



Mit Schmerzen: Dominik Kohr, seit dieser Saison bei Eintracht Frankfurt, liegt im Trikot der Augsburger verletzt auf dem Boden. FOTO: STEFAN PUCHNER/DPA

ZUR PERSON



**Kuno Hottenrott (60)** wurde 1959 in Heiligenstadt in Thüringen geboren und wohnt mit seiner Familie in Kassel. Seit 2003 ist er Professor an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und lehrt und forscht im Bereich Trainingswissenschaften und Sportmedizin. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder.

che FOTO: PRIVAT/NH

# „Zu viele Tests sind nicht gut“

**INTERVIEW** Experte Kuno Hottenrott über Verletzungen in der Vorbereitung

VON CHRISTOPHER HESS

Kassel – Knapp zwei Wochen sind es noch bis zum Bundesligastart. Die Vereine befinden sich in der heißen Phase der Vorbereitung. Wir haben mit Sportwissenschaftler Prof. Dr. Kuno Hottenrott über die hohe Verletzungsgefahr, das richtige Training und den Stress durch zu viele Testspiele gesprochen.

**Herr Hottenrott, wieso verletzen sich Spieler so häufig in der Vorbereitung?**

Fakt ist, dass hohe Trainingsbelastung in der Vorbereitung zu einer Überbelastung und muskulärer Ermüdung führen kann. Wenn dann noch ein hochintensives Training dazukommt, ist die Verletzungsgefahr höher. Wichtig ist, dass die Trainer in dieser Phase Rücksicht nehmen auf die individuelle Belastbarkeit der Spieler und deren Ausgangszustand.

**Manche Spieler haben durch Afrika-Cup und U21-**

**EM teilweise eine extrem kurze Sommerpause. Ist bei Ihnen die Verletzungsgefahr besonders hoch?**

Ja, auf jeden Fall. Gerade wenn der Spieler mental nicht richtig erholt ist und muskulär Ermüdungsrückstände hat, dann ist die Gefahr deutlich höher, wenn er wieder einsteigt.

**Wie kann dem vorgebeugt werden?**

Entscheidend ist individuelles Screening, also das Erkennen von Schwachstellen der Spieler hinsichtlich Beweglichkeit und der Stabilität. Deshalb gilt es, das Training zu individualisieren und präventive Maßnahmen durchführen. Häufig wird mit jedem Spieler gleich gearbeitet und das verhindert, dass der Spieler Schwachstellen aufarbeiten kann.

**Wird falsch trainiert?**

Ich beobachte, dass die Reflexmotorik selten gezielt trainiert wird. Der Spieler muss oft auf unvorhersehbare, nicht antizipierbare Stör-

größen, die durch Fouls oder durch schlechte Platzbedingungen auftreten, reagieren. Bei schlechter Reflexmotorik kann es schnell zum typischen Umknicken, Bänderrissen oder muskulären Zerrungen kommen.

**Ist es Sportlern denn körperlich zuzumuten, eine so kurze Pause und im Saisonverlauf später Spiele im Drei-Tage-Rhythmus zu haben?**

Wenn Spieler fit sind und genügend für die Regeneration tun, dann ist das zumutbar. Aber die kurze Sommerpause führt dazu, dass man nicht richtig regeneriert. Das gilt besonders für Spieler, die aus einer Verletzung kommen und diese nicht richtig auskurieren. Dann treten oft wiederholte Verletzungen auf.

**Gestehen sich Spieler oft nicht ein, dass sie eigentlich kürzertreten müssten, aus Angst einen Stammplatz zu verlieren?**

Absolut. Das spielt eine große Rolle. Der Spieler will unbe-

dingt dabei sein und nicht seinen Platz in der Mannschaft verlieren. Dann steigt der Spieler ins Training ein, obwohl er weiß, dass er eigentlich noch nicht ganz fit ist.

**Hat sich das Training über die Jahre hinweg und durch die steigende Belastung und Anforderung verändert?**

Mit Sicherheit. Das Spiel ist viel schneller geworden und hat deutlich mehr intensive Anteile. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, hat man in der Vorbereitung verstärkt ein hochintensives Intervalltraining (HIT) eingeführt. Einige Bundesligavereine haben festgestellt, dass dadurch die Verletzungsanfälligkeit der Spieler zugenommen hat, weil Gelenke und Bänder zu stark beansprucht werden. Es gilt, stets das optimale Verhältnis zwischen Belastung und Erholung zu finden. In hochintensiven Phasen darf die Regeneration nicht zu kurz kommen, das ist aber häufig der Fall.

