01 / März 2010

COACH

Das Magazin für Bewegung und Lifestyle

Uli Forte

gewährt Einblick, mit welchen Trainingsmethoden er seine Spieler fit trimmt

Gsund & Gnuss
Ein gesundes Trinkverhalten kann trainiert werden

Mobil
Sportlichkeit, Stil und Komfort vereint. Der neue Alfa Romeo Giulietta

Training
Wenig Aufwand, grosse Wirkung – das Balancebrett

Bildquelle: Leo Boesinger, shutterstock.com, Leo Boesinger, zVg Poldi

Uli Forte

Die Anforderung an die Leistunfähigkeit im Spitzenfussball ist gegenüber den 80er- und 90er-Jahren markant gestiegen. Es ist beispielsweise erwiesen, dass ein Fussballprofi auf nationalem Niveau während eines Spiels durchschnittlich zwischen 10 bis 12 Kilometer abspult; im Gegensatz dazu lag diese Zahl vor 20 Jahren bei 7 bis 10 Kilometern. Die steigenden Leistungsanforderungen für Spieler verlangen heutzutage einem Trainer hinsichtlich Leistungsdiagnostik und Trainingsmethodik einiges ab. Die Zeit unkoordinierter Medizinballübungen und stundenlanger Waldläufe gehört der Vergangenheit an. So auch beim FC St.Gallen. Coach Uli Forte gewährt Einblick mit welchen Trainingsmethoden er seine Spieler zum Erfolg trimmt.

Bildquelle: EQ Images

JAKO
UF
FCSG
1879
ST. GALLEN
GATE24
www.gate24.

«In der Vorbereitungszeit wird die physische Grundlage für eine Saison geschaffen»

Physische Grundelemente als Basis

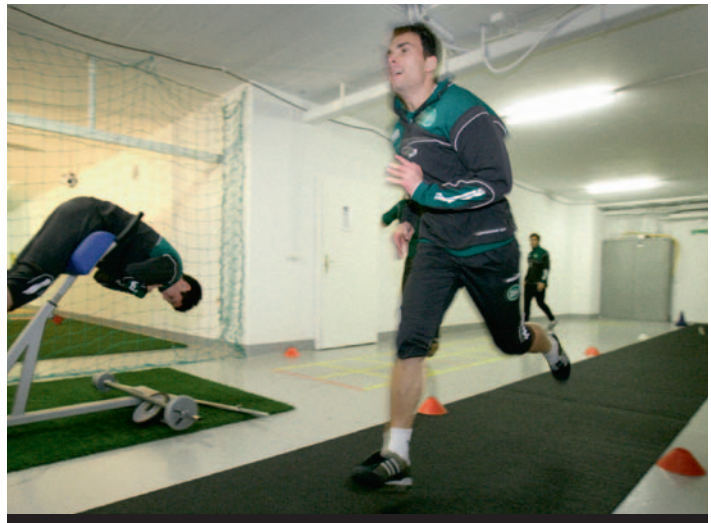
Die drei physischen Grundelemente Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit bestimmen besonders in der Vorbereitungsphase jedes Leistungssportlers die Trainingsinhalte. Dies ist auch beim FC St.Gallen nicht anders. Gemäss Trainer Uli Forte wird besonders in der Vorbereitungszeit die physische Grundlage für eine Saison geschaffen. «Die Vorbereitungsphase dient dazu, unsere physische Leistungsgrenze speziell in den Bereichen Kraft und Ausdauer zu optimieren. Das erarbeitete physische Leistungspotenzial wird während der Saison abgerufen und schützt die Spieler nicht zuletzt dank einer besseren körperlichen Verfassung auch vor Verletzungen.» Weiter erklärt der 35-jährige Trainer, dass es entscheidend sei, die individuellen Bedürfnisse der Spieler mit der Trainingsbelastung zu koppeln. «Die Leistungsdiagnostik erlaubt es uns, bei jedem Spieler in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit den aktuellen Ist-Zustand zu ergründen. Daraufhin definieren wir einen Soll-Zustand, der mittels Trainingsinhalten zu erarbeiten ist. Nur so kann sichergestellt werden, dass jeder seine individuelle Leistungsgrenze optimieren kann.» Forte weist darauf hin, dass dank einer genauen Trainingsplanung und Umsetzung die physischen Komponenten nicht nur optimiert werden, sondern dass dadurch auch eine Unter- oder Überforderung eines Spielers vermieden werden kann. Forte hält diesbezüglich fest: «Nur der richtige Trainingsreiz führt auch zur einer Optimierung der physischen Leistungsfähigkeit».

