

# Falsch trainiert

Eine neue Studie über das Training bei den Fußball-Bundesligisten bringt erschreckende Ergebnisse hervor

VON FRANK HELLMANN



Pedro Gonzalez spricht in plakativen Worten. "Teilweise herrschen Zustände wie im Mittelalter." Dabei hat der Sportwissenschaftler des Hamburger Instituts für Sport- und Bewegungsmedizin ein Umfeld untersucht, das gemeinhin als hochprofessionell gilt: die Fußball-Bundesliga. Der 35-Jährige hat sich bei 15 der 18 Erstligisten der vergangenen Saison (außer beim 1. FC Kaiserslautern, SC Freiburg und FC Bayern) umgeschaut, mit Trainern gesprochen und einen 19-seitigen Fragebogen aufgelegt, um das Training aus sportwissenschaftlicher Sicht zu erforschen. Das Ergebnis rückt die Liga in ein schlechtes Licht. Mit wenigen Ausnahmen (Schalke 04, Hamburger SV) fällt das Urteil niederschmetternd aus. Es gibt zu wenige Konditionstrainer (0,6 pro Verein), es wird falsch (und die Kondition in der Saison zu wenig) trainiert, es fehlt an Leistungstests in den Bereichen Sprint, Sprung und Kraft und sogar an Gerätschaften. Gonzalez war bei der Bestandsaufnahme mitunter schockiert: "Manche haben einen Krafraum, der ist kleiner als ein Wohnzimmer, da stehen ein Rad und ein Laufband. Im Schnitt stehen pro Verein 1,2 Laufbänder zur Verfügung - und was macht der Trainer bei Eis und Schnee? Viele Vereine haben keine Lichtschranken für ein Sprinttraining. Und ein Klub hat acht Pulsuhren. Das ist ein Witz bei 24 Spielern!" Fazit: Aus dem vermeintlichen deutschen Vorsprung in Sachen Trainingsarbeit ist im internationalen Vergleich längst ein Rückstand geworden. Die Studie nennt im Kern zwei Defizite:

- **Die sportmedizinische Betreuung** wird primär zur Rehabilitation genutzt, aber nur unzureichend, um die Leistung zu steigern.
- **Das Konditionstraining** ist nicht ausreichend individualisiert und ausdifferenziert. Die Daten dokumentieren eine bemerkenswerte Geringschätzung des modernen Athletiktrainings.

"Zu jedem Bananen-Turnier steigen die Spieler im Fünf-Sterne-Hotel ab", klagt Gonzalez, "die Sportwissenschaft aber wird nicht genug respektiert." Es könne nicht sein, dass Bundesligisten mit 50 Millionen Euro Etat "nicht 50 000 Euro für einen Konditionstrainer übrig haben". Gonzalez empfiehlt dreimal in der Woche ein einstündiges Athletiktraining, wie es im Eishockey und Basketball gang und gäbe ist. "Sonst hätte sich Dirk Nowitzki nie in der NBA durchgesetzt." Die Zusatzschichten hätten noch einen anderen Effekt: "Schon 16-, 17-Jährige würden weitaus weniger schwere Verletzungen erleiden als bisher."

Die jüngst beim Sportärztekongress in Hamburg vorgestellte Untersuchung kommt zur rechten Zeit: Stützt sie doch das Ansinnen von Jürgen Klinsmann, den Fitnesszustand seiner Kandidaten mittels eigenwilliger Übungen und eigens aus den USA eingeflogener Experten zu verbessern. Die kürzlich öffentlich gewordenen Ergebnisse der Fitnessstests zeigen, dass etliche Nationalspieler extreme Defizite aufweisen.

