

„OHNE TOP-ATHLETIK GEHT IM SPITZENSPORT NICHTS MEHR“

Abruptes Saisonende im März 2020, wochenlanges Einzeltraining, leere Zuschauerränge und viele Fragezeichen zum Saisonbeginn. Trotz Corona geht es bei den (Jung-)Eisbären mit Begeisterung in Richtung neue Saison.

Stefan Schnabl, Nachwuchstrainer und Sportlicher Leiter bei den Eisbären Regensburg, gibt im Gespräch einen Einblick ins Training und warum Talent nicht mehr reicht.

Seit das RFZ Rückenzentrum Regensburg im März 1998 den Betrieb aufnahm, ist auch der Spitzensport hier zuhause: Skifahren, Schießen, Leichtathletik, Radfahren, Fußball, Handball, Eishockey, Baseball – die Liste der Sportarten ließe sich wohl beliebig verlängern, ebenso die Namen der Sportler, Vereine und Verbände, die zum Teil seit vielen Jahren auf die Trainingskonzepte der Sportwissenschaftler im RFZ vertrauen. „Ohne das RFZ wäre der Sport in Regensburg nicht da, wo er jetzt ist“, sagt Stefan Schnabl, einstmals selbst Eishockeyspieler beim EVR, seit 2012 hauptamtlicher Trainer der Jung-Eisbären Regensburg und seit 2018 Sportlicher Leiter bei den Eisbären Regensburg.

Eishockey hat eine lange Tradition in Regensburg, seit 1962 unter dem Dach des EVR, und eine sehr wechselvolle Geschichte. Zu den Höhen zählen sicherlich die Erfolge der frühen 70er Jahre sowie der 2000er in der 2. Bundesliga, einer der Tiefpunkte war die Insolvenz im Jahre 2008 und der damit verbundene Abstieg in die Regionalliga. Inzwischen spielen die Eisbären Regensburg wieder in der dritthöchsten deutschen Liga, der Oberliga Süd, und betreiben eine äußerst erfolgreiche Nachwuchsarbeit.

Seit der Neuordnung 2012/2013 spielt die U20 in der DNL, die anderen Jugendmannschaften in den höchsten Nachwuchsligen. Vier hauptamtliche Trainer kümmern sich um die Jung-Eisbären, in diesem Jahr wurde die Jugendarbeit bereits zum vierten Mal mit fünf Sternen ausgezeichnet - eine Ehre, die dem EVR als einziger Verein der Oberliga zuteil wurde.



Foto: Melanie Feldmeier | arSito

Wegen Corona endete die Saison 2019/2020 abrupt nach der Meisterrunde. Die Eisbären Regensburg standen an der Tabellenspitze - ohne die Chance, in den Playoffs um den realen Aufstieg in die zweite Liga kämpfen zu können. Mit der neuen Saison steht wieder alles auf Anfang. Wie ist die Mannschaft mit dieser Situation umgegangen?

Das abrupte Saisonende betraf ja alle. Die Mannschaft ist charakterlich und mental stark und gefestigt – und nach wie vor sehr hungrig. So gehen wir in die neue Saison in der Oberliga Süd. Hier gibt es drei oder vier Mannschaften mit Meisterpotenzial und die Eisbären Regensburg haben da durchaus ein Wörtchen mitzureden.

Die Bietigheim Steelers mussten bis Ende Juli um ihre Lizenz in der DEL2 bangen und die Eisbären Regensburg wären hier ein Nachrückkandidat gewesen. Wäre das eine Option gewesen?

Die DEL2 ist derzeit kein Thema. Die Eisbären Regensburg haben sich auf die Oberliga vorbereitet und wir werden hier auch starten. Nach Corona wäre die DEL2 für uns fast schon Selbstmord.

Corona stellt auch Sport vieles infrage, beispielsweise auch den Saisonbeginn. Hat das Auswirkungen auf das Training?

