



Der Dipl. Sportwissenschaftler (DSHS) Volker Lichte ist bei Matrix verantwortlich für die Ausstattung der deutschen Fußball-Nationalmannschaft mit Fitnessgeräten. Seit 1998 ist Volker Lichte in der Fitnessbranche in Beratung und Verkauf von Fitnessgeräten tätig. Seit September 2017 konzentriert er sich für Matrix verstärkt auf den „Mikrokosmos“ Profi- und Leistungssport. Neben der MANNSCHAFT betreut Volker Lichte auch die U21, die Frauen-Nationalmannschaft, die deutsche Basketball-Nationalmannschaft sowie weitere deutsche Top-Teams bei der Ausstattung mit Fitnessgeräten.

Es gibt viele Traumjobs in der Fitnessbranche. Doch ein Job lässt viele Herzen höher schlagen – ganz besonders vor einem Großereignis wie der Fußball-Weltmeisterschaft in diesem Sommer in Russland: Volker Lichte vertritt die Fitnessbranche bei der Nationalmannschaft. Er ist für die Firma Matrix zuständig für **die Ausstattung der MANNSCHAFT mit Fitnessgeräten**. Diese Aufgabe fordert neben der trainingswissenschaftlichen Kompetenz – für exakte Belastungsanforderungen die richtigen Geräte zu bringen, vor allem organisatorisches und logistisches Geschick. Die vom Trainerstab angeforderten Geräte müssen termingegenau in den verschiedenen Trainingslagern verfügbar sein – bei Freundschafts- und Qualifikationsspielen im jeweiligen Trainingslager, direkt vor der WM im Trainingslager in Südtirol und während der WM im Mannschaftsquartier im Süden von Moskau. Vor Ort wird jedes Mal ein kleines Fitness-Studio auf Top-Niveau für das Athletiktraining und die Regeneration maximal belasteter Bewegungsstrukturen errichtet.

Für diese Aufgabe hat Volker Lichte abhängig von der jeweiligen Phase vor einer WM verschiedene **Ansprechpartner im Stab** um die MANNSCHAFT. In der Planungs- und Organisations-Phase, beginnend ab Januar, ist es eher direkt die „DFB Stabsstelle der Nationalmannschaft“ in Frankfurt mit Oliver Bierhoff an der Spitze. Je näher die WM kommt, desto mehr geht es um inhaltliche Abstimmungen hinsichtlich der Fitnessgeräte. In dieser Phase ist Nicklas Dietrich als verantwortlicher DFB-Athletiktrainer der direkte Ansprechpartner. Bei der U21 oder auch Frauen-Nationalmannschaft verhält es sich ähnlich, nur stehen da erst in 2019 die nächsten großen Turniere an.

Die **Grundausstattung** im Fitnesszelt konzentriert sich hauptsächlich auf Trainingsfahrräder, Indoor Cycling Bikes, Laufbänder sowie spezielle HIIT Geräte, wie der Ascent-Trainer und der S-Force Performance Trainer. Für das Krafttraining sind es Kabelzüge, klassische Klimmzug/Dip Maschinen und Kleingeräte, wie z. B. Gewichtsschlitten, Sling Trainer, Plyo Boxen und Kettle Bells. Dieses gewohnte Fitnessequipment ermöglicht regenerative und intensive fußballspezifische Trainingseinheiten, und das sowohl im individuellen, als auch im gruppenspezifischen Bereich.

Die **Einbindung der Trainingsgeräte** in das fein abgestimmte System aus athletischer Belastung und Regeneration in die verschiedenen Trainingssituationen im Nationalmannschaftsalltag sowie während eines Turniers, wie die kommende WM, erfolgt durch die fundierte und gezielte Trainingsgestaltung des Athletiktrainer-Teams um Mark Versteegen. Nach Volker Lichtes Erfahrungen der letzten Turniere wird im Trainingslager in Südtirol eher das Ziel verfolgt, die körperliche Grundfitness bei allen Spielern auf das bestmögliche Basisniveau zu bringen. Während des Turniers liegen die (Trainings-)Schwerpunkte der eingesetzten Spieler meist im regenerativen Bereich. Die Ersatzspieler erfahren dann eher die intensiveren Einheiten im Fitnesszelt oder auf dem Platz. Schließlich will und muss jeder Spieler bereit sein, wenn er auf einmal gebraucht wird, so wie z. B. Christoph Kramer für 17 Minuten im Endspiel der WM 2014 in Brasilien.

Vor und während des WM-Turniers wird sich Volker Lichte eher im Hintergrund aufhalten, da seine Verantwortung darin liegt, dass die MANNSCHAFT perfekte Bedingungen vorfindet, wenn sie in den Camps in Südtirol und Moskau eintrifft. Im Verlauf des Turnieres sind es dann eher spezielle Gerätewünsche aus dem Team, denen er natürlich gerne nachkommt: „Schließlich wollen wir ja alle, dass unser Team wieder tollen und erfolgreichen Fußball spielt. Ob es dann für den Titel reicht, werden wir sehen. Wir können zumindest sagen, dass wir als MATRIX-Team alles für die Titelverteidigung gegeben haben“.