

# "Teilweise herrschen Zustände wie im Mittelalter"

## Sportgespräch: Heute mit dem Sportwissenschaftler Pedro Gonzalez über das Training in der Fußball-Bundesliga

Von JAN HAARMEYER

Schalke 04 und der HSV sind im Fitnessbereich am besten aufgestellt, bei anderen fehlen die einfachsten Geräte.

ABENDBLATT: *Herr Gonzalez, HSV-Trainer Thomas Doll hat Wettbewerbsverzerrung beklagt, weil seine Mannschaft 41 Stunden nach dem Uefa-Pokal-Hinspiel gegen den FC Kopenhagen in der Bundesliga gegen Frankfurt antreten mußte. Können Sie den Mann verstehen?*

PEDRO GONZALEZ: Natürlich waren die Voraussetzungen für beide Mannschaften nicht identisch. Deshalb kann ich Doll gut verstehen. Andererseits müssen austrainierte Berufssportler diese Belastung wegstecken können. Radprofis, Eishockeyspieler und Basketballer schaffen das ja auch. Die Fußballer sollen sich nicht so anstellen.

ABENDBLATT: *Die Belastungsprofile der genannten Sportarten sind doch sehr unterschiedlich.*

GONZALEZ: Ich denke nicht, daß die Fußballer im Verhältnis zu den anderen Sportarten übermäßig beansprucht werden.

ABENDBLATT: *Sie haben in der vergangenen Saison systematisch das Konditionstraining in der Fußball-Bundesliga analysiert. Zu welchen Resultaten sind Sie gekommen?*

GONZALEZ: Es wird häufig falsch trainiert. Die Bundesliga hinkt, was Trainingsinhalte, -personal und -ausstattung angeht, teilweise weit hinter der internationalen Konkurrenz her.

ABENDBLATT: *Was machen die Klubs falsch?*

GONZALEZ: Die Vorbereitungsphase ist oft die einzige Zeit im Jahr, in der - was das Training ohne Ball betrifft - vernünftig gearbeitet wird. Es ist dramatisch zu sehen, daß während des Spielbetriebs der Anteil des Konditionstrainings einbricht.

ABENDBLATT: *HSV-Profi Raphael van der Vaart hat sich in der Vorbereitung verwundert über die hiesigen Umfänge des ballfreien Trainings geäußert. Sie fordern aber noch mehr.*

GONZALEZ: Man darf die Kondition nicht immer nur mit Laufen oder Ausdauergerbolze gleichsetzen. Sie umschreibt vielmehr den "Gesamtzustand" des Spielers und fußt auch auf den Säulen Kraft in allen ihren Formen, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination.

ABENDBLATT: *Hier liegen Ihrer Meinung nach die Defizite?*

GONZALEZ: Im Gegensatz zum Ausdauertraining, das bei allen Vereinen gut funktioniert, findet im Bereich des Sprint-, Kraft- und Sprungkrafttrainings kein inhaltlich-methodisches oder individualisiertes Training statt. Schnellkraft und Sprints werden zwar mannschaftlich trainiert, aber eher selten und nicht individuell verordnet. Koordinations- und Flexibilitätsübungen können Sie mit der Lupe suchen.

ABENDBLATT: *Warum? Die positiven Effekte eines solchen Trainings sind hinlänglich bekannt.*

GONZALEZ: Das ist ja das Absurde. Rund 90 Prozent der von mir interviewten Trainer bestätigen die enorme Wichtigkeit und unterstreichen, daß die Wertigkeit des Konditionstraining weiter zunehmen wird. Trotzdem halbieren sie nach der Vorbereitung die Umfänge. Es mangelt vor allem an qualifiziertem Personal, das solche Trainingsinhalte vermitteln könnte. Wissenschaftliche Kompetenz ist in den Vereinen nicht ausreichend vorhanden.

ABENDBLATT: Dabei werden die Trainerstäbe immer größer. Der HSV zum Beispiel beschäftigt neben Ärzten und einem Physiotherapeuten mit Markus Günther einen eigenen Athletik-Coach. Hinzu kommen Osteopath Thomas Marquart, Ökotrophologin Anna Stephan und Mental-Coach Jürgen Lohr. Das ist doch geballte Kompetenz?