**Wie gelingt es jetzt in der Vorbereitung, die Spieler für den Saisonstart auf 100 Prozent zu bringen?**

Das ist eine Frage der Formzuspitzen. Wissenschaftlich ist belegt, dass der wöchentliche Umfang in dieser Phase reduziert werden muss. Die Intensität kann hoch sein, aber der Umfang, die Anzahl der intensiven Intervalle sind zu kürzen und die Erholungspausen zu verlängern.

**Der Trend in der Vorbereitung geht zu mehr Testspielen und Turnieren, siehe Audi-Cup und Co. Was halten Sie davon?**

Viele Testspiele halte ich für unangebracht. Da spielt natürlich Kommerz eine große Rolle. Dadurch starten die Spieler schon gestresst in die Saison. Das stört den Vorbereitungsablauf. Man stelle sich vor, in der Leichtathletik würde jemand zig Wettkämpfe vor dem Hauptwettkampf machen, er würde keine Leistung bringen. Zu viele Tests vor der Saison halte ich nicht für gut.

**Verletzte Spieler**

Viele Bundesligisten haben verletzte Spieler zu beklagen. Ein Überblick:

- **Ozan Kabak:** Der Neuzugang des FC Schalke hat sich früh in der Vorbereitung eine Knochenreizung am Fuß zugezogen. Wann er ins Training einsteigt, ist unklar.
- **Christoph Kramer:** Der Gladbacher hat sich beim Training in der Vorbereitung vergangene Woche einen Bänderriss zugezogen und fällt für längere Zeit aus.
- **Djibril Sow:** Eintracht Frankfurt muss länger auf ihren Rekordtransfer aus der Schweiz verzichten. Sow zog sich in einer Übungseinheit im Trainingslager einriss der Sehne des Oberschenkelmuskels zu und fällt acht bis zehn Wochen aus.
- **Michael Rensing:** Im Trainingslager von Fortuna Düsseldorf hat sich der Keeper eine Schulterverletzung zugezogen und fällt „bis auf Weiteres“ aus.
- **Julian Brandt:** Den BVB-Neuzugang aus Leverkusen plagen Adduktoren-Probleme. Brandt fällt damit vorerst aus und verpasst den Supercup am Samstag gegen den FC Bayern.

**IN KÜRZE**

**Kerber will Becker nicht als Trainer**

Tennis – Angelique Kerber setzt bei der Suche nach einem neuen Trainer nicht auf einen prominenten Namen und schließt ein Engagement von Boris Becker aus. „Ich glaube nicht, dass das meine Trainer-Lösung ist“, sagte sie.

**BVB leiht Schürle nach Moskau aus**

Fußball – Rio-Weltmeister Andre Schürle wechselt wie erwartet von Vizemeister Borussia Dortmund zum russischen Erstligisten Spartak Moskau. Der 28-Jährige schließt sich auf Leihbasis für eine Saison dem derzeitigen Tabellenzehnten der russischen Premier-Liga.

**Frauen-WM wird ab 2023 aufgestockt**

Fußball – Die Frauen-WM wird von 2023 an mit 32 Mannschaften statt wie bisher mit 24 Teams gespielt. Dies beschloss der Fifa-Rat einstimmig. So sollen weitere Frauen-Programme ins Leben gerufen werden.

## Münchens heile Welt mit viel Theater

Die Bayern überzeugen sportlich, sind Favorit, aber haben Probleme

VON GERALD SCHAUMBURG

Kassel/München – Auf dem Rasen zaubern die Bayern-Kicker, zeitweise zumindest. Fegten Fenerbahce Istanbul beim 6:1 vom Platz. Eine stark umgebaute Elf mit Neuzugängen, Amateuren und Nachwuchskickern unterlag gestern Abend dann im Finale des Audi-Cups Tottenham Hotspur 5:6 im Elfmeterschießen. Es war ein Muster ohne Wert. Die Frage ist aber auch: Was ist nur los bei den Münchnern am Rande des Fußballfeldes? Ein Überblick:

■ **Der Sport**

Vor dem Supercup-Duell am Samstag bei Borussia Dortmund knüpften die Bayern beim leichten 6:1 (5:0) gegen Fenerbahce an die guten Auftritte während des USA-Trips an. Renato Sanches (22.), Leon Goretzka (28.), Müller (31., 43./Foulelfmeter, 58.) und Kingsley Coman (40.) erzielten in der Allianz-Arena die Tore. Istanbuls Ehrentreffer gelang dem Ex-Bremer Max Kruse (64.). Gestern trafen für die Münchner Jan-Fiete Arp (61.)



