

Einige Gedanken über den Fußball, den Beruf des Fußballtrainers
und die Prinzipien der Fußball –Trainerausbildung.

Anmerkungen zum Begriff, Bedeutung und Inhalten der *neuen (?) „Kompetenz-Orientierung“* in der Trainerausbildung und im Trainerhandeln

Seit Beginn der 2010er Jahre werden die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Fußballspielers zum schnellen Erkennen und selbstregulierter Lösung situativ-variabler Spielsituationen mit dem neuen Begriff *„Kompetenz“* bzw. *„kompetentes“ Handeln* belegt. Durch Schaffung fußballtypischer und variierender Spielsituationen soll verstärkt in der *Praxis* und weniger in der Theorie die Fähigkeit für eigene kreative Lösungen trainiert werden im Gegensatz zu *drillhaften* Vorgaben hoher Wiederholungszahl.

Eine solche schon früh im (vor-)pubertären Alter auf Lösungskreativität variierender Spielsituationen ausgerichtete Trainingsinhalte bedeutet *kein* – wie oft gelesen – Paradigmenwechsel oder gar ein *„Kulturwandel“* in der Traineraus- und –fortbildung wie in der gleichthematisch publizierte Diskussion beim DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund: *„Das DOSB-Kompetenzmodell auf dem Prüfstand“ in Leistungssport 5/2021*). Es ist eher als *Mahnung* zur stärkeren Orientierung auf ein primäres, verstärkt praxisgeleitetes, kompetenzorientiertes Ausbildungsziel zu verstehen.

Spielsituative Probleme erkennen auf der kognitiven Wahrnehmungsebene einerseits und schnelles erfolgreiches Lösen durch Handeln andererseits erfordert auch eine hohe *motorische* Kompetenz. Beide Kompetenzbereiche haben eine funktionale Abhängigkeit und dürfen nicht gegenseitig ausgespielt werden. Letztlich stellt sich die Frage: *was ist neu im Vergleich mit den traditionellen Begriffen Fähigkeiten und Fertigkeiten?*

Suche stets für Deine Trainerhandlungen erfahrungs- und wissenschaftsgesicherte **Begründungen** – sonst sei stets Zweifler und Hinterfrager Deines Tuns.

Vermeide Tunnelblick und **öffne** Dich nach allen Seiten für neue Probleme, Sichtweisen und Lösungen über den Fußballzaun hinaus.

Erhalte Dir die Fähigkeit – oder lerne sie – alte wie neue Lehrmeinungen kritisch zu **hinterfragen**.

Erkenntnisfortschritt verlangt oft die **Abkehr** von fest eingefahrenen Denk- und Handlungsweisen, auch wenn sie über lange Zeit Teil Deiner Selbst geworden sind.

Immer wiederholte **gleiche Handlungsmuster** schaffen schwer veränderbare Routinen, die besonders im Athletikbereich in ihrer Effektivität - ohne Nutzung der Erkenntnisse der Trainingswissenschaft - kaum / zu wenig / nicht mehr hinterfragt werden.

„Wer sein (vertrautes) Denk- System nicht erweitern oder verlassen kann, stagniert und ist nicht überlebensfähig“.

Klöckner 2000

„Wer immer nur das macht, was er schon kann, wird immer das bleiben, was er ist“ (Henry Ford)

Die Trainingswissenschaft als „*wissenschaftlich fundierte Trainingslehre*“ stellt Wissen und Erkenntnisse als theoretische und praktische Trainingshilfen vom Kindes- bis Seniorenalter bereit. Hierbei sollte der Anwendungsspekt evidenzbasierter Studien klar(er) definiert und die Fachsprache für den nichtwissenschaftlichen Anwender stärker auf die Anwendungsebene transferiert werden.

Erfahrung, Beobachtung und mediale Trainingsberichte dokumentieren z.T. eine zu geringe Nutzung dieser wissenschaftsgestützten „Angebote“.

Ursachen liegen z.T. in einem großen Beharrungsverhalten traditioneller Methoden bis hin zum praktischen Vermeidungsverhalten und Beratungsresistenz trotz *scheinbar* (?) deutlichem Trainerinteresse an neuen, effektiveren Trainingsmethoden.

Erschwernisse im Wissenschafts-Trainertransfer liegen in:

- Mehrzahl der Publikationen in englischsprachigen Fachzeitschriften
- ungewohntes Wissenschaftsjargon
- geringe Kenntnisse der englischen Fachsprache
- geringer deutschsprachiger Zugang publizierter, trainingswissenschaftlicher Studien
- zu wenige metaanalytische Studien in deutscher Sprache
- hohe Datenfülle und Unkenntnis der englischsprachigen Fachzeitschriften
- Beharren in veralteten Trainingsmethoden und –ansichten

Der **überproportional** hohe theoretische und praktische Trainings(zeit)anspruch einer System- u. Taktikschulung sollte jedoch nicht unangemessen auf Kosten der **Athletik** der „Exekutive“ Spieler gehen. Die zunehmende Spieldynamik fordert vom Spieler ständige Steigerung der multiplen, athletischen Leistungsfähigkeit. Beide Trainingsbereiche haben ihren eigenen **unverzichtbaren** Stellenwert und sollten nicht durch eine einseitig-taktische Schwerpunktsetzung gegeneinander ausgespielt werden. Spielidee, -system und -taktik sollte sich grundsätzlich am eigenen athletischen Spielerpotenzial und der gegnerischen Spielweise orientieren.

Beide o.g. Trainingsbereiche müssen trainingsperiodisch u. inhaltlich mit angemessenen Anteilen in den Trainingsprozess aufeinander abgestimmt werden. Dabei kann ein Teil sog. „funktionell“-athletischer Inhalte bereits in die Aufwärmphase integriert werden. Athletiktraining sollte z.B. als **Krafttraining** auch in der Spielsaison 2x/Woche mit unterschiedlichen Belastungshöhen und -arten durchgeführt werden. Dazu gehört auch ein altersadäquates, zeitökonomisch und fußballanforderungsspezifisch *reduziertes* Langhanteltraining (siehe Datei „Krafttraining im Fußball-Nachwuchs“, Kap.1, Streitforum zu Zawieja/Oltmanns: „Kinder lernen Krafttraining“). Im höheren Leistungsalter ist bei guter Rumpf- u. Schulterkraft die tiefe Kniebeuge nach der Maximalkraftmethode in Verbindung mit reaktiven Sprungformen die Königsübung für Schnellkraft, (a)zyklische Schnelligkeit und (Kraft)Ausdauer der sog. „prime movers“. Diese Übungen in zeit- u. räumlicher Nähe zum Trainingsplatz im Sinne einer Präaktivierung kann nachfolgende Muskelleistungen bis ca. 20 Minuten steigern.

Ein dafür speziell entwickeltes Krafttrainingsgerät (Balkenhantel) zum Einhängen am Trainingsplatzgeländer oder spez. Sprossengestell auch zur „go and come“-Nutzung aus dem laufenden Training heraus wurde in Deutschland als nicht (!) notwendig empfunden. Die Produktion wurde eingestellt!

Für niederklassische Mannschaften mit geringeren Trainingseinheiten wären eine oder mehrere Balkenhanteln direkt am Trainingsplatz eine zeitökonomische Lösung des kraftspez. Athletiktrainings bei geringem Zeitbudget z.B. unter Nutzung des „go and come“-Verfahrens (siehe Datei „Krafttraining für Fußballspieler, Kap.11, Balkenhantel).

Die deutsche Sportwissenschaft hat bzgl. Trainerausbildung und Trainingssteuerung weltweite Anerkennung – in Deutschland jedoch nur eingeschränkt.

Häufiges Argument: „*Weshalb etwas ändern, im Großen und Ganzen sind wir doch gut*“.

Die Tragik liegt in der *mangelnden Nutzung* unseres eigenen, hohen Niveaus sport- und trainingswissenschaftlichen, sowie sportmedizinischen Wissenstandes.

