



Landsknechts Sport-Kolumne - Interview

Neun Monate nach seiner Analyse spricht Jonas Ermes, ehemaliger Bundesligaprofi von VfL Bochum, mit unserem Sportwissenschaftler Stephen Hoffmann über das Leben als Profispieler, seine Zeit als Verletzter und seine Reha-Maßnahmen:

Jonas, du hast als ehemaliger Fußballprofi des VfL Bochum schon viel erlebt. Wie intensiv bzw. zeitaufwendig ist das Leben im professionellen Fußball?

In einer "normalen" Woche mit einem Spiel haben wir mit der Mannschaft zwischen 6 und 8 Trainingseinheiten a 90 Minuten. Hinzu kommen noch 2 bis 3 individuelle Krafteinheiten, sodass ich in etwa auf 3 Stunden Netto-Trainingszeit pro Tag komme.

Wie wichtig ist ein intensives, individuelles Training für Dich und deine Position als Torwart?

Als Torwart wirst du während der 90 Minuten Spielzeit immer wieder mit neuen Situationen konfrontiert, in denen du im Bruchteil einer Sekunde die richtige Entscheidung treffen musst: Gehe ich raus zur Flanke oder nicht? Fange ich den Ball oder lenke ich ihn ab? Kann ich den Pass in die Tiefe ablaufen oder muss ich mich auf die Zielverteidigung konzentrieren? Durch Simulation dieser Situationen im Torwarttraining versuchen wir, die Wahrscheinlichkeit, die richtige Entscheidung zu treffen, zu erhöhen. Zudem arbeiten wir an den Technikgrundlagen, um die Entscheidung auch effektiv umsetzen zu können, und im Athletikbereich.

Das individuelle Torwarttraining ist also sehr wichtig. Für uns Torhüter ist aber auch die Physis und Athletik von enormer Bedeutung. Neben dem gewöhnlichen Mannschafts- und Torwarttraining stehen deswegen mehrmals die Woche private Krafteinheiten auf dem Trainingsplan. Für mich persönlich ist das individuelle Training umso wichtiger, da ich mit gezielten Stabilisationsübungen die Muskulatur rund ums Knie stärken kann, sodass mein Knie entlastet wird.

Wie schwer hast du unter deiner Knieverletzung die letzten Jahre gelitten?

Die Verletzungszeit war schon sehr hart für mich. Zum einen ist da natürlich der physische Schmerz und zum anderen musste ich lernen, mit der Verletzung umzugehen. Während die Mitspieler morgens und nachmittags auf den Platz durften und am Wochenende im Stadion gespielt haben, habe ich monatelang Tag für Tag mehrere Stunden die Trainingsgeräte in der Reha gesehen und musste jedes Mal aufs Neue an meine Grenzen gehen. Im Rückblick habe ich während der Verletzungsphase aber einen riesen Schritt nach vorne gemacht, nicht zuletzt im athletischen Bereich. Auch habe ich ein ganz anderes Bewusstsein für die Bedeutung einer gesunden Ernährung und Lebensweise entwickelt.

Wie stehst du grundsätzlich Einlagenversorgungen gegenüber und konnte dir unsere spezielle Einlagenversorgung für den Alltag und den Sport nach unserer Lauf-, Haltungs- und Wirbelsäulenanalyse helfen, deine Knieprobleme zu reduzieren und das Knie somit schmerzfreier zu bekommen?

Leider habe ich im Laufe der Jahre immer wieder schlechte Erfahrungen mit der Einlagenversorgung gemacht. Ich habe mehrere Orthopädietechniker ausprobiert, die aber allesamt meine Ärzte und mich nicht zufrieden stellen konnten. Ich bin deswegen sehr froh, meine Einlagen nun von euch zu bekommen. Die Einlagen sind auf Grund der umfangreichen Analysen perfekt an meine individuellen Anforderungen angepasst und haben geholfen, meine Schmerzen zu reduzieren.



Sie würden sich auch gerne mal untersuchen lassen oder haben sogar Probleme und möchten wissen, woher diese Probleme kommen? Sprechen Sie uns an oder besuchen Sie uns einfach in Hüsten (Marktstraße 38). Nun hoffe wir auf ein gutes, erfolgreiches Spiel und viele Punkte für den Verein!

