



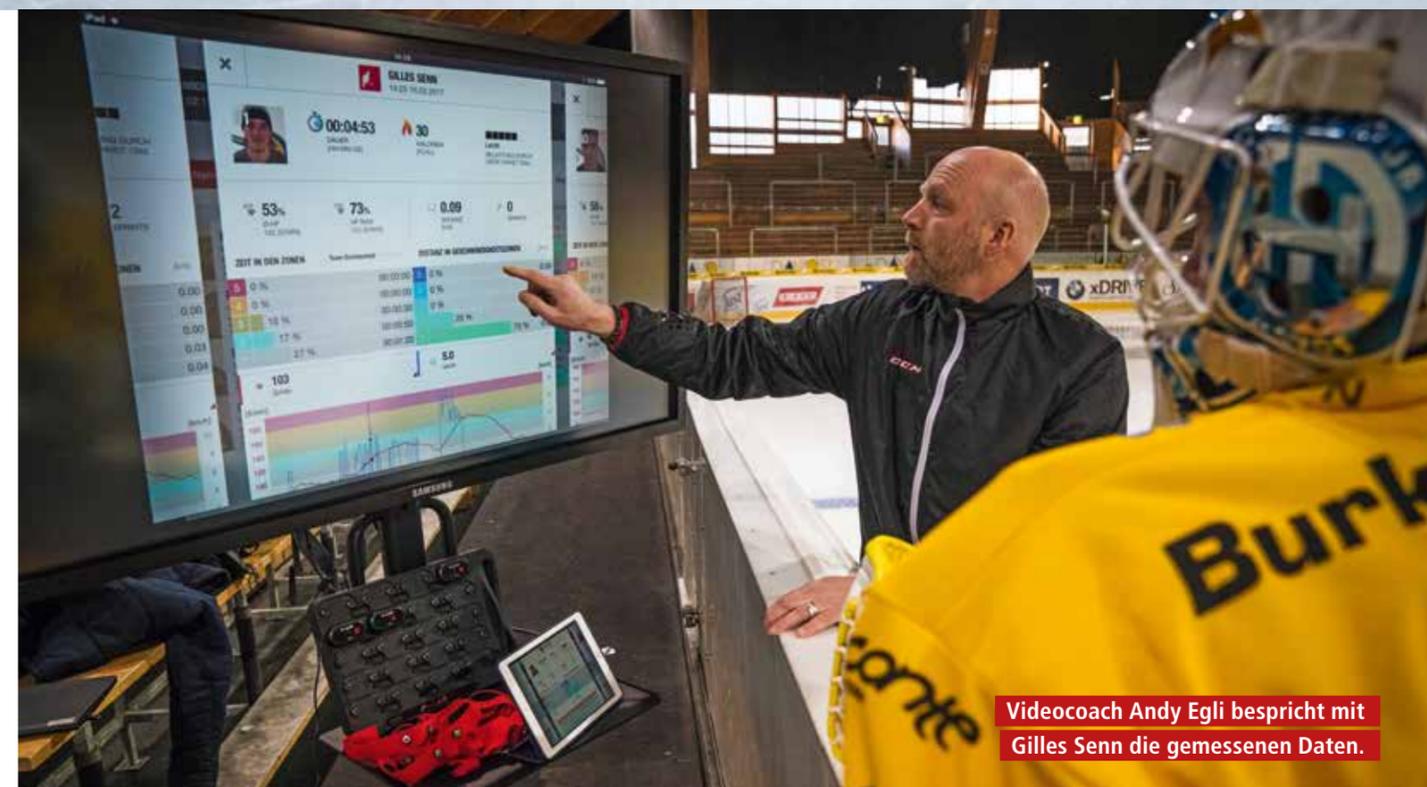
Höher, schneller, weiter – wer im Profisport das Motto «Nachlassen verboten» nicht respektiert, ist schnell weg vom Fenster. Deshalb müssen Athleten immer neue Wege finden, um die Leistung weiter zu optimieren. Beim HC Davos hat Goalietrainer Marcel Kull vor fünf Jahren begonnen, seinen Goalies auf den Puls zu fühlen. Heute arbeitet der Klub auf den verschiedensten Ebenen mit dem Leistungstrackingsystem der Firma Polar.

