective shot of a large, empty stadium. The seating bowl is filled with rows of red seats, curving upwards towards the top. The field is a vibrant green, with distinct mowed stripes running down the center. The sky is visible at the top of the stadium's opening.

**Win4all  
Infobroschüre  
Ausgabe 4**

**Inhalt  
Alle Jahre wieder...**

# ALLE JAHRE WIEDER...

**Gedanken zum Trainingsaufbau, OTS  
und Problembereichen im Fußball**

## ALLE JAHRE WIEDER...

3

---

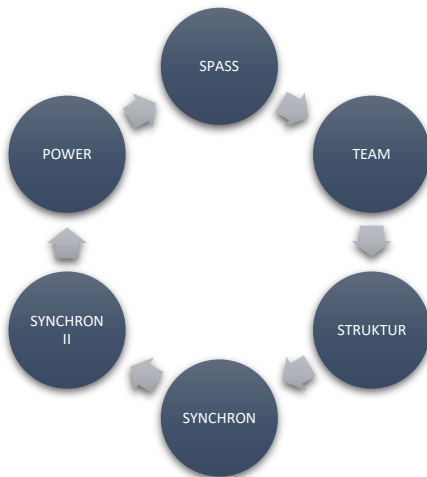
Alle Jahre wieder werden wir mit einem Thema konfrontiert, dem man sehr häufig machtlos zusehen muss. Es ist das Thema, dass eine Mannschaft aus unerklärlichen Gründen plötzlich einen deutlichen Leistungsabfall hat und demzufolge der Trainer infrage gestellt wird. Das Problem ist, dass es in diesen Situationen allen Beteiligten sehr schwer fällt, die Ursache(n) zu finden. Denn wenn man Teil des Problems ist, dann herrscht oft die bekannte Betriebsblindheit. Hinzu kommt, dass selbst, wenn

man die Ursache erkannt hat,  
diese nicht immer sofort beseitigt  
werden kann!

Wohl dem, dessen Vereins- und  
Trainingsstruktur auf einem  
logischen Konzept aufgebaut ist.

---

4



So kann man relativ einfach die Themenbereiche die betroffen sind definieren und was natürlich genauso wichtig ist, man kann sofort auf regulative Mechanismen zurückgreifen!

Da das win4all-Konzept sowohl den physischen als auch den zwischenmenschlichen Bereich zu erfassen mag, sind die Chancen in solchen Situationen richtig zu reagieren deutlich höher.

---

5

Ja man kann sogar so weit gehen und formulieren, dass es bei konsequenter Anwendung des Systemkonzepts meist möglich ist, solche Situationen im Vorfeld zu erkennen und somit rechtzeitig und besonnen entgegenzusteuern.

Hierzu kommen z.B. spezielle Fragebogenanalysen zum Einsatz, die passend zum Gesamtkonzept sind und somit nahtlos Aussagen über Trainingsbereiche, Stärken und Ressourcen zulassen!

6

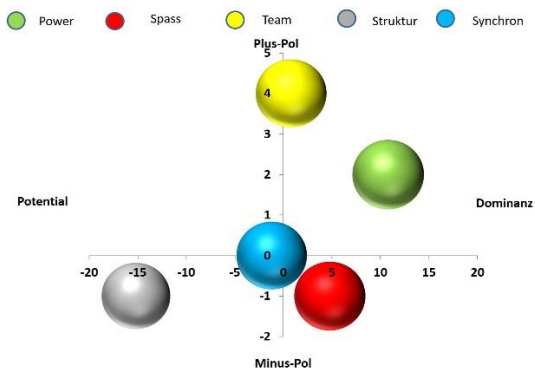


Abb. Mögl. Analysebild (win4all)

## Das Übertrainingssyndrom

7

---

Etwas, was häufig am Vorrundenende auftritt, ist das sogenannte Übertrainingssyndrom. Das Übertrainingssymptom ist ein weit verbreitetes Problem im Fußball. Etwa 50% (!) aller Fußballer klagen am Ende der Vorrunde über Symptome des Übertrainingssymptoms (OTS-Overtraining Syndrom).

Letztlich handelt es sich um ein Missverhältnis zwischen Stress und Regenerationsphasen. Auslöser ist meist Training im

anaeroben, laktaziden  
Energiebereich (Belastung im  
Bereich 30 Sek- 2 Min) und bei  
intensiven Ausdauerbelastungen  
über längeren Zeitraum.

