

## Das Schönste im Hockey: Ein Sieg gegen Holland oder ein Volksheld in Malaysia

Im Rahmen der Vorbereitung der deutschen Olympiakandidaten für Athen 2004 hat der Olympiastützpunkt (OSP) Frankfurt-Rhein-Main u.a. auch in 13 Sportarten so genannte Kooperationsverträge mit den Spitzenverbänden zur vorbereitenden, intensiven Betreuung vereinbart. Dazu gehören in allen Kadern auch die hessischen Athletinnen und Athleten, von den sich derzeit ca. 70 Hoffnungen auf eine Teilnahme in Athen 2004 machen können. Betreut werden dabei auch seit vielen Jahren die Hockey-Nationalkader der Damen und Herren, der Juniorinnen und Junioren.

von Katrin Mathes

„Auf geht's, gib alles.“ Rainer Schrey, Mitarbeiter der Abteilung Trainingswissenschaft am OSP Frankfurt-Rhein-Main, feuert Niklas Meinert vom Dürkheimer HC lautstark an. Die Kraftausdauer-messung an der Beinpresse in einem düsteren Räumchen im OSP fordert dem 21-jährigen alles ab. Mit aufgeblasenen Backen und rollenden Schweißperlen mobilisiert der Nationalspieler alle Kräfte. „Geschafft. Das ist echt das Allerschlimmste“, versichert Niklas Meinert erschöpft und muntert seinen Mannschaftskollegen Michael Purps, der als nächster ran muss, auf. Nur wenige Wochen nach dem gewonnenen Hallenweltmeisterschaftstitel von Leipzig trifft sich die Hockey-Nationalmannschaft der Herren am OSP Frankfurt-Rhein-Main zum Formcheck. Drei mal im Jahr – im Herbst, im Frühjahr und etwa sechs Wochen vor dem großen Höhepunkt – müssen sich die Spieler den Tests stellen. Dabei werden Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitsfähigkeiten abgeprüft, eben alles, was einen gut trainierten Hockeyspieler ausmacht. Für Niklas Meinert, der mal den Sturm, mal das Mittelfeld der Nationalmannschaft verstärkt, ist aber vor allem wichtig, was auf dem Feld passiert. Er sieht seine Stärken im technischen Bereich, anders als der Rüsselsheimer Oliver Domke, der im Spiel besonders auf seinen Antritt und seine Schnelligkeit vertrauen kann.



Richtiges Dehnen gehört für Oliver Domke selbstverständlich auch zur Vorbereitung der anstehenden Tests.

Foto: Mathes

Für den 26-jährigen, der sein Debüt im Nationaltrikot schon in der U16-Nationalmannschaft gegeben hat, sind die Leistungsdiagnostiken inzwischen zur Routine geworden. Trotzdem kann er sich immer wieder motivieren, für die 30-Meter Sprints, die Mehrfach- und Fußgelenkssprünge und besonders für die beiden Parcours. Hier kann er seine Stärken ausspielen. Angestachelt von seinen Teamkollegen tritt der BWL-Student explosiv an. Alle fünf Meter durchquert er Lichtschranken, die sorgfältig von Rainer Schrey (OSP) zuvor justiert worden sind. Die Zwischenzeiten werden im Laptop festgehalten. Nach der dritten Lichtschranke dann eine 360°-Kehrtwende. Katzenartig und tief in den Knien windet sich Oliver Domke um die Stange. Keinen Zentimeter ist mehr Platz. Hier können die 1/100-Sekunden geschunden werden. Zehn Meter wieder zurück und nach einer 90°-Kurve ins Ziel. Luis Mendoza (OSP) am Computer verkündet die Bestzeit. Oliver Domke kann ein verschmitztes Lächeln in Richtung seiner Kumpels nicht verbergen, wohl wissend, dass ihm bei dieser Übung niemand etwas vormacht. Genauso wie den ersten Parcours, der besonders auf die Antrittsschnelligkeit abzielt, meistert der Spieler vom Rüsselsheimer RK auch die

andere Slalomstrecke ohne Probleme. Dieser Parcours ist geradliniger angelegt und soll das Ausweichen vor einem Gegner imitieren. Schnelligkeitsausdauer ist hier gefragt.

