# Mehr Fitness für Fußballprofis

Der Hamburger Sportwissenschaftler Pedro Gonzalez kritisierte in einer Studie die Trainingsmethoden der Vereine – und brachte damit die halbe Bundesliga gegen sich auf

Reto Klar

Pedro Gonzalez im Kraftraum der Hamburg Freezers. Der 35jährige Sportwissenschaftler arbeitet zur Zeit als Fitneß-Coach des Hamburger Eishockey-Teams

**Von Peter Glauche**

Da hat der gute Mann aber etwas angerichtet. Eigentlich wollte Pedro Gonzalez nur aufklären und helfen, als er in der vorigen Saison eine aufwendige Studie über das Training der Fußball-Bundesligavereine begann. Doch kaum sind die Ergebnisse dieser wissenschaftlichen Untersuchung veröffentlicht, wird er nur noch angegriffen und beleidigt.

Der 35jährige promovierte Sportwissenschaftler hatte sich im Auftrag des Hamburger Instituts für Sport- und Bewegungsmedizin bei 15 der 18 Erstligisten umgeschaut (außer Bayern München, Freiburg und Kaiserslautern), sprach ausführlich mit den Trainern und ließ schließlich einen 19seitigen Fragebogen ausfüllen, um das Training aus Sicht der Sportwissenschaft zu erforschen.

Das Ergebnis fiel ernüchternd aus: „Teilweise herrschten Zustände wie im Mittelalter“, urteilte Gonzalez und erstellte sogleich eine Mängelliste: Es gibt zu wenig Konditionstrainer, die Athletik wird während der Saison zu wenig trainiert, eine regelmäßige, individuelle Leistungsdiagnostik wird nicht durchgeführt, es fehlt an Tests in den Bereichen Sprint, Sprung und Kraft.

Ja, es fehlt sogar an Geräten. Bei einigen Clubs sei der Kraftraum kleiner als ein Wohnzimmer, da würden gerade mal ein Rad und ein Laufband stehen. Viele Vereine besitzen nicht einmal Lichtschranken für ein Sprinttraining. Einer der Clubs verfügt über ganze acht Pulsuhren, hat aber 24 Profis im Kader. „Es findet kein wissenschaftlich gesteuertes Athletiktraining nach internationalem Standard statt“, faßt Gonzalez das Ergebnis der Studie zusammen.

Die Reaktion der Bundesliga ließ nicht lange auf sich warten. Statt sich mit den Resultaten konstruktiv auseinanderzusetzen, reagierte die Branche polemisch bis beleidigend, einige stellten die Studie sogar komplett in Frage. Frankfurts Coach Friedhelm Funkel konnte sich überhaupt nicht vorstellen, daß es in der Bundesliga Profis gebe, die nicht richtig fit seien. Mönchengladbachs Trainer Horst Köppel bezeichnete den Verfasser als Wichtigtuer, der keine Ahnung vom Fußball habe.

Pedro Gonzalez winkt ab: „Das ist doch der übliche Defensivmechanismus. Erst einmal alles schlechtreden, statt sich mit den Fakten auseinanderzusetzen. Ein sachlicher und kritikfähiger Mensch würde so nicht reagieren.“

Ein paar Wochen sind seither vergangen, doch die Ergebnisse der Studie werden immer noch heiß diskutiert. Pedro Gonzalez stört die Ignoranz der Clubführungen: „Außer beim HSV und bei Schalke 04 sieht es in allen Vereinen schlecht aus“, sagt Gonzalez. Diese sollten sich eine Beispiel an den internationalen Profisport nehmen. Ob beim Basketball in der NBA, beim Football in der NFL oder bei den Eishockey-Cracks der NHL – überall wird nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen trainiert.

Nur eben in Deutschland nicht: „Dabei pumpen die Vereine der Bundesliga Millionen in ihre Spielerkader und sparen dann an der optimalen Betreuung ihrer Profis.“ Für unseren Fußball sei das alles nicht anwendbar, hört Gonzalez oft und gibt diesem Mix aus Unkenntnis, Ignoranz und Eitelkeit die Schuld, daß Fachkompetenz bei den Proficlubs auf diesem Gebiet nicht gefragt ist.

Der Sportwissenschaftler verweist auf die englische Premier League, auf Spaniens Primera Division oder die italienische Serie A, wo sehr wohl regelmäßig Athletiktraining durchgeführt wird: „Während sich dort das Training als ein normierter, gesteuerter Prozeß darstellt, werden in der Bundesliga vielfach die Übungspläne aus dem Bauch heraus gestaltet“, sagt Gonzalez.

Nein, den Trainern will er gar nicht die Schuld geben, die hätten das ja nie gelernt. Im Management der Clubs liegt für Pedro Gonzalez das Dilemma: „Dort sieht man die Erfordernisse nicht, daß man teures Personal auch optimal instand halten sollte.“

Je länger das Gespräch dauert, um so mehr fällt auf, wie sich der Mann in dieses Thema verbeißt. Hier spricht ein Sportwissenschaftler aus Leidenschaft. Sport, Bewegung, Training – diese Begriffe haben schon immer in seinem Leben eine große Rolle gespielt. Der Sohn einer bayrischen Mutter und eines spanischen Vaters begann als Kind mit dem Kunstturnen. Diesem Sport hat er sein stark ausgeprägtes Bewegungsgefühl zu verdanken.