Eine Folge aus der Erkenntnis, dass sich Sportarten wie Hockey oder Schwimmen fleißig der Sportwissenschaft bedienen, der sich der Fußball in Teilen verwehrt und verweigert? Dass "die Fußballprofis zehn Minuten nach dem Training geduscht und gegelt in ihre teuren Autos steigen", will Gonzalez ihnen gar nicht anlasten. "Es liegt am System: Das Management sieht die Erfordernisse nicht, viele Trainer sehen sich als Alleinherrscher, die alles mit einem autokratischen Stil führen wollen." Nicht nur in Hamburg oder Gelsenkirchen müsse der Konditionstrainer eine Handlungsvollmacht erhalten. "Der Trainer kann sich nicht um 24 Körper kümmern." Noch immer regiere in der Alltagsarbeit zu viel Willkür, "wird aus dem Bauch heraus entschieden, was im Training gemacht wird." Mitunter sieht es so aus wie in der Kreisliga: Fünf-gegen-Zwei, Warmlaufen, Dehnen, Spielen. Gonzalez: "Das ist kein normierter, gesteuerter Prozess."

Mit seiner Studie sieht sich der Wissenschaftler nicht allein als Kritiker. "Ich will eine Brücke bauen und wie in Holland einen Konditionstrainer-Verband beim DFB installieren." Der Kontakt zu einigen Kollegen wie zum Schalker Sportwissenschaftler Dr. Christos Papadopoulos ist bereits rege. Und auch mit Oliver Schmidlein, Reha-Trainer bei den Bayern und Fitness-Coach bei der Nationalelf, tauscht sich Gonzalez aus, zumal auch Schmidlein Testdaten kennt, die belegen, "dass der Fitnesszustand der heutigen

Generation schlechter geworden ist."

Weitere Insider geben den beiden recht. "Es ist ein Skandal, wenn ehemalige Nationalspieler über einen ‚Hokus-Pokus-Lehrgang‘ in den Besitz des Trainerscheins kommen", sagt ein in der Bundesliga tätiger Sportwissenschaftler, der "viele offene Baustellen" sieht. Schmidlein sagt, dass es mit den Tests allein nicht getan ist. "Es muss eine praktische Konsequenz folgen." International habe die Bundesliga teilweise den Anschluss verloren: "Für einen schnellen Richtungswechsel braucht es viel Kraft: Rui Costa vom AC Milan beherrscht das perfekt. So etwas kann man trainieren." Auch die Problembereiche Power und Elastizität.

Allein das Aufwärmprogramm vor einem Bundesligaspiel versetzt Gonzalez in Erschrecken: "Der eine sprintet, der eine dehnt, der eine schaut in die Luft." Auch da empfiehlt sich der Blick ins Ausland: Das kollektive Vorprogramm beim FC Chelsea läuft so beeindruckend ab, dass es Schmidlein für die Bayern auf Video festhielt, ähnlich verhält es sich beim FC Barcelona, wo drei Konditionstrainer im Einsatz sind. "Auch die jungen argentinischen und brasilianischen Spieler werden im Athletikbereich intensiv geschult", erklärt Schmidlein, "ein Adriano ist wahrscheinlich nicht so kräftig auf die Welt gekommen." Dass in Deutschland dagegen die vor dem Türkei-Länderspiel durchgeführten Fitnessstest dafür herhalten mussten, schwere Beine und schwache Leistungen der Nationalkicker zu rechtfertigen, ist für die Experten grober Unfug. Gonzalez: "Wenn das die Spieler nicht verkraftet haben, zeigt das nur in welchem miserablen Zustand sie sind."

Die verkrusteten deutschen Strukturen sind nur schwer aufzubrechen. Als jüngst Nationalspieler Mike Hanke sich selbst einen Fitnesstrainer nehmen wollte, setzte es einen Anpfiff vom Chefcoach Holger Fach. Positiver Nebeneffekt: Seitdem hat auch der VfL Wolfsburg einen Konditionstrainer in den Trainerstab aufgenommen.

von: [www.frankfurter-rundschau.de](http://www.frankfurter-rundschau.de) am 24.10.2005