



---

Pressemitteilung PM 11-02 NB| 28.02.11

## **American Football: Delfine können nicht nur schnell schwimmen - Sprinttest der Paderborn Dolphins zeigt aktuellen Leistungsstand**

RJSCD/... 40 Yards in 4,38 Sekunden war die Bestzeit, die am letzten Sonntag, (27.02.11) von den Footballer der Herrenmannschaft der Paderborn Dolphins im Ahorn-Sportpark beim 1. Sprinttest gelaufen wurde. Aufgestellt hat diese Zeit Dolphins Neuzugang Steven Müller. Jeweils 5 Läufer absolvierten auf der Tartanbahn mit einem 3-Punkt-Start gleichzeitig den Test. Das Ziel war 40 Yards entfernt und führte an 5 Lichtschranken vorbei.

„Für mich ist dieser Test eine gute Möglichkeit, die tatsächliche Leistungsfähigkeit meiner Mannschaft im Sprint festzustellen.“ sagt Dolphins Headcoach Dick Bergstrom. „Denn nur mit Hilfe der Technik können die realen Werte für Laufstart, Sprintstärke und Ausdauer ermittelt werden.“ so Bergstrom weiter. „Sie sind mit dem normalen Auge so nicht wahrzunehmen.“ Für Bergstrom ergab dieser Test aber keine großen Überraschungen. Er bestätigte im Großen und Ganzen den Eindruck, den sich der Trainer bisher von seinem Team machen konnte. Für Footballer ist es wichtig eine hohe Antrittsstärke und eine hohe Geschwindigkeit auf kurzer Strecke zu haben, damit sie dem Blocken der gegnerischen Mannschaft schnellstmöglich entkommen können. Hier ergab der Test bei einigen Spielern noch Trainingsbedarf. Als Konsequenz aus den Ergebnissen wird er die Vorbereitung auf die im April beginnende Regionalliga-Saison ein wenig abändern und ein größeres Augenmerk auf das Lauf- und Ausdauertraining legen.

Für diesen Test stellte der Paderborner Ahorn-Sportpark seine Tartan-Bahn dankenswerterweise zur Verfügung. Für die Spieler war dies ein Vorteil, da sie die Bahn bereits aus dem laufenden Trainingsbetrieb kennen.

Betreut wurde dieser Sprinttest von dem Sportwissenschaftler Carsten Dick (42, Fa. Leistungssport.com) aus Hannover - Isernhagen. Mit Hilfe eines modernen, automatischen Infrarot-Lichtschranken-Systems konnte Carsten Dick, die Antrittsstärke und die Entwicklung der Laufgeschwindigkeit bei jeweils 10, 20, 30 und 40 Yard ermitteln. Mit dieser Form des Leistungstests erhalten Trainer wichtige Aussagen über den körperliche Leistungsfähigkeit des einzelnen Spielers. Möglich macht dies ein standardisierter Test, bei dem die Schnelligkeit, das Ausdauerverhalten und die Kraft des jeweiligen Sportlers gemessen wird. Gemessen wird dabei die lineare Geschwindigkeit, wie sie sich aufbaut und wie hoch das maximale Geschwindigkeitsverhalten ist. Der an die Sensoren angeschlossene Computer wertet blitzschnell die gewonnenen Daten aus erstellt eine aussagekräftige grafische Auswertung mit den wichtigsten ermittelten Daten. Die von Dick erstellten Ergebnisse werden Headcoach Bergstrom dabei helfen, die individuellen sportlichen Möglichkeiten eines jeden Spielers zu fördern und zu entwickeln.

Der Sprinttest ist Teil der Vorbereitungen auf die Saison 2011 in der Regionalliga West, die im April mit einem Spiel gegen die Dortmund Giants beginnt. Bis es mit dem diesjährigen Ligabetrieb richtig Ernst wird, stehen, neben den regelmäßigen Trainingstunden, noch ein Trainingslager und zwei Freundschaftsspiele auf dem Vorbereitungsprogramm der Paderborner Footballer.

Das erste Freundschaftsspiel wird am 03.04.11 um 15 Uhr auf heimischen Boden im Hermann-Löns-Stadion stattfinden. Gegner werden die NRW-Oberligisten Solingen Paladins sein. Bereits jetzt laden die Dolphins alle Fans des American Football zu dieser Begegnung ein.

Seit 1991 spielt der A.F.C. Paderborn Dolphins e.V. in Paderborn American Football. Zur Zeit spielt die Senior-Mannschaft in der Regionalliga West (3. Liga) und trägt die Heimspiele im Hermann-Löns-Stadion in Schloß Neuhaus aus.

Neben der Sportart American Football bieten die Paderborn Dolphins auch Cheerleading an.

Mehr über den A.F.C. Paderborn Dolphins und alle Spieltermine finden Sie im Internet unter [www.paderborn-dolphins.de](http://www.paderborn-dolphins.de).



Wörter: 533 Zeichen: 3397

Text und Fotos: Ralf Josef Schmitz, Tel.: 05251 73717, eMail: mail@rjscd.de

Text und Fotos stehen zur redaktionellen Veröffentlichung zur Verfügung.

Foto: Dipl. Sportwissenschaftler Carsten Dick und Dolphins-Headcoach Dick Bergstrom



Foto: Sprinttest mit Hilfe von Infrarot-Sensoren. Hier Dolphins-Running Back Darius Voehringer.

