

Prävention vor Leistungssteigerung

Kaum ein anderes National-League-Team beklagt diese Saison so wenige Verletzungssorgen wie Gottéron. Ist das nur Glück oder steckt mehr dahinter? Die FN haben bei verschiedenen Club-Exponenten nachgefragt.

Frank Stettler

Eishockey Momentan stehen mit Nathan Marchon und Dave Sutter zwei Spieler auf der Verletztenliste von Gottéron. Lässt man krankheitsbedingte Ausfälle aussen vor, hatten die Freiburger in dieser Saison bisher nie mehr Absenzen auf einmal zu beklagen. Damit steht der Tabellenzweite – und das mag ein entscheidender Grund für die hohe Klassierung sein – so gut wie kaum ein anderes National-League-Team da. Anderen Mannschaften dagegen klebte oder klebt das Pech noch immer förmlich an den Schlittschuhen. Im EHC Biel fehlten zu Saisonbeginn bis zu zehn Stammspieler verletzungshalber, die Lakers und der SCB mussten am vergangenen Wochenende je auf nicht weniger als sechs Spieler verzichten, davon vier respektive drei Ausländer. Auch diesbezüglich durften die Freiburger bis heute sorgenfrei durch die Saison gehen. In Sachen Importspieler kann Gottéron auf eine fast makellose Bilanz verweisen. Einzig Lucas Wallmark musste einmal wegen Krankheit passen. Mehr nicht.

Sieht man von den beiden langzeitverletzten Reto Berra (Rücken-OP) und Marcus Sörensen (Fingerbruch nach Schlägerei) einmal ab, setzt sich der Trend aus der Vorsaison bei Gottéron fort. Das Lazarett bleibt weitestgehend schwach besucht. Natürlich kann das bereits morgen schon wieder ganz anders aussehen. Und dennoch stellt sich die Frage, ob die Frei-

Teamkollegen hätten für Bykow auf Geld verzichtet

Die Zeitung La Liberté bestätigte in ihrer Ausgabe vom Donnerstag ein über die sozialen Medien verbreitetes Gerücht, dass ein Teil der Gottéron-Spieler auf Gehalt verzichtet hätte, damit der auslaufende Vertrag mit Andrei Bykow verlängert worden wäre. Dennoch kam der Club nicht auf seinen Entscheid zurück. «Es ist bemerkenswert, dass die Mannschaft dazu bereit war. Es zeigt, dass sie intakt ist und Andrei sehr geschätzt wird. Ich verstehe, dass seine Mitspieler nicht untätig blieben. Aber wir stehen zu unserem Entscheid, das Team zu verjüngen», liess sich Assistenz-Sportchef Gerd Zenhäusern zitieren. Bykow selbst erklärte gegenüber der La Liberté, dass es eine aussergewöhnliche und überwältigende Geste sei, er sie aber nicht angenommen hätte, wenn sie konkret geworden wäre. Gleichzeitig bekräftigte der 35-Jährige, dass er nicht vorhat, mit dem Ende in Freiburg auch seine Karriere zu beenden. «Ich habe Lust, weiterzumachen.» (fs)



Athletikcoach Simon Holdener arbeitet im Kraftraum viel im Bereich Verletzungsprophylaxe.

Archivbild: Charly Rappo

burger Resilienz nur der Glücksgöttin Fortuna zuzuschreiben ist, oder ob da mehr dahintersteckt. «Sicherlich ist auch ein wenig Glück dabei», sagt Christian Dubé, «ein Grund ist aber bestimmt die Art und Weise, wie wir trainieren, und die Regeneration. Wir sind eines der Teams, das am meisten frei hat.» Hart zu trainieren sei wichtig, pflichtet Routinier Raphael Diaz seinem Trainer und Noch-Sportchef bei, «zu wissen, wann der richtige Zeitpunkt für die Erholung ist, ist genauso wichtig».

«Frag immer erst: warum»

Sein erstes Ziel sei die Verletzungsprävention, erklärt Gottérons Athletiktrainer Simon Holdener. «Dazu gehören viele Bereiche wie die Regeneration, das Schlafverhalten, die Ernährung – eigentlich die ganze Work-Life-Balance. Ich weiss, dass ich nicht alles abdecken kann, aber wenn ich einen Spieler anstossen kann, Dinge zu tun, dann ist das bereits ein grosser Gewinn.» Er arbeite viel präventiv und wolle, dass die Spieler einen robusten Bewegungsapparat haben, «gleichzeitig sollen sie auch auf zellulärer Ebene resistent sein. Die ständige hohe Belastung und Intensität ist für den Körper im Grunde ein riesiger Stress, weshalb man zum Beispiel für einen Infekt anfällig ist».

