




INNOVATIONEN, TRENDS UND STARTUPS

MIT DEM TABLET ZU BESTLEISTUNGEN

Athletiktraining ist heute aus dem Fußball nicht mehr wegzudenken. Es steigert unter anderem Koordination, Schnellkraft sowie Agilität und trägt darüber hinaus zur Verletzungsprophylaxe bei. TeamPer4mance, ein junges Unternehmen mit Sitz in Witten im Ruhrgebiet, hat sich darauf spezialisiert, ein hoch effizientes, auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen basierendes Athletiktraining mit einer eigens entwickelten Software in die Fußballvereine zu bringen. Athletiktraining mit der TeamPer4mance-Software verfolgt das Ziel, die Spielerleistung zu steigern und gleichzeitig das Trainerteam zu entlasten.

Als Julian und Jan-Hendrik Cobi ihr TeamPer4mance-System entwickelt haben, war es den Brüdern wichtig, einen möglichst flexiblen Trainingsansatz zu schaffen, der vielfältig einsetzbar ist und den individuellen Bedarf des Sportlers berücksichtigt. Das bereits seit einigen Jahren eingesetzte Training basiert auf einem Zirkelkonzept mit softwarebasierter Unterstützung. Konkret bedeutet das: Die jeweilige Übung, die Wiederholungszahl und die Geschwindigkeit werden von einem Tabletcomputer an verschiedenen Trainingsstationen vorgegeben. Das garantiert, dass die Athleten immer in einem optimalen Bewegungstempo, sowie mit der richtigen Anzahl an Wiederholungen und der richtigen Ausführung der Übung, die vorab auf dem Tablet gezeigt wird, trainieren. TeamPer4mance ist dabei nicht als statisches „Fitnessprogramm“ zu sehen, bei dem über einen langen Zeitraum immer wieder dieselben Übungen zum Einsatz kommen, sondern um ein System, bei der Weiterentwicklung und Veränderung essenzielle Rollen spielen.

BESONDERER BEDARF BEI FUSSBALL- VEREINEN

Die Cobis unterstützen mit ihrem Angebot heute Freizeit-, Profi- und Nachwuchsatleten aus verschiedenen Bereichen. Unter anderem trainieren einige Kicker des BVB-Nachwuchses, etwa Torhüter der U9 bis U13 und Spieler

aus der U12, mit individueller Unterstützung von TeamPer4mance. Besonderen Bedarf haben die beiden Trainer in Amateurfußballvereinen festgestellt. Auch hier ist der Mehrwert von Athletiktraining hoch, jedoch haben zahlreiche Amateurvereine in vielerlei Hinsicht begrenzte Ressourcen, die die regelmäßige Umsetzung zur Herausforderung machen. „Natürlich müssen die Trainer sich maßgeblich um das eigentliche Fußballtraining kümmern und können nicht überall gleichzeitig sein. Mit unserem System kann das Athletiktraining jedoch zeitgleich dazu stattfinden“, so Jan-Hendrik Cobi. „Eine Gruppe Spieler kann dafür aus dem normalen Training an die TeamPer4mance-Stationen wechseln und die Übungen immer zu zweit vor einem Tablet durchführen.“ Der Vorteil: Das Athletiktraining kann regelmäßig stattfinden – eine separate Terminfindung bei maximaler Platzauslastung ist nicht mehr notwendig.

INDIVIDUELLE SCHWERPUNKTE

Softwarebasiertes Training und Individualität: Wie genau ist das miteinander vereinbar? „Unser Training ermöglicht es den Vereinen, aus vielen verschiedenen Schwerpunkten auszuwählen“, betont Julian Cobi. „Die Software lässt sich im Vorfeld so einstellen, dass die Sportler das Training erhalten, das sie aktuell benötigen. So können z. B. weitere Übungen für die Schnellkraft die Arbeit auf dem Platz optimal ergänzen. Alternativ kann der Fokus auf Kraftausdauer gelegt werden, um die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei lang andauernden und sich wiederholenden Belastungen durch statische oder dynamische Muskelarbeit zu erhöhen.“ Das soll die Leistung steigern und das Verletzungsrisiko reduzieren. Dabei spielt nicht nur die Art der Übung eine Rolle. Wiederholungszahl, Trainingsgeschwindigkeit und Länge der Pausen sind abhängig vom gewählten Schwerpunkt. Außerdem sei die Motivation gegenüber komplett selbstbestimmtem Training unglaublich größer. „In aller Regel wollen die Sportler auch die letzte Wiederholung noch schaffen, obwohl sie es sonst unter Umständen hätten gut sein lassen“, so Jan-Hendrik Cobi. „Dass immer zwei Sportler an einer Station trainieren sorgt für zusätzlichen Biss bei der Übungsausführung.“



Denn nicht außer Acht gelassen werden kann, dass das TeamPer4mance-Training durchaus herausfordernd ist.

TEAMPER4MANCE IST MOBIL

Julian und Jan-Hendrik Cobi bieten ihr Training stationär in einer entsprechend gestalteten, unternehmenseigenen Trainingsanlage in Witten an. Dort findet sich eine Vielzahl von Trainingsmaterialien, wie Lang- und Kurzhanteln, stromlosen Ergometern, TRX-Trainingsstationen oder Multipressen. Trotzdem spielt das Training mit dem eigenen Körpergewicht und platzsparenden sowie kostengünstigen Trainingsmaterialien wie etwa Fitnessbändern oder Medizinbällen eine große Rolle. In der mobilen Version von TeamPer4mance profitieren Fußballvereine davon, da größere Anschaffungen unnötig sind und sich das Training ohne Aufwand anpassen und individualisieren lässt. Bei der Auswahl der einzelnen Komponenten konzentrieren sich die Brüder daher vor allem auch auf eine gute Durchführbarkeit auf dem Platz.

Umsetzung im Verein

Das TeamPer4mance-System ist grundsätzlich für alle Leistungsklassen geeignet. Aufgrund der räumlichen Nähe kommt es aktuell insbesondere in regionalen Fußballvereinen im Ruhrgebiet, z. B. dem VfB Annen 09 oder TuS Stockum zum Einsatz, ist aber grundsätzlich überall verfügbar. „Fußballvereine, die sich näher informieren möchten, können uns über unsere Website oder über unsere Social Media Kanäle kontaktieren“, sagt Julian Cobi. „Wir besprechen dann den individuellen Bedarf im Detail und machen dem Verein Vorschläge, wie TeamPer4mance die Arbeit auf dem Platz besonders sinnvoll ergänzen kann.“ Aufgrund der zunehmenden Nachfrage planen die Brüder derzeit eine Erweiterung ihres Unternehmens mit spezieller Spezialisierung auf das mobile Training für Fußballvereine, sodass sich das System künftig auch für weiter entfernte Vereine noch unkomplizierter realisieren lässt.

TEAM PER4MANCE:



Die Brüder Julian und Jan-Hendrik Cobi studierten Fitness-training und Sportmanagement und gründeten zusammen das Athletik Startup Teamper4mance, mit dem Sie ihre Vision einer eigens entwickelten Trainings-App umsetzen.