GONZALEZ: Der HSV ist wirklich gut aufgestellt, liegt in unserem Ranking mit Schalke auch ganz vorn. Sportchef Dietmar Beiersdorfer hat sich einiges bei Milan und bei Arsenal abgeschaut und hervorragende Strukturen geschaffen. Doch dies ist eine der positiven Ausnahmen. Von den 15 von mir besuchten Klubs verfügen 40 Prozent über keinen Konditionstrainer. Das ist eine glatte Sechse!

ABENDBLATT: *Wie viel Personal wäre denn angemessen?*

GONZALEZ: Da gibt es nach oben keine Grenzen. Amerikanische Profiteams im Basketball oder Eishockey leisten sich bis zu fünf Konditionstrainer, jeder für seinen Fachbereich. Die Rechnung ist doch ganz einfach: Wenn ich das Konditionstraining runterbreche auf seine einzelnen Facetten, komme ich auf 16 oder 17 Bereiche, in denen ich den Spieler besser machen kann. Wir brauchen eine Individualisierung und Spezialisierung des Trainings. Gerade in der Leistungsspitze kann ich durch eine intensivere Betreuung die wenigen Prozente herauskitzeln, die am Ende den Unterschied ausmachen. Doch meine Daten dokumentieren die immer noch bemerkenswerte Geringschätzung modernen Athletiktrainings im Fußball.

ABENDBLATT: *Wie macht sich das bemerkbar?*

GONZALEZ: 57 Prozent der befragten Klubs machen keine Krafttests, die jedem Hobbysportler aus dem Fitnessstudio bekannt sind. Da muß ich gar nicht fragen, wie das Krafttraining aussieht. Auch Leistungskontrollen in periodischen Abständen, die mir zeigen, wie das Training individuell anschlägt, finden oft nicht statt. Es gibt einen Klub, der macht einen Laktattest im Jahr. Das bringt ähnlich viel, wie wenn ich einmal im Jahr aufs Konto gucke, um festzustellen, ob ich im Plus oder Minus bin. Unglaublich!

ABENDBLATT: *Erstaunlich, gehört es doch bei uns seit der ran-Datenbank zum Standard, daß jeder Fehlpaß, jede Flanke und jedes Foul erfaßt wird.*

GONZALEZ: Eben. Man weiß zum Beispiel: Über 30 Prozent der Tore werden mit dem Kopf erzielt. Wenn ich dann sehe, daß 90 Prozent der Vereine keine Sprungkrafttests machen und 80 Prozent Sprungkraft nicht trainieren, außer bei ihren Torhütern, dann muß man das als unprofessionell bezeichnen.

ABENDBLATT: *Wer oder was behindert das Umdenken?*

GONZALEZ: Viele Trainer haben Angst vor einem Autoritätsverlust, wenn sie Experten integrieren. Die würden am liebsten noch den Bus fahren. Sie müssen lernen, im Team zu agieren, anderen zu vertrauen. Statt dessen wird in der populärsten deutschen Sportliga eine anachronistische Trainingslehre praktiziert. In der Fußball-Lehrerausbildung wird das Konditionstraining zuwenig gewichtet, die Fortbildungen sind - gelinde gesagt - ein Witz.

ABENDBLATT: *Verband und Vereinsvorstände sind gefragt?*

GONZALEZ: Sie könnten die Rahmenbedingungen für eine bessere Ausbildung und Betreuung setzen. Das Personal in der Bundesliga ist teilweise sehr gut. Doch wenn ich athletische Effekte erzielen will, brauche ich Monate, manchmal Jahre. Die habe ich oft nicht, weil statistisch die Halbwertszeit eines Bundesligatrainers geringer ist. Sobald der neue Trainer kommt, wird - oft nur aus psychologischen Gründen - das ganze System umgestellt. Doch es geht auch anderes. Schalke zum Beispiel hat seinen Konditionsbereich komplett ausgelagert. Mit Christos Papadopoulos arbeitet dort ein promovierter Sportwissenschaftler seit sieben Jahren zu ganz festen Terminen. Vorbildlich! Ralf Rangnick vertraut seinem Kollegen und baut sein Training um dessen Einheiten herum. Das klingt revolutionär, ist aber der einzige Weg, dauerhaft etwas zu erreichen.