„Daher rührt auch meine Gabe, Bewegungsfähigkeiten anderer beurteilen zu können“, sagt er. Nach dem Abitur in Würzburg studierte Gonzales zuerst Sport auf Lehramt, ging für ein Semester nach Los Angeles auf das Fullerton College, wo er auch als Running Back im Football-Team spielte.

Das Studium und die praktischen sportlichen Erfahrungen in Kalifornien hatten ihn derart geprägt, daß er seine Zukunft nicht mehr im Schuldienst, sondern im Leistungssport sah. Pedro Gonzalez erzählt, wie er sechs Jahre später für eine Saison als Konditionstrainer noch einmal an das Fullerton College zurückkehrte und wichtige Erkenntnisse gewann, nachdem er die Spieler vier Monate kontinuierlich trainiert hatte: „Die Athletik verbessert sich enorm und dadurch steigert sich auch das Leistungsvermögen in der eigentlichen Sportart.“

Für Gonzalez gilt dies in allen Sportarten: „Nehmen sie mal den Basketball-Spieler Dirk Nowitzki“, sagt er, „als der von Würzburg nach Dallas ging, brachte er bei zwei Meter Körpergröße gerade mal 88 Kilogramm auf die Waage. Heute wiegt er rund 100 Kilo. Muskelmasse, Schnelligkeit, Sprungkraft, Kondition – alles hat sich bei ihm verbessert. Heute kann Dirk Nowitzki fast jedes Match durchspielen.“

Gonzalez ist in seinem Element. Nur kurz erwähnt er, daß er vor drei Jahren als Konditionstrainer beim FC St. Pauli arbeitete und heute als Fitnesscoach bei den Hamburg Freezers tätig ist, bevor er wieder auf seine Studie zurückkommt, für die er sich auch im Ausland umgesehen hat.

Seine Augen glänzen, wenn er vom FC Barcelona erzählt. Gleich drei Verantwortliche haben die dort für das Athletiktraining: einen Experten für Kraft und Sprungkraft, einen Coach für die Bereiche Ausdauer und Leistungsdiagnostik sowie einen Spezialisten für Kondition und Sprint. Regelmäßige Meetings sorgen für ausreichende Kommunikation, das Training bei „Barca“ wird individuell auf die Bedürfnisse der Spieler abgestimmt.

„Das ist doch wichtig, wenn ich mit 25 Profis über den Acker laufe“, sagt Gonzalez, „dort wird auch alle zwei Wochen von den Spielern ein Blutbild gemacht, um einen genauen Überblick über die Fitneßwerte jedes Einzelnen zu haben.“

Und in der Bundesliga? Gonzales winkt ab. Da gibt es sogar einen Verein, der gar keine solcher Bluttests macht, die Hälfte der Klubs tut dies gerade fünf Mal pro Saison. Viel zu wenig sei das, um seriös mit dem teuren Personal arbeiten zu können.

Resignieren aber kommt für den Junggesellen nicht in Frage, wobei er Unterstützung von prominenter Seite erfährt. So freut sich Oliver Schmidtlein, Rehatrainer beim FC Bayern München und Fitness-Coach der Nationalelf, ebenso wie der renommierte Sportwissenschaftler Professor Wilfried Kindermann, daß endlich einmal so eine umfassende Studie erstellt wurde. „Es tut schon gut, wenn solche Leute einem Recht geben“, meint Pedro Gonzales.

Auch deshalb will er weiter kämpfen für die Akzeptanz der Athletik-Trainer im deutschen Profisport. Im kommenden Jahr will er den Verband der deutschen Konditionstrainer gründen. Der Mann meint es wirklich ernst.

## Freezers auf Punktejagd

**ENGER TERMINPLAN**

■ Wegen der Olympiapause im Februar und der am 24. April beginnenden B-Weltmeisterschaft ist der Spielplan der Deutschen Eishockey-Liga so eng wie nie zuvor. Die Freezers spielen heute in Iserlohn, übermorgen gegen Kassel, Donnerstag in Köln und Sonntag gegen Düsseldorf. Bis zum 30. Dezember stehen weitere zehn Spiele auf dem Programm.

**NEUER HELD IM TOR**

■ Nachdem sich Stammtorwart Boris Rousson einen Kreuzbandriß zugezogen hat, verpflichteten die Freezers den Tschechen Roman Cechmanek als neuen Keeper. Er gehörte 1998 zum Olympiasiegerteam seines Landes. Die Hamburger Fans feiern ihn schon jetzt als neuen Helden.

Valeria Witters

Der neue Freezers-Torwart Roman Cechmanek

Anzeige

PRO ARTE – Mehr Musik erleben!
Laeiszhalle-Musikhalle, gr. Saal, 19.30 Uhr
Schenken Sie zum Fest Karten für PRO ARTE!

