



03

E-BOOK 3/4

**WIE DU DEINE
SPIELER*INNEN VOR
VERLETZUNGEN
SCHÜTZT**

INHALT

Einleitung

1: Sportler-Leben: Fußball ist schon vor dem Training

- Die richtige Ernährung
- Gesunder Lifestyle
- Organisatorisches beim Training

2: Sportlerkultur: Die Arbeit am richtigen Mindset

3: Das Training selbst: Inhalte für die Reduktion von Verletzungsrisiken

- Aufwärmen
- Dehnen
- Athletik, Ausdauer und Beweglichkeit

4: Leistungsmonitoring: Fußball als Wissenschaft

5: It's gettin serious: am Spieltag

Fazit

Einleitung

Wie viele Spieler*innen aus deinem Team müssen gerade verletzungsbedingt aussetzen? Wie viele sind in dieser Saison schon ausgefallen? Gerade im Amateur-Bereich haben sich die Anforderungen in den letzten Jahren stark verändert. Fußball wird auch in den unteren Ligen nicht mehr als ein netter, geselliger Freizeitsport gesehen, vielmehr liegt der Fokus auf dem Einstieg in den Profi-Sport und auf der Vorbereitung darauf. Außerdem gibt es immer neue, wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, wie die sportliche Leistung von Spieler*innen immer weiter gesteigert werden kann.

Das alles führt dazu, dass der Leistungsdruck wächst. Zusätzlich hat sich das Fußball-Spiel an sich in den letzten paar Jahrzehnten verändert. Wer sich Spiele aus den 70er Jahren anschaut, erkennt den Unterschied: Das Spiel ist heute deutlich schneller, dynamischer und effizienter als früher. Das liegt an neuen Taktik-Modellen. Die Spieler*innen müssen bei einem sehr hohen Lauf-Pensum bis zum Schluss reaktiv bleiben, immer wieder Sprints einlegen und ein hohes Spieltempo aufrechterhalten. Für den Körper ist das eine extreme Belastung und es macht ihn anfälliger für Verletzungen.

Deshalb passiert es sehr oft, dass gerade wichtige Leistungsträger*innen im Team lange ausfallen. Das ist eine Belastung für das ganze Team und kann sich unter Umständen auf den Erfolg der Mannschaft in der kompletten Saison auswirken. Als Trainer*in stehst du also vor einem Dilemma: Du brauchst deine Top-Spieler*innen als Leistungsträger*innen in den Spielen, aber wenn du sie zu intensiv einsetzt und ihnen zu wenige Pausen gönnst, bringst du sie in Gefahr, sich zu verletzen.

Ein gutes Gleichgewicht zu finden, ist schwer. Aber es gibt ein paar Dinge, die du als Trainer*in tun kannst, um deine Spieler*innen vor Verletzungen zu schützen. Auch wenn du schon seit einigen Jahren dabei bist und schon viel Erfahrung hast, kannst du auf den folgenden Seiten von der Schwarmintelligenz eines großen Teams aus ehemaligen und aktiven Spieler*innen und Trainer*innen profitieren. B42 arbeitet mit Physio-Therapeut*innen, Trainer*innen und Fußball-Profis zusammen und hat eine eigene datengetriebene App-Technologie entwickelt, die dich dabei unterstützen kann, dein Training immer weiter zu verbessern.



Sportler-Leben: Fußball ist schon vor dem Training

Die richtige Ernährung

Als Trainer*in kannst du das Privatleben deines Teams nur bedingt beeinflussen – gerade im Amateurbereich. Deshalb ist es besonders wichtig, dass die Spieler*innen die Bedeutung von Ernährung und von einer gesunden Lebensweise für ihre Leistungsfähigkeit wirklich verstehen. Der Mythos: “Kohlenhydrate sind gleich Kohlenhydrate” ist noch immer weit verbreitet – auf den Glykämischen Index wird nur selten geachtet.

Es gilt also zu erklären, wann der Körper welche Nährstoffe braucht, um besonders leistungsfähig zu sein. Sprich: Vor dem Training oder vor dem Spiel sollten der Glykogenspeicher des Körpers aufgefüllt sein, damit dann genug Energie bereitgestellt werden kann. Im Laufe des Spiels (und vor allem in der Halbzeit) sollten die sich leerenden Speicher mit schnellen Kohlenhydraten aufgefüllt werden. Es bietet sich zum Beispiel an, gemeinsam mit der Mannschaft einen Ernährungsplan zu erstellen:

Am Abend vor dem Spiel: Lebensmittel mit niedrigem Glykämischen Index wie Hülsenfrüchte und Vollkorn-Brot. Die lassen den Blutzucker nicht hochschießen und gehören zu den hochwertigen Kohlenhydraten, die die körperliche und geistige Fitness fördern.

Zwei bis drei Stunden vor dem Spiel: Keine “richtigen” Mahlzeiten mehr. Jeder, der schon einmal versucht hat, mit vollem Magen Sport zu treiben, weiß warum... Deshalb sollte man aber nicht auf das Frühstück verzichten, sondern lieber etwas leichtes und gut verdauliches essen. Obst und Gemüse liefern Vitamine und zusätzliche Kohlenhydrate.

Während des Spiels: Gerne zuckerhaltige Getränke. Jetzt braucht der Körper die schnellen Kohlenhydrate, vor allem aber viel Flüssigkeit.

In der Halbzeitpause: Um die Energiespeicher schnell wieder aufzufüllen, sind jetzt Lebensmittel mit einem hohen Glykämischen Index sinnvoll. Sprich: Zucker, der sofort ins Blut geht. Der DFB-Arzt Prof. Dr. Tim Meyer empfiehlt deshalb, in der Halbzeit einen Energieriegel oder sogar ein trockenes Stück Kuchen zu essen. Diese Lebensmittel sind gut verdaulich und enthalten viel Zucker. Auch isotonische Getränke mit hohem Salzgehalt eignen sich super, um Mineralstoffmangel im Muskel vorzubeugen.

Nach dem Spiel: Erst einmal viel trinken. Dann eine Mahlzeit mit vielen Kohlenhydraten und Proteinen – die im Spiel beschäftigten Muskelstrukturen benötigen jetzt die Bausteine zur Regeneration.

Auf die richtige Nährstoff- und Energiezufuhr zu achten, hilft bei der Regeneration und beugt damit Verletzungen vor. Die Spieler*innen sind nach einem Spiel also auch schneller wieder bereit für ein intensives Training.

Gesunder Lifestyle

Als Trainer*in solltest du in deinem Team eine gewisse Awareness dafür schaffen, dass auch der Lifestyle im Alltag einen großen Einfluss auf die Leistung beim Sport und auch auf die Verletzungsanfälligkeit hat. Vor allem intensives Training in Kombination mit ungesundem Essen und viel Alkohol (das typische „Zusammensitzen im Sportheim“ nach dem Training, das erst beim fünften Bier endet) kann dazu führen, dass sich Spieler*innen immer wieder Probleme haben, weil sie alte Verletzungen nicht komplett auskurieren können. Stark verarbeitete Lebensmittel wie das meiste Fast Food und Fertiggerichte aus dem Supermarkt liefern kaum Nährstoffe und sie können sich bei Entzündungen negativ auswirken.

Stattdessen sollten sich Spieler*innen proteinreich ernähren, um einen gesunden Muskelaufbau zu unterstützen. Viel unterschiedliches Gemüse versorgt den Körper mit Nährstoffen und Vitaminen. Einige Superstars wie Lionel Messi, Serge Gnabry und Luca Waldschmidt verzichten während der Saison auf Fleisch und ernähren sich zumindest zeitweise sogar komplett vegan - weil diese Art der Ernährung die Regenerationszeit verkürzen soll.

Sportler suchen immer nach Optionen, wie ihr Körper noch besser funktionieren kann. Gerade, wenn sie viele Verletzungen oder Probleme mit Entzündungen haben.

Ex-Nationaltorhüter Timo Hildebrand
über die Bedeutung von gesunder Ernährung

Das bedeutet nicht, dass du deinem kompletten Team eine bestimmte Ernährungsweise aufzwingen solltest. Aber es macht Sinn, sich im Training auch mit dem Thema Ernährung

und Alkohol auseinanderzusetzen – gerade, wenn es darum geht, das Professionsniveau zu steigern und Ausfälle zu vermeiden.

Organisatorisches beim Training

Ein Punkt, den du als Trainer*in ganz massiv beeinflussen kannst, ist die Organisation und die Periodisierung der Trainingseinheiten. Du kennst dein Team und die einzelnen Spieler*innen und weißt, wie viel du von ihnen verlangen kannst, ohne sie zu überfordern. Vor allem im Amateurbereich lässt sich die Verletzungsgefahr alleine durch sinnvolle Trainings-Zeiten und -Termine schon deutlich reduzieren.

Ein Beispiel: Wenn Spiele normalerweise am Sonntag stattfinden, dann sollte am Montag kein intensives Training stattfinden. Besser ist es, eine längere Regenerations-Pause zu ermöglichen und die Trainingseinheiten am Mittwoch und am Freitag anzusetzen. Wenn du trotzdem dreimal die Woche Training anbieten willst, solltest du die Intensität und die Inhalte variieren. In der ersten Einheit nach dem Spiel sollte der Fokus auf Regeneration und funktioneller Gymnastik liegen (dazu später mehr). Die zweite Einheit in der Woche kann gerne sehr intensiv sein und die letzte vor dem nächsten Spiel dann wieder etwas ruhiger.



Sportlerkultur: Die Arbeit am richtigen Mindset

Nicht nur für Fußballspieler*innen haben sich die Anforderungen in den letzten Jahren geändert, auch Trainer*innen müssen deutlich mehr leisten. Sie sind heutzutage Allround-Coaches: Übungen vorzugeben und sich ausschließlich auf die sportliche Leistung der

Spieler*innen zu konzentrieren, reicht ab einem gewissen Punkt nicht mehr aus. Denn die Leistung auf dem Platz hängt vor allem im professionelleren Bereich von vielen verschiedenen Faktoren ab - nicht mehr nur davon, wie oft und wie ambitioniert jemand trainiert.

Ein ganz wichtiger Punkt ist das Mindset. Denn der Kopf bedingt, was für den Körper möglich ist und was unter Stress abgerufen wird. Das geht schon bei Spielformen im Training los. Hier solltest du nicht nur technische und taktische Fähigkeiten vermitteln, sondern auch auf Fairness, Regelkonformität und sportliches Verhalten achten.

Das bedeutet: Kleinere Fouls sofort pfeifen und auf keinen Fall durchgehen lassen. Damit verhinderst du, dass sich die Emotionen hochschaukeln. Denn in der Regel sind es die emotionalen Situationen, die zu Verletzungen führen: Die Spieler*innen regen sich auf, steigen härter ein, es gibt Revanchefouls...

Und das Risiko, aus Unachtsamkeit sich selbst, oder emotionsbedingt jemand anders zu verletzen, ist extrem hoch. Deshalb gilt: Fairplay schützt nicht nur die Gegner, sondern vor allem das eigene Team – ganz abgesehen davon, dass es immer von Vorteil ist, wenn man seine Emotionen im Spiel kontrollieren kann.

***Das war für die Gastgeber ein Schock.
Wir sind den tiefen Emotionen der
Brasilianer mit Ausdauer, Ruhe, Klarheit
und mit Beharrlichkeit begegnet.***

Jogi Löw nach dem 7:1 im WM-Halbfinale 2014 gegen Brasilien

Ein ganz großer Bestandteil der Mindset-Arbeit sollte ein rationaler Umgang mit Verletzungen an sich sein. Das gilt in erster Linie für dich selbst! Mache dir bewusst, was du deinem Team durch dein Verhalten und deine unwillkürlichen Reaktionen spiegelst. Wie reagierst du, wenn wichtige Schlüsselspieler*innen in der heißen Saisonphase ausfallen? Natürlich ist das unglaublich ärgerlich und frustrierend, aber dein Team darf deine Emotionen nicht mitbekommen.

Denn das setzt die Spieler*innen unter Druck, nach einer Verletzung so schnell wie möglich wieder auf dem Platz zu stehen und sie kurieren sich im Zweifel nicht vollständig aus. Dadurch steigt das Risiko von noch ernsteren Folgeverletzungen. Deshalb solltest du vermitteln: "Bitte keine Heldentaten!"

Es ist in Ordnung, wenn die Mannschaft noch ein bisschen länger auf dich verzichtet. Hauptsache, du bist danach wieder komplett fit und rutschst nicht in eine ewige Verletzungsspirale.

Jeder Mensch, der Kinder hat, weiß: Du kannst ihnen erzählen was du willst, am Ende machen sie dir sowieso alles nach.

das ursprüngliche Zitat wird dem Komiker Karl Valentin zugeschrieben

Das gilt auch für deine Spieler*innen – vor allem wenn sie noch jung sind. Der DFB hat auf seiner Website mehrere Online-Beiträge, die verdeutlichen, wie wichtig die Vorbildfunktion eines/einer Trainer*in ist. Nutze das! Lebe das Mindset und die Einstellungen vor, die du vermitteln willst. Auf Verletzungsprävention angewendet bedeutet das, dass du eine*n Spieler*in, der/die aus einer Verletzungspause kommt, wahrscheinlich erstmal bremsen musst. Du solltest darauf achten, dass der- oder diejenige die ersten Trainingseinheiten möglichst vorsichtig absolviert und die Intensität erst nach und nach steigert.

Mache dir immer wieder bewusst, wie frustrierend es für eine*n Sportler*in ist, wieder ins Training einzusteigen und festzustellen, dass er/sie jetzt weit unter dem früheren Leistungsniveau liegt. In solchen Situationen brauchen Spieler*innen deine Unterstützung. Du solltest den Druck rausnehmen, und sie auch in den ersten Spielen noch auf die Bank setzen – selbst wenn die Mannschaft sie eigentlich dringend braucht.

Aber hier gilt: Weitere Verletzungen vermeiden! Und das geht am besten, wenn du die Spielzeit und damit die Belastung schrittweise erhöhst. Vor allen Dingen solltest du aber dem kompletten Team erklären, warum diese Vorgehensweise sinnvoll und auch nachhaltig ist – um weitere Ausfälle zu verhindern.



03

***Das Training selbst:
Inhalte für die
Reduktion von
Verletzungsrisiken***

Aufwärmen

Mittlerweile gibt es zahlreiche internationale Studien aus verschiedenen Fußball-Ligen auf der ganzen Welt, die alle zu demselben Schluss kommen: Einer der Hauptgründe für Verletzungen im Fußball ist ein falsches oder nicht vorhandenes Aufwärmen. Eine Metaanalyse hat ergeben, dass zum Beispiel das FIFA 11+ Aufwärmprogramm zu einer Verletzungsreduktion von 34 Prozent führt - Bei Kindern liegt die Reduktion sogar bei rund 50 Prozent.

Nur maximal 15 bis 20 Prozent aller Verletzungen im Fußball passieren durch Gegnerkontakt

Dr. Thorsten Hammer, Mannschaftsarzt des SC Freiburg

Wenn sie nicht ordentlich aufgewärmt sind, sind Muskeln, Sehnen und Gelenke deutlich anfälliger für Verletzungen. Dann kann ein abrupter Stopp zu einer Zerrung und ein plötzlicher Richtungswechsel zu einem Bänderriss führen. Ein flexibler Körper auf Betriebstemperatur kann dagegen ein Umknicken oder eine unsaubere Landung sehr viel besser wegstecken.

Oft empfinden Spieler*innen das Aufwärmen zu Beginn des Trainings als langweilig und sind nur halbherzig dabei. Der Sportmediziner und Mannschaftsarzt vom SV Werder Bremen Dr. Daniel Hellermann sagt, dass der Mehrwert bei einem monotonen Aufwärmprogramm schnell verpufft. Er rät, das Aufwärmen spielerisch und mit einem leichten Wettkampfcharakter zu gestalten. Du solltest immer wieder neue, dynamische und komplexe Übungen aussuchen, damit zum einen der komplette Körper auf die bevorstehende Belastung vorbereitet wird und zum anderen die Spieler*innen auch mental gefordert sind.

