

## Sat1 – März 2006



Die Spieler würden überlastet, meint Peter Neururer. Dieser Mann ist da allerdings ganz anderer Ansicht: Wir sind beim Eishockeybundesligisten Hamburg Freezers. Der Sportwissenschaftler Pedro Gonzalez leitet hier das Fitnessstraining, in enger Kooperation mit der Universität Hamburg.

Pedro Gonzalez, Sportwissenschaftler: „Das Gros der Bundesliga hat ja 34 Spiele, vielleicht noch hier und da ein paar Cup-Spiele. Wir haben im Vergleich dazu 52 Spiele nur in der regulären Saison, und dann mit Play-Offs werden das dann noch mal um die 10. Also, weit über 60 Spiele in einem wesentlich kürzeren Zeitraum, d.h. 6 Monate. Wir schaffen es eben gerade durch das Fitness-Training, diese Belastungen auch gut hinzubekommen.“

Nach 90 Minuten Krafraum am Morgen und dem anschließenden Eistraining schwitzen die Freezers jetzt wieder im Krafraum, 24 Stunden vor einem wichtigen Spiel. Auch Athletikcoach Gonzalez überlässt nichts dem Zufall, jeder Profi wird mindestens vier mal pro Saison per Leistungstest überprüft, eine perfekte Trainingssteuerung. Und dann sehen wir sie auch hier, die Übungen, aus dem Camp Marc Verstegens.

Pedro Gonzalez: „Die meisten Fussballspieler und Eishockeyspieler haben eben muskuläre Disbalancen, d.h. sie sind vorne herum stärker als hinten herum ausgeprägt und bei dieser Übung haben wir eben hier schön im Lumbalbereich, Lendenwirbelsäule, aber auch bis zur Schulter hinauf, die ganze Muskulatur unter Spannung.“

Übungen, die auch der Fußball-Bundesliga auf die Beine helfen würden, so Gonzales, den wir ins sportmedizinische Institut der Universität Hamburg begleiten. In seiner Doktorarbeit hat er die Fußball-Bundesligisten unter die Lupe genommen, die Trainingsinhalte im Kraft- und Ausdauerbereich analysiert. Das Ergebnis: erstaunlich.

Pedro Gonzalez. „In Deutschland haben etwa die Hälfte der Bundesligavereine die Stelle „Konditionstrainer“ personell besetzt. In Italien ist es so, dass jeder Verein mindestens einen Konditionstrainer hat und fünf Vereine sogar drei Konditionstrainer haben, wie zum Beispiel der AC Milan.“

Die Entwicklung der Trainingslehre in Deutschland scheint zu stagnieren. Gonzales hat auch den Teamarzt der Nationalmannschaft, Prof. Kindermann, befragt.

Pedro Gonzalez: „Er hat eben festgestellt, dass sowohl die Ausdauerleistungsfähigkeit als auch die Sprintleistungen der deutschen Nationalspieler, oder auch der Bundesliga dann natürlich insgesamt, rückwärtig ist. Das heißt, die Leistungen sind nicht besser geworden, sondern stagnieren auf dem Niveau der 80er Jahre.“

Also hat Klinsmann doch den Richtigen gewählt, um das Vorhaben „Weltmeister 2006“ zu einem guten Abschluss zu bringen? Verstegen hat seine Planungen ganz auf den 9. Juni ausgerichtet, den Beginn der Fußballweltmeisterschaft.

Marc Verstegen, Athletiktrainer: „Es geht nicht darum, wo wir herkommen, sondern was wir tun, und wie professionell wir das tun. Jürgen hätte uns nicht geholt, wenn er nicht denken würde, dass wir die Besten für seine Sache sind. Und ich würde diese Verantwortung nicht übernehmen, wenn ich nicht glaubte, dass wir das besser können als jeder andere in der Welt.“

Ob sein Konzept Erfolg hat, wer kann das jetzt schon sagen. In 10 Tagen spielt die Nationalmannschaft gegen die USA, und dann sind solche bitteren Momente wie gegen Italien vielleicht schon wieder vergessen – und der Bundestrainer hoffentlich wieder obenauf.