Ende Juli hat bei der Jugend wie geplant das Eistraining begonnen, Saisonbeginn soll im September sein. Die erste Mannschaft wird im September wieder aufs Eis gehen, der Start der Hauptrunde wurde um sechs Wochen in den Oktober verschoben. Ob der Termin zu halten ist, halte ich für fraglich.

Sie trainieren die U20, die seit 2013 in der höchsten deutschen Nachwuchsliga, der DNL, spielt. Durch den Lock-down im März war über Wochen kein gemeinsames Training möglich.

Worauf können Sie jetzt aufbauen?

Seit Anfang Juni findet wieder das gemeinsame Training statt. Bis dahin waren die Spieler drei Monate auf sich selbst gestellt. Sie haben Pläne für das Training bekommen, das sie eigenverantwortlich absolviert haben. Und die Spieler haben das konsequent durchgezogen, das sieht man deutlich im Training. Die Jungs haben eine hohe Eigenmotivation. Wenn du als Jugendlicher in der DNL spielst, musst du ein Ziel haben, das Wochenprogramm ist sehr straff. Dienstags und donnerstags wird bereits morgens vor der Schule trainiert, montags, dienstags, donnerstags und freitags, also viermal wöchentlich, auch abends, am Wochenende stehen die Spiele an – 50 pro Saison. Das heißt für die Spieler der Nachwuchsmannschaften, dass außer Schule und Eishockey nicht viel Zeit bleibt für anderes.



Foto: Melanie Feldmeier | arSito

In Zusammenhang mit dem RFZ Rückenzentrum gibt es ein markantes Zitat von Ihnen: „Ohne Philipp Weishaupt und das RFZ wäre der Regensburger Sport nicht da, wo er jetzt ist“. Was macht die Arbeit des RFZ aus?

Wenn man von der Zusammenarbeit von RFZ und EVR spricht, muss man viele Jahre in die Vergangenheit gehen. Das geht weit über die aktuellen Erfolge hinaus und ist über die Jahre gewachsen. Wir sprechen von mindestens 15 Jahren. Die Zusammenarbeit mit dem RFZ ist ein entscheidender Faktor in der Nachwuchsarbeit. Als wir angefangen haben, hat keiner an das Niveau gedacht, auf dem wir heute spielen.

Wie kam die Zusammenarbeit zustande?

Es bestand bereits eine Trainingskooperation mit der ersten Mannschaft, den Eisbären. Daraus ergab sich die Idee, das auch auf die Nachwuchsmannschaften auszuweiten. Es begann damit, dass RFZ-Geschäftsführer Philipp Weishaupt einen seiner Trainingstherapeuten, Diplom-Sportwissenschaftler Jürgen Klein, zwei Mal mit ins Trainingslager nach Finnland geschickt hat.

Das war der Beginn. Innerhalb weniger Monate stellten sich die Erfolge ein. In der Saison 2011/2012 sicherten sich die Junioren und die Jugend die Deutsche Meisterschaft. Durch die deutsche Jugendmeisterschaft ergab sich das Aufstiegsrecht in die neue Nachwuchsliga, die DNL. Das war ein Highlight für die Jung-Eisbären. Allerdings war es damit nicht getan: Das war nur der erste Schritt und man muss viel dafür tun, um den Erfolg zu festigen.

Inzwischen arbeiten viele Spieler und Vereine mit Athletiktrainern: Was macht die Zusammenarbeit mit dem RFZ Rückenzentrum so besonders?

