



Wie fit sind eigentlich Fußballprofis?

Dr. Oliver Faude

Mai 2011

Die Sportmedizin untersucht den Einfluss von Bewegung, Training und Sport bei gesunden und kranken Menschen vom Kindesalter bis ins hohe Alter. Dieses Wissen wird in die Behandlung und Vorbeugung von (Zivilisations-)Krankheiten sowie in den Wettkampfsport umgesetzt. In diesem Rahmen beschäftigt sich das Institut für Sport- und Präventivmedizin an der Universität des Saarlandes u. a. mit der Fitness von Spitzensportlern und betreut seit vielen Jahren die deutsche Fußballnationalmannschaft und viele weitere Fußballvereine.

Die Fitness eines Sportlers umfasst alle körperlichen Voraussetzungen, die nötig sind, um seinen Sport auf hohem Niveau betreiben zu können. Spitzenfußballer müssen daher nicht nur technisch und taktisch hervorragend ausgebildet sein, sondern auch ausdauernd, schnell und stark. Das ist wichtig, damit die Spieler das ganze Spiel viel laufen und den Ball erkämpfen können und so auch am Ende des Spiels noch konzentriert genug sind, um im richtigen Moment das vielleicht entscheidende Tor zu schießen.

Fußballspieler sind zwar nicht so schnell wie ein 100 m-Sprinter und so ausdauernd wie ein Marathonläufer, aber sie müssen trotzdem beide Fähigkeiten haben. Dabei sind Fußballer oft besser als andere, vergleichbar gute Mannschaftssportler (z. B. Handball- oder Eishockeyspieler).

Um zu erreichen, dass Profispieler eine gute Fitness haben, so dass sie auf höchstem Niveau (Bundesliga oder sogar Welt- und Europameisterschaften) spielen können, müssen in regelmäßigen Abständen Tests durchgeführt werden. Dazu gehören beispielsweise die von den Spielern „gefürchteten“ Laktattests zur Überprüfung der Ausdauer. Zudem werden Sprinttests über 30 m und Sprungkrafttests durchgeführt.