Mehr Mut zu neuen Visionen, Denkmustern, unkonventionellen und ungewöhnlichen Trainingsmitteln und -methoden höherer Effizienz, auch aus anderen anforderungsähnlichen Sportarten. **Wenn z.B. auf Basis trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse die Forderung: „Krafttrainingsgeräte zum Trainingsplatz“ zur Präaktivierung nachfolgender Muskelleistungen im Sinne einer *posttetanischen Muskelaktivierung* mit Entwicklung eines dafür geeigneten Gerätes (Balkenhantel; siehe Datei „Krafttraining für Fußballspieler“ Kap.11) nicht verstanden u. abgelehnt wird, zeigt sich in der Traineraus- u. Fortbildung eine gewisse Ferne (!) zur modernen Trainingswissenschaft.**

„Der (deutsche) Fußball braucht eine inhaltlich fundiertere, spezielle Trainingslehre; er ist deshalb in hohem Maße auf die Erfahrung vieler Trainer auch aus anderen „Zubringer“-Sportarten angewiesen – nicht zuletzt aus der Leichtathletik. Der Fußball braucht weiterhin eine begrifflich klare und für jeden verständliche Fachsprache und – soweit noch nicht vorhanden – altersübergreifende Rahmentrainingspläne, bes. im konditionell-athletischen Bereich“.

G. Bisanz, ehem. Chefausbilder der Deutschen Fußball-Lehrer, ITK des BDFL Berlin (2001)

Auch wenn weiterhin der Fußball primär von der Empirie und Intuition lebt, darf er sich nicht der Wissenschaft verschließen. Viele sportpraktische Fragen sollten *nicht nur* aus Erfahrung, sondern auch wissenschaftlich fundiert belegt werden. Hier ist besonders die **Trainingswissenschaft** als Wissenschaftsdisziplin innerhalb der multidisziplinären Sportwissenschaft gefordert. Dabei sollte der Anwendungsaspekt evidenzbasierter Studien klar definiert und die Fachsprache auch für den nichtwissenschaftlichen Anwender transferiert werden.

Die Trainingspraxis braucht einfache und wenig zeitaufwändige **Diagnostika** mit hoher Aussagekraft. Trainingswissenschaftliche Forschungsthemen umfassen immer differenziertere Fachbereiche und machen Training und Trainingswissenschaft immer komplexer. Der praktische Nutzen trainingswissenschaftlicher Forschungsergebnisse hängt vorwiegend von der **Lotsenfunktion von Wissenschaftskoordinatoren (Wiko)** auf die Anwendungsebene und somit von der Transferqualität komplexen, wissenschaftlichen Wissens in die Sportpraxis ab.

Dies gilt z.B. auch für den Leistungssportler stark beanspruchten und mittels diagnostischer (intraerythrozytären) Blut- u. Urinalysen aufgedeckten oft unterversorgten Mikronährstoffhaushalt für hohe Leistungserbringung. Hier sind die international führenden Forschungsarbeiten von Prof. Dr. **E. Wienecke** zum Mikronährstoffstatus und –therapie von über 13.500 Leistungssportlern bzw. 144 Profifußballern (2019) in einer weltweiten Datenbank mit individualisierten Mikronährstoffrezepturen zu nennen, die noch deutliche Leistungsreserven und –ressourcen auch im Fußball erkennen lassen.

Fußball und Wissenschaft werden dennoch kein Traumpaar werden; dazu ist Fußballspiel zu komplex. Spielintelligenz lässt sich wissenschaftlich nur schwer beeinflussen.

Neue fußballdienliche, innovative Erkenntnisse aus der Trainingswissenschaft werden erst praxiswirksam, wenn Wissenschaftssprache mittels **Lotsenfunktion von Wissenschafts-Praxis-Koordinatoren** in die Traineralltagssprache transferiert wird. Außerhalb der Lizenz-Pflichtfortbildungen scheidet i.d.R. ein Zugang zu Fachbeiträgen an in- und ausländischen Fachzeitschriften, am Wissenschaftsjargon, an metaanalytischen, deutschsprachigen Studien, am Zeitbudget und am *Verharren erlernter und gewohnter Denk- und Handlungsmustern*.

