

Trainiert die Bundesliga falsch?



Zwei Fachleute, zwei Meinungen: Fußball-Konditionstrainer Edward Kowalczyk (links) und Eishockey-Konditionstrainer Pedro Balzar Gonzalez.

„Mittelalterlich“ nennt Konditionstrainer **PEDRO GONZALEZ** das Training der Bundesligisten. **EDWARD KOWALCZUK** von Hannover 96 widerspricht vehement.

kicker: Herr Gonzalez, wie fühlen Sie sich als Kronzeuge in Jürgen Klinsmanns Fitnessdebatte?

Pedro Gonzalez: Was heißt Kronzeuge? Nicht ich sage, dass die Spieler nicht fit sind, das sagen ja die Experten von Klinsmann rund um Mark Verstegen. Wir haben lediglich eine Studie gemacht und halten der Bundesliga den Spiegel vor.

kicker: Eine Studie, in der Sie populistisch feststellten, es herrschten hinsichtlich der Konditionsarbeit „mittelalterliche Zustände“. Was entgegnen Sie, Herr Kowalczyk?

Edward Kowalczyk: Das ist aus meiner

Sicht eine schockierende Aussage! Als wir im Verein davon gehört haben, klingelten natürlich sofort die Telefone. Die Formulierung ist sehr unglücklich gewählt worden. Mittelalter und Bundesliga, das passt einfach nicht zusammen!

Gonzalez: Zunächst mal habe ich gesagt, teilweise herrschten mittelalterliche Zustände...

kicker: ... macht das einen Unterschied? Selbst Professor Kindermann bemängelt eine „erschreckende Schlichtheit“ in der Debatte, die so das Klischee vom überbezahlten, faulen Profi bediene.

Gonzalez: Der Tenor ist einfach so, dass ein starker Nachholbedarf in der Liga herrscht.

kicker: Die Veröffentlichung der Studie hat einen Aufschrei erzeugt. Sie wurden abgewatscht – zu Recht?

Kowalczyk: Klar, allein schon wegen der Vorgehensweise.

Gonzalez: Einige fühlen sich jetzt auf den Schlips getreten, das ist klar. Zur Vorgehensweise: Wir haben die

Studie bei einem Sport-Mediziner-Kongress in Hamburg vorgestellt. Danach kam der Medienrummel.

kicker: Die Bundesliga-Trainer kritisierten beim jüngsten Lehrgang Ihr Vorpreschen, nannten es unseriös und unwissenschaftlich.

Gonzalez: Es war nicht meine Absicht, überall Doppelseiten zu kriegen. Es geht um ein gemeinsames Entwickeln. Wenn auf der Trainertagung über mich gesprochen wird

„Was soll ich sagen, wenn ein Klub keinen Krafraum hat?“

PEDRO GONZALEZ

– warum lädt man mich nicht ein? Im Gegensatz zu vielen Trainern bin ich kritikfähig. Es geht doch um die Inhalte. Unsere Studie ist nicht destruktiv, sondern konstruktiv. Doch wenn ein Klub mit einem 20-Millionen-Etat keinen Konditi-

onstrainer hat, dann fehlt mir das Verständnis, dann ist das, gelinde gesagt, Mittelalter. Bei europäischen Spitzenklubs sind das teilweise zwei oder drei. Zum Beispiel kam heraus, dass es durchschnittlich nur 1-2 Laufbänder pro Klub gibt.

Kowalczyk: Da habe ich einen Einwand. Was sagt ein Laufband über die Verhältnisse und die Konditionsarbeit aus? Wir bei 96 haben eine Top-Leichtathletik-Anlage auf dem Gelände, der Maschsee liegt neben unserer Anlage. Zudem können Laufbänder auch zu Überbelastungen der Kniegelenke führen.

kicker: In Ihrer Studie war für das Ranking der Klubs mit entscheidend, wie sie ausgestattet sind. Ist es zulässig, daraus Rückschlüsse auf den Fitnesszustand der Spieler zu ziehen, Herr Gonzalez?

Gonzalez: Was soll ich sagen, wenn zum Beispiel ein Klub gar keinen Krafraum hat? Oder ein anderer einen Krafraum von 60 Quadratmetern für 24 Spieler?

Kowalczuk: Entscheidend sind dennoch die Inhalte, das Trainingskonzept. Du kannst auch einen modernen Krafraum haben. Fehlt es dann an qualifizierten Leuten, langt das nicht.

Gonzalez: Aber das ist doch genau mein Ansatz! Viele machen zu wenig oder keine Krafttests. Ich habe einen Verein gefunden, der macht einen Laktatstest im Jahr. Lediglich 73 Prozent machen Sprinttests. Wenn ich das nicht ständig überprüfe, kann ich das nicht verbessern! Das ist Fakt. Dazu brauche ich Fachleute. Die Studie ist unter Professor Braumann entstanden, einem anerkannten Experten. Der Konditionstrainer der Nationalelf Mark Verstegen hat sie für richtig und nötig befunden. Wir wollen doch damit keinen ärgern!

kicker: Behaupten Sie, ein Fußball-Lehrer kann eine Bundesliga-Mannschaft nicht fit machen?

Gonzalez: Das sind aus meiner Sicht zwei verschiedene Bereiche. Fußball-Lehrer und Konditionstrainer sind formal zwei Berufe. Um beides auf Spitzenniveau leisten zu können, ist eine ausschließliche Konzentration wichtig. Deshalb hat Jürgen Klinsmann ja Verstegen dazu geholt. Ich traue mir zum Beispiel nicht zu, einen Bun-

„Fußballspezifisch kann man alles mit dem Ball trainieren.“

EDWARD KOWALCZUK

desligisten taktisch einzustellen, obwohl ich die B-Lizenz habe.

kicker: Also sprechen Sie einem Bundesliga-Trainer umgekehrt ab, den Fitnessbereich abzudecken?

