



**WIN4ALL**  
**Infobroschüre**  
**Ausgabe 4**  
**Inhalt**  
**Alle Jahre wieder...**

Autor: Reinhard Bayerlein

# ALLE JAHRE WIEDER...

ALLE JAHRE WIEDER

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

---

## ALLE JAHRE WIEDER...

3

---

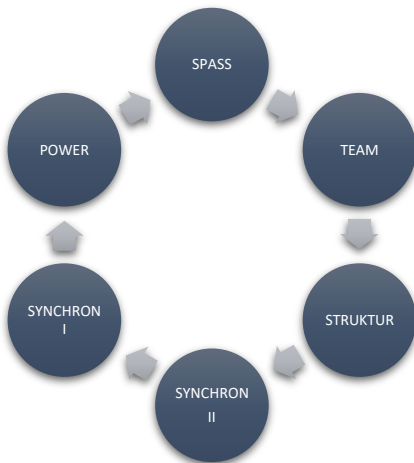
Alle Jahre wieder werden wir mit einem Thema konfrontiert, dem man sehr häufig machtlos zusehen muss. Es ist das Thema, dass eine Mannschaft aus unerklärlichen Gründen plötzlich einen deutlichen Leistungsabfall hat und demzufolge der Trainer infrage gestellt wird. Das Problem ist, dass es in diesen Situationen 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.

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

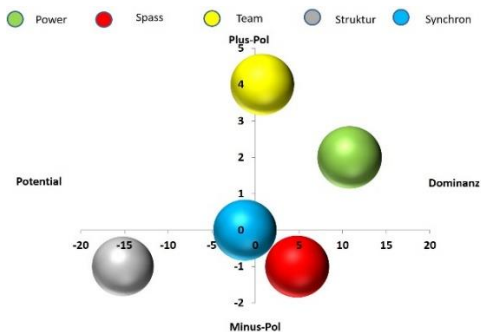


Abb. Mögl. Analysebild (WIN4ALL)

## **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 Übertrainingssyndroms (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.

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 parasympathikoides OTS. Das sympathikoide hat die schon erwähnten Symptome der erhöhten Pulsfrequenz, Schlafstörungen und viele organassoziierte Beschwerden. Das parasympathikoide 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.

13

---

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

**Wir sind 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 (siehe Band 1). 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 vorgeschalteten 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!

17

---

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?

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:  
Teambildungsmaßnahmen

Ergebnis mit **WIN4ALL**:

Nachhaltige Verbesserung des  
Teamspirits durch Erkennen  
notwendiger  
Persönlichkeitsstrukturen.

21

---

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.

### WILLENSSCHWÄCHE DER MANNSCHAFT

22

---

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.

**ACHTUNG: Beachten Sie die Ausführungen zum Thema Vorbereitung (Band 1-Grundlagen)**

24

---

Setzen Sie sich bei Interesse gerne mit uns in Verbindung:

[ralf.wacker@win-4-all.de](mailto:ralf.wacker@win-4-all.de)

**Redaktion: R. Bayerlein**  
**WIN4ALL**

Alle Abbildungen privat.  
Cover: Lizenz von Freepik Premium