

Fitnesscoach Pedro Gonzalez im Interview: "Verletzungen vorbeugen!"



Foto: FC St. Pauli

Seit dem 04. Januar verstärkt er das Trainerteam des FC St. Pauli: Pedro Gonzalez! Er kommt sozusagen aus dem eigenen Nachwuchs. Aber er spielte dort nie Fußball sondern trainierte bereits die A-Jugend und die U23 des FC St. Pauli. Bei der Oberliga-Mannschaft hatte er sogar den Status des Co-Trainers und ist im Besitz der B-Lizenz. Nun soll auch die Regionalligamannschaft von seinen Kenntnissen profitieren.

VIVA ST. PAULI: Pedro, beschreibe doch bitte kurz mal Deine Funktion im Trainerstab.

Pedro Gonzalez: Eigentlich bin ich der verlängerte Arm von Prof. Dr. Braumann (Leiter Institut Sport- und Bewegungsmedizin Hamburg, Anm. d. Red.). Wir erarbeiten die Trainingspläne für die gesamte Konditionsarbeit, die dann von mir mit der Mannschaft umgesetzt werden, aufgrund der Leistungstests. D. h. neben meiner Arbeit an der Kollastrasse verbringe ich sehr viel Zeit damit, Testergebnisse auszuwerten, welche wiederum die Grundlage für die individuellen Übungspläne der Spieler sind. Auch zu diesem Job gehört das ständige Weiterbilden, sich informieren, neueste Studien einholen usw. dazu.

Bist Du bei jeder Einheit an der Kollastrasse dabei?

Das geht schon mal zeitlich nicht, weil ich vormittags die Hamburg Freezers (Eishockey Bundesligist, Anm. d. Red.) trainiere. Nachmittags bin ich dann aber beim FC St. Pauli.

Leitest Du die Nachmittagseinheiten im Alleingang?

Nein, im Wesentlichen läuft es so ab, dass wir eine kurze Trainerbesprechung vor jedem Training haben. Einmal in der Woche fällt diese etwas ausführlicher und länger aus. Die erste Trainingshälfte übernehme dann meist ich. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf Kraftübungen und Sprints. Im Anschluss kommen dann die Übungen mit den Ball, die von Stani und Truller geleitet werden. In der Zeit übernehme ich dann die Spieler, die daran nicht teilnehmen können und absolviere mit ihnen ein spezielles Reha- oder Aufbauprogramm, so dass sie nicht nur Radfahren müssen. Des Weiteren gehen wir nun auch wieder regelmäßig einmal in die Woche ins Elixia. Da ist Stani dann zwar auch dabei, er beobachtet die Spieler nur. André Trulsen macht die Übungen alle selbst mit.



Das sind dann die Übungen mit dem Gummiband, die wir von der WM-Vorbereitung und dem DFB-Fitnesscoach Mark Versteegen kennen, oder?
 Genau. Das sind vor allem verletzungspräventive Übungen, die die ganzen Bänder- und Muskelverletzung eindämmen und zugleich aber leistungssteigernd sind. Es reicht nicht aus, wenn die Spieler nur „dicke“ Beine haben. Der ganze Körper muss topfit sein. Es ist wie bei einem Auto: Der stärkste Motor nützt nichts, wenn er in einer schwachen Karosserie untergebracht ist.



Wie kam eigentlich der Kontakt zum FC St. Pauli zu Stande?
 Vereinsarzt Dr. Holz, der ja auch bei uns im Institut bekannt ist, hat die hohen Verletzungen in den letzten Monaten beklagt und ein Gespräch mit Holger Stanislawski und Prof. Braumann geführt. Dies hat den Sportchef überzeugt, und so kam es zur Kooperation. Es gibt eine Studie, die belegt, dass beispielsweise in der englischen Premier League den Vereinen pro Saison 480 Mio. durch verletzte Spieler verloren gehen. Wenn jemand blutig umgrätscht wird, helfen diese Präventivmaßnahmen natürlich auch nichts, aber alles andere kann man eindämmen.

Du arbeitest auch mit einem Eishockey-Team zusammen. Gibt es da große Unterschiede?

Nun, während die Fußballer eine bessere Ausdauer benötigen und in der Regel auch besitzen, trainieren die Eishockey-Spieler vor allem für den Kraftaufbau und sind von daher auch meist schwerer als die Kollegen auf dem Rasen.

Wie viel Stunden Training in der Woche sollte ein Profi-Sportler absolvieren?

Auch das ist natürlich völlig unterschiedlich. Im Fußball liegt der Top-Wert bei 20 Stunden pro Woche, was eben auch daran liegt, dass der Wettkampf meist nur einmal in sieben Tagen stattfindet. Mit Prof. Dr. Braumann zusammen haben wir vor knapp zwei Jahren dazu mal im Rahmen einer Studie das Training der Fußball-Bundesligisten überprüft. Erstaunlicherweise mussten wir bei einem Verein feststellen, dass dort im Schnitt nur fünf Stunden die Woche trainiert wurde. Weniger erstaunlich ist, dass dieser Verein nun in der zweiten Bundesliga spielt. Im Vergleich dazu nochmals die typische Woche eines Eishockey-Teams: Hier verbringen die Spieler vor einem Auswärtsspiel vier bis sechs Stunden im Bus, wärmen sich dann auf dem Eis mit einem kurzen Programm auf und haben anschließend, auch wenn sie nicht durchspielen, ein gut dreistündiges Match vor sich. Danach übernachteten sie in der Regel im selben Ort, verbringen am nächsten Tag wieder mehrere Stunden im Bus, kurzes Training, nächstes Spiel. Und da kommt es schon auch mal vor, dass man fünf Auswärtsspiele in Folge hat. Da kommt man dann eben schon auf eine ganz andere Stundenanzahl beim Training.

Vielen Dank und viel Erfolg mit dem FC St. Pauli!

(jg)



Fotos: Antje Frohmüller (www.afroh.de)