ABENDBLATT: *Wie steht es um die Kompetenz der Spieler?*

GONZALEZ: Viele haben immer noch nicht begriffen, worum es in ihrem Beruf geht. Da herrscht teilweise eine Kultur wie in der Dorfmannschaft, wo Spaß, Bier und Mädels ganz oben auf der Agenda stehen.

Wenn ich höre, daß sich ein Spieler am letzten Tag des Trainingslagers die Kante gibt und biochemisch alles zerstört, was er vorher mühsam aufgebaut hat, kann ich nur den Kopf schütteln. Das würde es im Schwimmen oder in der Leichtathletik nie geben. Manche Fußballer benehmen sich trotz ihrer Millionengagen wie kleine Kinder. Es ist noch immer obercool, wenn man nicht professionell lebt, wenn man keine Haferflocken isst.

*ABENDBLATT: Arbeitet denn wenigstens der Bundestrainer professionell?*

GONZALEZ: Jürgen Klinsmann hat begriffen, daß Kondition in separaten Blöcken trainiert werden muß. Er gibt seinen Spielern individuelle "Hausaufgaben" auf. Genau richtig! Doch ich sehe schon die Schlagzeile, wenn Deutschland bei der WM früh ausscheidet: "Klinsis Gummibänder sind schuld!"

*ABENDBLATT: Apropos Gummibänder: Sie haben auch die Trainingsgeräte der Klubs begutachtet. Ihr Befund?*

GONZALEZ: Wenn ich mit 22 Spielern für 50 Millionen Euro Aufwand Meister werden will, dann muß ich in der Lage sein, für 50 000 Euro ein computergesteuertes Kraftsystem zu etablieren. Doch die Ausstattung entspricht nicht überall dem Standard. Teilweise herrschen mittelalterliche Zustände. Nicht nur, daß viele Krafträume zu klein sind, auch die Gerätschaften spotten jeder Beschreibung. 25 Prozent der von mir befragten Vereine haben keine Lichtschranken. Für ein vernünftiges Sprinttraining unerlässlich. Die gibt es seit 1960. Im Schnitt stehen 24 Spielern 1,2 Laufbänder zur Verfügung. Was macht der Trainer bei Eis und Schnee oder Gewitter? Fällt dann das Training aus? Es gibt einen Bundesligisten, der acht Pulsuhren! Acht! Für 24 Spieler! Was soll das? Zum Glück habe ich das alles schriftlich, das würde mir sonst keiner glauben.

*ABENDBLATT: Was passiert jetzt mit den Ergebnissen der Studie?*

GONZALEZ: Sie dokumentieren die Lage und den Handlungsbedarf. Sie sind die Basis, auf der sich mein Kollege Professor Braumann und ich mit den Konditionstrainern der Vereine zusammentun und beim DFB vorstellig werden wollen. Es gilt, die amateurhaften Strukturen zu durchbrechen. Wir wollen den Konditionstrainer als lizenzierten Beruf durchsetzen, so wie es ihn schon in Holland oder USA gibt, einen Konditionstrainerverband im DFB gründen und schließlich die A-Trainerfortbildung professionalisieren.

erschieden am 1. Oktober 2005

## **Magaths Meinung**

Das Abendblatt hat Bayern-Trainer Felix Magath mit den Ergebnissen der Studie "Konditionstraining und sportmedizinische Betreuung in der Ersten Fußball-Bundesliga" von Pedro Gonzalez und Prof. Klaus-Michael Braumann konfrontiert. Magaths Meinung: "Die Wissenschaft hat den Fußball bisher zuwenig erforscht. Ich bin jedoch skeptisch, ob die Instrumente ausreichen, ein derart komplexes Spiel zu erfassen. Und es stellt sich auch die Frage, welche Wechselwirkungen bestimmte Trainingsformen hervorrufen. Einer, der höher springt, kommt dann vielleicht beim Zweikampf die entscheidende Zehntelsekunde zu spät."

erschieden am 1. Oktober 2005