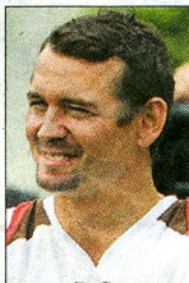


Von Ipanema zur Kollaustraße

HAMBURG – Als Pedro Gonzalez gestern Mittag das Trainingsgelände an der Kollaustraße betrat, zogen dunkle Regenwolken über dem Fußballplatz auf. An das Hamburger Schmuddelwetter muss sich St. Paulis Fitnesstrainer erst wieder gewöhnen. Schließlich ist es keinen Monat her, da trainierte der diplomierte Sportwissenschaftler mit Flamengo Rio de Janeiro Brasiliens bekannteste Vereinsmannschaft bei 30 Grad im Schatten am berühmten Strand von Ipanema.

„Ich war überrascht über die unglaublich professionellen Bedingungen in Brasilien“, sagt der 37-Jährige, der Anfang Juni für zehn Tage bei Brasiliens Fitnessguru Paulo Figueiredo hospitierte. Der Leiter des Sportmedizinischen Instituts von Rio de Janeiro, der gleichzeitig das Fitness- und Konditionstraining von Flamengo koordiniert, hat bereits Stars wie Romario und Ronaldinho betreut. „Alle denken, dass die Brasilianer das Fußballspielen im Blut haben und deswegen so gut sind, doch hinter den Erfolgen stehen moderne Trainingspläne“, weiß Gonzalez zu berichten. So wird beispielsweise bei Flamengo schon ab der F-Jugend mit einem Koordinations- und Athletiktrainer gearbeitet. Auf dem Trainingsgelände in Rios Stadtteil Gávea wurde für 150 000 Euro eines der modernsten Testlabors der Welt gebaut.

Die meisten Bundesligaklubs können davon nur träumen. Auch St. Pauli hat nicht die Mittel, um fünf Fitnesstrainer wie Flamengo einzustellen. Doch Gonzalez, der im vergangenen Jahr beim US-amerikanischen Startrainer Mark Verstegen ein Praktikum



Pedro Gonzalez koordiniert in der Vorbereitung das Krafttraining. Zuvor hat der Fitnesstrainer bei Flamengo Rio de Janeiro in Brasilien hospitiert.

FOTO: WITTERS

absolviert hat, ist trotzdem davon überzeugt, dass der Aufsteiger nach der Vorbereitung einer der fittesten Mannschaften der Zweiten Liga haben wird. Besonders im Trainingslager in Schneverdingen (23. bis 29. Juli) sollen hierfür die Grundlagen gelegt werden. Dort sollen die Kiezkicker neben Taktik und Technik zwei bis drei Stunden täglich individuell ohne Ball trainieren, dazu Abends Vorträge über Koordinationstraining und Sporternährung besuchen.

Trainer Holger Stanislawski ist von Gonzalez' Qualitäten voll überzeugt. „Die Zusammenarbeit mit ihm hat sich bereits in der Rückrunde bewährt. Wir hatten weniger Muskelverletzungen als zuvor“, lobt Stanislawski seinen Assistenten, der hauptsächlich das Krafttraining leiten soll.

Beim Laktatetest in der Leichtathletikhalle in Alsterdorf wurden gestern Morgen bereits sämtliche sportmedizinischen Werte der Spieler gesammelt. Die Profis mussten dabei siebenmal 800 Meter mit steigenden Geschwindigkeiten laufen. „Der höchste gemessene Puls betrug 209“, sagt Gonzalez schmunzelnd, ohne dabei aber zu verraten, um welchen Spieler es sich handelte. (ks)



So sehen die Trikots in der neuen Saison aus.

FOTO: WITTERS



NOTIZEN

Neues Trikot: Die Kiezkicker laufen in der kommenden Saison in einfarbig braunen Trikots, Hosen und Stutzen auf (Foto). Auswärts spielt die Mannschaft in weiß. Exklusiv erhältlich sind die Trikots für 39,99 Euro vorab am Tag der offenen Tür am Sonntag (ab 13 Uhr) auf der Trainingsanlage an der Kollaustraße.

Neues Gesicht: Luis Robles (23), dritter Torwart der US-Nationalmannschaft, wird getestet, stand zuletzt bei Kaiserslautern II unter Vertrag.

Neue Hoffnung: Heute soll es im Poker um Wunschspieler Jan Simak eine Entscheidung geben.

Neue Gespräche: Sportchef Holger Stanislawski unterhielt sich nach dem Training mit Michel Mazingu-Dinzey und dessen Berater Oliver Wendt über die unsichere Zukunft des Mittelfeldspielers. Eine Entscheidung soll spätestens heute gefällt werden.