

## Sportmagazin

**Zitat** „Wir sind schon alle ganz gespannt darauf, welche Werte ermittelt wurden.“  
**Mario Espeter, Kapitän der TSG Dülmen, freute sich über die Chance zur Leistungsdiagnostik**

## Nachrichten



### Carina-Ronja Helmer bleibt ohne Fehler

Der Dülmener Reitverein wurde am Sonntag durch Carina-Ronja Helmer und ihrem Doncrewalfleu auf dem Sommerturnier des RV Reken vertreten. Bei über 30 Startern kam das Paar im A Stilspringen mit der Wertnote 7,5 und null Fehlern auf den sechsten Platz.  
 DZ-Foto: privat

### Der Wido wird königsblau

**HIDDINGSSEL (jp).** Die Fußballschule des FC Schalke 04 gastiert ab Freitag am Wido. Beim SV Vorwärts Hiddingsel werden rund 50 Jungen und Mädchen im Alter zwischen sechs und 16 Jahren von Freitag bis Sonntag an drei Tagen von den Königsblauen ausgebildet. Los geht es am Freitag, wie könnte es anders sein, um 9.04 Uhr. Insgesamt warten sechs Trainingseinheiten auf die Kinder. Nach den drei Tagen sollen die Teilnehmer noch nahezu im vollen Besitz ihrer Kräfte und Konzentrationsfähigkeit sein, damit sie zu jeder Zeit in der Lage sind, die an sie gestellten Aufga-

ben lustvoll zu bewältigen und mit Freude auf die drei Tage zurückschauen können, heißt es auf der Homepage der Schalke. Es gehe neben fußballerischen Fähigkeiten auch um das Gefühl, mit Schalke 04 im Herzen gemeinschaftlich eine schöne Zeit zu verbringen, sich in fairen Wettkämpfen zu messen, gemeinsam Ziele zu erreichen und als Freunde nach Hause zu gehen. Schwerpunkte sind die Vermittlung von Grundtechniken wie Dribbeln, Passen und Schießen. Eine Anmeldung für das Camp ist nicht mehr möglich.



Trainer aus der Knappenschmiede des FC Schalke 04 kommen am Freitag mit ihrer Fußballschule an den Wido.  
 DZ-Foto: FC Schalke 04

Landesliga-Fußballer der TSG Dülmen stellen sich einer professionellen Leistungsdiagnostik

# Ausreden gibt es nicht mehr

Von Jürgen Primus

**DÜLMEN.** Die Landesliga-Fußballer der TSG Dülmen wollen sich professioneller aufstellen und in der kommenden Saison weiter die Spitze der Liga angreifen. So will das Team um Trainer Manfred Wölpper vielleicht den Aufstieg in die Westfalenliga schaffen.

Um zu wissen, wo die Blau-Gelben nach der kurzen Sommerpause stehen, haben sich die Blau-Gelben um Kapitän Mario Espeter am Freitag einer professionellen Leistungsdiagnostik in Recklinghausen unterzogen. Dr. Margret Stromberg, Leiterin der amt-Gesundheitsakademie im Vest, lud die TSG-Kicker ein. „Ich bin selber fußballbegeistert“, sagt Dr. Margret Stromberg. Ihre Gesundheitsakademie sei eine der ältesten und größten Akademien in der Region. Die Schule verfüge über eine Top-Ausstattung mit digitaler Diagnostik.

**„Häufig versteht der Spieler nicht, wenn der Trainer meckert und sagt: Du bist nicht fit.“**

Zouhair Allali

Der Kontakt zu den ambitionierten Kickern der TSG Dülmen war über Zouhair Allali, dem ehemaligen Trainer der SG Coesfeld und Westfalia Osterwick entstanden. „Ich kenne TSG-Trainer Manfred Wölpper schon lange“, sagt Allali, einer der Fachleiter der Physiotherapie-Fachschule der amt. Am Freitag haben die Blau-Gelben einen ersten Test gemacht. „Im September gibt es eine zweite Untersuchung. Dann werden wir sehen, wie sich die Werte verändert haben.“

An sieben Stationen wurden bei dem Besuch in Recklinghausen unter anderem Koordination, Kraft, Sprung, Laufen und die Beweglichkeit eines jeden TSG-Kickers getestet. Die einzelnen Stationen wurden von den Schülern, von angehenden Physiotherapeuten durchgeführt und überwacht. „Nahezu der komplette TSG-Kader war anwesend. Die Jungs, die jetzt gefehlt haben, holen den Test zeitnah nach.“

Die Auswertung der zahlreichen Messdaten laufe noch, so Peter Wening. Das werde auch noch ein paar Tage in Anspruch nehmen. Aber dann erhielten die Train-