Trainingswissenschaftler sollten sich aus ihrer noch nachgeordneten Position als gleichwertige Partner des Leistungssports und der Trainer als trainingsmethodische und leistungsdiagnostische Trainingsbegleiter und „Wissenschaftskoordinatoren“ stärker etablieren, die Perspektive, Begriffsverständnis und Alltagssprache der Trainer (Praktiker) verstehen und unter Schaffung einer gegenseitigen, kommunikativen Kompetenz wenig effektive „alte Zöpfe“ korrigieren.

„Es gibt keine Alternative zur Wissenschaftlichkeit - jenseits davon ist nur Willkür“ (Prof. Dr. Tim Meyer, Arzt der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft beim DFB Wissenschaftskongress am 14.01.2010, Frankfurt). Dieser Vorwurf einer unwissenschaftlichen Beliebigkeit des Fußballtrainings ist *provokant* und vertieft die noch vorhandene Kluft zwischen Wissenschaft und Praxis. Viele Erkenntnisanstöße im Bereich der athletischen Trainingsmethoden kommen auch aus der Praxis, der angeblichen „Willkür“ und nicht aus der Wissenschaft, die oft erst im zweiten Schritt Erklärungsmodelle zu entwickeln versucht. Die Wissenschaft sollte besonders im athletischen Bereich informierend, korrigierend und richtungsweisend eingreifen, wenn „alte Zöpfe“ weiter gepflegt werden, die zur Leistungsstagnation führen (zahlreiche Beispiele in den nachfolgenden Themen-Dateien)).

Wissenschaft – Praxis – Graben (?) oder Praxis – Wissenschaft – Graben (?) im Sport.

Über lange Zeit beschäftigte sich die (Sport-) Wissenschaft in Eigendarstellung durch Zeitschriftenpublikationen. Die Wertschätzung der Sport-/Fußballtrainer seitens der Wissenschaft war gering. Sportbezogene Forschungsprojekte hatten für die betreffende Sportart nur einen geringen Mehrwert. Diese *Wissenschaftsüberheblichkeit* zeigt sich z.B. in der Aussage von Prof. Dr. Tim Meyer (Mannschaftsarzt der Fußball-Nationalmannschaft beim DFB-Wissenschaftskongress 2010 in Frankfurt - siehe auch vorige Folie!): „*Es gibt keine Alternative zur Wissenschaftlichkeit- jenseits davon ist nur Willkür*“. Trainer und Wissenschaftler fanden nur schwer eine gemeinsame Kommunikationsbasis. Die Praxis – so auch der Fußball – ist mittlerweile wissenschaftsbewusster geworden und fordert wissenschaftliche Hilfeleistung in definierten Theorie- und Praxisbereichen. Aber auch die Wissenschaft braucht die sachproblemformulierte und definierte Hilfe aus der Praxis. Beide „Lager“ brauchen zur Annäherung die Vermittler- u. *Lotsenfunktion von Wissenschaftskordinatoren (Wiko)*, die sowohl die Sprache der Praxis als auch die Sprache der Wissenschaft sprechen und verstehen u. deren verschiedene Welten, Sicht- u. Denkweisen kennen.

Ein Hauptproblem liegt dabei in der ligarelativierten Aufgabenvielfalt des Profi- und Amateur-Fußballtrainers. Er hat i. d. R. nicht die Zeit – und evtl. auch nicht das Verständnis – sich mit trainingswissenschaftlichen Dingen zu beschäftigen. Für die immer stärker wissenschaftsgeprägte Trainingslehre erfährt der *Wiko* eine ständig wachsende Bedeutung, der in jedem Sportverband, so auch im DFB, eine zentrale hauptamtliche Anlaufstelle besetzen sollte (wie bereits im deutschen Handball- u. Tischtennisbund). Eine mögliche Amtsbezeichnung könnte „*Fußball Bundesamt Wissenschaft*“, „*Wissenschaftskommission Fußball*“, „*Wissenschaftsbeirat Fußball*“ o.ä. lauten. Nicht nur die ständige „Beobachtung“ und Dokumentation aktuellen trainingsrelevanten Wissens; auch die Aufdeckung neuer Technologien und die Kontaktierung von Industrie- und (universitären) Wissenschaftspartnern gehört zum Aufgabenbereich eines „Wikos“. Die neue DFB-Akademie ist hier schon auf dem Wege (2019) ??

