



Zurück an alter Wirkungsstätte: Felix Arndt (links), hier im Test bei der SG Puderbach, geht wieder für die SG Neitersen/Altenkirchen auf Torejagd.

Foto: bylogi

Felix Arndt: Mit vielen Erfahrungen zurückgekehrt

Fußball: Angreifer lernte ein Jahr unter Jürgen Kohler in der A-Jugend-Bundesliga und ist nun wieder in der Heimat aktiv

Von unserem Mitarbeiter René Weiss

■ **Altenkirchen.** Eine Saison lang spielte Felix Arndt gegen Mannschaften mit klangvollen Namen wie Bayer Leverkusen, FC Schalke 04, 1. FC Köln, Borussia Dortmund oder Borussia Mönchengladbach. Unter 1990er-Weltmeister Jürgen Kohler als Trainer lernte der 19-Jährige die A-Junioren-Bundesliga als aktiver Bestandteil kennen, aus der er jetzt von Viktoria Köln zum Rheinlandligisten SG Neitersen/Altenkirchen zurückkehrt.

Für Felix Arndt begann das Kapitel in der Domstadt auf dem Platz fast genauso, wie seine Zeit in der A-Jugend-Rheinlandliga aufgehört hatte. Sechs Minuten war die Saison in Deutschlands höchster Juniorenklasse alt, da landete Arndts Abschluss im Spiel gegen Bayer

Leverkusen direkt im Tor. Mit 20 Treffern hatte der Angreifer die SG Altenkirchen/Neitersen im Spieljahr 2018/19 zum Double bestehend aus Rheinlandmeisterschaft und -pokalgewinn geschossen, und jetzt eröffnete er das neue Abenteuer ähnlich vielversprechend. Sein Ausgleich gegen Leverkusen – am Ende verlor Viktoria mit 1:4 – blieb zwar sein einziges Saison-tor in elf Einsätzen, als große Erfahrung bezeichnet der Stürmer die Zeit im Sportpark Höhenberg dennoch. „Der Großteil war absolut positiv. Ich habe mich fußballerisch neu kennengelernt, habe gesehen, was ich aus mir noch herausholen kann und wo sich meine persönlichen Grenzen befinden“, blickt er zurück.

Leverkusen, Köln, Mönchengladbach, Dortmund, Schalke – die Weststaffel der A-Jugend-Bundesliga umfasst sämtliche nordrhein-westfälische Fußball-Schwerewichte. „Die West-Staffel ist meiner Meinung nach die stärkste“, urteilt Arndt. Hier sind die Wege ins Rampenlicht zu den Großen kurz. Schalke's Can Bozdogan absolvierte im Erstliga-Saisonfinale zum Beispiel drei Einsätze für die Königsblauen, der Dortmunder Giovanni Reyna durfte bei den BVB-Stars unter Lucien Favre so-

gar 15 mal ran. Gegen beide spielte Arndt im August und September noch bei der U 19.

Seine fußballerische Weiterentwicklung erfuhr der 19-Jährige durch keinen Geringer als Jürgen Kohler. „Er ist ein sympathischer Trainer, der auf dem Boden geblieben ist und versucht, uns junge Spieler besser zu machen. Er hat uns immer auch mentale Stärke und Durchsetzungsvermögen, mit dem sich vieles erreichen lässt, vermittelt“, schildert Arndt. Er selbst habe in seiner Zeit in Köln vor allem im taktischen Bereich Fortschritte gemacht. Das ist der Erfolg aus viel Aufwand und Hingabe. Arndt: „Die größte Veränderung für mich war, dass ich in meiner Zeit in Köln keine Zeit mehr für Freunde und Familie hatte. Ich bin von meiner Ausbildungsstelle direkt zum Training gefahren. Anstatt 20 Minuten nach Altenkirchen waren es jeden Tag 50 nach Köln.“

Jetzt kehrt der einstige A-Jugend-Torjäger an seine alte Wirkungsstätte zurück. Die SG Neitersen/Altenkirchen kann sich auf den jungen Mann freuen, der die A-Jugend zunächst zum Double schoss und danach ein Jahr auf höchstem Level weiter gewachsen ist.