Dehnen

Beim Thema Dehn-Übungen tendiert die Wissenschaft in den letzten Jahren dazu, dass vor dem Training und vor allem vor Spielen eher das dynamische Dehnen sinnvoll ist. Statisches Dehnen kann die Beine schwer machen und eignet sich besser für die Tiefendehnung in Regenerations-Einheiten. Statistisch gesehen passieren die meisten Verletzungen im Spiel und nicht im Training, weil die Spieler*innen unter Adrenalin weniger vorsichtig mit dem eigenen Körper sind und mehr Risiken eingehen. Deshalb ist ein gutes Aufwärm-Programm vor dem Spiel besonders wichtig. Es sollte möglichst kurz vor dem Anpfiff stattfinden und die Dehn-Übungen sollten tendenziell eher zu Beginn gesetzt sein – Damit der Muskeltonus sich während der anderen Übungen wieder normalisieren kann. Sonst könnte er zu Beginn des Spiels zu niedrig sein.

Athletik, Ausdauer und Beweglichkeit

Wenn es darum geht, Spieler*innen vor Verletzungen zu schützen, solltest du dir immer wieder vor Augen führen, wann sich jemand verletzt: Wenn der Körper überlastet wird und der Druck auf eine bestimmte Partie zu groß wird. Dann reißen Bänder, verdrehen sich Gelenke und brechen Knochen. Es ist also ganz logisch, dass ein widerstandsfähiger Körper ein geringeres Verletzungsrisiko hat. Sprich: Du musst als Trainer dafür sorgen, dass deine Spieler*innen möglichst verletzungsresistent sind.

Im Bereich der Sehnen und Bänder geht das durch funktionelle Gymnastik – also Dehn-, Flexibilitäts- und Kräftigungsübungen, die den Körper insgesamt geschmeidiger und flexibler machen, dabei aber Sehnen, Bänder und Gelenke nicht belasten. Bei der Auswahl der Übungen solltest du ganz besonders darauf achten, die Bänder an den Knöcheln und an den Knien zu schonen, da die bei Fußballspieler*innen besonders oft vorgeschädigt sind.

Außerdem macht es Sinn, dem Rechnung zu tragen, dass vor allem im Amateur-Bereich die meisten Spieler*innen in ihrem Hauptberuf den ganzen Tag sitzen. Sprich: Sie entwickeln oft haltungsbedingte Verkürzungen im Hüftbeuger, die sich negativ auf die Stabilität der kompletten Hüfte auswirken.

Das Statistische Bundesamt hat ausgerechnet, dass die allermeisten Verletzungen in der 1. und 2. Bundesliga im Bereich der Oberschenkel passieren – Es ist insgesamt ein Viertel aller erfassten Verletzungen. Der Rest verteilt sich auf den gesamten restlichen Körper.

Das zeigt, wie wichtig eine kräftige und stabile Oberschenkel-Muskulatur ist. Sportmediziner raten sogar zu regelmäßigem Krafttraining für den kompletten Körper, weil starke Muskeln die Gelenke und Bänder vor Verletzungen schützen. Entsprechende Übungen kannst du deinem Team im Training zeigen und dann auch als Hausaufgabe aufgeben. Das gleiche gilt auch für das Thema Ausdauer: Gerade die Spielpausen im Sommer und im Winter eignen sich perfekt, um die Grundausdauer zu verbessern. Dein Job als Trainer*in ist es, die Mannschaft dafür zu motivieren.

Ein ganz wichtiger Punkt bei der Verletzungsprävention ist die Sprungstabilität. Vor allem Zweikämpfe und Kopfbälle sind Situationen mit kurzfristig enormen Belastungsspitzen. Wer dabei unglücklich landet, riskiert ganz schnell einen Bänderriss. Die Spieler*innen müssen Sprünge sozusagen “im Schlaf” beherrschen, denn in der Wettkampfsituation haben sie keine Kapazitäten frei, um sich auf einen sauberen Sprung zu konzentrieren.

Deshalb sollten Sprung-Übungen in allen Variationen ein fester Bestandteil des Trainings sein:

- Einseitige und beidseitige Absprünge
- PLUS einseitige und beidseitige Landungen in allen Kombinationen
- über Hürden
- kombiniert mit Schnellkraft-Training
- als Zirkel mit unterschiedlichen Sprints und Hindernissen

Generell kann man die meisten dieser Übungen auch zu Hause machen. Dafür gibt es hochwertige und innovative digitale Trainingsmöglichkeiten, die speziell auf Fußballspieler*innen zugeschnitten sind. Dazu solltest du deine Spieler*innen ermuntern und ihnen Tipps geben, welche Apps und welche Übungen darin für ihr Niveau passen.



