

Klinsmann macht's richtig

Sportwissenschaftler Pedro Gonzalez über das Fitness-Training der Nationalelf

Das Gespräch führte
ACHIM MUTH

Pedro Gonzalez (35) hat Sportwissenschaften an der Uni Würzburg studiert und arbeitet am Institut für Sport- und Bewegungs-Medizin der Uni Hamburg. Zudem besitzt er die DFB-B-Lizenz und betreute als Konditionstrainer den FC St. Pauli. Seit vergangem Jahr ist er Fitness-Coach des DEL-Eishockey-Klubs Hamburg Freezers. Mit seiner Doktorarbeit über das Konditionstraining in der Fußball-Bundesliga, die von Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann betreut wurde, hat er den Klubs ein schlechtes Zeugnis ausgestellt und wurde von vielen Trainern angegiftet. Gonzalez arbeitete auch schon mit dem Fitness-Trainer der Nationalmannschaft, Oliver Schmittlein, zusammen und war jüngst in den USA bei Marc Verstegen, einem Vertrauten von Bundestrainer Jürgen Klinsmann. Und es gibt nicht Wenige, die meinen, dass die offensichtliche Fitness der Nationalmannschaft einen wichtigen Teil zum bisher äußerst souveränen Auftreten bei der WM beigetragen hat.

Herr Gonzalez, Sie haben in den Fitness-Instituten von Marc Verstegen hospitiert. Was machen die Amerikaner besser als wir?

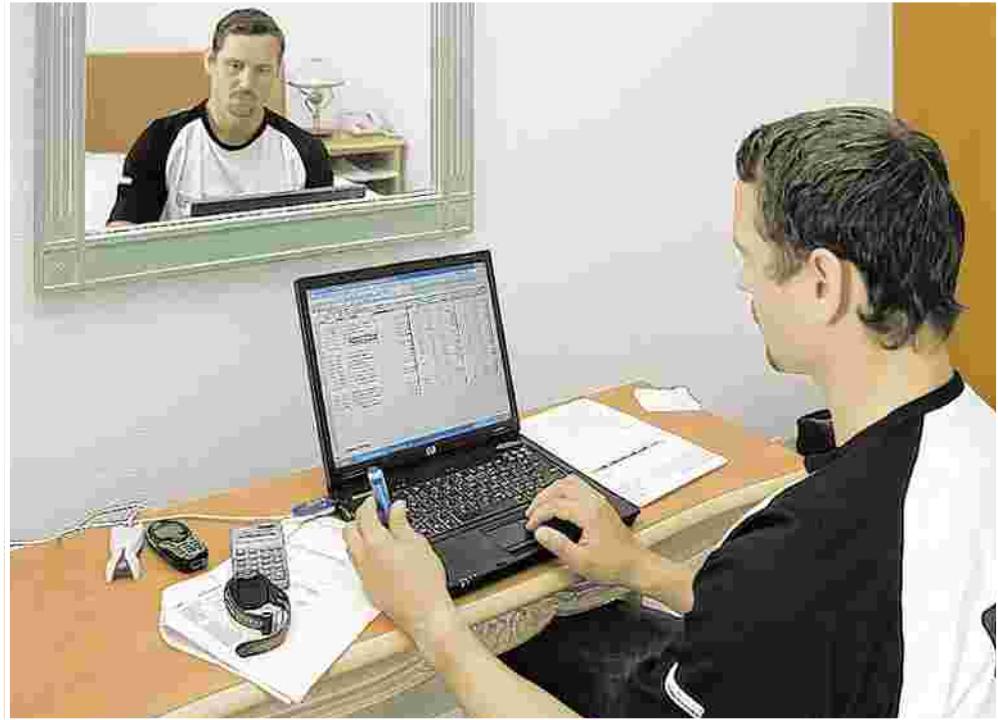
PEDRO GONZALEZ: Verstegen und sein Team arbeiten bezüglich der Bewegungen dreidimensional. Ein Fußballer bei ihm macht beispielsweise nie Bankdrücken mit der Langhantelstange, weil solche Bewegungen im Spiel nicht vorkommen. Er hat hydraulische Geräte mitentwickelt, die eine ganzheitliche Arbeit ermöglichen. Balance, Kraft, Stabilität, Drehung, alles spielt eine Rolle.

„Klinsmann hat sich in einem Bereich, in dem er nicht so kompetent ist, einen Fachmann dazu geholt. Das ist professionell.“

Pedro Gonzalez

In Deutschland wird anders gearbeitet?

GONZALEZ: Wenn am Ende des Trainings noch zehn Minuten übrig sind, dann sagt der Trainer: Macht mal ein paar Liegestütze. Meine Studie hat gezeigt, dass die Bundesligisten in der Woche 2,5 Stunden in die komplette Fitnessarbeit investieren. Sorry, das kannst du vergessen. Selbst ein begnadeter Techniker wie Ronaldinho hat beim FC



Sportwissenschaftler Pedro Gonzalez bei der Analyse.

FOTO ANDREAS LISIUS

Barcelona individuelles Krafttraining. Vorbildlich ist der AC Mailand, der drei Fitnesstrainer beschäftigt und zusätzlich einen Trainingswissenschaftler und einen Sportmediziner. So wird nachgewiesenermaßen auch Verletzungen vorgebeugt.

Lässt sich das beweisen?

GONZALEZ: In England gibt es eine Studie, die besagt, dass in der vorvergangenen Saison in der Premier League ein Fehlbetrag von 480 Millionen Pfund entstanden ist, wenn man die verletzungsbedingten Fehlzeiten aller Spieler ins Verhältnis zu ihren Gehältern setzt. Ich denke, da lohnen sich ein paar Euro als Investition in richtiges Training.