Eine dezentrale trainingswissenschaftliche Unterstützung für höhere Ligavereine wäre ein Kooperationsmodell Cheftrainer und Nachwuchstrainer mit sportwissenschaftlichem Hochschulstudium und guter trainingswissenschaftlicher Kompetenz im Sinne einer symbiotischen win-win-Situation „Praxis u. Wissenschaft“. Wichtig ist hier - die u.U. nicht ganz unproblematische - gegenseitige Akzeptanz.

Der „ältere“, praxiserfahrene und der „junge“, praxisgering/unerfahrene Trainernachwuchs – eine notwendige Symbiose zweier unterschiedlicher Kompetenzen im Prozess des Fußballtrainings.

Dem Slogan: „*In der Praxis ist der erfahrene Trainer dem jungen immer voraus – Erfahrung kommt erst mit der Zeit*“ ist uneingeschränkt zuzustimmen. Der Erfahrene entscheidet überwiegend „bauchgesteuert“, der (noch) unerfahrene „kopfgesteuert“. Eine mögliche / notwendige symbiotische Zusammenarbeit beider hängt von deren Aufgabenverteilung (technisch-taktische und/oder athletische), Art und Qualität der Trainerausbildung und vom theoretisch-trainingswissenschaftlichen Wissensstand ab. Junge Trainer - oft mit sportwissenschaftlichem Hochschulstudium und guter trainingswissenschaftlicher Kompetenz - sollten im Sinne einer symbiotischen win-win –Situation mit Cheftrainer und/oder Athletiktrainer gemeinsam zusammenarbeiten. Ein für alle einheitlich gültiges Modell gibt es vermutlich nicht.

Der oft gehörte Satz vom „*unbezahlbaren Erfahrungsschatz*“ praxiserfahrener, meist älterer Trainer bedarf jedoch einer inhaltskritischen Differenzierung. Für viele Trainingsfacetten gilt diese Aussage uneingeschränkt und ist Orientierung und Ziel für jeden Nachwuchstrainer. Dabei hat neben system-, taktik- und technikorientiertem Training das *Athletiktraining* durch die steigende Entwicklung der Fußballdynamik eine zunehmende Bedeutung. Eine Analyse und inhaltliche Bewertung angewandter, athletischer Trainingsmethoden zeigen bis in den höchsten Ligabereich eine unterschiedlich große „*Ferne*“ zur aktuellen Trainingswissenschaft – ob bei Cheftrainer oder Athletiktrainer. Dabei sollte bei Aufgabentrennung der Cheftrainer zumindest ein trainingswissenschaftliches, urteilsfähiges *Athletik-Basiswissen* haben, da Athletiktrainer noch keine spezielle Ausbildung haben. Solche Themen sollten aber bei den jährlichen BDFL/DFB-Fortbildungsthemen stärker als bisher vertreten sein, da athletische Trainingswissenschaft sich stets weiterentwickelt. Ältere Trainer vertrauen mehr ihrer „Erfahrung“ und sitzen ungerne nochmal auf der „Schulbank“. *Da aber die Effekte ihrer „Erfahrung“ leistungsdiagnostisch kaum belegt werden, bleiben diese weitgehend im Dunstbereich einer Glaubenslehre.* Dies zeigen die vielen belegbaren Fakten und Beispiele in den folgenden Themendateien! Diese partielle Einschränkung der Wertigkeit des o.g. „Erfahrungsschatzes“ ändert jedoch nicht grundsätzlich die hohe Bedeutung der Trainererfahrung.

Besonders unter konditionell-athletischen Aspekten gibt es divergierende, trainingsmethodische Ansichten und Handlungen, die mit mehr **metaanalytischen** – auch deutschsprachigen – Publikationen evidenzbasierter Studien entschärft werden könnten.

Wer langfristig erfolgreich sein will, kann auf wissenschaftliche Unterstützung nicht verzichten.