# Herzensangelegenheit





Gilles Senn montiert den Softstrap (l.), Joren van Pottelberghe (r.) testet das neue TEAM PRO Shirt von Polar, mit eingnähten Elektroden.



Videocoach Andy Egli bespricht mit Gilles Senn die gemessenen Daten.

Fotos: zVg

HCD-Goalietrainer Marcel Kull gilt als einer der erfolgreichsten Männer seines Fachs. Er hat Goalies wie Lars Weibel, Jonas Hiller, Reto Berra und Leonardo Genoni ausgebildet und zu absoluten Top-Keepern gemacht. Nun stand er zu Beginn der letzten Saison vor einer neuen grossen Herausforderung: Leonardo Genoni, der beste Torhüter der Liga, verliess den Klub in Richtung Bern, als seine Nachfolger wurden mit Joren van Pottelberghe (20)

und Gilles Senn (21) zwei blutjunge Rookies nominiert. «Leo ist ein echter Voll-Profi. Von der Arbeit, die wir miteinander gemacht haben, profitieren nun die beiden Jungen», sagt Marcel Kull. Was der Herisauer damit meint: 2012 war er auf der Suche nach Optimierungsmöglichkeiten im Leistungs- und Regenerationsbereich auf die Idee gekommen, die Herzfrequenz seiner Schützlinge messen zu lassen. Obschon er selbst in all seinen vielen Goalie-Trainerjahren das Gefühl entwickelt hatte, wie ein Goalie funktioniert, wann er fit, bereit oder mental auf der

Höhe ist, war die Herzfrequenz-Messung noch einmal ein weiterer Schritt. Sie bestätigt nicht nur Eindrücke und Vermutungen, sondern macht aus ihnen vergleichbare Daten. «Ich habe mit Genoni auf verschiedensten Wegen daran gearbeitet, auf den idealen Puls zu kommen. Ich habe von ihm etwa 1300 Messungen – daraus lassen sich konkrete Schlüsse ziehen», erklärt Kull, der gleichzeitig betont haben will, dass hinter seiner Methode keine Wissenschaft steckt.

### Die Ausschläge kontrollieren

Tatsächlich hat der Goalietrainer die Arbeit mit der Pulsmessung mittlerweile institutionalisiert und mit Polar – dem finnischen Hersteller und Pionier in Sachen Herzfrequenz-Messung und Wearable Sport Technologie, der dieses Jahr bereits sein 40-jähriges Bestehen feiert – eine Zusammenarbeit lanciert. Auch die jungen Keeper (Kull betreut auch die Goalies der Novizen Elite und der Elite Junioren) sind heute mit den entsprechenden Aufzeichnungsgeräten ausgestattet. In den sechs gemeinsamen grossen Trainingssessions im Sommer können sie ihre Herzfrequenz (und weitere Daten wie zurückgelegte Distanzen, Anzahl Sprints, verbrannte Kalorien, etc.) messen und sie dank des Live-Systems Polar Team Pro am grossen TV-Screen, der sich direkt an der Bande befindet, beobachten. Dabei geht es einerseits darum, möglichst nahe an den idealen Puls, der sich von Individuum zu Individuum unterscheidet, heranzukommen, andererseits aber auch, die Ausschläge möglichst im Aktiv-Modus tief zu halten. «Wenn ein Goalie eine extrem unkonstante Herzfrequenz in der Arbeit hat, dann ist er in der Regel

ein wilder Jumper-Goalie, der hin und da eine gute Parade hinkriegt, aber wohl eben auch unkonstant ist. Das wollen wir nicht. Wir streben einen Pulsausschlag von maximal, in normaler Arbeits-Aktion, individuell von 130 bis 150 an. So wissen wir, dass der Goalie immer auf dem richtigen Konzentrationslevel ist und in Situationen, in denen er nicht viel zu tun hat, nicht schläft. und bei geforderten Aktions-Saves auf 180 Plus seinen Körper unter Kontrolle bringen kann.»