Nur ein Team weniger: Stabile Zahlen im Kreis Westerwald/Wied

Fußball: 98 Mannschaften nehmen am Spielbetrieb teil – Die einzelnen Klassen im Überblick

■ **Westerwaldkreis.** Mit jeder Woche mehr, die Corona auch den heimischen Amateurfußball zur Untätigkeit gezwungen hat, wuchsen die Zweifel daran, ob irgendwann wieder Normalität hergestellt werden kann. „Natürlich hatten wir Bedenken, dass sich die lange Pause auch bei der Mannschaftsmeldung bemerkbar macht“, sagt Jens Bachmann, Sachbearbeiter und Staffelleiter für die Kreisligen A und B im benachbarten Kreis Westerwald/Wied. „Aber die gute Nachricht ist, dass wir ein nahezu

unverändertes Ergebnis haben“, so Bachmann. Bereiteten sich vor Jahresfrist 99 Mannschaften auf die neue Saison vor, sind es nun 98, also nur ein Team weniger. Die einzelnen Klassen im Überblick:

Kreisliga A (15 Mannschaften): TuS Asbach, SG Meudt/Steinefrenz-Werth/Berod, DJK Fernthal, HSV Neuwied, SG Horresen-Elgendorf, SG Niederbreitbach, VfL Oberbieber, SG Puderbach, SG Roßbach/Verscheid, Ataspur Unkel, SSV Heimbach-Weis, SG Vettelschoß, SV Türkiyemspor Ransbach-Baumbach, SG Nauort/Ransbach, SG Grenzbachtal Marienhausen/Wienau/Roßbach/Mündersbach.

Kreisliga B Nord (14 Mannschaften): SG Ellingen II, CSV Neu-

wied, SV Rheinbreitbach, FV Rheinbrohl, SV Rengsdorf, SV Windhagen II, VfB Linz II, SG Neuwied, SG Melsbach, DJK Fernthal II, SG Niederbreitbach II, FV RW Erpel, SV Roßbach/Verscheid II, SV Leutesdorf.

Kreisliga B Süd (14 Mannschaften): SG Thalhausen/Maischeid, SG Herschbach/Schenkelberg, SG Freirachdorf/Selters/Maxsain, SV Hunsangen II, SG Nomborn/Dreikirchen/Niedererbach/Görgeshausen, SG Elbert/Horbach, FSV Ebernahn, SG Puderbach II, SG Haiderbach-Deesen/Sessenbach, ESV Siershahn, VfL Oberlahr/Flammersfeld, TuS Niederrohr II, SG Horresen-Elgendorf II, FC Kosova Montabaur II.

Kreisliga C Nordwest (14 Mann-

schaften): SSV Bad Hönningen, FV RW Erpel II, VfL Wied Niederbieber, SV Rengsdorf II, SG Vettelschoß II, VfL Oberbieber II, TuS Rodenbach, SG Feldkirchen, TuS Asbach II, FV Rheinbrohl II, SSV Heimbach-Weis II, SV Ataspur Unkel II, SV Leubsdorf, SV Rheinbreitbach II.

Kreisliga C Südost (13 Mannschaften): SG Horresen-Elgendorf III, SV Marienrachdorf, SV Weidenhahn, SG Nauort/Ransbach II, SV Staudt, SG Ahrbach/Girod/Heiligenroth II, SV Güllesheim, SG Grenzbachtal Marienhausen/Wienau/Roßbach/Mündersbach II, SG Elbert/Horbach II, FV Engers II, SG Nomborn/Dreikirchen/Niederbach/Görgeshausen II, SG Herschbach/Schenkelberg II, Spfr Eisbachtal II.

Kreisliga D Nordwest (14 Mannschaften): SG Vettelschoß III, FC Unkel, VfB Linz III, SG Niederbreitbach III, VfL Wied Niederbieber II, SG Melsbach II, SV Windhagen III, Kickers WW Buchholz, SG Feldkirchen II, SV Rheinbreitbach III, CSV Neuwied II, HSV Neuwied II, TSG Irlich, SG Neuwied II.

Kreisliga D Südost (14 Mannschaften): SG Meudt/Steinefrenz-Werth/Berod II, FC Lokomotive Montabaur, SG Freirachdorf II, SG Thalhausen/Maischeid II, FSV Stromberg, SG Haiderbach II, SV Türkiyemspor Ransbach II, Spvgg EGC Wirges II, SV Marienrachdorf II, TuS Hilgert, ESV Siershahn II, SG Puderbach III, VfL Oberlahr/Flammersfeld II, TuS Glad-

Pokalfinale ist terminiert

■ **Koblentz.** Lange Zeit herrschte im Kreise der Fußballer Ungewissheit darüber, wann das Endspiel um den Rheinlandpokal stattfinden kann. Aufgrund der Corona-Pandemie musste der ursprünglich für den 23. Mai terminierte bundesweite Finaltag der Amateure verlegt werden. Nun steht mit dem 22. August das neue Datum fest. Austragungsort der Partie soll Koblentz sein. Die Halbfinalspiele des Fußballverbandes Rheinland (FVR) sollen eine Woche zuvor, am 15. und 16. August, ausgetragen werden. Hier stehen sich der FV Engers und die Eisbachtaler Sportfreunde sowie der FC Karbach und TuS Rot-Weiß Koblentz gegenüber. Welches Spiel am Samstag und welches am Sonntag stattfinden wird, ist noch nicht entschieden.

