

# YOGA UND FUSSBALL

Leistungsfördernde Maßnahmen für Leistungssportler

Stephan Suh, Health Coach Frankfurt am Main

**Leistungssportler beider Geschlechter und immer öfter auch Topmanager greifen zu einem Mittel für mehr Energie und eine effektivere Regeneration: Yoga! Warum wird diese jahrhundertealte Bewegungsart immer beliebter und was sind die Vorteile dieser traditionellen indischen Philosophie und Bewegungsrichtung?**

Dieser Beitrag soll die Vorteile von Yoga für Leistungssportler aufzeigen. Dabei berichtet der Autor auch von seinen Erfahrungen mit den Profifußballern des 1. FC Kaiserslautern, MSV Duisburg und dem 1. FC Saarbrücken.

## Entwicklung im FußballProfisport

Yoga im Fußball-Profisport wurde tatsächlich in der Ära von Jürgen Klinsmann bei der Nationalmannschaft und beim FC

Bayern München etabliert. Dort wurde das Bewusstsein bei den Berufssportlern auch für alternative Regenerationsmethoden sensibilisiert. Der seit langer Zeit im Amt stehende Sportdirektor Oliver Bierhoff brachte die Yogainitiative bei der Nationalmannschaft in Bewegung. Er engagierte einen Yogalehrer im Zuge der Vorbereitungen der Fußball-WM 2006. Man wollte bestmöglich vorbereitet sein und sämtliche probierten Mittel in Erwägung ziehen, die die Leistungen von Klose, Poldi, Schweini und Co. verbessern konnten. Hier befand man die Wirkungen des Yogas für sinnvoll und effektiv. Seit dieser WM steht dem Team bis heute in jeder Vorbereitung und während des Aufenthaltes im Gastgeberland ein Yogalehrer zur Verfügung, der sich um die Belange der Spieler kümmert. Auch in Brasilien gab es im „Campo Bahia“ jederzeit die Möglichkeit, die Matte auszurollen und Asanas (Yogapositionen) mit dem Lehrer zu üben. Klinsmann erhielt seinerseits definitiv viele Impulse in den USA, wo Yoga eher noch als in Deutschland seine Reputation unter dem Stichpunkt „leistungsfördernde Maßnahmen“ ausbauen konnte. Denn Yoga



zu praktizieren heißt, sich mit dem eigenen Körper zu beschäftigen, sich selbst zu erfahren und sogar durch Atemübungen und Meditationen einen metaphysischen/entspannten Zustand zu erlangen.

### Erfahrungen bei Profivereinen

Viele Vereine wurden nach erfolgreicher und emotionalisierender WM und der allgemeinen euphorisierten Stimmung im eigenen Lande von diesen modernen Methoden inspiriert. So erhielt ich vor einigen Jahren eine Anfrage des Assistenztrainers des 1. FC Kaiserslautern und gleichzeitig alten Kommilitonen, die Profimannschaft im Yoga zu trainieren. Hauptcoach Milan Sasic hatte erste Erfahrungen mit Yoga schon während seiner Ausbildung zum Fußballlehrer A-Lizenz an der Trainerakademie in Köln gemacht. Die Grundidee war, Yoga als regenerative Maßnahme einzusetzen. Nach intensiven sportlichen Belastungen wie den Meisterschaftsspielen und den DFB Pokalspielen wurden die Spieler im morgendlichen Training am Tag nach einem Spiel zum Yoga zitiert. Leichtes Vinyasa Yoga (fließende Übungen), aber auch einige herausforderndere Übungen wie z. B. die Krähe, der Halbmond und das Boot sollten die Fußballer über die gewohnten Bewegungsmuster hinaus weiterbringen. Der Entspannungsaspekt war außerdem die Prämisse.

In der neuen Spielzeit wechselte das Trainerteam und somit auch meine Person zum MSV Duisburg. Hier wurde Yoga gezielt in die Saisonvorbereitung 2010/2011 integriert. Gruppendynamische Prozesse wurden gefördert, was sich als Partnerübungen beim Yoga durchführen ließ. Da sich die Fußballmannschaften ständig neu formen und immer wieder neue Spieler zugekauft und verkauft werden oder aus der Reha kommen, wurde darauf geachtet, dass Yoga vor allen Dingen den Teamgeist stärkt. Die Förderung eines kameradschaftlichen Miteinanders war Bestandteil der Praxis. Gegenseitiges Adjustment und Lockerungsübungen wurden mit in die Methodik des Unterrichts eingebracht. Dieses Gemeinschaftsgefühl sollte zur Ausrichtung für eine erfolgreiche Saison führen. Das Team des MSV Duisburg 2010/2011 wurde zu einem der erfolgreichsten Teams der 2. Bundesliga, da es das Finale des DFB-Pokals erreichte und nach Berlin fahren konnte.

### Erhaltung der Motivation und Ausrichtung mentaler Fähigkeiten

Aktuell stehe ich mit der Mannschaft des 1. FC Saarbrücken in Kontakt. Mittlerweile ist mein Freund alter Studientage Fuat Kilic Chefcoach des traditionsreichen Clubs, der mitunter auch einer der Vereine ist, der als Gründungsmitglied der Bundes-



Yoga beim MSV Duisburg



**Wie wollen Sie es optimal therapieren, wenn Sie es nicht messen können?**

Präziser kontrollieren, Reha verkürzen. Unser Label: Genauigkeit. Unser Anspruch: Goldstandard. Unsere Expertise: die medizinisch valide Analyse von Fett, Muskelmasse und Wasser. Unser Ziel: die optimale Unterstützung bei der Diagnose und Therapiekontrolle. Oder kurz: der **seca mBCA**.



mBCA.seca.com

**seca**  
Präzision für die Gesundheit





### Im Schustersitz werden die Adduktoren intensiv gedehnt

Regelmäßige Yogapraxis bewirkt auch eine Adaption beim Kraftaufbau. Über ausreichend funktionelle Muskelkraft zu verfügen, bedeutet einen reibungslosen Ablauf für den Bewegungsapparat und eine höhere Leistungsfähigkeit. Yoga ist ein intelligentes Training, das Kraft und Kraftausdauer (Haltetoleranz) aufbaut. Die Asanas sind recht komplex, sodass sie den Agonisten dehnen und den Antagonisten aktiv beanspruchen. Und dies nicht nur singulär, sondern in der kompletten Muskelschlinge. Dies findet man z.B. bei einem Ausfallschritt mit einer Oberkörperdrehung. Während der eine quadriceps kontrahiert, dehnen sich der iliopsoas und der quadriceps des anderen Beins, während die Rumpfmuskulatur in der Kontraktion verdichtet. Konventionelles Krafttraining mit Gewichten hypertrophiert die Muskulatur und verkürzt diese oft nachteilig. Der Bewegungsradius wird ohne Beweglichkeitstraining eher reduziert und die Verletzungsanfälligkeit im Muskel-Sehnen-Bänder-Komplex steigt. Durch Yoga jedoch wird dem Körper sowohl ein hoher Muskeltonus angeschult als auch die Befähigung gegeben, loslassen zu können. Er wird quasi eine kompetent „nachgiebig“.

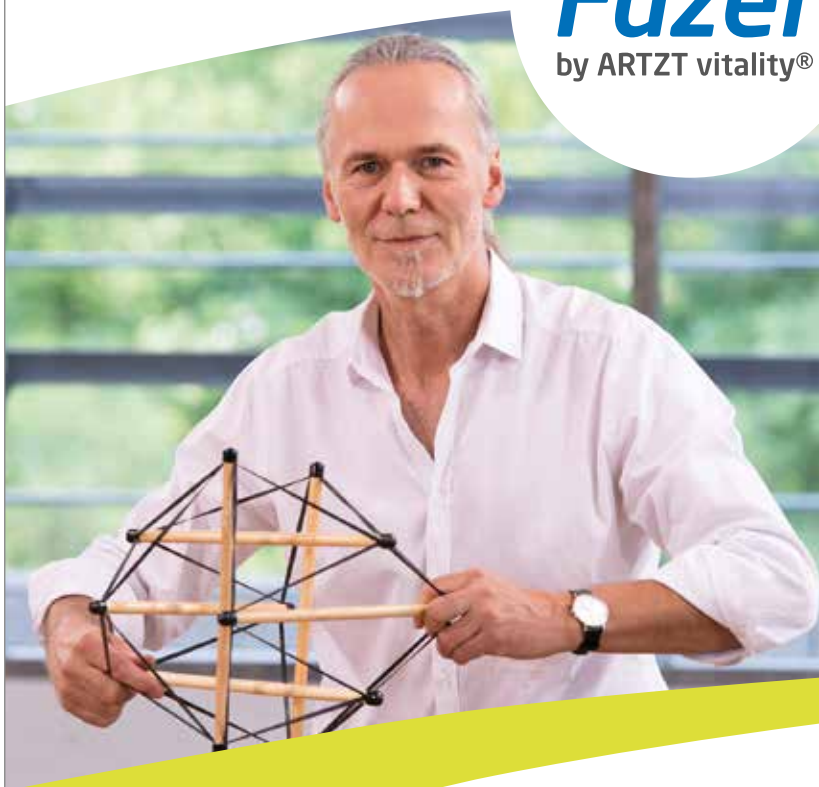
### Fazit

Yoga scheint eine komplette gesellschaftliche Akzeptanz erlangt zu haben, die Künstler, Manager und Leistungssportler genauso begeistern wie den Nachbar von nebenan. Wer es nicht kennt, sollte es ausprobieren. Nach eigener Erfahrung und Befragung eines Freundes und Topathleten wie den ehemaligen Olympiasieger im 800 m-Lauf Nils Schuhmann kann man sagen: Manch einem Sportler hätte ein begleitendes Yogatraining die Karriere verlängert und Schmerzen effektiv bekämpft.

# Instrumentengestützte Faszientherapie

„Die instrumentengestützte Faszientherapie mit dem FAZER ist eine vielversprechende Methode, um fasziale Verspannungen zu lösen.“

**Fazer**  
by ARTZT vitality®



Insbesondere bei chronischen Adhäsionen sowie bei Narbengewebe ermöglicht der FAZER ein detaillierteres und auch langsam-einschmelzendes Arbeiten als es mit bloßen Händen möglich wäre.“

Dr. Robert Schleip

**ARTZT**  
Produkte für Sport und Gesundheit

[www.artzt-vitality.de](http://www.artzt-vitality.de)