Sind Waldläufe überhaupt noch sinnvoll?

Im Jahr 2006 haben mehrere Wissenschaftler eine Untersuchung durchgeführt, die unter dem Titel „Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players“ (externer Link; deutsch „Physiologische Auswirkungen und Leistungseffekte von allgemeinem versus spezifischem aerobem Training bei Fußballspielern“) in der National Library of Medicine veröffentlicht wurde.

Ziel dieser wissenschaftlichen Studie war es, die Auswirkungen von spezifischem Fußballtraining (z. B. Spielformen auf verkleinertem Spielfeld) und unspezifischem aerobem Intervalltraining (Laufen) auf die körperliche Fitness zu vergleichen. Dafür haben die Wissenschaftler 40 Nachwuchsspieler nach dem Zufallsprinzip ausgewählt und je einer der beiden Gruppen zugeteilt. Die eine Hälfte hat also Spielformen durchgeführt, während die andere „laufen gegangen“ ist. Zweimal wöchentlich mussten die Spieler vier Belastungsphasen von vier Minuten, die durch drei Minuten Erholung unterbrochen wurden mit 90 bis 95% der maximalen Herzfrequenz durchführen.

Dabei hat man zu Beginn, nach vier Wochen und nach weiteren acht Wochen einige Parameter erhoben: maximale Sauerstoffaufnahme, Laktatschwelle, Gesamtlaufstrecke während der Spiele, Zeitanteile für verschiedene Bewegungsformen (Gehen, Stehen, Laufen bei niedriger Intensität) im Spiel. Da sich die Trainingsbelastung bei beiden Gruppen nicht unterschied, gaben die ermittelten Werte gute Rückschlüsse auf das Ziel der Untersuchung. Bei beiden Gruppen konnte man starke Verbesserung der aeroben Fitness und der Spielleistung feststellen. Bei allen anderen erhobenen Werten (inkl. eines durchgeführten Ausdauertests) konnten die Wissenschaftler

keine Unterschiede zwischen den beiden Gruppen und Trainingsarten feststellen.

Schlussfolgerung

Die Ergebnisse dieser Studie belegen, dass sowohl Spielformen auf verkleinertem Spielfeld als auch Laufen gleichermaßen wirksame Methoden des aeroben Intervalltrainings für Nachwuchsfußballer darstellen.

Komponenten, die man in die Planung der Vorbereitung einfließen lassen sollte

- Der Körper lernt langes und gleichmäßiges Laufen. Das jedoch nützt beim Fußball, bei dem schnelle Sprints und Richtungswechsel vorkommen, wenig bis gar nichts.
- Das Tempo ist bei Läufen auf dem Platz oder im Wald gleichbleibend und hat daher rein gar nichts mit echten Belastungswechseln im Fußball zu tun.
- Spieler empfinden das reine Laufen von Runden auf dem Sportplatz oder Waldläufe als sehr monoton.
- Spielformen sind spielnah, denn hier trainieren die Spieler den ständigen Wechsel zwischen aerober (ausdauernd) und anaerober (explosiv) Belastung.
- Wenn man mit den Spielern auf dem Platz trainiert, trainieren sie gleichzeitig Kondition, Koordination, Taktik und Technik unter Druck.
- Durch Veränderung der Spielfeldgröße, der Spieleranzahl oder der Anzahl der Ballkontakte kann man die Belastung sehr gut steuern.
- Das Anforderungsprofil eines Fußballers hat sich in den letzten Jahren verändert – egal ob Kreis- oder Bundesliga. Mittlerweile ist er mehr Dauersprinter als trabender Fußballer. Ausdauertraining muss sich deshalb

auch verändern. Vereinfacht: **Man kann kaum unspezifischer trainieren als einen Waldlauf absolvieren zu lassen!** Warum sollte man also damit Zeit verschwenden?

- Die Vorbereitung sollte man auch nutzen, um taktische Schwerpunkte zu trainieren.
- Im Regelfall finden solche Trainingseinheiten immer nach der Sommerpause statt. Und worauf freuen sich die Spieler wieder am meisten? Auf den Fußball! Und dann kommt der Trainer und macht irgendwie alles kaputt…
- Der Leistungsverlust ist nach einer Sommerpause nur minimal. Das kann man durch regelmäßiges Fußballtraining sehr schnell wieder aufholen.
- Fußball bedeutet Tempoveränderung, Richtungswechsel, Zweikämpfe, Torschuss, Kopfball. Ein Waldlauf trainiert davon … rein gar nichts!