

## YB-KONDITIONSTRAINER ROBIN STÄDLER

# «Neue Wege führen ans Ziel»

**YB setzt auf einen neuen Konditionstrainer: Der Bündner Robin Städler will die Young Boys auf Vordermann bringen.**

**Wie ist es zu Ihrem Engagement bei YB gekommen?**

Robin Städler: Ich habe mit Martin Andermatt in Liechtenstein gearbeitet. Als er zu YB wechselte, habe ich auf seinen Anruf geantwortet.

**Sie arbeiten mit vielen Spitzensportlern und gelten als Konditionstrainer, der neue Methoden in den Fussball bringt.**

Ich setze auf Sypoba, eine Trainingsform mit den Eckpfeilern Stabilität, Kräftigung, Kondition und Konzentration.

**Was bedeutet das konkret?**

Wir wollen eine starke Basis schaffen dank komplexen Bewegungen, die im Fussball noch nicht weit verbreitet sind. Die Eiskunstläuferin Sarah Meier



Robin Städler

Andreas Blatter

war oft verletzt. Seit 2004 arbeiten wir zusammen. Seither ist sie verletzungsfrei und wie eine Rakete nach oben geschossen.

**Wie haben die YB-Spieler auf Ihre Arbeitsweise reagiert?**

Es ist nicht einfach, Profis, die 15 Jahre lang anders trainiert ha-

ben, zu überzeugen. Ich habe aber den Eindruck, dass sie sehr gut auf die Form ansprechen. Neue Wege führen ans Ziel.

**Wie wollen Sie das Verletzungsrisiko eindämmen?**

Rund die Hälfte der Spieler befindet sich wegen Beschwerden in ärztlicher Behandlung. Schmerzen an den Adduktoren sind nicht in einer Woche zu beheben. Aber man kann sie auf Dauer bekämpfen. Werden die Spieler robuster, werden sie weniger oft verletzt sein.

**Folglich waren die YB-Spieler bisher zu wenig robust?**

Erfolgreicher Fussball führt zu sehends über die Athletik. Der ganze Körper muss geschult werden. Bisher wurde das Training der Oberkörper vernachlässigt. Es gibt bei YB dunkelhäutige Spieler, die sehen aus wie 100-m-Läufer. Aber unter grosser Belastung stossen sie rasch an Grenzen. Wir müssen auch die Erholung anders angehen.

**Inwiefern?**

Jörg Abderhalden trainiert am Tag nach einem Schwingfest unter voller Belastung. Es ist nicht abwegig, die Schonzeit der Fussballer zu verkürzen. Und es ist anzustreben, selbst unter grösster Belastung gute Leistungen zu erbringen. Deshalb haben wir bei YB in den letzten Wochen das muskuläre Training forciert. Im Fussball war es üblich, in der Vorbereitung während einiger Wochen sehr hart zu trainieren und in den folgenden Monaten von diesem Aufwand zu konsumieren. So geht es nicht. Auch in der Saison muss an der Kondition gefeilt werden.

**Hakan Yakin hat vom Verband Auflagen erhalten. Er muss sich konditionell verbessern, um an der EM dabei zu sein.**

Hält er das Programm ein, wird er an der EM dabei sein. Yakin hat signalisiert, körperlich unbedingt besser zu werden.

**INTERVIEW:**

**ALBERT STAUDENMANN**