



Videos
via App

SPORT 5
FÜR

Return to Sport

Comeback mit System – von muskulären
Problemen zur vollen Belastbarkeit

Ralf Neumann

ZIELGRUPPE
14–111 JAHRE



AI GENERATED

hofmann.

Vorwort	4	Ausfallschritt mit kleinen Sprüngen	34
Einführung	6	Ausfallschritt – Split Squats	35
Exit Gym – vom Kraftraum zurück aufs Spielfeld bzw. zurück zum Sport	6	Squats	36
Zum umsichtigen Umgang bei Verletzungen	7	Isometrischer Wandsitz – beidbeinig	37
Die verschiedenen Arten von Verletzungen	9	Isometrischer Wandsitz – einbeinig	38
Übungen Adduktoren	13	Übungen Wade	39
Dehnung		Dehnung	
Kurzer Hebel	14	Einbeinig – mit gestrecktem Knie	40
Langer Hebel	15	Einbeinig – mit gebeugtem Knie	41
Kraft		Kraft	
Langer Hebel	16	Beidbeinig – mit gestreckten Knien	42
Ausfallschritte (luntes) seitlich	17	Beidbeinig – mit gebeugten Knien	43
Ausfallschritte seitlich im hohen Wechsel	18	Walldrill – einbeinig	44
Squeeze – kurzer Hebel mit Rolle	19	Pinguin	45
Squeeze – langer Hebel	20	Spielbeinaktivität im Einbeinstand	46
Copenhagen – kurzer Hebel	21	Prellsprünge	47
Übungen Abduktoren	23	Übungen Hamstrings	49
Kraft		Nervenmobilisation	
„Clamshell“ mit Miniband	24	Nervenmobilisation in Rückenlage	50
Langer Hebel mit Miniband	25	Nervenmobilisation im Stehen	51
„Sidewalk“ mit Miniband	26	Gestrecktes Beinabheben im Wechsel	52
Abduktoren an der Wand	27	Kraft	
Übungen Quadrizeps	29	Beidbeiniges Bridging	53
Dehnung		Einbeiniges Bridging im hohen Wechsel	54
Im Stehen	30	Einbeiniges Bridging – kurzer Hebel	55
In Seitlage	31	Einbeiniges Bridging – langer Hebel	56
Kraft		Standwaage mit Rotation	57
Ausfallschritte nach vorne – forward luntes	32	Standwaage	58
Ausfallschritt mit erhöhtem hinteren Bein	33	Slide-Outs – beidbeinig	59
		Slide-Outs – einbeinig	60
		Übungen Hüftmobilisation	61
		Dehnung	
		Hüft-Zirkel im Stehen	62
		Kniestand	63
		Hüft-Zirkel in Rückenlage	64

Vorwort des Autors

Liebe Trainerinnen und Trainer aber auch liebe Sportlerinnen und Sportler, die Zielsetzung des Buches lautet, mit Hilfe des Rehabilitationstrainings gesund, leistungsfähig und schnell wieder ins Mannschaftstraining und in den Wettkampf zurückkehren zu können.

Durch meine fast fünfzehnjährige Tätigkeit im Spitzensport, unter anderem als Mitglied eines Champions-League-Teams, hatte ich das Privileg, mich intensiv mit der Rückkehr von verletzten Spielern ins Mannschaftstraining und den „Return-to-Sport“-Prozessen zu beschäftigen. Dabei konnte ich in einem Team mit Ärzten und Physiotherapeuten zusammenarbeiten und wertvolle Erfahrungen sammeln.

Das Reha-Training spielt im Fußball eine entscheidende Rolle, um verletzte Spieler wieder ins Mannschaftstraining und später auch fit für das Spiel vorzubereiten. Es dient nicht nur der körperlichen Vorbereitung, sondern auch der Vorbeugung neuer Verletzungen.

Im Leistungssport geht es vor allem darum, sich selbst oder das Team weiterzuentwickeln, besser zu werden und die Leistung zu steigern. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, in einem stabilen körperlichen und mentalen Zustand zu sein und im richtigen Bereich zu trainieren.

Dabei sind heutzutage unzählige Ratgeberseiten und Videos in den verschiedenen Medien einfach zu finden.

Die entscheidende Frage ist aber: Passt das, was in den Videos angeboten wird, wirklich zum aktuellen Leistungsstand und zur aktuellen Situation? Besonders schwierig wird die Antwort, wenn Verletzungen vorliegen.

Was tun, wenn eine Verletzung vorliegt und schon ein leichtes Training problematisch ist? Hier können einfache Tests helfen, die richtige Entscheidung über das richtige Training zu treffen.

In der Praxis kommt es immer wieder vor, dass zum Beispiel Fußballspieler mit kleineren oder größeren körperlichen Beeinträchtigungen trainieren. In solchen Fällen



wird oft versucht, das Training „nach Gefühl“ zu steuern und zu hoffen, dass sich die Verletzung nicht verschlimmert.

„Weniger ist mehr“

Dieses Prinzip ist vor allem bei kleineren Verletzungen und Problemen des Bewegungsapparates von großer Bedeutung. Es geht darum, die Heilung zu fördern, einen guten Aufbau zu gewährleisten und nach und nach die ursprüngliche Kraft wiederzuerlangen.

Ich versichere Dir, dass alle hier vorgestellten Übungen regelmäßig mit Profifußballern durchgeführt wurden und werden. Im Amateurbereich stehen den Trainerinnen und Trainern jedoch nur begrenzte Ressourcen zur Verfügung, um ein dosiertes Aufbautraining und spezifische, auf die jeweiligen Bedürfnisse der verletzten Spielerinnen und Spieler abgestimmte Übungen anzuleiten.

Die Übungen in diesem Buch wurden bewusst so ausgewählt, dass sie auch im nicht-professionellen Bereich durchgeführt werden können. So benötigen die Übungen z. B. nur das eigene Körpergewicht oder Minibänder bzw. Blackrolls.

Ob verletzt oder gesund, diese Übungen helfen, wichtige Muskelgruppen zu stärken und auf höhere Belastungen vorzubereiten. Dies ist besonders für Sportlerinnen und Sportler in Spilsportarten (nicht nur im Fußball) von Vorteil.

Das Buch vermittelt Grundlagen, die weitgehend ohne spezielle Materialien und Teamstrukturen umgesetzt werden können.

Kernpunkte des Buches sind

- Einschätzungshilfen, ob die Spielerinnen und Spieler voll trainingsfähig sind.
- Aufzeigen von Möglichkeiten, wie Spielerinnen und Spieler nach einer längeren Verletzung wieder optimal ins Team integriert werden können.
- Erarbeitung einer langfristigen Leistungssteigerung und -stabilisierung der Spielerinnen und Spieler.

Deshalb werden in diesem Buch neben den theoretischen Grundlagen auch spezifische Übungen für die Muskulatur der unteren Extremitäten vorgestellt.

Nach der Methode „vom Einfachen zum Komplexen“ wird ein Weg zum Aufbautraining und zur Reintegration verletzter Spielerinnen und Spieler aufgezeigt.

Schon mit wenigen Minuten Übungen pro Tag stellen sich erste Erfolge ein, die zu einer Steigerung des Wohlbefindens führen. Unter anderem wird mit der Zeit der gesamte Bewegungsapparat gestärkt.

Ich lade Dich herzlich ein, dieses Buch zu verwenden. Es ist mir eine große Freude, die wichtigsten Punkte darzustellen, um auf einem schnellen und gesunden Weg einen „Return-to-Sport“ zu ermöglichen.