Nach den Sprüngen – ja, auch das sollte ein Hockeyspieler können – belässt es Oliver Domke für den heutigen Tag. Auf die Krafttests verzichtet er, schließlich will er in ein paar Tagen seinen Leistenbruch in Ordnung bringen lassen, den er schon ewig mit sich herumschleppt.

Zwei Wochen nach der Operation will er aber wieder mit dem Training beginnen, um rechtzeitig für den Start der Freiluftsaison Mitte April fit zu sein. Und um keine Zeit in der Vorbereitung auf die Europameisterschaft im September in Barcelona zu verlieren. Dort ein Sieg im Finale – und die Deutschen wären automatisch für Olympia 2004 qualifiziert. Die olympischen Spiele in A-

then sind noch mal ein großes Ziel für den 26-jährigen Oliver Domke. Schließlich hat er keine guten Erinnerungen an Sydney 2000. Zwei von ihm geschossene Tore wurden damals den Deutschen im letzten Gruppenspiel gegen England aberkannt. Die Folge: Das Verpassen des Halbfinals. „Meine größte sportliche Niederlage“, sagt der Rüsselsheimer. Aber in seiner Hockeykarriere kann er trotz dem Olympiascheid auf unzählige Titel zurückblicken. Und auf eines ist er ganz besonders stolz. In Malaysia, wo Hockey Nationalsport ist, ist er ein Volksheld. Erklären kann sich das Oliver Domke nicht genau: „Vielleicht mögen die ja meinen Stil.“



Die Krafttests - hier Oliver Markowsky - werden von den Wissenschaftlern des OSP, hier Dr. Luis Mendoza, aufmerksam beobachtet.

Foto: Mathes

„Die Malaysier stehen total auf den Oli. Wenn wir dort spielen, sind die Zeitungen voll von ihm“, versichert Matthias Witthaus. Der junge Spieler vom Crefelder HTC steht mit blassem Gesicht am Start der 30m-Strecke. Irgendwie fühlt er sich total schlapp, was ihm richtig Sorgen macht. Nicht wegen des Laktattestes am nächsten Tag in Limburg, wo sich die Spieler zu einem 6-tägigen Lehrgang treffen. Vielmehr macht ihm die Vorstellung zu schaffen, wie er am darauffolgenden Morgen seine Turnprüfung an der Sporthochschule Köln bestehen soll. Vorsichtshalber packt auch er vor den Krafttests seine Sachen und macht sich auf den Weg nach Hause. Nicht so der 19-jährige Oliver Markowsky vom Rüsselsheimer RK. Er hält bis zum Schluss durch und verausgabt sich beim abschließenden Test in der Beinpresse. Zwischendurch schüttelt er seine Beine aus, um im letzten Versuch alles geben zu können. Alles geben – das will er, um irgend-



Die Fettmessung, die Rainer Schrey hier an Niklas Meinert vornimmt, liefert aufschlussreiche Daten über den Fitnesszustand der Sportler.

Foto: Mathes

wann sein größtes Ziel zu erreichen. Olympia. Ob es mit Athen für den jungen Mittelfeldspieler schon was wird? Er ist sich nicht sicher. „Die Mannschaft ist noch ziemlich jung. Ob da noch ein Platz für mich frei ist?“ Aber vier Jahre später, in Peking, will er auf jeden Fall dabei sein. Schließlich soll sich das Schinden an der Kraftmaschine irgendwann auszahlen. Worauf er sich aber jetzt schon wie alle in der Mannschaft freut: Auf das nächste Länderspiel gegen die Holländer. „Gegen die ist es am schönsten zu gewinnen“, erzählt Niklas Meinert. Wie im Fußball eben. Wenn die Tests gelaufen sind, fängt die Arbeit für die Sportwissenschaftler Rainer Schrey und Luis Mendoza erst richtig an. Nach der Auswertung der unzähligen Daten werden die Stärken und Schwächen jedes einzelnen Spielers herausgefiltert und individuelle Trainingsprogramme erstellt. Außerdem erhält jeder Spieler einen Einblick darüber, wo er konditionell innerhalb der Mannschaft steht. Na wenn das kein Ansporn für das tägliche Training ist.

Aber vielleicht reicht dafür schon die Motivation, irgendwann im Leben mal gegen den großen Rivalen Holland gewinnen zu wollen.