

# Die gläsernen Spieler



Fussball ist Big Business – auch in der Schweiz. So beläuft sich der geschätzte Marktwert des Kaders des FC Sion auf 27 Millionen Franken. Kein Wunder, will der Arbeitgeber den Zustand seiner Spieler genauestens im Auge behalten. Deshalb arbeitet Sion-Konditionstrainer **Mathieu Degrange** (Bild unten) seit dieser Saison in den Trainings mit Polar Team Pro – einem fortschrittlichen Leistungstrackingsystem. So wird nichts dem Zufall überlassen.



LISTE		COMPARAISON	
TOUTE L'ÉQUIPE			
Nom		Nom	
15 AKOLO	102 49%	23 CONSTANT	126 63%
6 BERTELLI	155 77%	11 ITAPERUNA	0 0%
27 KONATE	159 81%	20 KARLEN	143 74%
26 MACEIRAS	163 81%	5 MODOU	158 79%
16 NDOYE	164 80%	2 MORGADO	159 81%
25 PINGA	179 89%	7 SALATIC	122 64%
14 TOMA	148 74%	19 TARAVEL	155 78%
22 ZVEROTIC	156 82%		
24 RICARDO	170 85%		



Verteidiger Kevin Constant trägt das Unterdress mit eingenähten Mess-Elektroden. Er sagt: «Das fühlt sich ziemlich gut an.»

Fotos: Urs Lindt

Es ist wie so oft an einem Mittwoch-Nachmittag im Unterwallis: schön und sonnig, Die Spieler in ihren legeren Klubtrainern schlendern entspannt über die Terrasse des präsidienteneigenen Hotel-Komplexes «Portes d'Octodure» in Martigny. Die Mittagspause liegt hinter ihnen, ein Verdauungsspaziergang, ein Kaffee, ein Schwatz – das Leben eines FC Sion-Spielers lässt sich aushalten, kriegt man das Gefühl. Da taucht Mathieu Degrange auf und durchbricht das vermeintliche Ferien-Feeling. Der 39-Jährige, in der Westschweiz eine Grösse in Sachen Athletiktraining, ist bei den Wallisern seit dieser Saison vollumfänglich als Konditionstrainer angestellt. Und er

nimmt seinen Job sehr genau – ein echter Profi. Nach einer kurzen und freundlichen Begrüssung kommt er jedenfalls sofort zur Sache: «Wir arbeiten hier mit professionellen Athleten. Es ist nicht nur wichtig, das Optimum aus ihnen herauszuholen, sondern auch das Negative, beispielsweise Verletzungen, zu verhindern.»

**Der Röntgenblick**

Genau hier setzt das Polar Team Pro-System des finnischen Herstellers und Pioniers in Sachen Herzfrequenz-Messung und Wearable Sport Technologie, der dieses Jahr bereits schon sein 40-jähriges Bestehen feiert, an. Denn dank dem Leistungstracking-system, das in Echtzeit die Herzfrequenz-lich auch die Leistungsdaten aller Spieler

direkt auf sein iPad liefert, ist Mathieu Degrange während des Trainings über den Belastungszustand jedes einzelnen Teilnehmers genauestens im Bilde. Er hat quasi den Röntgenblick und weiss, wer was braucht, wer wovon wieviel profitiert, wer noch mehr aufs Gaspedal treten, und wer besser den Fuss davon nehmen sollte. **«Es ist für mich absolut zentral, und ich kann mir bereits jetzt kaum mehr vorstellen, wie ich es ohne gemacht habe»**, sagt Degrange.

Tatsächlich hat die Technologie den Trainingsalltag und die Trainingsplanung massiv verändert. Während er als Konditionstrainer in der Vergangenheit oft spezielle Drills ohne Ball befehlen musste, um athletische Leistungen zu messen, geschieht dies heute alles im regulären Training mit dem Ball.

«Ich habe dabei alles unter Kontrolle: die Herzschlagrate, die zurückgelegten Strecken, die absolvierten Sprints, die Laufwege, die verbrannten Kalorien – einfach alles», schwärmt er. Weil er diese Daten in jedem Training erhebt und sie in die Datenbank integriert, weiss er nicht nur haargenau, in welcher Verfassung ein Spieler ist, sondern eben auch, wie er in diese gekommen ist – zumal die Spieler ihre Trainingssessions immer messen müssen, auch wenn sie mit der Nationalmannschaft unterwegs sind. Auf die Teamebene gehoben, kann Degrange so dem Cheftrainer generellere und detailliertere Trainingsinputs geben, was sogar so weit gehen kann, dass er beispielsweise die Grösse eines Feldes, die Zeit und die entsprechenden Spieler für ein klei-

nes 5 gegen 5-Spiel bestimmt. «Die Möglichkeiten sind fantastisch und das System verbessert sich nach wie vor, alleine in dieser Saison konnten wir drei Software-Updates machen», sagt Degrange weiter.

**Sensor in der Unterwäsche**

Mittlerweile stehen wir an der Seitenlinie des Trainingsplatzes, ein Spieler nach dem anderen läuft vorbei und schüttelt uns die Hand. Der grösste Teil der Mannschaft trägt unter dem Trainingstrikot einen Softstrap mit einem Polar Sensor, direkt unterhalb der Brust. Vier Spieler haben sich indessen zu Testzwecken eine Art Unterdress – das neue Polar Team Pro Shirt – übergezogen, in welches die Mess-Elektroden bereits eingenäht sind und der Sensor nur noch oben auf dem

Nacken (der gemäss Studien Verletzung-unanfälliger Stelle) aufgeklippt werden kann. «Fühlt sich ziemlich gut an», bestätigt Linksverteidiger Kevin Constant, der sich eines ergattern konnte. Die Stimmung ist gelöst, es steht nur eine einstündige Einheit mit tiefer Intensität auf dem Programm. Degrange erklärt uns, dass das Morgentraining auf Grund der Wochenplanung sehr intensiv und die Belastung hoch war, und dass die anstehende Einheit einen lockereren, technischeren Charakter haben wird. «Wir haben nun die Spitze der Wochenbelastung erreicht, jetzt müssen wir langsam runterfahren, um fürs Spiel am Wochenende frisch zu sein. Deshalb werden wir jetzt zuerst nur einige intensive Übungen durchziehen. Danach kann der Trainer mit der Mannschaft im taktischen Bereich arbeiten.» Sodann gesellt sich Konditionstrainer Mathieu Degrange zum Cheftrainer – das Tablet fest in der Hand. Die beiden beobachten wie die Spieler im Rund joggen und diskutieren.

Nun da das Training richtig läuft, sind wir aussen vor. Wir können noch einen Blick aufs Tablet erhaschen. Jeder einzelne Spieler hat sein eigenes Profil, auf der Bildschirmoberfläche leuchten die Kacheln der einzelnen Akteure wie der Boden einer Disco – farbig hinterlegt, je nachdem in welcher Herzfrequenz-Intensitätsstufe der jeweilige Spieler gerade unterwegs ist. Nach gut 45 Minuten nimmt Mathieu Degrange Kevin Constant zur Seite. Die beiden schauen sich die Daten seines Einzelprofils an, dann zottelt der Spieler davon. Später werden wir erfahren, dass man ihn bewusst aus der Einheit genommen hat. Die Daten hatten nämlich gezeigt, dass er als Aussenläufer am Vormittag bereits ein besonders intensives Training absolviert hatte. «Noch mehr Training wäre unproduktiv gewesen», wird Degrange später sagen.

**Das Interesse der Spieler**

Nach gut einer Stunde ist das Training schliesslich zu Ende. Einige Spieler bleiben noch und üben Standards oder diskutieren mit den Trainern. Besonders Mathieu Degrange ist jetzt ein gefragter Mann, die Spieler kommen bei ihm vorbei, um sich über ihre Werte zu informieren. Ganz zum Schluss schleicht sich sogar noch Goalie Anton Mitryushkin von hinten an. Er schaut seinem Konditionstrainer lange über die Schulter, sagt aber nichts. «Der ist einfach nur am System interessiert, so wie ihr auch», meint Degrange und lacht. Dann hat Mitryushkin plötzlich doch noch eine Frage: «Hey, hier geht es doch um Polar, oder? Könntet ihr mir so eine Waage für mein Badezimmer besorgen? Die sind cool.»



Stürmer Aimery Pinga wird «verkabelt», die Daten werden während des Trainings gemessen, ehe die Analyse mit Mathieu Degrange und «Zaungast» Anton Mitryushkin erfolgt.