Die Highlights der Saison:

Dienstag, 24. Januar 2006
HÉLÈNE GRIMAUD Klavier

Mittwoch, 25. Januar 2006**
THOMANERCHOR UND GEWANDHAUSORCHESTER LEIPZIG

Mittwoch, 1. Februar 2006
ST. PETERSBURGER PHILHARMONIKER
YURI TEMIRKANOV Dirigent
HÉLÈNE GRIMAUD Klavier

Montag, 6. Februar 2006
LANG LANG Klavier

Mittwoch, 8. Februar 2006**
HILARY HAHN Violine
WÜRTTEMBERGISCHES KAMMERORCHESTER HEILBRONN

Mittwoch , 15. Februar 2006
MAURIZIO POLLINI Klavier

Donnerstag, 16. März 2006
ORCHESTRE NATIONAL DE BELGIQUE
MIKKO FRANCK Dirigent
PINCHAS ZUKERMAN Violine

Donnerstag , 23. März 2006**
ANDRÁS SCHIFF Klavier

Dienstag , 28. März 2006
ALFRED BRENDEL Klavier

Montag, 10. April 2006
KREMERATA BALTICA
GIDON KREMER Ltg./Violine

Samstag, 6. Mai 2006**
DEUTSCHES SYMPHONIEORCHESTER BERLIN
LEONARD SLATKIN Dirigent
LARS VOGT Klavier

**Diese Konzerte sind auch als Weihnachtsabonnement erhältlich: Vier Konzerte für € 150,-/200,-/250,- €

Weihnachtsabonnement beim
Classic Center Bleichenhof, Tel. 35 44 14, Fax 35 89 224; Einzelkarten auch bei allen bek. Vvk.-Stellen und unter Tel. 01805-663661 (0,12 €/Min.)
PRO ARTE • Konzertdirektion Dr. Rudolf Goette

Lichtprobleme?
Durch kostenlose Hausberatung die richtige Lösung finden
Ewige Lampe
Beleuchtungshaus
Neuer Wall 42, Hamburg
Tel.: 040 / 36 58 29

Wenig Geld – viel Luxus:
www.luxury-checkout.de
DOLCE & GABBANA PRADA TODS HOGAN Polo Ralph Lauren

ANNA NETREBKO
ROLANDO VILLAZÓN
Großes Philharmonisches Orchester
O2 proudly presents
Endlich gemeinsam in Hamburg im Konzert
Sa. 14.7.2007, 20 Uhr · Hamburg · Derbypark
Tickets unter 01805-33 24 33 und 01805-663 661
an allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.deag.de
GALAXY OF STARS DEAG Afro IMG Artists kultunews

Der Curling Club Hamburg lädt zur Deutschen Meisterschaft ein

## Mit Liegestützen zum Erfolg

Mitunter müssen Christopher Bartsch und seine vier Teamgefährten in der Halle des Curling Clubs Hamburg an der Hagenbeckstraße runter auf den Boden. Zum Beispiel dann, wenn Bartsch versucht, einen Stein im Haus zu plazieren, was zwei seiner mit Besen bewaffneten Mitspieler durch eifriges Wischen der Bahn zu verhindern suchen.

Wer diesen Wettkampf verliert, muß Liegestütze machen – 15 Stück an der Zahl. Das soll dem Sieger nicht nur persönliche Genugtuung verschaffen, sondern dem Verlierer auch zu einem nützlichen Trainingseffekt verhelfen. Schließlich dauere eine Partie im Curling schon mal zwei Stunden, meint Bartsch, und in solch einem Fall müsse man eben trotz ermüdeter Oberarme auch gegen Ende der Partie noch das gut 20 Kilogramm schwere Sportgerät genau spielen können.

Dies üben Christopher Bartsch, Felix Schulze, Peter Rickmers, Sven Goldemann und Andreas Feldenkirchen in diesen Tagen bis zu vier Mal in der Woche. Das Ziel der Bemühungen ist klar: Vom 26. bis 29. Januar 2006 richtet der Curling Club Hamburg die Deutschen Meisterschaften aus. Diese bilden zugleich die Qualifikation für die Weltmeisterschaften Anfang April in Lowell (US-Bundesstaat Massachusetts).

In ihrer eigenen Halle wollen sich die Hamburger, die nicht zu den Titelfavoriten zählen, als ernsthafter Konkurrent der deutschen Spitzenteams erweisen, statt nur die Rolle des freundlichen Gastgebers und Punktelieferanten zu übernehmen. Den vierten Platz des Vorjahres will das Hamburger Team mindestens wieder erreichen.

Den ersten, allerdings auch erwarteten Erfolg auf dem Weg dorthin haben Christopher Bartsch und seine Mitstreiter erst vor kurzem errungen. Bei der Regionalmeisterschaft Nord, die ebenfalls in der clubeigenen Halle stattfand, verteidigte das Quintett seinen Titel aus dem Vorjahr erfolgreich und qualifizierte sich damit wie erhofft für die Deutschen Meisterschaften in der eigenen Stadt. *Markus Tischler*