

Fußballfieber ohne Beschwerden – so wichtig ist Krafttraining im Fußball

Am 20. November hat die Fußball-Weltmeisterschaft begonnen und Kieser Training zeigt, wie man mit Krafttraining die eigene Leistung bei der beliebten Sportart steigern und sich vor Verletzungen schützen kann.



-
- Welche Leistungsparameter im Fußball zählen und wie Krafttraining darauf vorbereitet
 - Wie sich das Verletzungsrisiko durch Krafttraining minimieren lässt
 - Keine Zeit verschwenden: Effizientes Krafttraining für starke Leistungen beim Kicken
 - Kieser Training-CEO: Balance zwischen Fußball- und Krafttraining ist entscheidend
 - Mythbuster: „Ich muss mich immer vor dem Krafttraining aufwärmen.“

Fußball ist weltweit populär: Das aufregende Spiel begeistert Millionen von Zuschauern und Hobby-Sportlern auf der ganzen Welt, durch schnelle Antritte und Sprints, hohe Sprünge und kräftige Schüsse, abrupte Stopps und Richtungswechsel sowie beherzte Zweikämpfe. All diese Faktoren stellen spezifische Anforderungen an die Sportler und fordern eine gut ausgebildete Muskulatur.

Welche Leistungsparameter im Fußball zählen und wie Krafttraining darauf vorbereitet

Die sportliche Leistung beim Fußball ist von vielen Faktoren abhängig. Eine Studie, bei der jugendliche Fußballer über vier Monate hinweg zwei Mal wöchentliches Krafttraining absolvierten,

zeigt: Ein zusätzlich zum Fußballtraining durchgeführtes progressives Krafttraining hat einen positiven Effekt auf einige Leistungsparameter¹:

- ✓ **Maximalkraft erhöhen**
Durch Krafttraining konnten Sportler die Maximalkraft des Ober- und Unterkörpers mehr steigern als solche, die „nur“ ein Fußballtraining absolvieren. So steigerten die Teilnehmer der Krafttraining-Gruppe die an einer Beinpresse gemessene Maximalkraft etwa um 58,8 Prozent, während die Teilnehmer der Fußball-Gruppe lediglich auf 33,8 Prozent kamen. Auch die Kraft des Oberkörpers konnten nur die Fußballer verbessern, die ein zusätzliches Krafttraining machten.
- ✓ **Sprungkraft steigern**
Auch bei der Sprunghöhe hatte die Krafttraining-Gruppe die Nase vorn. Bei der Untersuchung zeigte sich, dass die Krafttrainierenden Sportler beim Squat- und Countermovement-Jump ihre Sprunghöhe im Durchschnitt mehr steigern konnten als die Sportler der Fußball-Gruppe.
- ✓ **Sprintgeschwindigkeit erhöhen**
Um Bälle zu gewinnen und im Zweikampf zu bestehen, lohnt es sich, immer den entscheidenden Schritt vor dem Gegner sein. Genau darum ist es auch wichtig, gezielt an deiner Schnelligkeit als Fußballer zu arbeiten. Auf die Sprints, beim Fußball oft um die 30 Meter, bereitet zusätzliches Krafttraining vor. Bei der Untersuchung der jugendlichen Fußballer zeigten sich bei 30 Metern Sprintstrecke nennenswerte Verbesserungen bei der Krafttrainingsgruppe.

[Mehr erfahren!](#)

Verletzungsrisiko durch Krafttraining minimieren

Nicht zu unterschätzen sind zudem die indirekten Effekte auf die sportliche Leistung, die sich durch die Verletzungsprophylaxe durch Krafttraining erzielen lassen. Bei einer Untersuchung einer dänischen Forschergruppe, zeigte sich, dass Sportverletzungen durch Krafttraining auf weniger als ein Drittel reduziert werden können, und sich Überlastungssyndrome halbieren lassen – so die Ergebnisse der Metaanalyse.²

¹ Christou, M., Smilios, I., Sotiropoulos, K., Volaklis, K., Piliandis, T., & Tokmakidis, S. P. (2006). Effects of resistance training on the physical capacities of adolescent soccer players. *Journal of strength and conditioning research*, 20(4), 783–791. <https://doi.org/10.1519/R-17254.1>