Die Landesliga-Fußballer der TSG Dülmen unterzogen sich einer professionellen Leistungsdiagnostik in der amt-Gesundheitsakademie in Recklinghausen. Dazu wurden insgesamt sieben Stationen durchlaufen, um unter anderem Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu testen. Ferner wurde ein Körper-Scan (u. M.) durchgeführt.  
 DZ-Fotos: Daniela Gabriel / amt-schulen

ner Wölpper und Philipp Schulte sowie Athletikcoach Florian Schwarz, aber auch jeder einzelne Spieler, eine Auswertung des jeweiligen Fitness-Zustandes. „Ausreichen gibt es dann keine mehr“, sagt Wening. Sportwissenschaftler und amt-Dozent. Allali selber habe so eine Leistungsdiagnostik „lei-

der nie mitgemacht“, sagt der 41-Jährige. „Häufig versteht der Spieler ja nicht, wenn der Trainer zum Beispiel nach der Sommerpause meckert und sagt: Du bist nicht fit.“ Denn es könne ja durchaus sein, dass sich das Gewicht in der Sommerpause gar nicht verändert habe. „Aber Muskeln können sich

in Fett verwandelt haben. Oder umgekehrt.“ Und schon fehle es an Schnellekraft oder Geschwindigkeit. „Ich fand das sehr interessant“, sagt TSG-Kapitän Mario Espeter. „Wir sind schon alle ganz gespannt darauf, welche Werte ermittelt wurden.“ So solle es möglich sein, individuelle Trainings-

pläne auf die jeweiligen Bedürfnisse zuzuschneiden. „Schließlich gibt es eine Stärken- aber auch eine Schwächen-Analyse.“ Wening freute sich, dass die TSG-Kicker so gut mitgemacht haben. „Die Jungs waren voll konzentriert und haben sich richtig reingehangen.“

■ [www.amt-schulen.de](http://www.amt-schulen.de)

Leichtathlet löst Ticket für die U20-Europameisterschaft in Jerusalem

# Silas Zahlten startet durch

Von Jürgen Primus

**DÜLMEN/MANNHEIM.** Silas Zahlten startet durch. Nach bestandem Abitur kann sich der junge Dülmener, der zum 1. August eine Ausbildung zum Industriekaufmann bei Brillux in Münster anfängt, voll auf seinen Sport konzentrieren. Und das mit Erfolg.

Denn bei der Bauhaus-Gala in Mannheim lief der 18-Jährige am Wochenende ein einsames Rennen. Mit 9:01,99 Minuten unterbot er die geforderte Norm für die U20-Jugend-Europameisterschaft in Jerusalem von 9:06 Minuten deutlich. „Das war mir ganz wichtig“, so Zahlten im DZ-Gespräch. Mitte Mai hatte Zahlten bereits geglaubt, die Norm in der Tasche zu haben. Aber die Zeit von 9:01,65 Minuten aus Hengelo wurde nicht aner-

kannt, da das Rennen nicht CIS-zertifiziert ist. „Das wussten wir aber nicht“, so Zahlten weiter.

Und so war der junge Dülmener, der bei der TSG Dülmen gestartet war und mittlerweile für die LG Brillux Münster läuft, gezwungen, noch einmal richtig Gas zu geben, um die Norm zu erreichen.

„In Mannheim sind leider auch nur drei Starter angetreten“, so Zahlten weiter, der ein einsames Rennen lief. Einer aus dem Trio stieg ganz aus, der Zweite kam mit elf Sekunden Rückstand auf Zahlten ins Ziel. Dass der Abiturient dennoch die Norm schaffte, ist seiner guten Form und dem eisernen Willen zu verdanken.

Der Lohn: Silas Zahlten hat das Ticket für die U20-Junioren-Europameisterschaft über 3000 Meter Hindernis

in Jerusalem in der Tasche. Als Plan B hatte sich der 18-Jährige auch über 1500 Meter das Ticket für Jerusalem gesichert. „Ich war in Pfungstadt 3:46,83 Minuten gelaufen und so unter der geforderten Norm von 3:48 Minuten geblieben.“ Anfang August geht es nach Jerusalem. Zahlten will sich aber voll und ganz auf die 3000 Meter Hindernis konzentrieren.

„Über 1500 Meter ist der Konkurrenzkampf noch viel größer. Da liege ich in der europäischen Bestenliste derzeit im Bereich der Plätze 40 bis 45. Über 3000 Meter Hindernis bin ich mit Blick auf die Konkurrenz für Jerusalem Neunter.“ Der Vorlauf in Israel ist am 8. August, „mein Ziel ist auf jeden Fall der Endlauf, der am 10. August stattfindet.“

Dort will Zahlten die TOP 5 angreifen. „Und ich versuche

auch, eine Medaille anzugreifen.“ Um sich die nötige Wettkampfhärte zu holen, läuft Silas Zahlten am kommenden Wochenende in Göttingen die Deutsche Meisterschaft der U23, also gegen deutlich ältere Mitstreiter.

„Ich hoffe auf ein taktisches Rennen, damit ich den EM-Lauf simulieren kann.“ Sein Bundestrainer traue ihm durchaus zu, seine persönliche Bestzeit aus Hengelo (9:01,65 Minuten) deutlich zu steigern. Gerade nach dem Höhen-Trainingslager in St. Moritz, das Zahlten direkt nach dem Abitur absolvierte. „Daher hoffe ich auch, die Perspektiv-Norm von 8:50 Minuten erreichen zu können. Damit würde ich auch von der Deutschen Sporthilfe gefördert werden.“ Silas Zahlten will also kräftig durchstarten.



Kurz nach dem Start war das Trio in Mannheim zusammen, dann setzte sich Silas Zahlten (l.) deutlich ab und gewann das Rennen am Ende deutlich in einer Zeit, mit der er die EM-Norm erfüllt.  
 DZ-Foto: rgsportbilder