Nah bei den Fans: Bayern-Trainer Niko Kovac. FOTO: MATTH. BALK/DPA

und Alphonso Davies (81.), nachdem die Bayern 0:1 und 1:2 zurückgelegen hatten. Den entscheidenden Elfmeter vergab später Jerome Boateng. Kingsley Coman musste nur fünf Minuten nach seiner Einwechslung verletzt vom Platz.

■ **Der Maulkorb**

Franz Beckenbauer hatte immer etwas zu sagen, Uli Hoenes ist bis heute nie um eine Bemerkung verlegen. Nun aber mussten sich Trainer Niko Kovac vor laufender TV-Kamera und Sportdirektor Hansan Salihamidzic auf Anweisung von oben öffentlich entschuldigen. Bei den Fans, vor allem aber bei Manchester City und dessen Trainer Pep Guardiola.

Warum? Weil sich das Duo verplaudert hatte im bislang wenig erfolgreichen Personalpoker um eine Stärkung des nur noch 17 Feldspieler umfassenden Kaders. Dass Kovac vom Kommen Leroy Sanés ausgeht und das auch aussprach, das kam auf der Insel nicht gut an. Der Kernsatz des peinlichen Rückzugs: „Es ist wichtig, dass wir künftig nicht mehr über Spieler sprechen, die bei anderen Vereinen unter Vertrag sind.“

■ **Die heile Welt**

Natürlich kommt dann aber auch das, was bei den Bayern immer kommt in solchen Situationen. Er habe mit Vortandschef Karl-Heinz Rummenigge noch in der Kabine

gesprochen, sagte Kovac dem Sportinformationsdienst. „Da war kein Zorn, nichts. Da wird wieder etwas hineininterpretiert. Sie dürfen mir glauben: Es ist alles wunderbar.“

■ **Die Schrecksekunde**

Alles wunderbar, das äußerte Kovac, der Stunden zuvor eine skurrile Schrecksekunde erlebt hatte. Nach dem Training schrieb er Autogramme, als ein Fan unter einer Schranke hindurch krabbelte und den Trainer an einem Fuß packte. Ordner und Polizisten nahmen den Mann hops, Kovac die Sache locker. „Macht aus einer Mücke keinen Elefanten.“

■ **Die Favoritenbürde**

Eines noch: Auch die Favoritenbürde müssen die Bayern in dieser Saison wieder schultern. Für 14 der 17 anderen Bundesliga-Trainer ist Kovacs Truppe erneut der Titel-Topfavorit. Nur Marco Rose (Gladbach) und Martin Schmidt (Augsburg) erwarten ein offenes Rennen mit Dortmund. Und nur Bremens Florian Kohfeldt sieht den BVB vorn.

**FUSSBALL**

3. Liga	
Uerdingen - Unterhaching	2:2
Würzburg - Großaspach	0:3
Kaiserslautern - Ingolstadt	0:0
Jena - Br' schweig	0:2
Rostock - Bayern München II	2:1
Chemnitz - Meppen	2:4
Duisburg - Münster	2:0
1860 München - Zwickau	3:0
Magdeburg - Mannheim	1:1
Viktoria Köln - Halle	0:2

1. E. Braunschweig	3	8:3	9
2. FC Ingolstadt	3	5:3	7
3. MSV Duisburg	3	8:4	6
4. Hallescher FC	3	3:1	6
5. FC Kaiserslautern	3	4:2	5
6. SpVgg Unterhaching	3	8:7	5
7. 1860 München	3	5:3	4
8. Hansa Rostock	3	5:5	4
9. KFC Uerdingen	3	4:4	4
9. SV Meppen	3	4:4	4
11. Preußen Münster	3	3:3	4
12. Viktoria Köln	3	6:7	4
13. FSV Zwickau	3	2:3	4
14. Waldhof Mannheim	3	2:3	3
15. Würzburger Kickers	3	7:9	3
16. SG Großaspach	3	5:7	3
17. Bayern München II	3	4:6	3
18. FC Magdeburg	3	3:5	2
19. Chemnitzer FC	3	5:8	1
20. FC Carl Zeiss Jena	3	1:6	0

**Welttrainer: Jürgen Klopp nominiert**

Fußball – Jürgen Klopp ist nach dem Champions-League-Sieg mit dem FC Liverpool für die Fifa-Wahl zum Welttrainer des Jahres nominiert worden. Unter den zehn Kandidaten sind auch Mauricio Pochettino (Tottenham) und Pep Guardiola (ManCity).