

»Neue Wege im Team-Training«

Die Herzfrequenz ist auch im Teamsport ein wichtiges Instrument.

Bei Erzgebirge Aue, Neuling in der 2. Bundesliga, ist das Team System von Polar seit der Saisonvorbereitung im Einsatz.

Interview: Co-Trainer Marco Kämpfe II Harald Bajohr (Polar)

Mit welchen Erwartungen geht die Mannschaft in den Saisonstart? Wir freuen uns auf die neue Aufgabe und auf die Spiele in neuen Stadien. Das Medien und Zuschauerinteresse wird sicherlich höher und die Gegner stärker. Wir hoffen natürlich, den Erwartungen zu entsprechen, und möchten uns so gut wie möglich verkaufen. Die Fitness der Spieler nimmt einen hohen Stellenwert im Profifußball ein. In welchen Bereichen arbeiten Sie mit dem Team System von Polar? Das System von Polar bietet die Möglichkeit, das komplette Training zu überwachen. Doch neben den täglichen Trainingseinheiten werden wir es auch zur Beobachtung bei Regenerationsphasen und bei alternativen Sportarten einsetzen. Die Spieler müssen auch außerhalb der normalen Trainingszeit die Sender zur Herzfrequenz-Messung tragen. Wie sieht das Training mit dem Team System konkret aus? Unsere Spieler werden die Sender bei jeder Trainingsform tragen. Mit dem Team können wir die Belastung bei Intervaltraining und den verschiedenen Spielformen online überwachen und direkt während des Trainings reagieren. Das heißt, dass wir die individuellen Belastungen der Spieler jederzeit kontrollieren können. Ausdauer, Trainingspensum, Regenerationsphasen — das Training lässt sich auf jeden einzelnen Spieler zuschneiden. Das führt mit Sicherheit auch zur Motivationssteigerung, denn Erfolge im Trainingsprozess werden nachvollziehbar. Wie wichtig ist Ihnen die individuelle Analyse der Spieler mit dem System? Das ist der wesentliche Baustein im Trainingsprozess, den wir mit den

Möglichkeiten des Team optimiert sehen. Formstabilisierung, Verletzungsprophylaxe und Ressourcenausnutzung der Spieler sind weitere Stichworte, die eine Umstellung des Trainings mit dem Polar System deutlich machen. Herzfrequenzorientiertes Training kennt man von den Ausdauerspezialisten. Wo sehen Sie die Vorteile beim Fußball? Die Vorteile liegen auf der Hand. Individualisierung ist das Stichwort. Die beste Mannschaft kann keinen Sieg erringen, wenn man nicht auf die Stärken und Schwächen der Spieler Rücksicht nimmt. Der Trainings- und der allgemeine Gesundheitszustand sind weitere Schlagworte, die wir mit dem Team von Polar mit Inhalt füllen wollen. Wir möchten eine Überforderung der Spieler ausschließen, aber genauso eine Unterforderung. Wir werden die kurz-, mittel- und langfristigen Trainingsreize exakt analysieren und bekommen so ein Feedback der Leistungsfähigkeit und Entwicklung der einzelnen Spieler. Welche Vorteile versprechen Sie sich langfristig? Das Team wird ein fester Bestandteil der täglichen Arbeit der Trainer. Wir versprechen uns davon auch, weniger mit Verletzungen konfrontiert zu werden, weil die Spieler intensiver auf den eigenen Körper „hören“. Wie sind Sie eigentlich auf das Polar System aufmerksam geworden? Ich pflege einen regen Austausch mit Bernd Schneider über die Trainingsmethodik beim DFB. Auch bei der Nationalmannschaft ist das pulsgesteuerte Training ein wichtiger Bestandteil des Trainingsprozesses. Dort ist das Team schon längere Zeit im Einsatz. Vielen Dank!