

"Schiedsrichter zu sein ist ein Sport"



Kreis-Schiedsrichter-Obmann Georg Heimes (l.) sowie die Lehrwarte Jürgen Henke (2.v.l.) und Horst Metag (r.) bedankten sich bei Dr. Ernst Jakob für seinen fundierten Vortrag im Rahmen der Schiedsrichter-Schulung in Hellersen. (WR-Bild: Lutz Großmann)

"Wer als Schiedsrichter bestrebt ist, nach oben zu kommen, der muss für seine Fitness viel tun. Schiedsrichter zu sein ist ein Sport !" Der Appell an die Schiedsrichter-Gilde im Fußballkreis Lüdenscheid kam am Freitag aus berufenem Munde.

Zur ersten Schulung für die heimischen Referees nach der Sommerpause hatte der Kreis-Schiedsrichter-Ausschuss den Leiter der Abteilung Sportmedizin im Krankenhaus

für Sportverletzte Hellersen, Dr. Ernst Jakob, zu einem Vortrag zum Thema "Wie fit muss der Schiedsrichter sein ? Körperliche Fitness bei Spitzen-Schiedsrichtern" eingeladen. In Jakobs Praxis werden seit 1998 alle Bundesliga-Schiedsrichter vor der Saison auf Herz und Nieren untersucht.

Der auch über die regionalen Grenzen hinaus bekannte Sportmediziner, seines Zeichens u.a. Verbandsarzt des Deutschen Skiverbandes und Gastdozent an der Uni Dortmund, projizierte seine Ergebnisse aus dem Spitzenbereich auf die Amateurebene. So absolvierte ein Schiedsrichter, der ein Bundesligaspiel leitete, in den 90 Minuten eine Strecke von 10,3 Kilometern, ein Referee in einem Bezirksligaspiel dagegen "nur" 7,8 Kilometer.

Die Belastung für die Spitzenkräfte ist groß. Die gemessene Herzfrequenz bewegte sich bei dem unter die Lupe genommenen Bundesliga-Schiedsrichter bei maximal 185 Schlägen pro Minute. Der Durchschnittswert lag bei 168 (1. Halbzeit) bzw. 160 (2. Halbzeit) Schlägen. "Diese Zahlen sind das Ergebnis seiner Konzentration und Laufleistung", so Jakob. Die "Laufkomponente", insbesondere das Rückwärtslaufen und der Sprintbereich, seien bei den Schiedsrichtern auf Amateurebene jedoch deutlich geringer ausgeprägt.

Um deren Fitness dauerhaft zu verbessern, müssten die Voraussetzungen für ein entsprechendes Training geschaffen werden, forderte Jakob. Dies müsse Einheiten zur Grundlagenausdauer, aber auch Intervalltraining umfassen: "Und dann sollte man sich auch noch angepasst ernähren.

Lehrwart Jürgen Henke, in früheren Zeiten Schiri-Assistent in der Bundesliga, stieß ins gleiche Horn: "Hier wird bislang nur ein bisschen gelaufen. Wer aber nach oben will, muss was dafür tun."

14.08.2006 Von Lutz Großmann