



Ein Projekt mit Pilotcharakter ist „Fit-4-Fußball“. Unterstützt wird die Leistungsdiagnostik durch eine Kooperation mit der Hochschule Aalen, deren Studenten eine Zeitmessanlage entwickelten und den Normannen zur Verfügung stellen. Fotos: edk

Projekt mit Pilotcharakter

Fußball: Leistungsdiagnostik hat im Jugendbereich des FC Normannia Einzug gehalten

Leistungsdiagnostik und die daraus resultierenden Maßnahmen für den Trainingsbetrieb nehmen nicht erst seit Jürgen Klinsmann im Fußball eine wichtige Position ein. Mit dem Programm „Fit-4-Fußball“ greift nun auch die Jugendabteilung des FC Normannia dieses Thema auf.

VON PATRICK TANNHÄUSER

Zu Beginn der laufenden Saison starteten die Macher im Juniorenbereich des FCN das Pilotprojekt „Fit-4-Fußball“ im Schwert, um den Trainingsbetrieb noch besser und individueller steuern zu können. Eva Maletic, von Beruf Personaltrainerin, entwickelte das Konzept für dieses Projekt. Genau „durchleuchtet“ werden dabei die Junioren der Normannen, Körper-, Athletik- und Techniktests werden mit den jungen Kickern absolviert. Alles nur mit einem Ziel: die körperliche Fitness zu steigern und damit die Verletzungsanfälligkeit zu vermindern. Die Ideengeberin ist längst nicht mehr die einzige, die in dieses Großprojekt – schließlich gilt 120 Kicker von den D- bis hin zu den B-Junioren zu betreuen und untersuchen – eine Menge Zeit investiert. Beim „Bodycheck“, bei dem jeder Spieler eine Viertelstunde Muskelfunktions-, Beweglichkeits- und Krafttests machen

musste, wurde Eva Maletic von den beiden angehenden Physiotherapeuten Chris Hollas und Marc Pall unterstützt. Zudem engagiert sich auch der Mannschaftsarzt des Oberligateams, Dr. Jürgen Wacker. „Bei Auffälligkeiten konnten wir die Spieler zu ihm schicken“, so Eva Maletic.

„Als ich von der Geschichte hörte, fühlte ich mich aufgefordert den Athletiktest zu übernehmen“, sagt Fred Eberle. Sofort war der Leichtathletik-Trainer von diesem Projekt begeistert. Um so mehr, wenn er sieht, welche Formen die Sache in den letzten Monaten angenommen hat. Denn nun klingt sich auch noch die Hochschule Aalen ein. Von den drei Studenten Immanuel Ring, Matthias Maurer und Tobias Pfeilmeier wurde unter der Leitung von Prof. Dr. Jürgen Baur – der gleichzeitig Jugendleiter der Normannen ist – eine Zeitmessanlage entwickelt, die nun den Gmündern zur Verfügung gestellt wird. Eine gelungene Kooperation, denn so profitieren beide Seiten – Studenten und Sportler. „Viele Semesterarbeiten landen im Keller und kommen nicht zum Einsatz“, freut sich Ring, dass er Theorie und Praxis verbinden kann. „Es ist zeitintensiv, aber es hat uns vorangebracht. Wir haben viel lernen können“, pflichtet ihm sein Kommilitone Maurer bei. Herausgekommen ist eine Zeitmessanlage, die laut Eberle „selbst professionelle Maßstäbe erfüllt und sogar teilweise übertrifft“. Eberle sieht in seinem Teilbereich eine hohe Bedeutung. „Schnelligkeit ist ein

wesentliches Element des Fußballs“, so der Gmünder Sportpionier.

Zwei Grundgedanken stehen laut Vladimir Maletic, U-13-Coach des FCN, hinter diesem Projekt. Zum einen die Leistungsoptimierung und zum anderen die Prävention. „Wichtig ist, wie kann man Verletzungen vorbeugen“, so der Nachwuchscoach, der gemeinsam mit seiner Frau schon lange an diesem Konzept bastelte. Nach den Körpertests wurden schon die ersten Rückschlüsse gezogen. So bekamen die Kicker des FCN von Eva Maletic „Hausaufgaben“ überreicht. Jeder soll zusätzlich zum „normalen“ Training an seinen Schwächen arbeiten. „Wir kommen unserer Sorgfaltspflicht gegenüber den Kindern und Eltern mit diesem Projekt nach“, so Jugendleiter Baur. Intensiv werde bei den Normannen trainiert, Leistungsfußball betrieben und dazu gehört eben auch eine gute Betreuung. Begeistert wurde das Programm auch von den Trainern der verschiedenen Mannschaften angenommen. Einige ließen sich sogar Tipps für ihre eigene Trainingsarbeit geben, um die Kinder und Jugendlichen optimal auf den Fußball in höheren Klassen vorzubereiten. „Die Eltern sollen wissen, dass hier ein Verein ist, der sich Sorgen macht im präventiven Sinne“, so Eberle. Interessant wird es für alle Beteiligten, wenn die Ergebnisse von mehreren Jahren vorliegen und Vergleiche angestellt werden können, denn „Fit-4-Fußball“ soll keine Eintagsfliege sein.