

PRESSEMITTEILUNG



Eine Studie aus Köln und Bad Oeynhausen belegt

Ausdauer der Handball-Nationalmannschaft hat sich in drei Jahren um mehr als 20 Prozent erhöht

Die Ausdauerfähigkeit der deutschen Handball-Nationalmannschaft hat sich laut einer Studie der Arbeitsgruppe um Dr. Klaus-Peter Mellwig aus Bad Oeynhausen und Professor Dr. Klaus Baum aus Köln zwischen 2003 und 2006 um mehr als 20 Prozent erhöht. Bei 41 austrainierten Kaderspielern wurden jeweils sechs Wochen vor einer Europa- oder Weltmeisterschaft oder den Olympischen Spielen die maximale Sauerstoffaufnahme und die Sauerstoffaufnahme an der anaeroben Schwelle gemessen, bei der ein Spieler eine muskuläre Sauerstoffschuld eingeht. Innerhalb von drei Jahren wurden Steigerungen von 22 bzw. 29 Prozent notiert. Diese Leistungsverbesserungen beruhten sowohl auf individuellen Steigerungen von Spielern als auch der Neuaufnahme von ausdauerleistungsfähigen Spielern in die Mannschaft, erklärt Professor Dr. Klaus Baum. Er ist Konditionstrainer der deutschen Handballauswahl und Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP).

Die erhöhte Belastungsintensität in Handball ist auf eine Regeländerung aus den neunziger Jahren zurückzuführen, der „schnellen Mitte“, die allerdings erst viel später in die Trainingskonzepte der Bundesligamannschaften aufgenommen wurde. Aus konditioneller Sicht hat dies zwei wesentliche Konsequenzen: Die spielfreie Phase nach einem erfolgreichen Torwurf ist extrem gering und kann nicht mehr zur Kurzzeitregeneration eingesetzt werden, und das Auswechseln von Angriffs- gegen Abwehrspezialisten aus taktischen Gründen ist auf ein bis zwei Spieler begrenzt. Beides führt zu einer deutlichen Erhöhung der individuellen Belastung.

In den Spitzenmannschaften der Bundesliga erfährt das systematische Ausdauertraining inzwischen eine größere Beachtung. Das hat Vorteile: Die Erholungsfähigkeit ist verbessert, was bei Spitzenmannschaften wegen der hohen Spieldichte während der Saison relevant ist. Außerdem ist bei gleicher Intensität der Anteil des Fettstoffwechsels erhöht, so dass die Glykogenreserven im submaximalen Belastungsbereich geschont und für die intensiven Belastungen genutzt werden können. Dadurch ist eine höhere und längere Leistungsfähigkeit gewährleistet. Technische und taktischen Elemente können effektiver umgesetzt werden.

Handball ist eine Sportart, die neben technisch-taktischen Fähigkeiten ein hohes Maß an konditionellen Voraussetzungen benötigt. Allerdings ist eine hervorragende Ausdauerfähigkeit nur ein Mosaikstein für den Erfolg, da die Einflüsse auf das Spielergebnis vielfältig und komplex sind.

(26. Januar 2009)

PRESSEMITTEILUNG



(Der Kölner Physiologe und Sportwissenschaftler Professor Dr. Klaus Baum gründete im Jahr 2000 ein eigenständiges Trainingsinstitut, in dem Leistungsdiagnostiken und Trainingsplanungen von Hobby- bis hin zu Spitzensportlern durchgeführt werden. Seit den Olympischen Spielen 2004 betreut er als Fitnesscoach die deutsche Handball-Nationalmannschaft der Männer. Als Kerngeschäft bietet er in seinen Räumlichkeiten ein gesundheitsorientiertes, individuelles Training für Menschen in der zweiten Lebenshälfte an.)

Auskunft erteilt:

Trainingsinstitut Professor Dr. Baum
Wilhelm Schlombs Allee 1
50858 Köln

Telefon: 0221 28558550
E-mail: baum@professor-baum.de

DGSP im Kurzportrait: Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren mehr als 10 000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland.