

Weniger Fussballverletzungen dank gezieltem Training

Jede vierte Sportverletzung passiert beim Fussball. Gezieltes Training hilft, Unfällen vorzubeugen. Eine Anleitung für Kicker aller Ligen und Niveaus.
Von Urs-Peter Zwingli

Eine schlecht getimte Grätsche, eine unglückliche Drehung bei der Ballannahme, ein Zusammenprall in vollem Lauf - Verletzungen sind in der dynamischen Kontaktsportart Fussball häufig. Laut der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt (SUVA) passieren ein Viertel aller Sportverletzungen beim Fussball. Überdurchschnittlich stark betroffen sind exponierte Körperstellen wie Knöchel und Knie. Doch es braucht nicht viel Aufwand, um Verletzungen vorzubeugen. Bereits ein Kräftigungs- und Stabilisierungstraining, das zwei- bis dreimal pro Woche für 10 bis 15 Minuten durchgeführt wird, senkt das Verletzungsrisiko deutlich.

Hier folgt eine Auswahl von Übungen für Fussballerinnen und Fussballer aller Niveaus. Trainiert werden kann sogar zu Hause. Hilfsmittel braucht es kaum. Dabei gilt: Die korrekte Ausführung ist zentral. Wer unsicher ist, findet auf den Websites der Suva, der Fifa sowie des Bundesamts für Sport detaillierte Beschreibungen der Trainingsprogramme.

Die Verletzungsanfälligkeit ermitteln

Eine Standortbestimmung ist sinnvoll, um gezielt an sich zu arbeiten. Eine solche bietet der Online-Fussballtest der Suva unter www.suva.ch. Nach dem Ausfüllen eines Fragebogens zu Fitness, Spielweise, Ausrüstung sowie Umgang mit Verletzungen, inklusive der Durchführung von Testübungen, erhält man einen Wert der Verletzungsanfälligkeit zwischen 1 und 100. Darauf folgen Empfehlungen für eine verletzungsärmere Zukunft. Der Test dauert 15 Minuten und bietet wertvolle Praxistipps.

Aufwärmen: Laufübungen

Laufübungen schulen die Koordination und bereiten den Körper auf die Belastung vor. Mit einem Trainingspartner fällt es leichter. Als Hilfe für die Laufübungen können sechs bis zehn Markierungen in zwei parallelen Linien aufgestellt werden. Dann werden Laufspiele mit steigender Schwierigkeit durchgeführt: geradeaus, seitwärts, rückwärts. Wer aufgewärmt ist, kann mit einer Sprintübung Explosivität und Koordination trainieren: Zur zweiten Markierung sprinten, dann rückwärts zur ersten Markierung zurück sprinten. Dies wiederholen, bis alle Markierungen abgelaufen sind. Bei Laufübungen sollen Hüfte, Knie und Knöchel möglichst in einer Linie sein. Als Alternative zu den Laufübungen kann man sich zu



Laufübungen schulen die Koordination und bereiten den Körper auf die Belastung vor.

Hause mit kontrollierten Bewegungen wie etwa Seilspringen, Seitwärtshüpfen oder kurzen Läufen durchs Treppenhaus aufwärmen.

Schutz von Knie und Knöchel

Bänderzerrungen oder -risse in Knie- und Fussgelenk sowie Muskelzerrungen im hinteren Oberschenkel gehören zu den häufigsten Fussballverletzungen. Um sich dagegen zu wappnen, sollte das Bein stabilisiert werden. Drei Sätze Ausfallschritte mit je zehn Wiederholungen stärken den vorderen Oberschenkelmuskel. Wer dabei noch einen Ball mit ausgestreckten Armen vor sich hält und am tiefen Punkt den Oberkörper rotiert, erhöht die Schwierigkeit. Die hintere Oberschenkelmuskulatur wird mit umgekehrten Rumpfbeugen auf dem Bauch trainiert, wobei ein Trainingspartner die Knöchel auf dem Boden fixiert. Wer allein trainiert, kann die Füsse unter einem Möbelstück einhaken. Es empfiehlt sich, ebenfalls drei Sätze mit je zehn Wiederholungen zu machen. Der Wadenmuskel wird mit dem Zehenstand gestärkt. Dabei gilt es, ein Bein anzuheben

und mit dem anderen langsam auf die Zehen zu gehen. Pro Seite sind 25 Wiederholungen sinnvoll. Alternativ kann aus dem Einbeinstand seitlich über eine Linie gesprungen werden, dabei sind zehn Wiederholungen pro Bein sinnvoll. Fussmuskeln, die das Gelenk stabilisieren, können mit einem Balancebrett trainiert werden. Auf dem Brett stehend wird das Gleichgewicht gehalten.

Starker Rumpf für Rücken und Beine

Ein starker Rumpf ist Voraussetzung für eine optimale Funktion der Beine. Ausserdem schützt Rumpfkraft vor Schmerzen im unteren Rücken, die sich nach intensiven Spielen oft einstellen. Die klassische Übung zum Training der Rumpfkraft ist der Unterarmstütz, auch als «Plank» bekannt. In Bauchlage stützt man sich auf Unterarmen und Füssen ab, die Ellbogen unter den Schultern. Diese Position etwa 30 Sekunden halten. Der Rumpf darf nicht durchhängen. Die Schwierigkeit der Übung kann erhöht werden, indem die Beine abwechselnd nach oben gehoben werden. Ausserdem kann die Position auch seitlich eingenommen werden.



Sportberatung

Romana Feldmann

Mentale Stärke mit Bildern formen

Erinnern Sie sich an das eine oder andere sportliche Sommerhighlight? Die Fische beim morgentlichen Schwimmen im noch ruhigen See? Wie Sie mit dem Rennrad fokussiert und mit Zug Kurve um Kurve den Pass nach oben pedalt sind? Oder voller Stolz und Freude die Zielgerade Ihres Wettkampfes durchlaufen haben?

Durch das bewusste Sich-Vorstellen einer realen oder fiktiven Situation werden neuronale Verknüpfungen im Gehirn aktiviert, so dass die Situation auch ohne Stimuli zur Wirklichkeit wird. Wenn Sie sich also an Ihr Sporthighlight erinnern, sehen Sie nicht nur die Situation bildlich vor sich, sondern können auch das Körpergefühl oder die dabei erlebten Emotionen nochmals aufleben lassen. Diese positiven Bilder können Sie in kritischen Situationen gezielt einsetzen: Etwa wenn Sie sich an kalten Wintertagen nicht fürs Training motivieren können, sich bei Intervalltrainings an die Grenze pushen wollen oder die Nervosität vor Wettkämpfen regulieren möchten.

Damit Visualisierung nützt, braucht es Übung. Idealerweise nehmen Sie sich viermal wöchentlich fünf bis fünfzehn Minuten Zeit. Sie können auch täglich oder öfter üben, sollten aber die Motivation über ein paar Wochen halten können. Wählen Sie zu Beginn eine ruhige, vertraute Umgebung und schalten Sie mögliche Störquellen aus. Schliessen Sie die Augen und starten Sie mit einer Entspannungübung, etwa mit zehn bewussten, tiefen Atemzügen. Erinnern Sie sich jetzt an ein vergangenes positives Erlebnis, welches Ihnen jetzt und in künftigen Situationen Kraft geben soll. Oder stellen Sie sich eine Situation vor, die Sie bewältigen möchten, etwa wie Sie vor einem Wettkampf gelassen und zuverlässig bleiben.

Versuchen Sie alle Sinne einzubeziehen, indem Sie sich beispielsweise vorstellen, wie es riecht oder wie sich die Sonne auf der Haut anfühlt. Übernehmen Sie die Rolle des Regisseurs und produzieren Sie positive, kontrollierte Szenen (keine Misserfolge). Bleiben Sie für einige Minuten in der Übung und vertiefen Sie die Empfindungen. Beenden Sie die Übung stets positiv, atmen Sie tief ein, öffnen Sie die Augen und kommen Sie zurück ins Jetzt.

Durch das mentale Trainieren des gewünschten Zustands oder Ablaufs sollte es Ihnen in der entsprechenden Situation nun leichter fallen, die positive Einstellung abzurufen und in die Tat umzusetzen.

Romana Feldmann ist selbstständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

Detaillierte Trainingspläne für Fussballer



Fifa: 11+

Ihr Aufwärm- und Kräftigungsprogramm 11+ lancierte die Fifa 2009 mit dem Ziel, Verletzungen und deren Folgekosten zu reduzieren. Das Programm ist in die drei Stärkestufen Anfänger/Fortgeschrittene/Topfit gegliedert und kann von Junioren ab 14 Jahren durchgeführt werden. Mit einer Komplettdauer von fast 30 Minuten ist das Programm eher ambitioniert. Dies auch, weil die Fifa die Durchführung vor jedem Mannschaftstraining empfiehlt. Wem das zu viel ist, kann sich einzelne der insgesamt 15 Elemente aus dem Trainingsposter zusammensetzen.



Suva: Sport Basics

Das von der Suva mit Sportmedizinern entwickelte Programm Sport Basics ist auf Ballsportarten ausgerichtet. Es umfasst sechs Basisübungen und vier Zusatzübungen für Fortgeschrittene mit einem höheren Schwierigkeitsgrad. In der frei erhältlichen Broschüre ist jeweils aufgeführt, für welche Ballsportarten sich die einzelnen Übungen besonders eignen und welche Körperregion trainiert wird. Auf dem Youtube-Kanal der Suva gibt es zudem gut nachvollziehbare Videoanleitungen für die korrekte Durchführung der Übungen.



Baspo: Gegen Kreuzbandrisse

Das Trainingsprogramm «Prevent Injury - Enhance Performance» (kurz: PEP) wurde in den USA extra zur Prävention von Kreuzbandrissen bei jungen Sportlern entwickelt, da diese Verletzung einen langen Heilungsprozess mit sich bringen kann. Auf der Plattform «Mobile Sport» des Bundesamts für Sport (Baspo) ist ein PEP-Programm inklusive Fotos zu den Übungen erhältlich. Das PEP thematisiert Aufwärmen, dynamisches Dehnen, Kräftigung sowie Schnelkräftigungen.
Urs-Peter Zwingli