Jürgen Klinsmann hat also alles richtig gemacht?

GONZALEZ: Absolut. Er hat sich in einem Bereich, in dem er nicht so kompetent ist, einen Fachmann dazugeholt. Das ist professionell.

Der Aufwand lohnt aber nur, wenn die Spieler überzeugt sind und zu Hause weiterarbeiten.

GONZALEZ: Richtig, sie müssen ihre Hausaufgaben machen und werden mehrmals im Jahr anhand eines Punktesystems überprüft. Ich will keine Namen nennen, ich bin mir aber sicher, dass körperliche Defizite dazu geführt haben, dass der eine oder andere Spieler nun bei der WM zuschauen muss. Und das ist richtig so.

Die Spieler aber werden ja auch während des Trainings überprüft.

Was bringt das?

GONZALEZ: Die Datenbank ist wichtig für die Kontrolle. Wenn einer so tut als sei er fix und fertig, aber eine Pulszahl im unteren Bereich hat, dann belastet er sich nicht richtig. Wer aber so viel Geld verdient wie ein Nationalspieler, der sollte auch täglich Höchstleistungen bieten und nicht nur ein bisschen rumspielen. Denn das erhöht die Ausdauerfähigkeit nicht.

Bei Verstegen in den USA trainieren viele internationale Weltklasse-Athleten, aber wenige Deutsche. Weshalb?

GONZALEZ: Weil in der Bundesliga noch eine Borniertheit herrscht gegenüber modernen Methoden. Schauen Sie, eine Woche im Camp von Verstegen kostet 2400 Dollar. Dennis Seidenberg, deutscher Nationalspieler und Eishockey-Profi in

der NHL bei Phoenix, hat sechs Wochen während seines Urlaubs aus eigener Tasche bezahlt. Die Fußball-Nationalspieler hatten in der Winterpause das Angebot, kostenlos dort zu trainieren. Nur einer hat es angenommen: Gerald Asamoah. Ich habe dort das amerikanische Frauen-Nationalteam erlebt: Da sind Spielerinnen dabei die durchtrainierter sind als einige Männer im DFB-Team.

Wie wichtig ist der Teamgedanke bei der Fitnessarbeit?

GONZALEZ: Enorm wichtig. Bei Verstegen muss jeder Trainer alle Arbeiten machen, Handtücher aufräumen, Getränke nachfüllen, Telefondienst. Es gibt kein Sie, alle sind per Du. Das Wir-Gefühl muss sich auf eine Mannschaft übertragen. Wer eine WM zum persönlichen Schaulaufen nutzen möchte, wird dem Team schaden.

Wird Deutschland nun durch Verstegen wenigstens zum Fitness-Weltmeister?

GONZALEZ: Er kann nicht in so kurzer Zeit nachholen, was in Jahrzehnten versäumt wurde. Aber ich hoffe, dass er die Gelegenheit bekommt, seine Konzepte auch in der Nachwuchsarbeit beim DFB umsetzen zu dürfen. Und sie müssen bei den Bundesligisten verankert werden, wo die Spieler mit Abstand die meiste Trainingszeit verbringen. Da herrscht großer Nachholbedarf, denn die Klubs traten bisher als die größten Effizienzbremsen auf.



Marc Verstegen, Fitnesscoach der DFB-Elf, beobachtet Bastian Schweinsteiger. FOTO DPA



Kreuzbandriss: Für Michael Owen ist die WM beendet. FOTO REUTERS

Owen erleidet Kreuzbandriss

Zurück in England

KÖLN/BÜHLERTAL (DPA) Englands Karneval in Köln dauerte nur eine halbe Nacht. Das WM-Drama um Michael Owen hat David Beckham und Co. schwer geschockt und vor dem Achtelfinale gegen Ecuador den Stürmer-Notstand ausgelöst. „Michael tut mir furchtbar Leid. Er hat unheimliches Pech, und für uns ist das ein großer Verlust“, sagte Trainer Sven-Göran Eriksson. Eine Kernspintomographie in der Max-Grundig-Klinik nahe des englischen WM-Hotels Bühlerhöhe bestätigte die schlimmsten Befürchtungen nach dem 2:2 gegen Schweden. „Owen fällt für den Rest der WM aus“, teilte der englische Verband FA offiziell mit. Englische Medien berichteten von einem Kreuzbandriss und einer Pause von mindestens sechs Monaten. Owen flog am Mittwoch nach England zurück und wird bei seinem Club Newcastle United weiter behandelt.

Gruppe A



Deutschland – Costa Rica	4:2	(2:1)				
Polen – Ecuador	0:2	(0:1)				
Deutschland – Polen	1:0	(0:0)				
Ecuador – Costa Rica	3:0	(1:0)				
Deutschland – Ecuador	3:0	(2:0)				
Polen – Costa Rica	2:1	(1:1)				
1. Deutschland	3	3	0	0	8:2	9
2. Ecuador	3	2	0	1	5:3	6
3. Polen	3	1	0	2	2:4	3
4. Costa Rica	3	0	0	3	3:9	0

Gruppe B



England – Paraguay	1:0	(1:0)				
Trinidad & Tobago – Schweden	0:0	(0:0)				
England – Trinidad & Tobago	2:0	(0:0)				
Schweden – Paraguay	1:0	(0:0)				
Schweden – England	2:2	(0:1)				
Paraguay – Trinidad & Tobago	2:0	(1:0)				
1. England	3	2	1	0	5:3	7
2. Schweden	3	1	2	0	3:2	5
3. Paraguay	3	1	0	2	2:2	3
4. Trinidad & Tobago	3	0	1	2	0:4	1