

## Das Geheimnis des langen Atems

Eishockey: Stehvermögen. Warum die Freezers im Schlußdrittel so viele Spiele drehen.

Von Lutz Wagner

**Hamburg** - Daß die Hamburg Freezers keine Blitzstarter sind, ist hinlänglich bekannt. In bislang 37 Partien der Deutschen Eishockey-Liga konnten sie erst achtmal das erste Auftaktdrittel für sich entscheiden. Dafür gewannen sie aber doppelt so oft den Schlußabschnitt und haben dabei zehnmal Spiele gedreht - so oft wie kein anderes DEL-Team.

Professor Klaus-Michael Braumann vom Institut für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg hat dafür eine ganz einfache Erklärung: "Anders als andere Ligakonkurrenten haben die Freezers die Bedeutung einer sportwissenschaftlichen Betreuung mit ausgefeilter Leistungsdiagnostik erkannt." So viel Professionalität beim Umgang mit diesem wichtigen Thema habe der anerkannte Sportmediziner höchst selten erlebt. Noch vor dem Umzug der Mannschaft im Sommer 2002 von München nach Hamburg hätte sich Manager Boris Capla nach entsprechenden Kooperationsmöglichkeiten erkundigt.

Seitdem finden sich die Eisschränke viermal pro Saison zu ausgedehnten Testserien im Institut am Rothenbaum ein. Dabei werden nicht nur Gewicht, Herzfrequenz und Blutwerte gemessen, sondern auch der Körperfettanteil und die maximale Sauerstoffaufnahme - unbestechliche Parameter für die Fitness eines Spielers.

Außerdem lassen Sprungkrafttests, der so genannte Trippeltest (15 Sekunden mit maximaler Frequenz auf der Stelle trippeln) oder der Wingate-Test (Kapitän Shane Peacock bot auf dem Fahrrad-Ergometer 1200 Watt) Rückschlüsse auf Antrittsgeschwindigkeit, Beschleunigungsvermögen und Grundschnelligkeit zu.

"Die dabei ermittelten Werte helfen uns, individuelle Trainingsprogramme zu erstellen und die Spieler gezielt da zu fordern, wo sie Defizite haben", erklärt Sportwissenschaftler Pedro Gonzalez, der Fitnesscoach des Teams. Für die Einheiten auf der Laufstrecke, im Krafraum oder auf dem Ergometer ist jeder Spieler mit einer Polaruhr ausgerüstet. "Sie ist ein unbestechliches Kontrollgerät und Schummeln deshalb zwecklos", weiß Gonzalez.

Letzteres würde den Spielern aber gar nicht erst in den Sinn kommen. "Vom Wert des Out-of-Ice-Trainings sind inzwischen sogar jene Kanadier überzeugt, die unserer Arbeit anfangs skeptisch gegenüberstanden", sagt Braumann. Jeder spüre das größere Stehvermögen, den längeren Atem. Zudem gebe es signifikant weniger Muskelverletzungen, was auch auf die enge Zusammenarbeit mit Teamarzt Professor Bernd Kabelka sowie den Physiotherapeuten Ralf Kanstorf und Mike Kiekseier zurückzuführen sei.

Daß Ex-Sportdirektor Chris Reynolds vor zwei Jahren den Titel des "Fittest Freezer" einführte - im Vorjahr war es mit Jürgen Rumrich der älteste Eisschrank! - hat die Spieler im Kampf um die besten Fitnesswerte (Alexander Barta, Florian Schnitzer) besonders motiviert. Zumal zügellose Völlerei auch finanziell wehtut. Werden vertraglich fixierte Werte über- oder unterschritten, drohen schmerzhaftes Geldstrafen.

erschieden am 6. Januar 2006