

PAUSE FÜR KÖRPER UND GEIST



Sobald der HSV am 23. Dezember sein Auswärtsspiel bei Holstein Kiel absolviert hat, steht sie an: die Winterpause. Auch wenn sie mit nur fünfzehn Wochen im Vergleich zur Sommerpause kurz ausfällt, ist sie für die Profis des HSV enorm wichtig, um einerseits Kräfte zu tanken und andererseits sich perfekt auf die Rückrunde in der 2. Bundesliga vorzubereiten.

Die Winterpause startet für die Profis des HSV dabei mit einigen freien Tagen, an denen sie bewusst abschalten sollen. Nur so haben sie die Chance, die Hinrunde hinter sich zu lassen und sich sowohl körperlich als auch mental zu regenerieren. „Diese strikte Pause ist enorm wichtig, da die Spieler zum einen eine komplette Hinrunde in den Knochen und zum anderen noch die gesamte Rückrunde vor der Brust haben“, erklärt HSV-Reha-Trainer Sebastian Capel. „Die Spieler müssen bis zum Ende der Saison laufen können und auch psychisch stark im Aufstiegskampf bleiben. Dafür muss man versuchen, in der kurzen Winterpause so viel Energie wie möglich für Körper und Geist aufzutanken.“

Nach diesen wichtigen Regenerationstagen absolvieren die Spieler dann ein sogenanntes „Erhaltungsprogramm“, so dass

der Einstieg in die Vorbereitung auf die Rückrunde nicht zu hart wird. Aufgrund der Kürze der Pause – am 4. Januar steigt das Team bereits wieder in die Vorbereitung ein – ist es für die Spieler aber ohnehin schwer, an Kondition zu verlieren. Bei dem „Erhaltungsprogramm“ werden alle Bereiche des Stoffwechsels angesprochen. Das Training besteht aus einigen Grundlagen-Läufen sowie verschiedenen regenerativ-extensiven sowie hochintensiven Intervalleinheiten. „Der Körper der Spieler bleibt dadurch im Standby-Modus und verkraftet den Start der Vorbereitung auf die Rückrunde besser“, betont Daniel Müssig, seines Zeichens Athletiktrainer beim HSV. Das Training absolvieren die Spieler dabei individuell. Eine GPS-gestützte Trainings-Software zeichnet die Ergebnisse jedes Profis auf, so dass Capel und Müssig sowie die medizinische Abteilung des HSV, die in enger Zusammenarbeit mit dem UKE Athleticum die Profis betreut, die Leistungsdaten auslesen und auswerten können. So ist das Trainerteam trotz räumlicher Distanz immer auf dem aktuellsten Stand.

Im Anschluss an das „Erhaltungsprogramm“ startet dann wieder die gemeinsame Wintervorbereitung mit dem Team, bei der die athletischen Schwer-

punkte in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Rumpfstabilität und Beweglichkeit liegen. Entscheidend dabei ist, dass die verschiedenen Trainingsmethoden sinnvoll mit dem Fußballtraining kombiniert werden. Schließlich liegt der Hauptunterschied zwischen der Sommer- und Winterpause in der Dauer. „Man sollte seine Trainings-schwerpunkte auf die Aspekte legen, die in so kurzer Zeit überhaupt verbessert werden können. Da steht beispielsweise das Taktik-Training weit oben auf der Agenda“, wissen Capel und Müssig und betonen: „Dafür ist es wichtig, dass wir uns innerhalb des Trainerteams gut abstimmen, damit sich die verschiedenen Einheiten perfekt ergänzen und nicht beeinträchtigen.“

Ein intensives Fußballtraining würde die Qualität und den positiven Effekt eines darauffolgenden Beinkraft-Trainings zum Beispiel stark beeinträchtigen. Genauso würde ein intensives Ausdauertraining vor einem Fußballtraining auf Kosten der Passqualität gehen. Und so wäre die so wichtige Pause für Körper und Geist nicht optimal genutzt. ♦



Sebastian Capel ist seit 2013 beim HSV tätig und betreut seit Januar 2015 die Profis als Reha-Trainer.