² Petersen, J., Thorborg, K., Nielsen, M. B., Budtz-Jørgensen, E., & Hölmich, P. (2011). Preventive effect of eccentric training on acute hamstring injuries in men's soccer: a cluster-randomized controlled trial. *The American journal of sports medicine*, 39(11), 2296–2303. <https://doi.org/10.1177/0363546511419277>



Keine Zeit verschwenden: Effizientes Krafttraining für starke Leistungen beim Kicken

Um neuromuskuläre Anpassungen in Richtung Muskelaufbau in Gang zu setzen und die für ein gutes Fußballspiel nötigen Leistungsparameter zu erhöhen, braucht es überschwellige Trainingsreize. Dafür empfiehlt sich ein hochintensives Krafttraining bis zur lokalen Erschöpfung. Kieser Training setzt auf eine Methode, die so simpel ist, wie effektiv: 2-mal pro Woche 30 Minuten High Intensity Training, kurz HIT. Durch die zielgenaue und ausgewogene Stärkung individuell relevanter Muskelgruppen sowie die Wirksamkeit und Effizienz kann Kieser Training das spezifische Fußballtraining ideal ergänzen.

Kieser Training-CEO: Balance zwischen Fußball und Krafttraining ist entscheidend

Auch Kieser Training-CEO Michael Antonopoulos – ehemaliger Jugendspieler beim Schweizer Erstligisten Grasshoppers Zürich – kam während des Fußballtrainings bereits in Berührung mit Krafttraining. Für ihn ist dieses begleitend zum Fußball sehr wichtig: *„Wie in vielen Sportarten wird man begleitet von Verletzungen. Sinnvolles Krafttraining ist daher unabdingbar. Einerseits für die Stärkung der gesamten Skelettmuskeln und andererseits, um den Belastungen des Sports besser entgegenzuwirken und damit Verletzungen vorzubeugen.“*

Auch aus eigener Erfahrung empfiehlt Antonopoulos: *„Die Maschinen B1 und F3.1 sind aus meiner Sicht für den Fußball essenziell, um gezielt die Bein- und Rückenstreckmuskulatur zu stärken.“* Denn: Durch die Streckung des Kniegelenks an der Maschine B1, wird der vierköpfige Schenkelmuskel trainiert, welcher dem Kniegelenk Halt gibt. Laut dem Deutschen Fußball Bund DFB ist Krafttraining eine wichtige Prophylaxe für den Fußballsport, bei dem Schädigungen der Sprung- und Kniegelenke, die am häufigsten auftretenden Verletzungen darstellen. Auch die Wirbelsäule werde beim Fußball durch abrupte Stoppbewegungen, dynamische Richtungswechsel, schnelle Drehbewegungen und Sprints enorm belastet.

[Mehr erfahren!](#)

Mythbuster

„Ich muss mich immer vor dem Krafttraining aufwärmen.“

Das stimmt so nicht.

Beim Aufwärmen soll der Körper auf die sportliche Belastung vorbereitet werden. Dabei steht nicht die Erhöhung der Körpertemperatur im Vordergrund, sondern die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und bestimmter koordinativer Muster. Das besondere bei Kieser Training: Das Aufwärmen ist kein separater Part, wie bei anderen Sportarten, sondern Teil jeder einzelnen Übung. Die Trainierenden starten an jeder Maschine mit einem langsamen und kontrollierten Bewegungstempo. Die Übung erscheint etwa mittelschwer und der ausführende Muskel hat noch keine Probleme, den Widerstand zu überwinden. Und in genau dieser Phase hat das Nervensystem Zeit, um die Muskelfasern zu aktivieren und auf die hohe Belastung vorzubereiten.

Wer bei Kieser trainiert, wärmt seine Muskulatur also in jeder Übung ganz automatisch auf – ohne es zu merken.

Immer ein Stück stärker

Über Kieser Training

Die internationale Marke Kieser Training ist seit 55 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 an seinen langjährigen CEO Michael Antonopoulos und Verwaltungsrat Nils Planzer verkaufte. Derzeit gibt es 170 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.



Website

<https://www.kieser-training.de/>
www.kieser-training.com

Pressekontakt

BCW | burson cohn & wolfe GmbH
Lisa Borrenkott
Mail: lisa.borrenkott@bcw-global.com

Bildmaterialien

© Kieser Training

Für hochauflösendes Bildmaterial kontaktieren Sie gerne den oben genannten Pressekontakt.