Leistungs- monitoring: Fußball als Wissenschaft

Um die Verletzungsgefahr dauerhaft und nachhaltig zu senken, ist es wichtig, immer wieder zu kontrollieren, auf welchem Leistungs- und Beweglichkeitsniveau sich die Spieler*innen bewegen und das Training dementsprechend anzupassen. Dafür solltest du dich ganz individuell mit den einzelnen Mannschafts-Mitgliedern auseinandersetzen und ihnen Tipps geben, auf welche Bereiche sie sich besonders konzentrieren sollten. Außerdem ist es sinnvoll, die Verletzungshistorie jedes oder jeder einzelnen zu kennen, um ihnen entsprechenden Input geben zu können.

Du kannst den Spieler*innen zum Beispiel einen Physiotherapeuten empfehlen, der sich im Bereich fußballspezifische Verletzungen gut auskennt, oder sie zu einem Lehrgang über das richtige Taping und Bandagieren schicken.

Wenn du jemanden im Team hast, der oder die immer wieder mit ähnlich gearteten Verletzungsproblemen zu kämpfen hat, kannst du spezielle Präventions- oder Bewältigungsprogramme für ihn oder sie aussuchen. Das hilft nicht nur auf der sportlichen Ebene, sondern auch auf der mentalen. Denn Verletzungen sind eine enorme psychische Belastung – vor allem wenn sie immer wieder auftreten. Und ein individuelles Programm kann dabei helfen, dieses Kopf-Problem zu überwinden.



***It's gettin
serious:
am Spieltag***

05

Am Spieltag braucht dich dein Team ganz besonders: Du solltest der Ruhepol sein, der einen kühlen Kopf bewahrt, wenn die Emotionen hochkochen - auch wenn es schwerfällt. Aber nur so kannst du deine Mannschaft immer wieder dazu bringen, mit voller Konzentration zu spielen – und damit Verletzungen zu vermeiden.

Mehrere Untersuchungen haben ergeben, dass die Verletzungsgefahr im Sport besonders hoch ist, wenn Spieler*innen übermüdet sind. Um das am Spieltag zu vermeiden, musst du die Trainingseinheiten vorher taktisch gut planen und genug Regenerationszeit einkalkulieren. Außerdem solltest du, gerade bei jungen Spieler*innen, anfangs noch etwas vorsichtig sein.

Wenn beispielsweise jemand gerade erst in die nächsthöhere Altersklasse gewechselt ist, sollte er oder sie zumindest die Hälfte des Spiels auf der Bank verbringen. Solche Spieler*innen müssen sich erst an die höhere Belastung gewöhnen - auch wenn sie super motiviert sind und viel Potential haben. Sonst sind sie ziemlich sichere Kandidaten für den nächsten verletzungsbedingten Ausfall.

Als Trainer*in ist es deine Aufgabe, beim Spiel den Überblick zu behalten und Einwechslungen vorausschauend zu planen. Wenn es irgendwie geht, solltest du kalte Einwechslungen unbedingt vermeiden und die Ersatzspieler*innen rechtzeitig zum Aufwärmen schicken. Spätesten ab der 50. Minute sollten sich alle, die du eventuell auf den Platz schicken möchtest, intensiv aufwärmen - so dass sie auch wirklich auf Betriebstemperatur sind, falls sie dann tatsächlich zum Einsatz kommen.

Fazit

Verletzungen im Fußball – eine Frage der Planung

Insgesamt lässt sich festhalten, dass Verletzungen im Fußball oft ein organisatorisches und logistisches Problem sind. Sie entstehen, wenn es zu Überlastungen kommt und sie lassen sich in vielen Fällen durch eine vorausschauende Planung und eine gute Interaktion mit der Mannschaft vermeiden.

Für dich ist es wichtig, die Verletzungsprävention bei der Planung des Trainings immer mitzudenken. Dann kannst du viele verletzungsbedingte Ausfälle vermeiden und somit für mehr sportlichen Erfolg deines Teams sorgen. Dafür musst du keinen Masterplan entwerfen; die meisten Maßnahmen sind absolut logisch – man muss bloß dranbleiben und immer wieder daran denken.



Stefan Schaumeier

COO

+49 151 21 33 77 77
stefan@b-42.com

www.b-42.com