Speedroom bietet einzigartige Trainingsmöglichkeit

Um die Komplexität der ganzen Trainingsmethodik beim FC St.Gallen näher kennen zu lernen, erhielten wir Einblick, wie beispielsweise eine Einheit im Bereich Kraft und Schnelligkeit umgesetzt wird. Im exklusiven Speedroom in Uzwil, der von update Fitness speziell auf Leistungssportler ausgerichtet ist, nutzt der FC St.Gallen die einzigartige Trainingsmöglichkeit, nach Kraftübungen die erlangte Kraft direkt in Schnelligkeit umzusetzen. Das von Krafttrainingsspezialist Andrej Ammann zusammengestellte Trainingsprogramm ist für Uli Forte enorm wichtig. «Im heutigen Fussball ist die Schnelligkeit gefragter denn je. Ob in einer 1:1-Situation oder in einem Laufduell, vielfach ist die Schnelligkeit matchentscheidend.»

Bildquelle: Links: Betriebs AG AFG ARENA; Rechts (3): SG Tagblatt (Hannes Thalmann)

«Ob in einer 1:1-Situation oder in einem Laufduell, vielfach ist die Schnelligkeit matchentscheidend»


Uli Forte lässt auch die Torhüter im Kraft- und Schnelligkeitstraining schwitzen.

Um die Umsetzung von Kraft in Schnelligkeit zu optimieren, trainiert Uli Forte sein Team je nach Saisonphase mindestens einmal pro Woche im Speedroom in Uzwil. Bei der rund 80-minütigen Trainingseinheit, die aufgrund der maximalen Belastung der Spieler ein sehr gutes Warmmachen erfordert, arbeiten die Spieler höchst konzentriert. Während Uli Forte die Bewegungen seiner Spieler wie ein Adler beobachtet, kontrolliert und kommentiert, gibt Andrej Ammann genaue Anweisungen, wie die Übungen umzusetzen sind. «Da sich in der Schnelligkeitsumsetzung enorme Kräfte entwickeln, ist es besonders wichtig, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden, um Verletzungen oder Fehlbelastungen zu vermeiden», sagt Krafttrainer Andrej Ammann.

Sportartspezifische Umsetzung entscheidend

Bei der intensiven Einheit, werden die Spieler während einer Übung maximal gefordert. Bei den rund sechs bis acht Stationen ist jeweils nach einer Übung eine vollständige Erholung Pflicht, um den bestmöglichen Trainingseffekt erzielen zu können. Die Spieler, die mit sichtlicher Freude bei der Arbeit sind, setzen jeweils sofort nach abgeschlossener Kraftübung – beispielsweise Kniebeugen – die geforderte Kraft in einer Schnelligkeitsübung – beispielsweise Sprint mit anschliessendem Kopfball – um. Ammann erklärt, dass es im ganzen Trainingsprozess wichtig sei, die Übungen sportartspezifisch umzusetzen. «Es nützt nichts, wenn einer durch Krafttraining eine starke Muskelkraft aufbaut, es jedoch im Zusammenspiel mit der Koordination nicht versteht, die Muskelkraft auf den Fussballplatz zu übertragen.»

Nach der Kraftübung folgt die sportartspezifische Schnelligkeitsumsetzung.

Trainingsart hat sich herumgesprochen

Die spezielle Trainingsmöglichkeit im Speedroom, von der Uli Forte bereits bei seinem Engagement beim FC Wil Gebrauch machte, hat sich in Insider-Kreisen schnell herumgesprochen. So nutzen derzeit sämtliche Spitzenvereine aus der Region, wie der TSV St.Otmar, der FC Wil (1. Mannschaft und U20-Mannschaft), der FC Gossau oder eben der FC St.Gallen dieses Angebot.

Da sich beim Krafttraining enorme Kräfte entwickeln, ist eine korrekte Ausführung sehr wichtig.

Text: Phil Haid