

Das völlig neue Testgefühl in Regensburg

Warum sich das RFZ-Duo Philipp Weishaupt/Dr. Frank Möckel für die Eisbären ins Zeug legt

VON CLAUS-DIETER WOTRUBA, MZ

REGENSBURG. „Eins, zwei, drei und Druck, noch mehr Druuuuck. Gut so. Und noch mal.“ Die Mitarbeiter des Rücken zentrums RFZ im Gewerbe park in Regensburg helfen den Eishockey-Spieler der Eisbären vom EV Regensburg bei ihren Fitness tests verbal, wo sie nur konnten. „So etwas habe ich noch nie gemacht“, meinte Torjäger Mark Woolf. So etwas hat es auch noch nie gegeben in Regensburg – und Philipp Weishaupt (39), der Sportwissenschaftler, und Dr. Frank Möckel (43), der Sportarzt, haben sich alle Mühe gegeben.

Tests leben von Vergleichsdaten und das RFZ-Duo hat seine Kontakte spielen lassen: Die Explosivität in den Beinen lässt sich nun vergleichen mit der Eishockey-A-Nationalmannschaft der vergangenen zehn Jahre, dazu kommen Durchschnittsdaten aus der DEL (z. B. Ingolstadt, Frankfurt oder Hamburg) und der NHL (Ottawa, Buffalo). Gemessen werden nicht wie anderswo Laktatwerte oder es geht

aufs Laufbahn. „Wir haben auch auf klassische Dinge wie Bankdrücken verzichtet. Wir wollten einen Test, der das abruft, was man braucht“, sagt Philipp Weishaupt. Und Dr. Möckel spricht von „Kraft, Spritzigkeit und Power“. In aufwändiger Kleinarbeit hat Weishaupt recherchiert und den Spielern schon mal ein 16-seitiges Manuskript mit Empfehlungen fürs Sommertraining mitgegeben. „Du musst dir dabei Glaubwürdigkeit verschaffen“, sagt Weishaupt und hat den Cracks u. a. allerhand Material über die Art der Beanspruchung und die Energiebereitstellung an die Hand gegeben.

Seit gestern wird überprüft, ob sich die Spieler daran gehalten haben. „Bis zum Frühjahr wird das Heftchen mit den neuen Daten bestimmt nochmal um 15 bis 20 Seiten anwachsen“,

erklärt Weishaupt. Peter Draisaitl will die Auswertung so schnell wie möglich, wichtig ist dabei auch die Interpretation der Zahlen. „Die Resultate werden ins Trainingslager ab 3. August in Budweis mit einfließen“, erklärt Weishaupt und freut sich über

die Zusammenarbeit. „Früher in meiner aktiven Zeit wurde oft auch mal pro forma getestet, wir nehmen das aber ernst“, sagte Draisaitl im Vorfeld klar und deutlich.

„Wir haben das nur gemacht, weil der Trainer ein offenes Ohr für solche Sachen hat. Peter ist ja nicht unbekannt für seinen Ehrgeiz, was die Fitness anbelangt“, weiß Weishaupt. Erfahrung hat das RFZ-Duo auf seinem Gebiet reichlich: Zum Beispiel karrt Cheftrainer Wolfgang Maier die alpinen Ski-Damen der Nationalmannschaft seit 2001 regelmäßig nach Regensburg.

„Eine Liga höher.“

RFZ-Leiter Philipp Weishaupt auf die Frage, was der Ehrgeiz bei der Entwicklung des Eishockey-Tests für die Zweitliga-Mannschaft war

Natürlich gibt es noch einen zweiten Grund für das spezielle Engagement von Weishaupt/Möckel für die EVR-Eisbären: „Eine Liga höher“ soll es gehen, sagt Weishaupt und will mit seinem Engagement helfen. 558 Euro würde das Programm, das die 24 Spieler absolvieren, pro Nase kosten, wenn es die GmbH bezahlen müsste. „Wir haben eben ein Faible für den einen oder anderen Sport“, sagt Weishaupt, der 17-fache A-Nationalspieler im Rugby. „Wir haben uns aber erstmal nicht über diese Saison hinaus verpflichtet.“

„Wir wollen nicht sagen, dass das einmalig ist, was wir machen, aber du wärst in der DEL auf alle Fälle gut dabei“, erklärt das RFZ-Duo, das ständig auf der Suche danach ist, seinen anvertrauten Athleten neue aussagekräftige Daten an die Hand zu geben. Der Wingate-Test auf dem Rad (siehe unten) etwa werde erstmalig für Hockey durchgeführt, erklären sie. Und hinten im Eck steht ein Slide-Board, das im Sommer die Belastung für Eishockeyspieler simulieren soll.

„Da müsste sich der Peter nicht aufregen – noch nicht!“

Was dahinter steckt: Eisbären-Tests im Selbstversuch / Schwachpunkte schwarz auf weiß: MZ-Mann ist ein steifer Bock