Unter spezieller Beobachtung sind indessen die Herzschläge der Torhüter der 1. Mannschaft. Joren van Pottelberghe und Gilles Senn müssen den Brustgürtel, resp. das Shirt mit dem eingnähten Messsensor, in jeder Trainingseinheit und in jedem Spiel tragen, ihre Daten werden permanent erhoben. So kann Marcel Kull etwa in Kombination mit dem Videoprogramm des Teams nach den Spielen jede Aktion des Keepers mit der entsprechenden Herzfrequenz analysieren. Überdies hat er damit auch den Backup-Goalie im Visier: «Wenn der auf der Bank einen Puls von 80 hat, dann ist er nicht bereit, sollte er plötzlich eingewechselt werden. Er kann seinen Puls dagegen ganz gezielt mit Mental-Arbeit über die Herzfrequenz 100 hochbringen, wenn er dem Spiel konzentriert folgt.»

Die Resultate können sich sehen lassen. Während der Zuschauer und die Fans die Leistungssteigerung von Gilles Senn (dem Goalie, der zum Schluss in den Playoffs eingesetzt wurde) in den Paraden und den Resultaten erkannte, sah Kull eben auch, dass er die Herzfrequenz des von Natur aus hochpulsigen Wallisers in nur einer Saison von Maximalwerten von oft über 200, auf Maximalwerte von rund 160 bis 180

Schläge pro Minute gesenkt hatte. Das wiederum hat mit der Fitness, vor allem aber auch mit der gestiegenen Sicherheit und mentalen Stärke zu tun. «Gilles hatte unter Belastung einen sehr hohen Puls, sodass er zu oft Kopf und Körper nicht synchron für gute Arbeit im Griff hatte. Wir sind in einer Saison

massiv heruntergekommen und arbeiten in die richtige Richtung bei der Entwicklung eines Goalies mit guter Performance», freut sich Marcel Kull.

### Den Spielern helfen

Weil die Zusammenarbeit zwischen Polar und dem HCD-Goalieteam so fruchtbar ist, wurde sie im letzten Sommer auch auf die Feldspieler ausgeweitet. Während die Spieler des NLA-Teams die Messgeräte fakultativ tragen, ist bei den Elite-Teams des Nachwuchhs im Sommer das Tragen einer Polar Sportuhr obligatorisch. Obschon das System viele Möglichkeiten bietet (Tracking, Sprints, etc.) seien auch bei den Spielern vor allem die Herzfrequenz- und Leistungsdaten relevant, erklärt HCD-Videocoach Andy Egli. «Bei uns geht es nicht darum, etwas zu beweisen, sondern darum, den Spielern zu helfen, mit der besten Herzfrequenz zu trainieren. So können sie am meisten profitieren.»

Wie bei den Goalies könne man auch bei den Spielern aus den Daten lesen. Das System, aus dem vor allem der Konditionstrainer wichtige Schlüsse ziehen kann, helfe den Jungen nicht nur, den eigenen Körper besser kennenzulernen, sondern auch Dinge zu verbessern. «Wenn ein Verteidiger beispielsweise im Eins-gegen-Eins den für ihn richtigen Puls, respektive Körperspannung hat, sind die Erfolgchancen einfach grösser.»

Gilt also künftig immer mehr «Technik gut, alles gut»? Nein, findet Videocoach Egli. «Das Zentrum ist und bleibt ganz klar das Gespür des Trainers.»



Analyse direkt auf dem Eis – die live gemessenen Daten lassen sich einfach auf dem Tablet beobachten.

