

Erfahrungsbericht mit dem acentas HR Monitoring Team System

Belastungsmonitoring ist ein wichtiges und aktuelles Thema im Profisport. Im Mannschaftsport stellen sich nochmals größere Herausforderungen, als in Einzelsportarten. Trainingseinheiten können nicht so individuell gestaltet werden, so dass es für jeden Spieler eine optimale Belastungsdosierung gibt.

Es gibt auch keinen Laborwert, der zuverlässig Ermüdung misst. Kreatinkinase ist zwar ein Indikator, muss jedoch immer hinterfragt werden. Die Herzfrequenz schon während der Belastung zu kontrollieren schafft die Möglichkeit das Training gezielter zu steuern. Die Auswertung von Trainingseinheiten im Mannschaftinternen bzw. die Anpassung an spezifische Trainingsformen im individuellen Vergleich ist eine weitere Möglichkeit Training noch optimaler zu planen.

Durch ein sehr interessantes Gespräch bei einem Kongress, bei dem ich Herrn Betz von der Firma acentas traf, wuchs das Interesse solch ein System mal zu testen. Die Firma acentas stellte mir daraufhin das System für die Wintervorbereitung auf die Rückrunde der Bundesligasaison 2011/2012 zur Verfügung.

Zum Einsatz kam das System zum ersten Mal bei unserem Laktattest, der auf einer 400m Bahn im Stadion absolviert wurde. Hier zeigte das System den ersten Vorteil gegenüber unserer normalen Methode. Im Normalfall wurden die Herzfrequenzen notiert, wenn der Spieler nach der Absolvierung der Belastungsstufe bei der Blutabnahme war. Nun konnte die Herzfrequenz schon notiert werden, sobald die Gruppe sich auf der Zielgeraden im HF-„steady state“ befand. Problem der herkömmlichen Methode bei Profifussballern ist, dass die Herzfrequenz nach Belastungsabbruch stark abfällt und sich dadurch, dass die Spieler der Reihe nach erst bei Zielankunft befragt werden sich zwangsläufig Differenzen ergeben können, die im weiteren Verlauf ggf. einen Einfluss auf die Trainingsempfehlung haben.

Im Trainingslager in der Türkei (Belek) angekommen nutzten wir das System bei jeder Einheit und einem Freundschaftsspiel.

Nach jeder Einheit, machte ich innerhalb kürzester Zeit für das Trainerteam die Statistik fertig. Erfreulich hierbei, dass es möglich war durch das Setzen von Markern verschiedene Trainingsinhalte in die Statistik einfließen zu lassen. Auch konnten schnell einzelne Gruppen definiert werden, wie z.B. Offensivspieler oder Torhüter. Durch die übersichtliche tabellarische Darstellung zeigte sich z.B. das ein Spieler, der nach langer Verletzungspause wieder am Mannschaftstraining teilnahm, deutlich mehr Zeit im intensiven Bereich verbrachte, als im Vergleich als andere Spieler auf identischer Position mit identischem Anforderungsprofil. Dies ist nicht verwunderlich und für diese Erkenntnis braucht man sicherlich kein System. Der Spieler machte aber nicht den Eindruck, dass er erschöpfter war als die Anderen. Die Informationen, die wir über das System erhielten ihn in weniger „wichtigen“ Einheiten regenerieren zu lassen und ihn bei intensiven Einheiten auch mal früher aus der Trainingseinheit rauszunehmen. Hierbei zeigte sich auch der Vorteil der Möglichkeiten die Belastung der Spieler live verfolgen zu können.

Zur Entwicklung spezifischer Ausdauerparameter haben wir auch gezielte Trainingsinhalte. Hierbei wollen wir die Spieler für eine definierte Zeit in einem bestimmten Belastungsbereich bringen. Auch diesem Anspruch ist das System gerecht geworden. Ich konnte dem Trainer direkt Rückmeldung geben über den Belastungszustand der einzelnen Spieler, so dass die verbale Motivation direkt erfolgen konnte. Auch die Pause ließ sich besser steuern, da die Möglichkeit bestand zu warten, bis die Spieler wieder für den nächsten Durchgang bereit waren.

Die Kontrolle in dem Freundschaftsspiel war mehr für die Spieler selbst interessant. Die Daten haben uns im Trainerstab weniger Informationen gegeben. Die Spieler waren aufgrund der intensiven vorangegangenen Einheiten müde und der Gegner qualitativ nicht auf Augenhöhe, so dass es mehr die taktischen als die physischen Parameter waren, die zum Informationsgewinn beitrugen.

Im Verlaufe des Trainingslagers wurde auch ein psychologischer Effekt deutlich. Die Spieler wussten, dass ihre Leistung auch in jeder Trainingseinheit betrachtet und diskutiert wurde. Eine höhere Leistungsbereitschaft lässt sich nicht belegen aber das Interesse einzelner Spieler an den Daten war sehr groß.

Fazit: Das System ist einfach zu Handhaben. Die Spieler gewöhnen sich sehr schnell an den angenehm zu tragenden Gurt und empfinden ihn somit nach kürzester Zeit nicht mehr als störend. Es lassen sich schnell inter- und intraindividuelle Vergleiche anstellen. Für die Belastungssteuerung ist das System ein zuverlässiger Parameter, der die Einschätzung des Trainings objektiviert. Weitere Funktionen, wie z.B. die Herzfrequenz-Variabilitätsmessung lassen einen breiten Informationsgewinn zu.

Andreas Beck, Athletik- und Reha-Trainer 1.FC Nürnberg, Januar 2012