Gonzalez: Nein, ich traue ihm das zum Teil zu. Aber vielleicht nicht so, wie es heutzutage sein müsste.

kicker: Konkret gefragt: Trainiert die Bundesliga zu wenig?

Gonzalez: Ja, zumindest im konditionellen Bereich.

Kowalczuk: Das sehe ich anders. Im Ausdauerbereich wird genügend trainiert. Aber es geht in unserem Bereich ja auch um fußballspezifische Ausdauer, die mit dem Ball trainiert wird – das ist etwas anderes.

Gonzalez: 100 Prozent mit dem Ball zu arbeiten, dies ist aber nicht modernes Athletiktraining.

Kowalczuk: Man muss unterscheiden in den Inhalten. Natürlich gibt es bei Sprint- und Kraftübun-

Pedro Balzar Gonzalez, Edward Kowalczuk

Pedro Balzar Gonzalez (35), Konditionstrainer beim Eishockey-Klub Hamburg Freezers, früher mal bei St. Pauli, hat im Rahmen einer Studie am Sportwissenschaftlichen Institut der Uni Hamburg seine Doktorarbeit über das Konditionstraining in der Bundesliga geschrieben. Edward Kowalczuk (60), der aus der Leichtathletik kommt, ist seit 1986 als Konditionstrainer bei Hannover 96 tätig.

gen auch Einheiten, in denen der Ball störend ist. Dennoch bleibe ich dabei, fußballspezifisch kann man alles mit dem Ball trainieren.

kicker: Wenn Herr Gonzalez von Defiziten spricht, geben Sie Ihm Recht?

Kowalczuk: Reserven sind sicherlich da im Bereich der Schnelligkeit und Schnellkraft.

Gonzalez: Im Schnitt wird in der Liga pro Woche nicht mal zwölf Minuten Sprungkrafttraining absolviert – das ist nicht professionell.

Kowalczuk: Aber es gibt ja auch Einzeltraining. Da wird dann spezifisch trainiert. Wir hatten bei 96 das Beispiel Fredi Bobic. Der hat im athletischen Bereich bei uns erheblich zugelegt, genauso Thomas Brdaric oder Per Mertesacker. Das war in Einzelschichten, die dann statistisch in der Studie vielleicht nicht auftauchen.

kicker: Wird der Fitness-Erörterung nicht zu viel Gewicht verliehen? Krankte der deutsche Fußball nicht an ganz anderen Symptomen?

Kowalczuk: Klar ist, dass es immer noch um Fußball und nicht um Leichtathletik geht. Aber wenn ich sehe, wie athletisch das Spiel innerhalb der letzten 20 Jahre geworden ist, dann ist das nicht nur durch traditionelles Fußballtraining geschehen. Diesbezüglich noch höhere Ziele zu haben ist richtig.

Gonzalez: Das ist nun mal die Zukunft: Südkorea war bei der letzten WM ein Beispiel. Die haben viel über die Physis wettgemacht. Ich bin sicher: Wir werden bei dieser WM wieder einige Überraschungen erleben.

kicker: Dennoch Gegenwind. Was hat die Studie bewirkt?

Kowalczuk: Gegenwind vor allem wegen des Wegs, auf dem sie öffentlich geworden ist. Herr Gonzalez war bei uns, wir hatten gute Gespräche. Ich hätte mir danach gewünscht, dass ich die Ergebnisse der Studie bekomme, bevor sie veröffentlicht wird.

Gonzalez: Den Einwand lasse ich gelten. Aber ich habe kein Verständnis, wenn die Studie als unseriös abgetan wird. Ich habe in 15 Erstligaklubs jeweils mit Verantwortlichen aus dem Trainerstab gesprochen. Die positiven Beispiele, Schalke und den HSV, habe ich öffentlich gemacht, die anderen Klubs nicht. Es besteht sicherlich ein Gefälle zwischen reichen und armen Klubs. Doch bei einigen fehlt es leider an elementaren Dingen. Das ist mittelalterlich, dazu stehe ich.

INTERVIEW:

HANS-GÜNTER KLEMM
SEBASTIAN WOLFF



Fotos: Rust (2)

Vier-Männer-Gespräch: Kowalczuk und Gonzalez mit den kicker-Redakteuren Hans-Günter Klemm (hinten) und Sebastian Wolff.

Schon wieder Harndrang?

Ohne Harndrang lebt's sich leichter

Abschalten, das Leben genießen – doch wie aus "heiterem Himmel" hat man(n) Harndrang. Schuld ist meist die Prostata, die bei jedem 2. Mann über 50 zu Problemen führt.



Vertrauen Sie deshalb auf Prostagutt® forte, das meistgekauft pflanzliche Präparat gegen dieses tückische Männerproblem. Seine einzigartige Wirkstoff-Kombination aus Sabal-Früchten und Urtica-Wurzeln vermindert den häufigen Harndrang wirksam und effektiv.

Wirkt Tag und Nacht

Ohne dabei die Potenz zu beeinträchtigen! Warten Sie nicht länger, fragen Sie Ihren Apotheker nach Prostagutt® forte (rezeptfrei). Denn ohne Harndrang lebt's sich leichter.

Prostagutt® forte:

- einzigartige Wirkstoff-Kombination
- vermindert den Harndrang
- wirkt rein pflanzlich

www.prostagutt.de



Leichter leben ohne Harndrang

Prostagutt® forte. Anwendungsgebiete: Beschwerden beim Wasserlassen bei Altersprostatia. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe Arzneimittel, Karlsruhe. Stand: 05/2005

P/05/05/3/1