8

---

Gerade der Phasenaufbau im  
win4all System hilft diese Gefahr  
deutlich zu reduzieren! Denn  
praktisch jeder Trainer  
interpretiert den Leistungsabfall  
seiner Spieler als  
Trainingsdefizit und fordert dann  
noch mehr Intensität im Training.  
Die Folge sind die bekannten  
plötzlichen Zunahmen an  
Verletzungen gegen Ende der  
Runden.

Wie erkennen wir das OTS nun?



Wir unterscheiden zwischen peripheren und zentralen Symptomen. Die peripheren Störungen zeigen sich meist in Form von Myopathien und metabolischen Ungleichgewichten, die oft auf Störungen der Nebennierenrindenfunktion basieren. Wird hier nicht sinnvoll und rechtzeitig interveniert, treten sogenannte zentrale Mechanismen hinzu. Sie zeigen sich durch eine erhöhte ACTH-Freisetzung. Ist dieser Mechanismus erschöpft, folgt schließlich eine Verminderung weiterer Hormonparameter wie ACTH, HGH, FSH und TSH. Mit der Zeit ist schließlich die

Balance der Neurotransmitter betroffen.

Weitere Symptome des OTS sind Schlafstörungen, muskuläre Störungen, Kopfschmerzen, Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, erhöhter Ruhepuls und Belastungspuls und erhöhte Laktatwerte.

Generell steigt die Verletzungsanfälligkeit und Ermüdungsbrüche können die Folge sein. Nicht selten treten Durchfall und Magenkrämpfe auf. Auch die Muskulatur kann durch Übertraining Schaden nehmen und es kann zu Muskelfaserrissen kommen. Damit verbundene Antriebslosigkeit und

Motivationsverlust erscheinen dann als logische Konsequenz und können sogar direkt in die Depressionen führen. Leider gibt es noch wenige verlässliche Parameter, die zur Diagnose genutzt werden können. So zeigt sich oft ein verminderter Katecholamin-Spiegel, der aber mit den oben genannten Symptomen auftreten muss. Eine Erhöhung von Kreatin-Kinase korreliert zwar mit Muskelschmerzen, aber wiederum nicht mit Antriebslosigkeit und Erschöpfung.

Es existiert ein standardisierter Fragebogen POMS (profile of

mood state), der in manchen Fällen bei der Diagnose hilfreich sein kann.

Man unterscheidet ein sympathikoides und parasymphikoides OTS. Das sympathikoide hat die schon erwähnten Symptome der erhöhten Pulsfrequenz, Schlafstörungen und viele organassoziierte Beschwerden. Das parasymphikoide OTS zeigt sich eher durch die Neigung zu Depression, Antriebslosigkeit usw. Hier hat das OTS dann aber schon einen bedenklichen chronischen Charakter angenommen.

Was hier vorbeugt ist ein sinnvoller, strukturierter und logischer, an physiologischen und neurophysiologischen Parametern ausgerichteter Trainingsaufbau, wie er in den Phasen des win4all-Systems gelehrt wird.

Besteht aber ein OTS, muss der Sportler unbedingt ärztlich und psychologisch betreut werden!

### **Mögliche weitere Ursachen...**

Kurz aber noch ein paar Gedanken über die Ursachen des OTS. Natürlich handelt es sich meist um ein multikausales Geschehen. So spielen Ernährungsthemen und psycho-

emotionale Faktoren ebenfalls eine Rolle. Diese sollen heute aber nicht Gegenstand unserer Betrachtung sein.

Ich bin der Meinung, dass in vielen Fällen der Grundstein für das OTS oft schon in der Vorbereitung gesetzt wird.

Während der Vorbereitungszeit trifft man vermehrt auf Gruppen laufender Spieler auf Straßen, Feld-und Waldwegen.

Fragt man die Trainer, nach dem "Warum", dann bekommt man die Antwort, dass so die "Grundlagenausdauer" trainiert wird. "Ausdauer vor Kraft" ist die Devise und leider ist genau hier der Knackpunkt. Denn diese

These ist schlichtweg falsch!  
Aus sportwissenschaftlicher Sicht, ist das in der Zwischenzeit schon längst widerlegt und bekannt. Man weiß, dass Kraft vor Ausdauer trainiert werden sollte. Auch wenn man diese Dinge erklärt, hört man eigentlich ständig das "...ja, aber...!". Und so wird trotz besseren Wissens (selbst im Profibereich!) vielerorts noch diese Vorgehensweise praktiziert und in der Praxis sieht man dann muskuläre Störungen und gar Blasenbildungen an den Füßen usw.