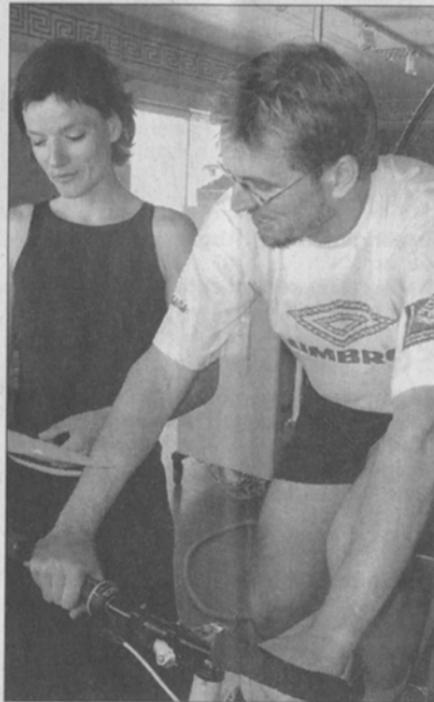
REGENSBURG (cw). Dieser eine Satz klingt schrecklich lapidar: „Die Eisbären des EV Regensburg absolvieren am Freitag und Samstag ihre medizinische Untersuchung und Leistungstests.“ Ein Satz, ein Gedanke, Schluss: Normal grübelt niemand groß, was dahinter steckt. Mich packt die Neugier. Das Okay aus dem RFZ habe ich alsbald, die Termine sind koordiniert, also packe ich meine Sporttaschen und beschließe: Nicht viel reden, einfach selbst ausprobieren.

Die Begrüßung im Gewerbehallenpark, wo auch Topsportler ein und aus gehen, ist grandios. „Hast du dir morgen frei genommen?“, frotzelt Martin Brunner, Baseball-Trainer der Legionäre. Danke, sehr freundlich: Aber man kennt sich ja. Vielleicht will er mich auch nur motivieren, aggressiv machen, heiß sozusagen. Also – dem zeig' ich's. Oder doch nicht?

Erst einmal geht es sowieso harmlos los. „Es geht um zwei Aspekte: Die Gesundheit und die Leistung“, sagt Dr. Frank Möckel und stürzt sich ausgiebig auf den Faktor Gesundheit. Er klopft ab, was auch sonst abgeklopft

wird. Blutdruck messen, Blut abzapfen und allerhand neugierige Fragen stellen, bei denen der Patient die ärztliche Nachtigall ganz schnell trapsen hört: Wie oft kommt Fleisch, wie oft Fisch auf den Tisch, wie viele Hände voll Obst und Gemüse gibt's täglich, wie oft steht wöchentlich Sport auf dem Programm? Ich kann fürchterlich schlecht lügen: Gott sei Dank muss mein Gewissen nicht allzu schlecht sein, meine Antworten führen zu keinem Möckel-Rüffel. Dann geht's zur Körperfettmessung: 15,3 Prozent – würde auch passen, wenn ich als Eishockey-Profi ankäme.

Immer noch geht's um die Gesundheit: Wir machen ein EKG, allerdings ein bisschen auffrisiert für Eishockey-Verhältnisse. Und mit Maske: VO2max heißt das dann. „Es geht um die Leistungsfähigkeit: Nicht der Hubraum allein ist entscheidend, es geht auch um die PS“, wählt Möckel die Bildersprache. Jetzt heißt es treten, treten, treten, bis nichts mehr geht, und dabei steigt der Widerstand ständig. Die Eisbären-Profis beginnen bei 100 Watt, für mich hat man gna-



Treten, treten, treten im Wingate-Test: Claudia erläutert MZ-Mann Claus Wotruba hinterher die Ergebnisse. Foto: MZ

denhalber 50 Watt zum Einstieg parat. Bei 400 Watt hilft auch das Teddybärchen am Monitor, das die charmante RFZ-Assistentin Claudia den „Kampfbär“ nennt, nix mehr: Aus und vorbei. Der ermittelte Wert des Tests mit der Maske läge noch im tolerablen Bereich. „Da müsste sich der Peter (EVR-Trainer Draisaitl, d. Red.) nicht aufregen – noch nicht“, sagt Philipp Weishaupt später bei der Auswertung grinsend. Claudia will noch meine Einstufung nach einer Skala wissen, die bis „so schlimm wie noch nie im Leben“ geht. So wild war's nicht – aber nachmittags machen sich die Oberschenkel doch bemerkbar. Zum Abschied gibt's schon wieder Aufbauendes: „Stellen Sie sich drauf ein: Morgen wird's heftig.“

Es ist morgen, es folgt der Wingate-Test, es ist heftig. Dabei klingt alles so simpel. Ein wenig treten, den Start darf man selbst bestimmen, wenn man die Trittfrequenz von 80 überschreitet – und dann heißt es 30 Sekunden lang, so kräftig wie möglich reinzutreten. Ich bin über 80 – und erschrecke über den heftigen Wider-

stand. Frank und Claudia feuern an – oh mein Gott, können 30 Sekunden lang sein! Das Ergebnis: Das Maximum hätte ich schneller erreichen müssen und in der Explosivität fehlt ein sattes Drittel. Ich kenne meinen Schwachpunkt durchaus, jetzt habe ich ihn schwarz auf weiß.

Der nächste folgt sogleich: Die Maximalkraft wird getestet. Ich werde in diverse Apparaturen geschraubt, so fixiert, dass nur die gewünschte Muskulatur arbeiten kann. Der Computer misst die Werte für Bauch-, Rücken-, Rumpf- und Rotationsmuskulatur. Wieder war eine Übung verräterisch: „Ich hab's mir beim Vorbereiten schon gedacht: In der Drehung bist du ein steifer Bock“, sagt Philipp Weishaupt. Zum Glück sind nicht alle Resultate, die mit beschwerdefreien Referenzpersonen verglichen werden, so schlecht. Aber die Muskeln sind nach dem abschließenden Explosivitätstest („Halb so hoch, wie es die Eisbären sind“) müde und noch länger gut spürbar. Es hat Spaß gemacht: Und jetzt weiß ich auch, was hinter einem simplen Satz stecken kann.