

Damit die Puste auf dem Platz immer länger reicht

VON MELANIE BACHHUBER

Zugegeben, ein bisschen rot ist Kathrin Blacha noch im Gesicht. Aber das ist auch schon alles. Außer Atem scheint die Handballerin nicht wirklich zu sein. Dass sie sich gerade eine Dreiviertelstunde lang auf dem Laufband abgestrampelt hat, merkt man ihr kaum an. Auch die Sportwissenschaftler, die gerade jeden ihrer Schritte verfolgt und die relevanten Körperfunktionen gemessen haben, sind zufrieden. „Sie gehört zu den Besten“, sagt Axel Dörrfuß, der den Leistungstest in seiner Praxis „contractrelax“ leitet. Der 35-Jährige will aber auch das Engagement der anderen Club-Handballerinnen nicht schmälern: „Sie arbeiten alle unheimlich akribisch und setzen unsere Trainingspläne konsequent um.“

Seit Mai analysiert Dörrfuß für das Bundesligateam des 1. FC Nürnberg die Fitness und erstellt aufgrund der Ergebnisse individuelle Trainingspläne. Mit Erfolg: Regelmäßig spielen die Club-Frauen ihre Gegner in Grund und Boden, wenn denen längst die Puste ausgegangen ist.

Auch Trainer Herbert Müller legt großen Wert auf Ausdauer und jagt seine Spielerinnen in der Vorbereitung immer zwölf Kilometer durch den Reichswald hinter dem Club-Gelände. Nun, da die Bundesligasaison in die Winterpause gegangen ist, gilt es, die Kondition wieder auf Vordermann zu bringen.

Blachas Laktatwert, der anzeigt, wie hoch die Belastungsintensität sein kann, ohne die Muskulatur zu übersäuern, liegt am Anfang bei 1,8. „Daran sieht man, dass die Belastung für uns schon recht hoch war“, sagt Kreisläuferin Blacha über die vergangenen Monate, die der FCN als zweitbeste Mannschaft hinter Leipzig gemeistert hat. Trotzdem ist der Fitnesszu-

stand der 36-Jährigen top. „Ein Ergebnis der Trainingsjahre und der Disziplin“, lobt Dörrfuß. Die Handballerin selbst ist einfach froh, dass erst im Januar die nächsten Spiele anstehen – „Zeit genug, um die Müdigkeit rauszubekommen“.

Jetzt ist Torhüterin Sylvia Harlander (32) dran. Sie steigt aufs Laufband und wird verkabelt. Beim Laufen wird unter anderem die Herzfrequenz gemessen und wieviel Sauerstoff der Körper aufnehmen kann. Durch stoßartiges Ausatmen in eine Maske wird das Lungenvolumen ermittelt. Bei Harlander erscheint der Wert 6,4 auf dem Monitor. „Sehr gut“, urteilt Sportlehrerin Meike Scholler. Obwohl sie gut abschneidet, mag Harlander den Leistungstest nicht, „weil wir da ranklotzen müssen bis zum Abwinken“, sagt sie und legt einen Zahn zu. Aber als echter „Teamplayer“ gibt die Torfrau alles: „Ich weiß, dass es mir hilft, damit ich der Mannschaft besser zu Verfügung stehen kann.“



Verausgaben sich für den Erfolg: Kathrin Blacha (rechts) und Sylvia Harlander. Sportwissenschaftler Stefan Mittag überprüft die Werte. Foto: Iannicelli