Darum steht bei Holdener die Verletzungsprophylaxe noch vor der Leistungssteigerung. Er sei ein grosser Fan des Autors Simon Sinek und dessen Buch «Frag immer erst: warum». Sobald intrinsisch, also von innen her, aus eigenem Antrieb, Fragen beantwortet werden könnten, steige die Motivation, so Holdener. «Wenn die Spieler verstehen, warum die Ernährung, die Supplementierung, die Körperhygiene und das Arbeiten an Fehlhaltungen oder Ungleichgewichten wichtig ist,

dann kümmern sie sich auch darum.» Das sei jedoch ein langer Prozess. «Du musst konstant dranbleiben.»

Wertvolle Blutanalysen

Der Athletiktrainer bedauert, dass in der Schweiz viele Bereiche noch im Argen liegen. «Man muss nur über den Tellerrand hinausschauen. In der Bundesliga etwa sind Gangbilder oder Vollblutanalysen Standard.» Hierzulande werde nur das Blutplasma und Blutserum untersucht, was weniger aussagekräftig sei. «Training ist nichts anderes als ein künstlicher Entzündungsreiz. Man entfacht im Körper ein Feuer. Das will man löschen und nicht zusätzlich Benzin reinschütten. Das heisst, dem Körper müssen Bausteine zugeführt und supplementiert werden, die richtigen Regenerationsmassnahmen getroffen werden.» Anhand einer Blutanalyse würden die Spieler sehen, dass man nicht einfach nur Humbug erzähle. «Wir können sehr viel beeinflussen. Ich will nicht, dass wir dumm sind.» Letztlich wolle jeder Athletiktrainer das Optimum herausholen. «Wenn man so einen grossen Bereich auslässt, dann verbaut man sich viel.» Bei Dubé stösst Holdener damit auf offene Ohren. «Ich habe als Spieler selbst sehr auf die Ernährung und Supplementierung geachtet. Ich höre auf seine Anliegen.» Entscheidend sei, auf seinen Körper zu hören und an seinen Schwachstellen zu arbeiten, sagt Diaz. «Es ist so wichtig, es nicht schleifen zu lassen. Früher hat man den ganzen Sommer neben dem Eis trainiert, und dann im Winter kaum mehr. Es durchzuziehen, hilft, die ganze Saison fit und gesund zu bleiben.»

Noch mehr Leistungsdaten

Bald schon macht Gottéron einen weiteren Schritt in der

Spieleranalyse. In Zusammenarbeit mit dem Technologie-Anbieter Catapult wird die Belastung der Spieler während der Trainings und Spiele überwacht. «Nicht nur die physiologischen Daten, sondern auch die ganzen biomechanischen Positionsdaten. Pro Sekunde werden so 200 Leistungsdaten wie die Schnelligkeit, die Entschleunigung und die einwirkenden Kräfte erfasst», erklärt Holdener. Mit diesen Daten könne man intensiv arbeiten und die Belastungs- und Entlastungssteuerung extrem beeinflussen. «Wer weiss schon, welches die richtige Intensität zwei Tage vor einem Spiel oder am Tag danach ist? Je mehr Daten du hast, desto mehr Klarheit gibt es. Ob es der Heilige Gral ist, sei dahingestellt, aber Servette zum Beispiel hat diese Technologie letzte Saison resolut angewendet.» Gottéron sei etwa der achte Club in der Liga, der mit einer solchen Spieleranalyse arbeiten werde, sagt Holdener. «Ein solches System kostet, es braucht Zeit und Personal, das sich darum kümmert», erläutert Dubé. «In den grossen Sportarten in Nordamerika wird seit Jahren damit gearbeitet. Es hilft, dabei zu sehen, ob ein Spieler in Form ist oder nicht.»

Keine Frage der Spielweise

Bei allen präventiven Vorsichtsmassnahmen sind Unfälle auf dem Eis selbstredend aber nicht auszuschliessen. «Wir können viele Sachen beeinflussen, aber am Ende bleibt Eishockey eine kollidierende Sportart», sagt Holdener. Natürlich brauche es im Training Intensität und Härte, «aber die Sinnhaftigkeit ist zentral.» Im Ernstkampf jedoch spiele seine Mannschaft nicht softer als andere, betont Dubé und nennt dazu stellvertretend Spieler wie Jacob De la Rose, Maximilian Streule, Samuel Walser oder Simon Seiler. Man könne scho-

nender oder weniger schonend mit dem Körper umgehen, erklärt Holdener, ohne wertend sein zu wollen. Die Spielweise sei eine individuelle Angelegenheit, bestätigt Diaz. «Einige suchen den Körperkontakt mehr, andere weniger. Das ist in jedem Team der Fall.» Körperlich und aggressiv zu spielen, gehöre aber nun mal zum Eishockey. Was den Freiburgern zugutekomme, sei der Umstand, dass viele erfahrene Spieler im Team stehen. «Ich persönlich habe früher auch viel Energie verbraten und musste lernen, dass weniger manchmal mehr ist. Mit dem Alter kannst du gut damit umgehen, dass du genug Saft für das Spiel hast.»

