

Yoga im Fußball

Profivereine entdecken die Vorteile des ganzheitlichen Trainings

Übungen aus dem Yoga kräftigen, mobilisieren und dehnen die Muskulatur – und bieten Fußballern damit einen wichtigen Baustein in der Verletzungsprophylaxe. Inzwischen haben mehrere Vereine die körperlichen und mentalen Übungen in ihr Trainingsprogramm eingebaut.

Die Yogalehrerin Shida Pourhosseini berichtet vom Nutzen des Trainings und ihren Erfahrungen beim Erstligisten SV Darmstadt 98.



Immer mehr Profisportler setzen mittlerweile auf die positive Wirkung von Yoga. Auch den Verantwortlichen der deutschen Fußball-Nationalmannschaft ist bewusst, dass Leistungssportler mit mentalen und körperlichen Extremsituationen konfrontiert sind, die sie dank Yoga leichter bewältigen können. Schon in der Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft 2006 hatte der damalige Bundestrainer Jürgen Klinsmann diese Form der körperlichen Übungen in das Trainingsprogramm der Nationalmannschaft aufgenommen.

Auch bei mehreren europäischen Spitzenteams wird Yoga ins Mannschaftstraining integriert und/oder als individuelle Ergänzung zum Trainingsalltag angeboten.

Durch die Kräftigung, Mobilisation und Dehnung des Muskelapparats werden feine Muskelgruppen angesprochen, die sonst im fußballspezifischen Training keine große Rolle spielen. Sie unterstützen die Stabilität und achsengerechte Ausrichtung der Gelenke, erweitern die Beweglichkeit und fördern ein besseres Körperbewusstsein des Athleten.

Durch Yoga können Spitzenteams einerseits lernen, handlungsorientiertes Denken auch im Misserfolg aufrechtzuerhalten. Andererseits bekommen sie mit Yoga ein perfektes Werkzeug an die Hand, mit dem sie die im Körper angestaute Anspannung nach dem Spiel kompensieren können. So stellt Yoga eine sinnvolle Ergänzung zum Training dar.

Verletzungsprophylaxe

Leistungssportler sind sehr disziplinierte Menschen. Sie verbringen viele Stunden mit ihrem Sport. Dennoch mangelt es bei ihnen oft an Beweglichkeit. Dies bringt die sportspezifische Anforderung an den Bewegungsapparat mit sich. Bei einseitigen Trainingsbelastungen und antrainierten Bewegungsautomatismen fehlt es oft an Flexibilität der Muskel-Gelenkeinheiten.

In der Folge treten häufig Muskel- (vor allem Hamstring), Sprunggelenks- und Knieverletzungen auf. Sie können die Karriere eines Fußballers von heute auf morgen beenden. Zu viele Spitzensportler kennen das Gefühl, durch solche Verletzungen zurückgeworfen zu werden und während langer Ausfall- und Rehabilitationszeiten Konkurrenten an sich vorbeiziehen zu sehen. Gerade deshalb ist es im Fußball ein großes Ziel, die Verletzungsanfälligkeit zu senken. Dabei hat sich Yoga als sehr vorteilhaft erwiesen. Die Übungen helfen dem Fußballspieler durch stabilisierende Übungen und mehr Beweglichkeit, das Verletzungsrisiko zu reduzieren. So kann Fehlbelastungen oder auch Dysbalancen vorgebeugt werden.

Von Fußballern erwartet man Kraftausdauer, schnelle Wendigkeit, absolute Konzentration, mentale Stärke und auch Gefühlskontrolle. Alles das sind Übungsinhalte des Yogas, die Fußballer durch regelmäßiges Training sinnvoll unterstützen können. Die Atemtechnik – als zentraler Bestandteil des Yogas – erleichtert die Ausdauer bei der Kräftigung und hilft, geschmeidiger in einer Dehnung zu verweilen. Gezielte Atemübungen verbessern die Sauerstoffversorgung des Organismus und somit auch die Leistungsfähigkeit.

Mentale Stabilität

Methoden, mit Misserfolgen und psychischem Stress zurechtzukommen, haben mittlerweile auch im Fußball enorm an Bedeutung gewonnen. Durch die Kombination von An- und Entspannung ist es möglich, den Abbau von



Krieger 1



Kraftvolle Haltung



Pyramide



Krieger 3



Stabhaltung



Kobra



Kobra



Drehsitz



Herabschauender Hund



Entspannung/Nachspüren - Kindshaltung



Schulterbrücke



Squat/tiefe Hocke



Herausforderung/Zus.: Krähe

Bundesliga-Profi
Jan Rosenthal
(Darmstadt 98)

Alle Bilder von
Christian Grau
Fastlink:
s-ae.z.de/10XX

Stresshormonen zu forcieren. Darüber hinaus können sowohl Körperbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit nachhaltig verbessert werden.

Durch regelmäßige Praxis lernen nicht nur Spitzensportler, ihre Kräfte zu bündeln und zielgerichtet einzusetzen. Auch ambitionierte Amateursportler schätzen die ganzheitliche Wirkung von Yoga und profitieren von erhöhter Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus haben wissenschaftliche Untersuchungen erwiesen, dass Yoga in der Lage ist, einen erhöhten Blutdruck zu senken, Nervensystem, Herz- und Pulsschlag zu beruhigen und die Ausschüttung von Stresshormonen zu bremsen.