Hier kämpft der Körper des Sportlers dann schon mit den ersten Störungen, die sich im

ungünstigsten Fall zu einem  
OTS aufschaukeln können!

In der Vorgehensweise im  
win4all-Konzept folgt das  
Ausdauertraining ebenfalls erst  
nach verschiedenen spezifisch  
vorgeschaleten  
Trainingssequenzen! Diese  
Vorgehensweise wird im win4all-  
Konzept in erster Linie aber über  
neurophysiologische und nicht  
nur über biochemische  
Zusammenhänge dargestellt.  
Dieser etwas andere Ansatz  
beruht auf der Überlegung, dass  
biochemische Abläufe ständig  
ablaufen und durch andere  
physiologische Prozesse  
beeinträchtigt werden.



Wer noch nach diesem überkommenen Muster trainiert, sollte dies im Interesse der ihm anvertrauten Spieler deshalb bitte unbedingt überdenken!

Welche Probleme stecken aber häufig ursächlich hinter dieser Entwicklung, die ihren Anfang ja schon häufig vor Saisonbeginn beginnt?

### **Problembereiche im Fußball**

Im Bereich des Fußballs treten bekanntlich immer wieder die folgenden Problembereiche auf.

Hier eine Auflistung einiger typischer Themen.

Interessant aus win4all-Sicht ist, dass diese Themen letztlich alle untereinander gekoppelt sind und in einer Verbindung stehen!

### VERLETZUNGEN

Problemstellung: Haben sie Spieler, die sich häufig verletzen?

18

---

Klassischer Ansatz: Einsatz der med. Abteilung



---

19

Abb. Flossing nach Bandruptur (Praxis Bayerlein)

Ergebnis mit win4All:

Weniger Verletzungen durch  
Suche den eigentlichen  
Ursachen.

## STÖRUNG IM TORABSCHLUSS

Problemstellung: Haben Sie Probleme beim Torabschluss und der Chancenverwertung?

Klassischer Ansatz:  
Torabschlusstraining

Ergebnis mit win4All:

Mehr erfolgreiche Torabschlüsse durch Analyse hemmender Faktoren.

---

20

## MANNSCHAFT TRITT NICHT ALS TEAM AUF

Problemstellung: Fehlt die innere Geschlossenheit der Mannschaft?

Klassischer Ansatz:  
Teambuildingmaßnahmen

Ergebnis mit win4All:

Nachhaltige Verbesserung des  
Teamspirits durch Erkennen  
notwendiger  
Persönlichkeitsstrukturen.

MANNSCHAFT SETZT DIE  
TAKTISCHEN VORGABEN  
NICHT UM

Problemstellung: Die  
Mannschaft hat Probleme beim  
Umsetzen der erforderlichen  
taktischen Variationen.

Klassischer Ansatz: Individual  
und mannschaftstaktisches  
Training

Ergebnis mit win4All:

Mannschaft hält Struktur und  
Ordnung im Spiel durch  
entsprechende  
Grundlagenarbeit.

22

---

### WILLENSCHWÄCHE DER MANNSCHAFT

Problemstellung: Spiele werden  
häufig in der letzten Minute  
verloren

Klassischer Ansatz:  
Konditionstraining

### Ergebnis mit win4All:

Konzentration bis zum Schluss des Spiels, durch motivationssteigernde Effekte.

Natürlich gibt es noch weitere Themenbereiche, doch das win4all-Konzept ist generell auf alle Störungen anwendbar!

### **Alles ist vernetzt!**

Aber vielleicht erkennen Sie hier die mögliche Abwärtsspirale, die sich andeutet! Das verstärkte Konditionstraining führt nämlich in vielen Fällen direkt in ein OTS (!) und erhöht damit signifikant die Verletzungsanfälligkeit. Oft geschehen diese Verletzungen dann ohne, oder nur mit geringer gegnerischen Einwirkung.

In vielen Fällen hängt das OTS natürlich von mehreren Faktoren ab. Ein Faktor, der prinzipiell beeinflussbar ist, ist der der Trainingsstruktur. Das Training stellt für den Profi, aber auch für den Amateur-Sportler die Basis seiner alltäglichen Arbeit dar. Diese Arbeit wirkt notgedrungen auf das gesamte Leben des Spielers aus. Win4all kann hier helfen, die Abläufe physiologischer und damit ökonomischer zu machen.

**Redakteur: Reinhard Bayerlein,  
win4all 2018**