Mittlerweile hat sich ein freundschaftliches, fast familiäres Verhältnis entwickelt. Das RFZ ist immer für uns da – mit Trainingsplänen, bei der Leistungsdiagnostik und bei allen sonstigen Fragen rund um das Training. Ein entscheidender Schlüssel zum Erfolg ist für mich, dass die jungen Spieler im RFZ mit absoluten Fachleuten arbeiten. Das hinterlässt großen Eindruck bei den Jungs. Sie trainieren Seite an Seite mit anderen Spitzensportlern aus ganz Deutschland und kommen mit ihnen in Kontakt. So bekommen sie vorgelebt, was Training im Spitzensport bedeutet. Und sie haben immer das Gefühl, gern gesehen zu sein. Man kommt ins RFZ und fühlt sich dort wohl und gut aufgehoben, die Atmosphäre ist locker und herzlich. Man merkt, dass die Leute für den Sport leben und ihren Beruf gerne machen.

Seit der Saison 2019/20 wurde das Training der Jung-Eisbären im RFZ erweitert. Damit werden die jungen Spieler ab der U15 professionell beim Konditionstraining betreut.

In der heutigen Zeit ist es im Profisport essenziell so zu arbeiten, um erfolgreich zu sein. Um an der Spitze zu bleiben, entscheiden oft Details. Natürlich sind Technik und Talent nach wie vor sehr wichtig, aber die Athletik spielt eine immer größere Rolle. Irgendwann sind alle Spieler gleich groß und gleich schwer, dann entscheiden Athletik und eine optimale körperliche Kondition. Durch das Athletiktraining in der U15, U17 und U20 erkennen schon die Nachwuchsspieler, dass der Körper ihr Kapital ist und worauf es ankommt, um eine kontinuierliche und optimale Leistung abrufen zu können. Auch bei Defiziten oder Schwächen schicke ich die Spieler ins RFZ, dort wird gezielt daran gearbeitet. Von unserer Nachwuchsarbeit profitiert der Verein: 15 derzeitige Spieler in der Oberliga Süd kommen aus den eigenen Reihen. Und in den nächsten Jahren kommen tolle Jahrgänge, die früh mit dem Athletiktraining angefangen haben.

Das Kraft- und Konditionstraining spielt also immer früher eine Rolle im Eishockeytraining...

Das Eishockey hat sich wie alle Sportarten sehr verändert: Heute brauchst du in jeder Sportart das Komplettpaket, eine austrainierte Athletik. Für einen Sportler reicht es nicht mehr, in seinem Bereich gut zu sein. Früher legte man einen Puck aufs Eis und hat die Mannschaft spielen lassen. Wichtig waren Technik und Talent, viele der Spieler waren wuchtig und kräftig. Inzwischen ist das Spiel sehr viel schneller, dynamischer und explosiver geworden – und die Spieler sind meist schmal und athletisch. Beispielhaft für diese Entwicklung ist der Fußballsport: Profis waren früher Spieler, die etwas besser waren als die anderen. Heute stehen Leute wie ein Cristiano Ronaldo auf dem Platz, ein Athlet auf allerhöchstem Niveau. Natürlich ist Talent wichtig, aber es reicht nicht mehr aus. Ich zitiere da gerne Mehmet Scholl: „Wenn du Talent zum Arbeiten mitbringst, kann etwas Großes entstehen!“. Das gilt auch fürs Eishockey.

Die Eisbären Regensburg arbeiten mit Trainingsgeräten, die Philipp Weishaupt nach dem Vorbild amerikanischer Eissportgrößen entworfen hat. Unter anderem gibt es ein Gerät namens „Der Keiler“. Das sagt ja einiges über das Training im Eishockey aus...

Philipp Weishaupt hat mehrere Geräte entworfen, die das RFZ dem Verein als Leihgabe überlassen hat: Der Keiler ist ein Metallschlitten mit Kufen, der über den Asphalt gezogen wird. Damit trainieren die Spieler Sprintbewegungen unter hohem Widerstand. Das Slideboard ist nach dem Vorbild des legendären Eisschnellläufers Eric Heiden entstanden, mit dem exakt die Gleit- und Laufbewegungen auf dem Eis trainiert werden kann - gerade im Sommertraining unschätzbar für die Verletzungsprophylaxe.