Hammer: Clever zur alten Form zurück

Sportmediziner erklärt im Interview, worauf beim Wiedereinstieg in den Sport besonders geachtet werden muss

■ **Koblentz.** Mitte der vergangenen Woche hat das Bundesland Rheinland-Pfalz die nächsten Coronalockerungen bekannt gegeben. Davon profitiert auch der Sport, denn Training und Wettkampf im Innen- und Außenbereich sind in Gruppen von bis zu 30 Personen wieder zulässig. Somit können auch die Ballsportarten wie zum Beispiel Fußball, Handball und Volleyball ihre Saisonvorbereitung absolvieren.

Nach der langen Corona-Pause geht es also wieder in die Vollen. So darf auch Fußball wieder gespielt werden – und der Fußballverband Rheinland hat auch schon klagemacht, dass er die ausstehenden Partien im Pokalwettbewerb – zwei Halbfinals und das Endspiel – ab Mitte August ausspielen möchte. Unter anderem auch wegen der Sponsorengelder für den Verband.

Wie sieht es jedoch aus sportmedizinischer Sicht bei den Amateur- und Freizeitsportlern aus? Was können sich die Sportler schon wieder zumuten? Unsere Zeitung sprach mit dem Koblenzer Orthopäden Dr. med. Dietrich Hammer.

Viele Sportler und Sportlerinnen mussten Mitte März abrupt ihren Sport abbrechen. Sämtliche Ligen wurden abgebrochen, Mannschafts-, Vereins-, Kampfsport etc. war nicht mehr möglich, Fitnessstudios geschlossen. Wie reagiert

der Körper, vor allem in Bezug auf Muskeln, Bänder und Sehnen, darauf, Herr Hammer?

Fallen diese Trainingsreize weg, stellt der Körper sich relativ schnell auf die neue Situation ein und baut überschüssige Muskelkapazitäten ab. Sehnen und Bänder werden anfälliger für Verletzungen, Knochen weniger belastungsfähig. Die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit, also die Kondition, nimmt im Laufe der Zeit deutlich ab.

Können Sie das noch etwas genauer zeitlich erläutern? Was passiert mit dem Körper nach zwei Wochen, nach sechs Wochen, und nun mittlerweile nach über drei Monaten?

Bereits nach sechs bis acht Tagen fehlender Beanspruchung der Muskulatur verlieren die Muskelzellen Wasser und Protein, neue Fettdöpfe werden angelegt. Der Sportler verliert also nicht die Anzahl der Muskelzellen, aber das Volumen nimmt ab und damit auch die Kraftausschöpfung aus der Zelle. Die Abnahme der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit wurde in der Sportwissenschaft ausgiebig untersucht mithilfe der Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme. Nach zwei Wochen Pause kommt es zu einem Abbau von fünf bis sieben Prozent, nach zwei Monaten Pause zu einer Abnahme von 20 Prozent, nach drei Monaten Pause zu einer Abnahme von 25 bis 30 Prozent.

Nur wenige haben zu Hause die Möglichkeit, Kraft und Fitness zu trainieren. Laufen im Wald war zwar möglich, Radfahren und ein paar Sachen mehr auch, aber nicht jeder schafft es, den inneren Schweinehund zu überwinden, sodass die Fitness vor allem bei Amateur- und Breitensportlern gelitten hat. Welches sind die Gefahren, wenn es jetzt wieder so richtig mit dem Sport losgeht?

Wie oben bereits erwähnt, bauen sich während einer Pause die Kraftreserven deutlich schneller ab als die Kondition. Die Muskulatur kommt dann nicht mit, wenn man zu schnell wieder loslegt. Hierdurch kommt es am Anfang häufig zu einer Überlastung der Muskelstrukturen einschließlich der Sehnen und Bänder. Bei nicht angepasster Steigerung kann dies zu Muskelzerrungen bis hin zu Muskelfaserrissen führen. Sehnen- und Bandverletzungen nehmen zu.

Was sollte man beim Wiedereinstieg in den Sport besonders berücksichtigen?

Ausdauer-sportler sollten neben einem Training zur Steigerung der Kondition auch direkt mit einem begleitenden Krafttraining beginnen, um die Abnahme der Muskelmasse auszugleichen. Grundsätzlich muss der Körper nach einer Pause langsam an die höhere Belastung gewöhnt werden. Dies sollte in kurzen Trainingseinheiten

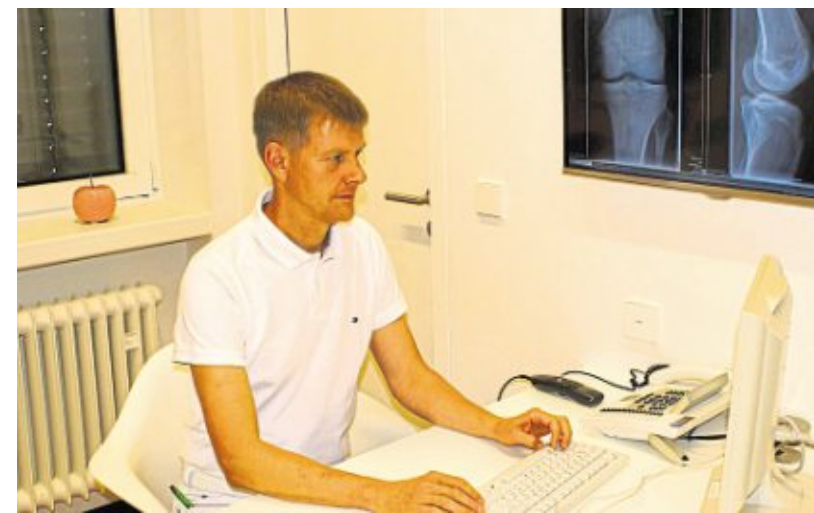
mit niedriger Intensität erfolgen. Das Training kann dann um jeweils zehn Prozent bei der nächsten Trainingseinheit gesteigert werden. Eine grobe Faustformel besagt, dass man mindestens die halbe Dauer der Sportpause benötigt, um sich der alten Form anzunähern. Anderen Studien zufolge benötigt man für den Formaufbau so lange, wie die Pause gedauert hat.

Nach der langen Pause beginnt nun in vielen Fußballvereinen die Vorbereitung auf die Saison – genauso wie bald in vielen anderen Mannschaftssportarten auch. Welchen Ratschlag können Sie Sportlern und Trainern geben?

Verpasstes Training kann man nicht nachholen. Wenn man dies versucht, wird man den Körper überlasten und für Verletzungen anfälliger machen. Es ist unbedingt notwendig, dass das Training wie oben beschrieben mit niedriger Intensität schrittweise gesteigert wird.

Wie lange muss sich der Körper darauf vorbereiten, in einer Mannschaftssportart wie Fußball oder Handball wieder in einen harten Zweikampf zu gehen?

Im Amateurbereich sollte nach einer dreimonatigen Trainingsunterbrechung je nach körperlicher Leistungsfähigkeit ein langsam an Intensität zunehmendes Training von sechs bis zwölf Wochen durch-



„Der Körper muss sich nach einer Pause langsam an die höhere Belastung gewöhnen.“ Das sagt Dr. med. Dietrich Hammer aus Koblenz. Fotos: Stefan Lebert:

geführt werden, bevor wieder Leistungsspitzen abgerufen werden.

In welchen Sportarten ist die Verletzungsgefahr besonders groß? Bei allen Sportarten mit Impulsbelastung, insbesondere bei den Ballsportarten.

Zum Abschluss, wie sieht es bei Ihnen in der Praxis aus? Haben Sie im Blick auf Sportverletzungen auch eine Corona-Pause gehabt?

Ich selbst sehe in der Corona-Zeit relativ viele Stressreaktionen beziehungsweise Stressfrakturen, insbesondere im Freizeitsport durch zu viel und zu einseitige Belastungen wie intensives Joggen und Walking. Ebenso auch häufiger Muskelzerrungen und -verhärtungen. Es kommen nicht nur diejenigen, die vorher schon trainiert haben, sondern auch solche, die durch Corona mehr Zeit haben und

die Belastung zu schnell gesteigert haben.

Teilweise hat der Sport ja wieder angefangen, zum Beispiel im Tennis die Medenrunde: Müssen Sie mittlerweile schon wieder vermehrt Sportverletzungen behandeln?

Zurzeit beobachte ich noch keinen wesentlichen Anstieg von vermehrten Sportverletzungen im Rahmen der Lockerungen des Breitensports. Ich hoffe, dass ich durch meine Ausführungen das Verständnis für einen langsamen und angepassten Trainingseintritt fördern konnte. Nur so sind Verletzungen durch Überlastung des Bewegungsapparates zu vermeiden. Wer jetzt mit Bedacht trainiert, erreicht am Ende schneller die alte Form.

Das Gespräch führte Stefan Lebert