



Der Sportmediziner Prof. Dr. Tim Meyer betreut seit 2001 die Deutsche Fußball-Nationalmannschaft. Seit 2008 ist er zudem an der Medizinischen Fakultät der Universität des Saarlandes als ärztlicher Direktor des Instituts für Sport- und Präventivmedizin tätig. fitness MANAGEMENT international hatte Gelegenheit, mit Prof. Dr. Tim Meyer ein Interview zum Thema Athletik- und Mentaltraining im Profifußball zu führen. Prof. Dr. Tim Meyer ist langjähriges Mitglied im Wissenschafts- und Forschungsbeirat der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement DHfPG.

fMi: Wie wichtig ist Ihrer Meinung nach im heutigen Profisport die Komponente Athletik?

Prof. Dr. Meyer: Aus meiner Sicht ist in vielen professionell betriebenen Sportarten die Bedeutung der Athletik gestiegen. Natürlich hängt das auch vom Charakter der Sportart und ihrer leistungsbestimmenden Komponenten ab. Aber pauschal lässt sich wohl sagen, dass kaum noch Profisportler in internationalen Wettbewerben unterwegs sind, die nicht „austrainiert“ sind. Das bedeutet, dass die Kombination aller einzelnen Fitnesskomponenten nicht nur „stimmen“, sondern auch auf die individuellen Voraussetzungen des jeweiligen Athleten, wie Größe und Körperbau, abgestimmt sein muss.

fMi: Welchen Stellenwert hat das Athletiktraining bei der deutschen Nationalmannschaft in der WM-Vorbereitung?

Prof. Dr. Meyer: Die Vorbereitungsphase ist die Domäne des Athletiktrainings. Bei den üblichen Länderspielterminen mit zwei Spielen bleibt wenig Gelegenheit, ernsthaft an der Athletik zu arbeiten. Insofern ist man bei einer Auswahlmannschaft immer auch von der guten Arbeit in den Vereinen abhängig. Aber im Vorfeld einer EM oder WM wird in der Regel die Athletik am Ende einer langen Saison noch einmal „aktualisiert“, und danach kommt der Feinschliff im taktischen Bereich.

fMi: Welche Rolle spielt die Athletik bei der Verletzungsanfälligkeit gerade bei einem solchen Turnier nach der langen Saison?

Prof. Dr. Meyer: Wissenschaftlich gesprochen gibt es nur wenige Faktoren, die man gesichert mit der Verletzungsanfälligkeit in Verbindung bringen kann: das Alter und die Vorverletzungen. Allerdings gibt es auch erst wenige Untersuchungen, die eine gezielte Vorbeugung durch Athletiktraining untersucht haben. Persönlich bin ich fest davon überzeugt, dass ein gutes „Prehab“-Training die Voraussetzungen deutlich verbessert, Non-contact-Verletzungen zu vermeiden.

fMi: Welche Kompetenzen sollte ein Athletiktrainer im Profifußball mitbringen und welche Zusatzqualifikationen braucht er, um im Profisport Fuß zu fassen?

Prof. Dr. Meyer: Ein Athletiktrainer im Profifußball benötigt ein abgeschlossenes sportwissenschaftlich ausgerichtetes Studium, in der Regel auf Master-Niveau. Dazu kommt ein gutes Maß an Praxiserfahrung in anderen Sportarten und/oder unteren Klassen. Für eine längerfristige Beschäftigung sind undogmatisches Vorgehen, Offenheit für individuelle Besonderheiten und kontinuierliche Fortbildung notwendig. Ein eigener leistungssportlicher Hintergrund ist gewiss förderlich, aber nicht Voraussetzung.

fMi: Kann die Fitnessbranche als Partner des Profisports mit ihren Einrichtungen an Geräten und kompetenten Trainern eine ergänzende Rolle im Profisport spielen?

Prof. Dr. Meyer: Viele Fußball-Bundesligisten sind mittlerweile autonom, was das Fitnessstraining angeht – also unabhängig von externen Institutionen. Aber unterhalb der 1. Liga sowie in anderen Sportarten gibt es meines Erachtens ein breites Feld, in dem Fitnessanbieter mit regionalem Bezug und entsprechendem Know-how als Kooperationspartner interessant sein können. Dies kann einerseits geschehen, indem Geräte und Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt werden. Aber auch gut qualifiziertes Personal kann für diese Vereine und Einzelsportler unterstützend hilfreich sein.

fMi: Wo steht Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern, was das Athletiktraining angeht?

Prof. Dr. Meyer: Deutschland hat eine gute Struktur, was Einrichtungen und Ausbildungsqualität angeht. Unterschiede sehe ich z. B. zu den USA. Dort müssen professionelle Sportler selbst für mehrere Monate pro Jahr ihr Fitnessstraining organisieren. In Deutschland „kümmern“ sich in der Regel die Vereine darum. Insofern würde ich sagen, dass die Qualität bei uns stimmt, aber die Quantität des privat organisierten gezielten Athletiktrainings noch Reserven besitzt.