Trainingsrelevante Erkenntnisse aus anderen Wissenschaftsgebieten und Sportarten sollten genutzt werden. Der „**Blick über den eigenen Zaun**“ sollte nicht länger als eigene Kompetenz-schwäche gesehen und empfunden werden, sondern als Chance und möglichen Gewinn für die eigene Sportart.

So ist z.B. Lauf-/Sprintschnelligkeit im Fußball eine zunehmende Qualitätsdimension. Der Fußball hat gutbezahlte, spiel(er)beobachtende Scouts; **trainingsbeobachtende** Scouts - auch über den eigenen Fußballzaun - wären möglicherweise noch hilfreicher!

„Ich bin auch heute noch der Auffassung, dass man von anderen Sportarten lernen kann. Die Sportarten sind so komplex, dass man als Trainer geradezu verpflichtet ist, neue Wege zu suchen – und warum sollen diese nicht in anderen Sportarten gefunden werden“.

Jürgen Klinsmann , Gastbeitrag zur Leichtathletik-EM 2018 bei Hertha BSC Berlin

So hat sich z.B. im Fußball die (Sprint-)Schnelligkeit mit ihren kognitiv-informativischen und motorischen Komponenten zu einer zunehmend hohen Qualitätsforderung und -dimension als zentrale, athletische Spielerfähigkeit entwickelt, die mit dem „alleinigen“ Trainingsmittel „*maximal sprinten*“, - bes. im Erwachsenenfußball - wie flächendeckend üblich, nicht oder kaum zu verbessern ist. Trainer europäischer Spitzenclubs greifen nicht selten auf das Fachwissen erfahrener und erfolgreicher Sprinttrainer aus der Leichtathletik zurück – in Deutschland nur zögernd. Für ein professionelles Schnelligkeits- und Sprinttraining müssen erfahrene Sprinttrainer einen festen Platz im Trainerteam des DFB haben. *Christof Daum* fordert vom DFB eine vertragliche Mitarbeit von „*Experten*“ aus fußballrelevanten, athletischen Trainingsbereichen besonders auch im Kindes- und Jugendalter. Die Basisfähigkeit „Kraft“ wurde bereits mit dem ehemaligen Gewichtheber *Zawieja* besetzt. Diese grundsätzlich gute und notwendige Maßnahme führte zur heftigen und fußballspezifisch klärenden Diskussion: „*wieviele Hanteltraining braucht der komplexe, zeit- und trainingsaufwändige Fußball – auch unter zeitökonomischen Aspekt?*“

Hier zeigt sich der DFB in der Pflicht und angreifbar, was vermutlich einem veralteten Berufsverständnis und „gefühlten“ Kompetenzverlust des Fußballtrainers schuldet. Beispielhaft wird der **Irrglaube**, dass Schnelligkeit als genetisch determinierte Disposition nur gering/eingeschränkt trainierbar ist, und von bekannten Fußball-Elitetrainern als „common sense“- Dogma wiederholt verkündet wird, wird Fußballmanager abhalten, „gelernte“ Sprint-/Schnelligkeitstrainer vertraglich zu binden, die doch etwas trainieren sollen, was angeblich kaum/nicht trainierbar ist.

Die öfter zu hörende DFB-seitige Äußerung: „*Wir haben zu wenige, schnelle Spieler*“, offenbart die Uneffektivität des Schnelligkeitstrainings besonders im deutschen Junioren- und Erwachsenenfußball, wo auch(!) hier mit verhältnismäßig wenig Aufwand Schnelligkeit hochgradig auszuprägen ist. Auch wenn der Fußballtrainer es nicht gerne hört: hohe Effizienz der fußballerischen motorischen Schnelligkeit vollzieht sich auf einem hohen Niveau der leichtathletisch geprägten Schnelligkeit. Sie kann nur mit erfahrenen Sprintcoachs in enger Zusammenarbeit mit dem Fußball-Konditions-/Athletiktrainer und dem Cheftrainer zu einem Produkt bis Weltklassenniveau entwickelt werden. Dabei muss auch der Spieler verantwortlich mit in den Trainingsprozess und auf die Wirkungs- vielfalt der durchgeführten Trainingsinhalte sensibilisiert und einbezogen werden.

In den nachfolgenden schnelligkeits- und krafttrainingsbezogenen Dateien werden die überwiegenden Gründe für ein falsches/ineffektives Schnelligkeitstraining aufgezeigt und der Nachweis erbracht, dass Schnelligkeit in den verschiedenen Erscheinungsweisen hoch trainierbar ist, und der

Mythos der nur begrenzten Trainierbarkeit ein Produkt der Märchenwelt ist

Neben der Handlungs- und Aktionsschnelligkeit ist eine hohe (lineare) Sprintschnelligkeit - nicht nur auf bestimmten Spielpositionen – im modernen Fußball eine immer stärker werdende, erfolgs(mit)-bestimmendes Leistungspotenzial. Die Einrichtung von **Sprintschnelligkeitszentren** mit ausgewählten Spielern ab B/A-Junioren mit besonderer Schnelligkeitsveranlagung und der Erwartung besonderer Schnelligkeitseentwicklungsperspektive, könnten von speziell ausgebildeten und erfahrenen, leichtathletischen Sprinttrainern auf ein höheres Sprintleistungsniveau auch für längere Sprintwege, wie immer häufiger gefordert, trainiert werden. Ein individuelles Sprintschnelligkeitstraining mit angepassten, schnelligkeitsspezifischen Trainingsmitteln und –methoden kann und wird über ein Mannschaftstraining nicht geleistet werden. Ein solches Spezialtraining könnte blockweise mit dem Mannschaftstraining kombiniert werden. Ein vereinsnaher „Standort“, vereinsintern oder mit anderen Vereinen, ist u.U. ein logistisches Problem – dazu die Verpflichtung eines / mehrerer kompetenter Sprinttrainer (z.B. A-Trainer Leichtathletik Block Sprint; der DFB / BDFL verfügt sogar - ungenutzt (!) - über einen Fußball-Lehrer, der auch ein international sehr erfolgreicher A-Trainer Sprint (DLV) war; Stand 2019). Die DFB-seitige Äußerung: „*Wir haben zu wenige, schnelle Spieler*“ offenbart eine uncreative Hilfslosigkeit und eine Nichtnutzung eigener Fachressourcen. Auch ab B-/A-Juniorenalter ist Laufschnelligkeit noch sehr gut trainierbar (Erfahrung Sprinttraining Allmann) mit Trainingsmitteln und –methoden, was ein komplexes Mannschafts-Fußballtraining nicht leisten kann.

Wenn der deutsche Fußball sein *praktisch-athletisches* Trainingsmodell und –handeln nicht reformiert, können die an die Spieler gestellten motorisch-konditionellen Anforderungen auf Weltklasseniveau nur schwer erreicht werden (Stand 2021)

Aber auch eine stupide und seelenlos-mechanistische Umsetzung trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse ist nur wenig nützlich, wenn **Begeisterung**, **Motivation**, **Spielfreude** und der leidenschaftliche **Erfolgswille** im Training und Wettkampf fehlen. Dies ist die **einzigste Chance**, die individuelle Leistungsgrenze der Spieler zu erreichen. Ein Trainer, der dies nicht vermitteln kann, wird auch als Trainingswissenschaftler erfolglos sein.

Die **Begeisterung** und **Spielfreude** siegt oft über den, der sie nicht hat. Nicht immer ist es das „Korsett“ und die Disziplin der Taktik, die Überlegenheit der Technik und des Körpers, sondern die **Kraft der Begeisterung**, welche Siege erringt.

„Die meiste Energie bekommt der Mensch nicht aus der Nahrung, sondern aus der **Begeisterung**. Sie ist die wichtigste Energiequelle im menschlichen Leben. **Begeisterung** kann zu schier unmenschlichen Leistungen stimulieren“.

Peter Konopka (Ernährungswissenschaftler!)

„Entscheidend für den Erfolg ist nicht irgendein System; es sind allein die Spieler und der unbedingte Wille zum Sieg – ein Team, das heiß und geil ist“.

Oliver Kahn