



Er ist selber ein Handballer: Orthopäde Eckhard Jungmann untersucht den Bewegungsapparat von Sebastian Rolf (TuS Brake). Foto: Jörg Manthey

Auf Level von Kaderathleten

Pilotprojekt Leistungsdiagnostik

Von Jörg Manthey

Bielefeld (WB). Leistungsdiagnostik wie in der Bundesliga: Mit zentralen Tests für 36 von ihren Vereinen ausgewählte Jugendliche hat der Handballkreis Bielefeld-Herford am Samstag in der Seidensticker Halle ein reizvolles, halbjähriges Pilotprojekt eingeläutet.

Bei diesem Baustein der Talentförderung geht es um gezielte physiotherapeutische Unterstützung des leistungsorientierten Handballnachwuchses. Koordinator ist Achim Frensing, Trainer des A-Jugend-Oberligisten TuS 97 Bielefeld-Jöllenberg. Die Schmiede aus dem Norden stellt mit weit mehr als 20 Teilnehmern das Gros der Probanden aus fünf Klubs, derweil die JSG Bielefeld-Süd ihr Mitwirken angesichts der bereits vorhandenen Belastung für ihre SpielerInnen überraschend abgelehnt hat.

Standardisierte Koordinations-

tests und ein handballspezifischer Ausdauerstest ließen die A- und B-Jugendlichen (Bezirksliga aufwärts) sowie C-Jugendlichen (Kreisauswahl) schwitzen; erste Defizite wurden aufgespürt.

Ob Beckenstellung, Wirbelsäulen- und Rumpfbeweglichkeit, Bänderstärke oder Muskelstatus: Der Herforder Orthopäde Eckhard Jungmann nahm einen Kurzbefund des Bewegungsapparates der 36 Mädchen und Jungen vor. »Sowas sollte gerade bei leistungsorientierten jungen Handballern standardisiert werden«, wirbt er. »Je mehr Leistung ich abverlange, umso größer muss auch die Prophylaxe sein.« Geldmittel für Medizin seien aber im Handball nicht vorhanden. »Da wird am ehesten gespart und lieber ein teurer Spieler gekauft,« sagt Jungmann Augen zinkernd.

Auf Grundlage der in der Diagnostik erhobenen Daten werden nun zeitnah individuelle Pläne für eine medizinische Trainingstherapie erstellt. Die 36 Probanden haben sich schriftlich verpflichtet, einmal pro Woche zusätzlich zum Vereinstraining in einem der drei



Koordinative Spielchen mit Gewichtsverlagerung: TuS 97-Handballerin Lara Nestle hatte sichtlich Spaß. Dr. Vanda Dejanovic-Berndt, frühere Linkshänderin des TuS Nettelstedt, nahm in der Seidensticker Halle sogleich die Computer-Auswertung vor. Foto: Jörg Manthey

ausgewählten Stützpunkte Seidensticker Halle (Axel Berg), Physioaktiv (Steffi Bönisch) und Zentrum für Physiotherapie (Dr. Christian Peiler) in Kleingruppen, unter professioneller Anleitung, sportbegleitendes Krafttraining und Koordinationsschulung (nicht nur unter handballerischen Gesichtspunkten) zu absolvieren.

»Gesundheitsorientiertes Krafttraining, selbständig und eigenverantwortlich«, schwärmt Frensing. Ein Vergleichstest in einem halben Jahr soll die erarbeiteten Fortschritte aufzeigen. 7 000 Euro kostet das Pilotprojekt, getragen von Mitteln der Stiftung der Sparkasse Bielefeld. Eine kardiologische Untersuchung der Jugendlichen bei Dr. Dr. Berndt in Minden (Eigenanteil 85 Euro) rundet die Maßnahme als »Sahnehäubchen« ab. »Es liegt viel fachliches Knowhow diesem Projekt zugrunde. Frickelgeschichten bringen doch nichts. Der Erfassungsscheck,

der durchlaufen wird, orientiert sich an dem, wie normalerweise mit Kaderathleten des Deutschen Sportbundes verfahren wird,« sagt Kreislehrwart Michael Neuhaus – und ist total neugierig. »Meine Erwartungshaltung ist groß.«

Beim OWL-Trainerworkshop am 24./25. November in Bielefeld soll über erste Erfahrungen des Projekts informiert werden. Der Handballkreis Bielefeld-Herford betritt auf diesem Level Neuland. Neuhaus: »Selbst die Nachwuchszentren in Minden oder Lemgo haben nicht diese Möglichkeit. Dort wird mit dem Namen und der Perspektive geworben.«

Pädagoge Frensing hofft, dass es gelingen möge, »die Trainer für solche Dinge sensibel zu machen. In den zurückliegenden zehn, 15 Jahren hat sich im Jugendhandball viel getan. Die Belastung ist größer geworden. Da muss auch dieser Prophylaxe-Bereich mitwachsen.«