

DerWesten - 25.01.2008

<http://www.derwesten.de/nachrichten/nachrichten/sport/lokalsport/unna/2008/1/25/news-18858275/detail.html>

Trainieren wie bei Jürgen Klinsmann

 Sport Unna, 25.01.2008

(eckig) Als im Vorfeld der Fußball-WM 2006 Bundestrainer Jürgen Klinsmann "so ein amerikanisches Gedöner", wie viele Nörgler spöttisch bemerkten, in den Trainingsbetrieb der Nationalmannschaft mit einbrachte, war der Unmut groß. ...



... Mittlerweile ist die Stimmung umgeschlagen, "das Amerikanische im deutschen Fußball" anerkannt und fast schon gängige Praxis. Auch für Alexander Mohr, Leitender Physiotherapeut in der Reha Klinik Kamen. Er ist überzeugt von der Leistungsdiagnostik, die aus Übersee kam und wendet das Klinsmann-Training an. "Alex" Mohr lässt seine Schützlinge mit dem Theraband wie Enten watscheln, die wohl bekannteste Übung der medizinischen Trainingstherapie, angelehnt an Core Performance, eine Fitness-Bibel des amerikanischen

Fitnessmachers Mark Verstegen. Den hatte Klinsmann mit in das WM-Vorbereitungstraining der Nationalmannschaft eingebunden. "Das bedeutet", erklärt Mohr, "Defizite bei Sportlern zu erkennen und sie auszumerzen. Auch Reserven rauskitzeln und Stärken verbessern." Das führt in erster Linie dahin, dass die Geschmeidigkeit der Muskeln und des Gewebes über die gesamten Bewegungsbahnen gekräftigt wird. Die Zielsetzung ist klar, Muskelverletzungen zu minimieren, ja, sie gar ausschließen zu können, ob bei Fuß- oder Handballern, Tennisspielern oder auch bei Ruderern.

Alexander Mohr hat sich in besonderen Kursen über das sogenannte Klinsmann-Training informiert, hat es gelernt, dann für sich weiterentwickelt und setzt das jetzt um. Erste Sportler, mit denen er die neugewonnenen Trainingsmethoden praktiziert hat, waren die Fußballer Mamitsch aus Ahlen und Mehmed Kara. Kara war nach seinem Kick in Oberaden und Holzwickede Profi in der Türkei, kam dann aber verletzt wieder nach Hause. Ein Kreuzbandriss. Alexander Mohr baute Kara wieder auf, der dann in Hamm und jetzt in der Oberliga für Preußen Münster wieder mit guten Leistungen glänzt.

"Beim Bücken komme ich mit den Händen bis auf die Erde - vorher nur bis zum Schienbein"

Aktuell sind ein Fußballer und zwei Ruderer "unter den Fittichen" von Alexander Mohr, mit ihnen arbeitet er wöchentlich. Den Bergkamener Christopher Brüggemann betreut er. Der 17-Jährige kickt in der holländischen Ehrendivision beim FC Groningen, ist jedoch schon seit mehr als einem Jahr verletzt. "Ein Muskelbündelriss bei ihm war es wohl, der nicht richtig erkannt und behandelt worden ist", glaubt Alexander Mohr, glaubt auch an seine Genesung.

Mit im Boot sitzen zwei Ruderer aus Castrop-Rauxel, die beiden 16-jährigen Julien Corzilius und Philipp Augustin. Sie sind amtierende Deutsche Meister U 17 im Zweier ohne. Auf der Sprintstrecke über 350 Meter waren sie nicht zu schlagen, auf der längeren Distanz über 1.500 Meter holten sie sich im Vorjahr DM-Bronze. In dieser Saison ist das Ziel wiederum die "Deutsche" im Juni in Köln, diesmal allerdings in der U19-Klasse. Beide möchten sich auch einen Platz im NRW-Achter erkämpfen, ein Garant für Medaillen. "In dieses Paradeboot möchte viele", beide unisono, "wir natürlich auch."

Während Christopher öfter in die Reha Klinik Kamen zu Alexander Mohr kommt, sind die beiden Jungruderer einmal wöchentlich zu Besuch. Sie kommen mit ihrem Trainer Alexander Lücke jeweils mittwochs und absolvieren ein 90minütiges Klinsmann-Training. Dass sie zur Kamener Reha Klinik kommen, ist kein Zufall. Bernd Heidicker, Schlagmann des Deutschland-Achters, hatte sich ebenfalls schon erfolgreich bei "Alex" behandeln lassen. "Und das hat sich

offenbar auch in Ruderkreisen herumgesprachen", freut sich der Physiotherapeut natürlich über die Mund-zu-Mund-Propaganda. "Voll zufrieden", sind Julien Corzilius und Philipp Augustin, wie sie bekunden. Ihr Trainer Alexander Lücke nickt dazu. Philipp macht seinen Trainingsfortschritt an sich selbst so fest, indem seine Rückenmuskulatur sich so gebessert hat, dass er beispielsweise beim Bücken mit den Händen die Erde berühren kann. "Vorher kam ich gerade mal bis zum Schienbein", blickt er zurück. Er ist besonders ehrgeizig, hat seinen größeren Bruder vor Augen - und der ist amtierender Junioren-Weltmeister. "Mein Vorbild", sagt Philipp.

Die beiden Jungruderer gehen noch zur Schule, trainieren aber nachmittags sechsmal pro Woche in Kraft, Ausdauer und auf dem Wasser des Rhein-Herne-Kanals in ihrem Verein RV Rauxel. Bei Bedarf ist Alexander Mohr auch dort "vor Ort", um Tipps und entsprechende Hilfestellungen zu geben.

Christopher Brüggemann geht alles noch dosierter an, praktiziert das Klinsmann-Training, will aber bei seinem Stammverein TuRa Bergkamen, den er in Richtung BVB mit den Stationen Schalke, Ahlen und Groningen verließ, die komplette Vorbereitung für die Rückrunde draußen mit absolvieren. "Dann soll sich zeigen", die Hoffnung von Alexander Mohr, "dass das Klinsmann-Training in der Reha Klinik Kamen sich gelohnt hat." Christopher ist jedenfalls guter Hoffnung, dass er bald wieder in der holländischen Ehrendivision für den FC Groningen stürmen kann - und von weiteren Muskelverletzungen verschont bleibt.