



Blut für Pauli: Beim Laktattest ließ Charles Takyi die Sticheleien der Mitarbeiterinnen des Instituts für Sport- und Bewegungsmedizin gelassen über sich ergehen



Pedro macht St. Pauli Beine

Neuer Fitnesscoach legte sich mit Bundesliga an

Vor einem Jahr hat er fast die gesamte Fußball-Bundesliga gegen sich aufgebracht, als er die Trainingsmethoden in der Beletage anhand von Ergebnissen seiner eigenen Studie als mittelalterlich bezeichnete. Er wurde als Wichtigtuer und Ahnungsloser beschimpft. Jetzt soll Pedro Gonzalez die Kicker des FC St. Pauli fit für den Aufstiegskampf in der Regionalliga-Rückrunde machen – und will seinen Kritikern beweisen, dass er mit seiner Doktorarbeit richtig liegt.

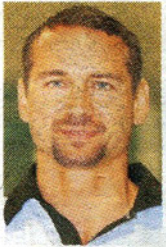
Kollaustraße, Pauli-Trainingsgelände. Nach dem morgendlichen Laktattest der Paulianer in der Alsterdorfer Leichtathletikhalle leitet der 36-jährige promovierte Sportwissenschaftler im Regen seine erste Fitnessseinheit im Rahmen des Nachmittagstrainings.

„Im Fußball hat die Sport-

wissenschaft nach wie vor keinen besonders hohen Stellenwert“, kritisiert Gonzalez, seit zwei Jahren Fitnesscoach der Freezers. „Gerade in der Regionalliga können wir gegenüber der Konkurrenz was gutmachen.“ Der Hamburger ist überzeugt, dass mit fortschrittlichen Methoden aus jedem Kicker „zehn bis 20 Prozent mehr Leistung rauszukitzeln sind“.

Die Profis sollen individueller trainieren, mehr Kraft- und Koordinationseinheiten absolvieren. Jeder Spieler erhält ein Leistungsprofil, mit Blut-, Puls- und anderen Werten, die alle sechs Wochen kontrolliert werden. Eine Art „gläserner Kicker“.

Für Gonzalez geht mit dem Job „ein Traum in Erfüllung“. Zum einen mag er den



Konditionstrainer Pedro Gonzalez

Klub, zum anderen kann er endlich im professionellen Fußball arbeiten. Die Kritiker seiner Studie behaupten, er habe keine Ahnung, dabei hat der Sohn einer Bayerin und eines Spaniers die B-Lizenz des DFB.

Die sportliche Bandbreite des Modellathleten ist groß. Früher betrieb er Turnen und Judo, dann Football (u. a. Blue Devils). Heute läuft er Marathon und fährt Radrennen. Diesen breiten Horizont, sein Kapital, erweitert Gonzalez stetig. So machte er 2006 eine Fortbildung bei Mark Verstegen in den USA, dem Mann, der die deutsche Nationalmannschaft topfit für die WM gemacht hat. „Da hat man doch gesehen, was diese Trainingsmethoden bringen können.“ NILS WEBER



Die Laufbahn als Trittleiter zum Ohr von 1,99-m-Riese Benedikt Pliquet