

FUSSBALL - SYMPOSIUM / Dr. Jürgen Wacker und Fußballlehrer Norbert Stippel über Notwendigkeiten im Training

# Neue Ideen mit auf den Weg

„Mit den richtigen präventiven Maßnahmen wird die Qualität eines Spielers besser“, sagt Dr. Jürgen Wacker. „Es gibt immer noch große Defizite bei vielen Jugendtrainern“, sagt Fußballlehrer Norbert Stippel. Beide werden neben anderen auf dem Fußball-Symposium Ostalbkreis 2007 am Samstag im GEK-Kasino Bettringen referieren.

VON MARKUS BRENNER

„Meiner Meinung nach muss die Sportmedizin präventiv ins Fußball-Training eingreifen“, sagt Orthopäde und Sportmediziner Dr. Jürgen Wacker, unter anderem Mannschaftsarzt des Oberligisten Normannia Gmünd und zusammen mit Dr. Elmar Schuhmacher (VfR Aalen) Ideengeber des Symposiums. „Mit solchen Trainingsmaßnahmen schießt der Spieler nicht primär ein Tor mehr, aber die Verletzungsanfälligkeit wird geringer und die Qualität auf Dauer besser, im entscheidenden Moment ist er eventuell stabiler.“ Er sieht den sportmedizinischen Trend einer Verschiebung von Therapie- hin zu Präventionsmaßnahmen. Zum einen gehe es um den volkswirtschaftlichen Aspekt im Breitensport und um viel Geld bei den Profifußballern sowie vor allem um die Gesundheit. „Wir sehen jetzt, dass viele ehemalige Profis Arthrose haben. Früher hat man



Die deutsche Nationalmannschaft mit US-Fitnesstrainer Mark Verstegen bei der WM 2006. Anfangs noch belächelt, werden solche Übungen seit dem tollen WM-Auftritt ernster genommen. (Foto: imago)

getaped, gespritzt und so weiter“, sagt Wacker. In diese Kerbe haut auch Fußballlehrer Norbert Stippel: „Es kann nur einen Grundsatz geben: Die Gesundheit steht immer im Vordergrund.“

Bei den Profis biete sich Individualbetreuung durch Ärzte, Physiotherapeuten und Trainer an, sagt Wacker bezüglich der präventiven Maßnahmen. Bei den Amateuren gebe es einfache aber hilf-

reiche Programme, wie „Die 11“ – ein von der FIFA zusammengestelltes Trainingsprogramm mit elf Übungen, die jeder Symposiumsteilnehmer neben allen Referat-Handouts im Skript erhält.

## Mängel im Jugendbereich

Physiotherapeut Kevin Eisele wird zudem drei Übungen der Nationalmannschaft vorstellen. Die

Notwendigkeit einer besseren Aufklärung der Jugendtrainer stellen Wacker und Stippel zugleich fest. „Das Jugendtraining ist die alles entscheidende Basis für die Zukunft“, sagt Stippel. „Heutzutage spielen die Kinder außerhalb des Trainings kein Fußball mehr. Da wäre es schlecht, die wenige Zeit, die im Training bleibt, mit falschen Trainingsformen zu verträdeln“, so Stippel weiter.

„Die Kenntnisse sind heute zum Teil schon da, jedoch wird oft auf präventive Arbeit nicht so geachtet“, weiß Wacker und: „Die A-Junioren zum Beispiel sind zum Teil topfit, aber haben oft schon das Problem von Muskeldysbalancen.“ Häufig stehen diese ursächlich ganz oben hinsichtlich von fußballtypischen Verletzungen der unteren Extremitäten. Dem könne man schon in jungem Alter entgegenwirken. Stippel: „Von den Bambinis bis zur D-Jugend sollte man verstärkt koordinative Aspekte mit ins Training nehmen. Ab der C-Jugend sollte richtiges Aufwärmen und Dehnen hinzukommen, ein Bewusstsein für den Körper und die Muskulatur geschaffen werden.“ Stippel und Wacker erwarten unisono vom Symposium: „Dass die Teilnehmer angeregt werden und neue Ideen mit auf den Weg nehmen.“

● Beginn ist um 9 Uhr, den Schlusspunkt setzt die Podiumsdiskussion von 12 bis 12.40 Uhr mit VfR-Trainer Edgar Schmitt. Anmeldung per Fax: (07171) 183807 oder e-mail: info@dr-wacker-orthopaedie.de.