



Eine wegen Prüfungen vernachlässigte und sportlich wenig ertragreiche Fechtssaison will Olympiasieger Marcel Fischer an den Weltmeisterschaften noch geradebiegen.

EDI ENGELER / KEYSTONE

Im Oval auf die Gerade

Die WM in Turin für die Schweizer Fechter Olympia-Ausgangspunkt

Wer will behaupten, die Schweizer Fechter drehten sich im Kreis? Zwar suchen die Verantwortlichen des Verbandes wie so oft nach Geld, um die Kosten der ab April 2007 anstehenden Olympia-Qualifikationsphase zu bezahlen, abermals wird auf sportlichem Parkett das Fehlen mehrerer starker Leistungsträger beklagt, drohen die Athleten ob der Divergenz von Sport und Studium wieder einmal zwischen Stuhl und Bank zu fallen. Doch im Gegensatz zu den international besten Athleten im Eisschnelllauf werden die Schweizer Degen-Spezialisten im architektonisch so bewundernswerten Turiner Oval sicherlich nicht Runde um Runde drehen. In der Arena, die für die Olympischen Winterspiele vom letzten Februar in der Piemontese Kapitale errichtet worden war, wollen sie sich vielmehr an der Geraden orientieren. Am direkten Vorstoss unter die Finalisten der Weltmeisterschaft.

Mit maximalem Ertrag

Von einem möglichen Medaillengewinn von Marcel Fischer oder einer Klassierung der Mannschaft unter den weltweit besten acht Teams hatte ja Nationaltrainer Rolf Kalich Mitte September (NZZ 19. 9. 06) vor den Medien gesprochen. Eine ambitionierte Zielsetzung als Ausgangspunkt für den letzten Abschnitt von Kalichs Karriere bis hin zu den Sommerspielen 2008 in Peking. Freilich fragte sich der Nationaltrainer auch bang, was in der sportlichen Zwischenstation Turin wohl auf ihn zukommen werde. Denn mit 2001, als die Schweizer an den WM in Nîmes zu den erfolgreichsten Medaillen-Sammlern avancierten (zweimal Silber und einmal Bronze), ist die Delegation des Jahrgangs 2006 nicht mehr vergleichbar. Teamleader und Olympiasieger Marcel Fischer steckt mitten in den Abschlussprüfungen des Medizinstudiums, er wird am Montag in den Einzel-Gefechten den Kopf in Piemont nur kurz «durchlüften», Benjamin Steffen ist verletzt, Sophie Lamont nach längerer Rekonvaleszenz noch nicht am höchsten Wettkampf-Rendement angelangt.

Dennoch wäre ein Exploit, das Übertreffen der Vorgaben Kalichs sogar, keine allzu grosse Überraschung. Das Fehlen mehrerer Spitzfechter wurde, aus diversen Gründen, schon verschiedentlich beklagt. Studium, Beruf und Wettkampf galt es mehrmals aneinander vorbeizubringen – finanziell waren die Fechter noch nie auf Rosen gebettet. Trotzdem gelangen immer wieder hervorragende Resultate: Nachdem Kalich das Nationalteam Ende September 1992 übernommen hatte, gewann es bei den Senioren drei Olympia-, fünf WM- und sechs EM-Medaillen, zudem erzielten «seine» Fechter und Fechterinnen zehn Siege im Weltcup. Die Junioren, für die Didier Ollagnon nun längerfristig verantwortlich ist, überzeugten in dieser Zeit zudem mit 16 WM- und 9 EM-Medaillen. Angesichts der hohen Leistungsdichte im Fechten eine ansehnliche Ausbeute, für die die Olympischen Spiele 2004 als Beispiel maximalen Ertrages stehen. Marcel Fischer war in Athen der einzige Schweizer Fechter – und der einzige Schweizer Athlet, der Gold gewann.

Nun freilich müssen Michael und Fabian Kauter aus dem Schatten Fischers treten, im Mannschaftswettkampf den Jungen, Valentin Marmillod und Max Heinzer, den geraden Weg zum Erfolg aufzeigen. Über die dafür geforderte körperliche Verfassung verfügen die beiden Berner Brüder, und WM-Debütant Marmillod bekundet wiederum den Willen, die sich ihm bietende Chance auch zu packen. Denn es sei ein Wink des Schicksals, sagt der Romand. Nachdem sein Vater gestorben war, musste Marmillod im Sommer eine Wettkampfpause einlegen, rutschte dadurch im nationalen Klassement zurück und bezüglich WM-Teilnahme aus den Traktanden. Erst das verletzungsbedingte Forfait von Steffen, der sich im August während eines Trainingsaufenthaltes

in Amerika schwer am Knie verletzte, führte ihn unvermittelt wieder ins WM-Team.

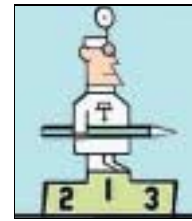
Der Walliser Zirkel

Das Leben wählt teils verschlungene Wege, wie auch Sophie Lamont weiss. Nach den letzten WM in Leipzig unterzog sich die 21-jährige Walliserin einer Hüftoperation, was erst im Sommer regelmässiges Fechten erlaubte. Allzu hohe Erwartungen hegt sie deshalb nicht, zumal sie nur im Einzel startet. Weil die Zürcherin Diana Romagnoli die WM-Selektionsvorgaben nicht erfüllte, stellen die Schweizerinnen kein Team, wird Lamont «nur» von Tiffany Géroudet begleitet. Die Sittenerin wurde im Frühjahr Juniorenweltmeisterin und Nachfolgerin Lamonts. Zum Fechten hatte Géroudet übrigens einst gefunden, weil sie mit Sophie Lamonts Bruder in den Kindergarten gegangen war und in den Fechtssaal der Eltern Lamont eingeladen wurde. Selbst in einem geraden Karriereverlauf schliesst sich manchmal ein Kreis.

Sport und Medizin

Begehrte Ausdauerfitness im Fussball

Von Michael Vogt*



Der moderne Profifussball ist ein sehr schnelllebiges Geschäft. Millionen von Franken werden allein in der Schweiz jährlich für Spielerverkäufe oder -käufe umgesetzt. In vielen Super-League-Vereinen verändert sich auf diese Weise das Mannschaftsbild in kurzen Abständen. Neuverpflichtungen von Spielern bergen aber immer die Gefahr, dass von den Klubleitungen sehr viel Geld in den Sand gesetzt wird, denn längst nicht jeder Spieler erweist sich als gewinnbringende Verstärkung. Technik, Taktik und Teamfähigkeit sind Basisfähigkeiten jedes erfolgreichen Fussballers. Diese sind aber kaum messbar. Vor allem aus ökonomischer Sicht müsste ein Fussballverein an objektiven Parametern interessiert sein, die Aussagen über die Erfolgsaussichten von neuen Spielern machen können. Bieten sich dazu Möglichkeiten?

Zumindest in der Öffentlichkeit wird eher wenig beachtet, dass in Spilsportarten wie Fussball die physische Leistungsfähigkeit von Athletinnen und Athleten eine sehr entscheidende Rolle spielt. Während eines Fussballspiels bewältigen Profispieler eine Gesamtdistanz von 10 bis 12 Kilometern. Die durchschnittliche Intensität liegt dabei im Bereich der anaeroben Schwelle oder bei rund 80 bis 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Bei derart hohen Belastungen ist natürlich auch der Energieverbrauch beträchtlich. So kann einfach berechnet werden, dass Profis während eines Fussballspiels rund 1500 Kilokalorien Energie verbrauchen. 90 Prozent dieser Energie werden über den aeroben Stoffwechsel unter Verbrennung von Muskelzucker und Muskelfetten bereitgestellt. Es ist wissenschaftlich belegt, dass im modernen Fussball eine gute aerobe Ausdauerfitness eine entscheidende Voraussetzung für erfolgreiche Professionals ist.

In der Sportmedizin und der Trainingswissenschaft gilt die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max) als Goldstandard zur Bestimmung der aeroben Ausdauerfitness. Diese

* Michael Vogt ist Sportwissenschaftler bei Swiss Olympic und Swiss Ski und arbeitet als Oberassistent am Institut für Anatomie der Universität Bern.

VO₂max kann in vielen von Swiss Olympic akkreditierten sportmedizinischen Zentren mittels eines Laufband- oder Fahrrad-Ergometer-Tests verlässlich bestimmt werden. Internationale Daten zeigen, dass die VO₂max bei Elitefussballern zwischen 55 und 70 Milliliter Sauerstoffaufnahme pro Minute und Kilogramm Körpergewicht liegt. Anhand von systematischen Messungen der VO₂max in ungarischen und norwegischen Spitzligen konnte gezeigt werden, dass die VO₂max mit der Ranglisten-Klassierung in einer engen Beziehung steht. Die Vereine mit den höchsten VO₂max-Mannschafts-Mittelwerten waren auch diejenigen, die zuoberst in der Tabelle klassiert waren und umgekehrt. Vielleicht ist es doch die physische Leistungsfähigkeit, die den Unterschied zwischen Teams mit ähnlichem fussballerischem Niveau ausmacht.

Gerade für Vereine mit beschränkten finanziellen Mitteln könnte diese Erkenntnis von Bedeutung sein. Es wurde nämlich wissenschaftlich nachgewiesen, dass durch fussballspezifisches Ausdauertraining die VO₂max von jungen Spielern innerhalb von wenigen Wochen um über 10 Prozent gesteigert werden kann. Parallel dazu nahmen die gelaufene Distanz im Spiel um 20 Prozent, die Ballkontakte um 24 Prozent und die Anzahl Sprints um 100 Prozent zu, derweil die Kontrollgruppe keine dieser Veränderungen zeigte. Als Ausdauerformen für Fussballer eignen sich Circuit- und Intervall-Formen mit dem Ball sehr gut. Da mit dem Ball trainiert wird, ist die Trainingsmotivation im Allgemeinen sehr gross. Wegen der hohen Intensität vertragen sich diese Trainings aber nicht mit dem oft gedrängten Spielkalender von Eliteteams. Die Erholung käme dabei zu kurz. Deshalb muss das Schergergewicht in der Ausbildung einer hohen VO₂max bei Nachwuchsfussballern im Alter zwischen 15 und 20 liegen.

Eine hohe VO₂max beeinflusst also die Leistungsfähigkeit von talentierten Fussballern. Eigentlich muss jeder Fussballverein in den oberen Ligen daran interessiert sein, bei allen Kadern Spielern regelmässig eine labor diagnostische Bestimmung der VO₂max und der dazugehörigen Ausdauertrainings-Parameter vorzunehmen. Eine Investition ins langfristige Training dieser physischen Fähigkeiten wird sich für die Klubs auch finanziell auszahlen.

Bremen erliegt dem Zauber Messis

Werder nach 1:1 gegen Barça in der Champions League vor dem Out

sos. Bremen, 28. September

Wenn es tatsächlich eine dieser magischen Nächte von Bremen war, die sich an dieser Stelle regelmässig unter Flutlicht im europäischen Vergleich ereignen, dann hatte die Partie Werder - FC Barcelona in Lionel Messi ihren Zauberer. Man erliegt ihm nicht sofort. Erst muss er den Ball ein paar Mal berührt haben, er muss ihn serviert bekommen, er muss erst einen, dann zwei, drei, vier Mann austanzen, die sich auf einem Raum von wenigen Quadratmetern um ihn scharen. An der Erscheinung, wenig auratisch, kann es nicht liegen, dass ihn seine Gegner nicht vom Ball trennen.

Es ist wohl eher so, dass Messi sie glauben lässt, der Ball sei immer woanders, als sie es vermuten. Und wenn er dann schießt, bedarf es eines glänzenden Reflexes wie jenes von Torhüter Tim Wiese, um ein Tor zu verhindern, wie es auch die Champions League nur selten sieht. Doch weil die Möglichkeiten des kleinen Argentiniers sich an diesem Abend noch nicht erschöpft hatten, versuchte er es noch einmal. Ein blitz-



Messi, der Zauberer des FC Barcelona, dessen 1:1 Bremens Hoffnungen in der Champions League minim werden lässt.

CHRISTIAN CHARISIUS / REUTERS

schneller Angriff, initiiert von Deco, vorgetragen aus dem Zentrum über den Flügel, und Messi bekam seine zweite Chance, eine Minute vor dem Abpfiff. Diesmal hatte Wiese keine Chance, Messi traf zum 1:1, zum Endstand.

Bremen mit risikoreichem Spiel

Messi war in der 65. Minute für Eto'o ins Spiel gekommen. Mit ihm kam die Wende, für Bremen, das den ersten Match in der Gruppe A gegen Chelsea verloren hatte, eine Wende zum Schlechten. Barcelona hatte Werder das Terrain in den ersten 20 Minuten überlassen müssen, die Bremer stellten das bessere Team, und wieder einmal bewahrheitete sich, dass nur ein riskantes Spiel den Champions-League-Sieger in Verlegenheit bringen kann; hätte Klöse nach ein paar Minuten getroffen, wäre Barcelas anfängliche Verlegenheit wohl noch ein wenig grösser ausgefallen.

Doch allmählich antizipierten die Spanier besser, und bald entstand der Eindruck, dass es kaum einen Schwachpunkt in der Mannschaft des Titelhalters gibt, sieht man vom Rechtsverteidiger Oleguer ab. Bremens Dominanz schwand von Minute zu Minute. Borowski steigerte sich im zweiten Durchgang zwar, sah sich insgesamt aber überfordert. Frappierend, mit welcher Schnelligkeit Barça seine Angriffe vortrug, deren Ausgangspunkt nicht der überraschend unauffällige Ronaldinho, sondern häufig Deco war, und man kann sich kaum vorstellen, was für ein Fussballer dieser Kerl sein könnte, wäre er noch ein wenig schneller.

Frings in bestechender Form

Auf der Gegenseite imponierte – neben Hunt und Klöse, den überzeugenden Angreifern – vor allem Torsten Frings, ein Mann, der offenbar nur gegen Weltklasse-Teams zu grosser Form aufläuft. Ronaldinhos Kreise einzuschränken und gleichzeitig den Taktgeber hinter dem jungen Brasilianer Diego zu geben, diesen Job löste Frings brillant, und es entsprach eigentlich nicht dem Niveau dieser Partie, dass erst ein Eigentor Puyols (56. Minute) den Bremern die Führung brachte, die sie leicht auf 2:0 und 3:0 hätten erhöhen können. Doch die beiden Soli Messis lieferten den künstlerisch wertvollen und für Barcelona geglückten Abschluss einer gehaltvollen Darbietung. Und da es jetzt nicht mehr sehr wahrscheinlich erscheint, dass Bremen die Gruppenspiele übersteht, waren sich am Ende viele Beobachter darin einig, in Werder Bremen einen der Favoriten auf den Gewinn des Uefa-Cups gesehen zu haben.

Grosse Erleichterung im FC Bayern

(sid) So laut und begeistert ist an einem Miternachtsbankett des FC Bayern München lange nicht mehr geklatscht worden wie nach dem überzeugenden 2:0 (0:0) des deutschen Rekordmeisters in Mailand gegen Inter. Denn auf Champions-League-Reisen der Münchner hatte zuletzt allenfalls das Rahmenprogramm einen hohen Unterhaltungswert aufgewiesen. Im San Siro war dem FC Bayern erst der dritte Sieg in den vergangenen zwanzig Auswärtsspielen gelungen – der erste Erfolg auf dem Terrain einer italienischen Mannschaft seit 18 Jahren. Auch damals, beim 3:1 in der 3. Uefa-Cup-Runde (Hinspiel 0:2), hiess der Gegner Inter Mailand.

«Wir haben jetzt eine gute Ausgangsposition», stellte Manager Uli Hoeness vor den zwei Partien am 18. Oktober (auswärts) und am 31. Oktober gegen den Verfolger Sporting Lissabon (4 Punkte) fest. Der Vorstandschef Rummenigge sprach von einem «wunderbaren Steilpass, den wir aufnehmen sollten». Ziel müsse nun sein, Gruppensieger zu werden, um in der K.-o.-Runde zum Rückspiel vor eigenem Publikum antreten zu können. Für Trainer Magath, der diesen Erfolg fast schon trotzig prophezeit hatte, war in Mailand die Bestätigung zu sehen, «dass wir auf Augenhöhe mit mutmasslich stärkeren Konkurrenten wie Inter, Milan, Barcelona oder Chelsea stehen». Der FC Bayern, so betonte Magath, habe das Potenzial, um ganz weit zu kommen. «Dazu brauchen wir aber einen guten Tag wie diesmal.» Nicht alle Tage wird der FC Bayern zudem auf einen Gegner wie Inter treffen, bei dem allein die Namen des Klubs und des Personals Grösse suggerierten.

Die Mailänder waren diesmal nicht mehr als eine unorganisierte Ansammlung uninspirierter Stars, die es den Münchnern mit Disziplinlosigkeit zusätzlich leicht machten. Ibrahimovic (54., Gelb-Rot) und Grosso (85., Rot) flogen vom Platz, was die späten Treffer durch Pizarro (83.) und Podolski (91.) begünstigte. So meldete sich bei aller Freude über den nicht alltäglichen Erfolg auch zahlreiche Mahner. Vereinspräsident Beckenbauer wies etwa darauf hin, dass der Match nicht in die Annalen der Champions League eingehen wird, womit er aufgrund des mässigen spielerischen Gehalts und der hohen Fehlerquote durchaus recht hat. Allgemein wurde das Rendement des erst 21-jährigen Allrounders Andreas Ottl hervorgehoben. Inter wurde in den italienischen Medien hart kritisiert. Laut dem Kommentar der «Gazzetta dello Sport» verpasst Inter das Spiel «total», wogegen den Bayern Phantasie und Durchsetzungsvermögen bescheinigt wird. «La Repubblica» berichtete von einer schweren Demütigung des italienischen Teams, das «seine Erfolgsträume im Europa der Grossen» abschreiben könne.