Prävention, Erfahrung und Glück – primär diese drei Aspekte liegen den seltenen Verletzungssorgen Gottérons zugrunde. Wollen die Freiburger eine erfolgreiche Saison spielen, müssen diese Faktoren – vor dem Hintergrund des knappen Kaders – bestand halten. Heute Abend jedenfalls im Heimspiel gegen Ambri muss Dubé einmal mehr nur auf zwei Spieler verzichten: die beiden langzeitverletzten Marchon und Sutter.

Fakten zu Ambri-Piotta

• 19,6 Prozent der Tore erzielen bei Ambri die Verteidiger. Nur bei den SCL Tigers ist der Anteil noch grösser.

• Tim Heed (zuletzt verletzt) und Jesse Virtanen, die beiden ausländischen Backs, sind mit 23:58 respektive 23:44 Minuten Eiszeit die Nummern 1 und 3 der Liga.

• Topskorer ist der Tscheche Michael Spacek (7 Tore, 20 Assists).

• Ambri verlor zuletzt drei Spiele in Serie. (fs)

Kurzmeldungen

Nächster EM-Titel für Rémi Bonnet

Skitouren-Wettkampf Nach dem EM-Titel im Individual-Rennen der Skitouren-EM in Flaine und Chamonix sicherte sich der Freiburger Rémi Bonnet am Donnerstag auch Gold im Vertical. Bonnet holte sich den zweiten EM-Titel binnen zwei Tagen mit 30 Sekunden Vorsprung auf den Berner Werner Marti. Dritter wurde der Italiener Federico Nicolini. Am Freitag kann sich der Freiburger im Mixed-Rennen eine dritte EM-Medaille sichern. Der weitere Freiburger Thomas Bus-sard klassierte sich im siebten Rang. (zm)

Boris Mbala zurück in der Schweiz

Basketball Der ehemalige Freiburg-Olympic-Akteur Boris Mbala, der nach seinem Weggang beim litauischen Verein BC Gargzdai vereinslos war, hat sich Genf angeschlossen. Der kamerunisch-schweizerische Basketballer hatte die von Sports Center enthüllte Nachricht gestern gegenüber Radio Fribourg bestätigt. (zm)

Mario Pouliot folgt bei Sierre auf Sarault

Eishockey Der Kanadier Mario Pouliot übernimmt bis zum Saisonende das Traineramt beim HC Sierre in der Swiss League. Der 60-Jährige bringt mehr als 30 Jahre Coaching-Erfahrung mit. Mehrere Spielzeiten lang war er General Manager und Cheftrainer in der Junior Major League von Québec. (sda)

Sidler wechselt von Lausanne zu Kloten

Eishockey Dario Sidler verlässt den Lausanne HC und wechselt per sofort innerhalb der National League zum Tabellenvorletzten EHC Kloten. Mit den Zürcher Unterländern unterzeichnete der 20-jährige Verteidiger einen bis zum Ende der Saison 2026/27 gültigen Vertrag. (sda)

Service

Eishockey

National League	
Kloten - SCL Tigers	Fr 19.45
Servette - Zug	Fr 19.45
Ajoie - Lakers	Fr 19.45
Gottéron - Ambri	Fr 19.45
Lugano - Biel	Fr 19.45
Lausanne - Bern	Fr 19.45
ZSC Lions - Davos	Fr 19.45

1. ZSC Lions	35	22	2	6	5	114:72	76
2. Gottéron	36	20	4	4	8	117:86	72
3. Zug	35	18	7	2	8	123:78	70
4. Lausanne	37	17	4	4	12	112:93	63
5. Bern	36	14	7	6	9	99:97	62
6. Servette	35	14	5	4	12	99:98	56
7. Davos	36	15	2	6	13	99:87	55
8. Lugano	36	16	2	1	17	114:104	53
9. Ambri	35	12	6	2	15	103:108	50
10. Biel	35	9	7	6	13	92:94	47
11. SCL Tigers	36	9	4	7	16	77:115	42
12. Lakers	35	10	3	3	19	75:104	39
13. Kloten	36	8	3	4	21	77:124	34
14. Ajoie	33	5	3	4	21	74:115	25

Swiss League	
Thurgau - Winterthur	Fr 19.30

Rangliste: 1. La Chaux-de-Fonds 37/77. 2. Basel 37/77. 3. GCK Lions 37/68. 4. Olten 37/68. 5. Thurgau 36/54. 6. Sierre 37/50. 7. Martigny 37/49. 8. Winterthur 37/48. 9. Visp 37/46. 10. Bellinzona 38/18.