

Moderne statt Mittelalter

Selbst Ecuadors Vereine sind in Sachen Fitneß weiter als deutsche Klubs

von Thorsten Jungholt

Es war im vorigen Herbst, als Pedro Gonzalez den geballten Zorn der Bundesliga zu spüren bekam. Der Sportwissenschaftler der Universität Hamburg hatte eine Studie erstellt, die Deutschlands Fußballspielerelite ein verheerendes Zeugnis ausstellte.

Gonzalez belegte, daß das Athletiktraining von internationalen Standards weit entfernt ist. Daß es zu wenig Fitneßtrainer in den Klubs gibt. Daß eine regelmäßige, individuelle Leistungsdiagnostik nicht durchgeführt wird. Daß es an zeitgemäßen Geräten wie Pulsuhren oder Lichtschranken und sogar an Krafräumen fehlt. Zusammenfassend bescheinigte Gonzalez den Klubs: "Teilweise herrschen Zustände wie im Mittelalter."

Die Branche reagierte beleidigt, die Trainerriege von Friedhelm Funkel über Peter Neururer bis zu Horst Köppel schimpfte Gonzalez einen Wichtigtuer, der keine Ahnung vom Fußball habe.

Manchmal braucht es eben Zeit, bis Einsichten reifen. Nun ist die WM gespielt, und der 36jährige Sportwissenschaftler hat einen wichtigen Mitstreiter gewonnen: Jürgen Klinsmann. Der Bundestrainer setzte all das um, was Gonzalez der Liga empfohlen hatte. Klinsmann installierte einen ganzen Stab von spezialisierten Trainern, allein im Bereich der Fitneß waren unter Führung des Amerikaners Mark Verstegen vier Fachkräfte tätig. Er führte gegen den Widerstand der Liga regelmäßige Fitneßtests für Nationalspieler ein. Er orderte moderne Gerätschaften zur Schulung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Statt die Spieler in der Vorbereitung nur regenerieren zu lassen, setzte er intensive Reize, die auf den Leistungsstand jedes Einzelnen abgestimmt waren. Und er hatte damit Erfolg.

"Wenn auch die Liga den Herausforderungen der Zukunft gewachsen sein will", sagt Gonzalez nun, "muß sie sich klinsmannisieren. Das heißt, die Vorstände der Klubs und auch die Trainer müssen sich mit der modernen Sportwissenschaft versöhnen statt sie zu bekämpfen". Der Forscher stützt diese Forderung nicht nur mit den guten Ergebnissen Klinsmanns, sondern mit einer weiteren Studie, die unter Leitung von Professor Klaus-Michael Braumann, ärztlicher Leiter des Instituts für Sportmedizin der Universität Hamburg, während der WM in Angriff genommen wurde.

Weniger überraschend ist dabei die Erkenntnis, daß neben Klinsmann auch seine Kollegen aus Italien und Frankreich wissenschaftlichen Methoden große Bedeutung beimessen. Beide Finalisten haben wie die Deutschen spezielle Athletiktrainer in ihrem Betreuerstab. Bemerkenswerter ist noch, daß selbst die Funktionäre mancher Exotenländer dem Modernen gegenüber offener sind als ihre Kollegen in der Bundesliga. So arbeitete die Elfenbeinküste mit der Spiroergometrie, einem Ausdauerstest, in dem neben den üblichen Laktatwerten der Spieler auch ihre Atemgase ausgewertet werden. Und der Verband von Ecuador hatte nicht nur bei der WM einen Athletiktrainer dabei, er verpflichtet sogar jedes Erstligateam dazu, einen staatlich geprüften Fitneßexperten anzustellen. Eine Idee, die Gonzalez der Deutschen Fußball Liga zur Nachahmung empfiehlt: "Im Rahmen der Nachwuchsförderung hat die Auflage, Jugendinternate einzurichten, doch gut funktioniert. Vielleicht sollten die Einstellung eines Fitneßexperten und die Einrichtung adäquater Räumlichkeiten auch zur Pflicht werden", sagt Gonzalez. Die Kosten dafür entsprächen nur einem Bruchteil des Gehaltes eines mittelmäßigen Profis: Ein gut ausgestatteter Krafraum ist schon für rund 70 000 Euro zu haben, ein studierter Konditionstrainer für 50 000 Euro im Jahr.

Überläßt man die Klinsmannisierung dagegen allein den Trainern, droht sie zu scheitern. Koryphäen wie Neururer haben schon angemerkt, daß die Erfolge Klinsmanns nur auf der guten Trainingsarbeit der Bundesliga aufbauen. Ein Hinweis, den Gonzalez für eine Schutzbehauptung hält: "Das ist Fußballerlatein."

Artikel erschienen am Fr, 7. Juli 2006