Beispiel für einen sinnvollen Trainingsplan mit zehn Yogaübungen für Spitzen- und Amateursportler:

- Krieger 1 / Virabhadrasana I (Stabilität, Kräftigung Beinstrecker)
- Kraftvolle Haltung / Utkatasana (Kräftigung Rücken, Beine, Bauch)
- Pyramide / Pasvottanasana (intensive Flankendehnung)
- Krieger 3 / Virabhadrasana III (Balance)
- Stabhaltung / tiefe Planke / Chaturanga Dandasana (kräftigt Arme / Trizeps)
- Kobra / Bhujangasana (Mobilisation Wirbelsäule und Brustkorbdehnung)
- Drehsitz / Maharichyasna III (aktiviert den großen Rückenmuskel, Brustkorböffnung)
- Herabschauender Hund / Adho Mukha Svanasana (Dehnung Beinrückseite, großer Rückenmuskel wird gedehnt)
- Schulterbrücke / Setu Bandha Sarvangasana (Dehnung der Vorderseite des Körpers und Beine, Kräftigung der Rückseite des Körpers)
- Squat / Hocke / Malasana (Hüft- und Brustkorböffner)

Eine zusätzliche Herausforderung kann die Übung „Krähe“ sein. Sie schult den Gleichgewichtssinn und verleiht mehr Stabilität. Zum Nachspüren und Entspannen zwischen den Haltungen empfehlen wir die „Kindshaltung/Balasana“. Die Übungen sollten unter Anleitung eines ausgebildeten Yogalehrers/einer Yogalehrerin durchgeführt werden.

Zum Online-Trainingsplan: s-ae-z.de/10XX

Yoga beim SV Darmstadt 98

Nach einer Probephase Ende des Jahres 2015 ist Yoga seit Januar 2016 fester Bestandteil des wöchentlichen Trainingsplans der Profimannschaft des SV Darmstadt 98. Unter Anleitung von Aylin Flasdick und mir wird dabei ein moderner Hatha/Vinyasastil verfolgt. In der neunzigminütigen Einheit unterstützen wir die Spieler und Trainer dabei, die Übungen korrekt zu absolvieren. Losgelöst vom üblichen Wettkampfcharakter und Konkurrenzdenken im Leistungssport, nähern sich die Spieler unter Anleitung ihren individuellen Grenzen, um genau diese zu verschieben (Trainingseffekt) und sowohl als Einzeler als auch als Mannschaft davon zu profitieren. Um die Mannschaft auf der mentalen Ebene auf das kommende Spiel vorzubereiten und dafür zu sensibilisieren, beginnt die Yoga-Stunde stets mit einem entsprechenden Thema.

Die körperliche Yogapraxis startet zunächst mit Übungen zum Aufwärmen. Im Anschluss werden Rumpf und Stützmuskulatur gestärkt. Außerdem stehen Dehnung, Mobilisation, Flexibilität und Stabilität des Körpers im Mittelpunkt. Zum Grundprinzip des Yogas zählt es, die Atmung und die Bewegung aufeinander abzustimmen. Im Sinne der Effektivität ist die Regelmäßigkeit unverzichtbar. Je nach Spiel- und Trainingspensum entscheidet der Trainerstab, ob eine regenerative oder belastende Stunde gehalten wird. Ziel ist, durch das Yogatraining neue Reize zu setzen. Passend zum Motto der Lilien „Aus Tradition anders“ übernimmt ein alteingesessener Verein eine Vorreiterrolle in diesem Bereich.



Bundesliga-Profi Jan Rosenthal
Darmstadt 98 Trainer Dirk Schuster
und Yogalehrerin Shida Pourhosseini

Regelmäßige Absprachen der Themen und Inhalte mit dem Trainerstab und der Austausch mit dem Physioteam runden das Yogakonzept beim SV Darmstadt 98 ab und sorgen für eine hohe Akzeptanz in der Profimannschaft. Ähnlich den Gepflogenheiten im Fußball halten wir zum Abschluss an einem Ritual fest und schließen die Stunde mit der Endentspannung und einer Botschaft passend zum Tagesthema.

Beispiel 1. FC Nürnberg

Auch beim 1. FC Nürnberg kommt seit Beginn der Saison 2015/16 Yoga zum Einsatz. Es wird den Spielern als freiwillige Maßnahme im Trainings- und Regenerationsablauf angeboten.

Implementiert wurde Yoga durch den Athletik- und Rehatrainer der Mannschaft **Tobias Dippert**. Die Übungen werden von einem ausgebildeten Yogalehrer durchgeführt und von den Spielern laut Mannschaftsarzt **PD Dr. Matthias Brem** „sehr gut angenommen“.

Zur Motivation, Yoga zu integrieren, sagt er: „Für uns war es wichtig, einen zusätzlichen Reiz hinsichtlich der Verbesserung der körperlichen und mentalen Fähigkeiten zu setzen sowie einen Beitrag in der Verletzungsprävention zu erreichen.“

Die Autorin

Shida Pourhosseini ist seit 2009 Yogalehrerin. Sie hat das Institut PulsYoga (www.pulsyoga.de) in Weiterstadt gegründet und engagiert sich seit dem Jahr 2012 auch als Yogalehrer-Ausbilderin. Zielgruppe ihrer Yogakurse und Einzeltrainings sind Amateur- und Leistungssportler. Pourhosseini ist Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Die Yoga-Kurse bei Darmstadt 98 gibt sie gemeinsam mit ihrer Partnerin Aylin Flasdick

Die Kollegin

Aylin Flasdick ist seit 2009 Yogalehrerin (AYA). Sie unterrichtet Business-Yoga, Kinder-Yoga und gibt Einzelunterricht.

