



(25.10.2005)

„Bundesliga ist auf dem Stand von 1978“ Ein Wissenschaftler über die Fitness der Fußballer

Herr Gonzalez, Jürgen Klinsmann hat US-Konditionstrainer engagiert, macht Fitnessstests und wird dafür kritisiert. Bewertet er Fitness zu hoch?

Nein. In der italienischen Serie A haben 18 von 20 Vereinen Konditionstrainer. In der Bundesliga sind es nur 7 der 15, die in meine Studie eingingen. Nur zwei Vereine, Schalke und der Hamburger SV, haben im Fitnessbereich optimale Bedingungen geschaffen. Pauschal gesagt, steht die Bundesliga, was die Nutzung sportwissenschaftlicher Erkenntnisse betrifft, auf dem Stand von 1978.

Aber ist Fitnesstraining entscheidend? Otto Rehhagel wurde mit altmodischem Training 2004 sogar Europameister.

Es gibt im Fußball viele Strategien zum Erfolg, die ich nicht beurteilen kann. Training ist nicht ausschlaggebend dafür, ob der Ball vom Oberschenkel ins Tor prallt oder an den Pfosten. Ein Ronaldinho kann auch mit Grippe den entscheidenden Pass spielen. Nur: Die einzige berechenbare Komponente im Fußball sind athletische Fähigkeiten. Es ist unverständlich, warum man nicht das Haus aufs Fundament setzt.

Wie würde das gehen?

Das Fitnesstraining muss in den Händen von speziell ausgebildeten Leuten liegen, wie in England oder den Niederlanden. Deren Übungen können Spieler definitiv besser machen. Das Problem ist, dass die deutschen Trainer alle Fäden in der Hand haben wollen. Die würden am liebsten noch den Bus fahren. Moderne Trainer geben Verantwortung ab.

Manche Bundesligatrainer beklagen eine zu hohe Belastung ihrer Nationalspieler durch die zusätzlichen Fitnessstests.

Ich als Trainer würde mich freuen, wenn jemand, wie Klinsmanns Konditionstrainer Verstegen es ausdrückt, „meine Formel-1-Wagen tuned“. Im Handball gibt Bundestrainer Heiner Brand auch Ergänzungen zum Vereinstraining vor.

Wie ist es in anderen Sportarten, etwa im Eishockey, wo sie arbeiten?

Da findet alle zwei Tage ein Spiel statt. Im Basketball auch. Da wird über Fitnesstraining nicht diskutiert. Ohne geht es nicht. Oder wie, glauben Sie, hat sich Dirk Nowitzki in der NBA durchgesetzt?

Die Fragen stellte Klaus Raab.

Pedro Gonzalez, 35, promovierte über das Training von 15 Fußball-Bundesligisten in der Saison 2004/05. Er arbeitet als Fitnesstrainer der Eishockeymannschaft Hamburg Freezers.