Der Leg-Explorer ist ein Sprunggerät, das ebenfalls fürs Eishockey relevante Muskelpartien anspricht. Insgesamt ist das Training sehr komplex geworden: Eine Mischung aus Belastung und Ruhe, dazu Wettkampfvorbereitung, Leistungsdiagnostik, Ernährung, physiotherapeutische Versorgung bei Verletzungen - oft geht es um Details. In einer Mannschaft gibt es verschiedene Typen mit unterschiedlichen Stärken und körperlichen Voraussetzungen. Wichtig ist das Wissen, was der individuelle Spieler für seine Sportart braucht. Für mich als Trainer wäre es vermessen zu sagen, ich wüsste alles. Es ist ein unschätzbarer Wert, eine Truppe wie das RFZ an seiner Seite zu wissen, die bei allen Fragen zum Spitzensport zur Verfügung steht und das Athletiktraining betreut. Dabei weiß ich, dass ich mich auf das Know-how, neueste sportwissenschaftliche Erkenntnisse und über 20 Jahre Erfahrung verlassen kann. Dieses Vertrauen ist wichtig, um auch Trainingsinnovationen umzusetzen. Und was man nicht vergessen darf: Das RFZ ist auf den Rumpf ausgerichtet, dieser ist das Nonplusultra im Sport.

Sie selbst haben bereits als aktiver Spieler mit Philipp Weishaupt zusammengearbeitet...

Das muss in der Saison 2007 oder 2008 gewesen sein. Das ist mir bis heute in Erinnerung geblieben: Philipp Weishaupt hat jedem Mannschaftsspieler für drei Monate einen individuell zugeschnittenen Trainingsplan für jeden einzelnen Tag erstellt und als Buch binden lassen. Das habe ich heute noch daheim und schau öfters mal rein.

Da merkt man einfach das Herzblut, das im RFZ jeder in seine Arbeit steckt und das bei den Sportlern und Patienten ankommt: Nicht umsonst trainieren so viele Spitzensportler seit zwei Jahrzehnten im RFZ, die bei Olympia und auf internationaler Ebene weit vorne mitspielen. Viele fahren aus ganz Deutschland nach Regensburg: Eine Hilde Gerg, Monika Karsch, Corinna Harrer oder Alexander Dotzler, ein gebürtiger Regensburger, der im Alter von sechs Jahren beim EVR begonnen hat, viele Jahre für Regensburg und später für etliche DEL-Mannschaften in ganz Deutschland aufs Eis gegangen ist. Noch heute kommt er ins RFZ, um sich von Philipp und seinem Team Trainingspläne erstellen zu lassen.

Das RFZ ist für viele Spitzensportler eine hervorragende Adresse, ebenso werden in der Schmerz- und Trainingstherapie signifikante Erfolge erzielt: Die Erkenntnisse aus dem Profisport sind also auch für Ottonormalverbraucher gültig?

Im Spitzensport geht es um ein exakt abgestimmtes Zusammenspiel. Das gilt auch für Breitensport und Gesundheit. Dass das Konzept funktioniert, sieht man an den Erfolgsquoten in der Trainingstherapie. Im RFZ bekommt man das Gesamtpaket, die Abteilungen arbeiten Hand in Hand für den Erfolg zusammen. Das bekommt man zu spüren - ob als Sportler oder Patient. Und die Herzlichkeit ist nicht aufgesetzt, sondern echt.

Ein herzliches Dankeschön für die Bereitstellung der Fotos und die Unterstützung gilt den Jung-Eisbären Regensburg, dem Fotografen Christian Brüssel sowie M - das Medienhaus.



Foto: Christian Brüssel/MZ-Archiv

Kompetenzzentrum Training

RFZ Rückenzentrum Regensburg

Im Gewerbepark D50
93059 Regensburg

Tel.: (0941) 49596
Fax: (0941) 49598

e-Mail: info@rfz-regensburg.de
www.rfz-regensburg.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Philipp Weishaupt

Das RFZ ist Partner von:

