

Warum Fußball fit macht und geliebt wird

Deutschland ist eine Kickernation. Knapp **3,19 Bundesbürger spielten 2018 häufig Fußball, und fast elf Millionen spielten zumindest gelegentlich** die beliebteste Ballsportart der Welt. Weltweit waren es schon vor mehr als einem Jahrzehnt, 2007, rund 265 Millionen Menschen auf allen Kontinenten.

Ein Grund **warum Fußball so beliebt ist** liegt zum einen an der Struktur. Obwohl die Regeln ausgefeilt sind, braucht es nicht viel, um mitspielen zu können. Das stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl, schafft Bindungen und gemeinsame Erfolgserlebnisse oder aber geteiltes Leid, wenn das eigenen Team verliert. Nicht umsonst treten in Deutschland auch viele Neuankömmlinge in die mehr als 24.000 Clubs im Lande ein. Fußball schafft Freundschaften und damit Integration und vertreibt die Einsamkeit. Damit ist der Sport nicht nur körperlich gesund, sondern kann auch für die mentale Gesundheit ein positiver Faktor sein.

Das **Fußball gut für die Gesundheit** ist, steht außer Frage - solange keine Verletzungen auftreten. Freizeitkicker profitieren von dem ständigen Wechsel zwischen Sprints, Laufen und Gehen, die unter anderem Herz, Kreislauf und Muskeln stärken. Wer richtig trainiert, kann vom Fußballspielen sogar mehr Nutzen haben als vom Joggen. Besonders Kinder profitieren von einer Steigerung der Knochendichte. Was einem liegt, ist jedoch letztlich eine Frage der Mentalität. Viele Jogger ziehen am liebsten allein ihre Runden, während Fußball vom Zusammenspiel lebt.

Dieses Gemeinschaftsgefühl überträgt sich auch auf Nichtsportler. Fußballwetten sind mit Abstand die beliebtesten unter den Sportwetten. Vor allem Live-Wetten, bei denen man **live das Geschehen verfolgen** kann während sich die Quoten fast sekundlich ändern, werden immer beliebter.

Spitzenspiele sind auch in Deutschland noch immer die reinsten Straßenfeger - oder im Gegenteil volksfestähnliche Veranstaltungen, wie bei der Russland-WM, wo an öffentlichen Orten Großbildleinwände aufgestellt werden. Von München bis Berlin konnte in fast jeder deutschen Großstadt unter freiem Himmel geguckt werden, auch wenn die als Titelverteidiger angereiste deutsche Nationalelf sich schon nach der Vorrundenblamage verabschieden musste. **Mehr als 21 Millionen Zuschauer** verfolgten in der Bundesrepublik am Fernseher, wie Frankreich im Finale gegen Kroatien mit 4:2 zum Weltmeister wurde.

Das schöne Spiel ist nicht nur in Deutschland ein fester Bestandteil der Kultur. England gilt als Mutterland des Sports, und wie in Deutschland, aber auch Italien, Frankreich, den Niederlanden und anderen europäischen Ländern werfen jedes Ligaspiel, jeder Treffer und jeder Transfer von den Kommentatoren bis zu den Fans, die sich in der Kantine oder am Imbiss treffen, heiß diskutiert.

In Ländern wie Brasilien, das etliche der berühmtesten Ballzauberer aller Zeiten hervorgebracht hat, ist das Spiel zugleich ein Ausweg aus der Armut. Ex-Weltmeister Jordinho, Inter-Mailand-Spieler Adriano, der als bester Fußballspieler aller Zeiten geltende Pele, sie alle haben sich durch ihr Talent aus den Armutsvierteln Brasiliens befreit. Kicker wie Jordinho betreiben inzwischen ihre **eigene Art Entwicklungshilfe in der Heimat**, mit Schulen, aber auch mit Fußballunterricht.

Fußball ist hier mehr als nur ein Sport. Fußball ist eine Leidenschaft, ein Bindeglied zwischen den Tausenden, die fürs gleiche Team jubeln und sich in den Stadien treffen. Im **März 1954 guckten 183.513 Menschen** im Stadion in Rio de Janeiro zu, wie Brasiliens Nationalelf gegen Paraguay gewann. Den europäischen Zuschauerrekord hält das Spiel Schottland gegen England 1937 in Glasgow mit 149.547 Besuchern.

Das „Wunder von Bern“, die „Schmach von Cordoba“ bewegen noch heute die Fußballfans. Insofern hat Fußball sogar eine weitere positive Funktion, als Gedächtnistraining noch lange nach dem Abpfiff.

Die bunte Welt des Sports - Über Exoten, Tattoos und Kulturkuriositäten

Beim Studieren von so manchen Nachrichten und Geschichten rund um den Sport, kann vor lauter Begeisterung oder Erstaunen der Sport an sich auch einmal ganz schnell für den Moment nebensächlich werden. So gibt es immer wieder die unglaublichsten Informationen zu speziellen Sportarten oder besonderen Orten, an denen Sport betrieben wird. Mit solchen Informationen können ganze Bücher gefüllt werden, aus denen sich im Handumdrehen auch **ein Sportquiz der ganz besonderen Art** erstellen lässt. Hier trifft man auf die unterschiedlichsten Kuriositäten mit historischen Hintergründen oder auch einfach lustigen Ereignissen der Neuzeit.

Turniere als Plattform besonderer Anekdoten

Gerade dann, wenn sich bei Turnieren viele Menschen unterschiedlicher Nationen versammeln, sind Kuriositäten an der Tagesordnung, die sich getreu dem Motto „andere Länder andere Sitten“ aufgrund der austragenden Länder ebenso ergeben können wie durch die aus aller Welt startenden Sportler mit ihren speziellen Eigenheiten oder Fähigkeiten. Wer erinnert sich dabei nicht an Olympische Winterspiele mit dem Bob aus Jamaica oder dem Langläufer aus Tonga als **absolute Exoten** oder auch nicht zuletzt an die legendären Auftritte von Eddy the Eagle, der als englischer Skispringer nie über den letzten Platz hinaus kam, aber immer für wahre Begeisterung sorgte.

Verbot von Tattoos beim Rugby ein Scherz?

So machte schnell die Information die Runde, dass im Zusammenhang mit der Rugby Weltmeisterschaft in Japan der Weltverband im Zusammenspiel mit den japanischen Veranstaltern darum bitten, dass sowohl die Spieler als auch die Fans dafür sorgen, dass ihre **Tattoos verdeckt bleiben**. Vor allem im Schwimmbad und im Fitnessstudio soll vermieden werden, dass die Japaner einen Blick auf diese Gemälde auf den Körpern werfen können bzw. müssen. Empfohlen werden dafür Schwimmanzüge oder auch Aufkleber, mit denen man die Tattoos abdecken kann. Gerade beim Blick auf die bulligen Körper der Rugby Spieler, sieht man in den meisten Fällen Tattoos und gerade bei den pazifischen Nationen wie Neuseeland, Tonga oder Samoa gehören Tattoos zum Leben dazu, weil sie häufig **die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Kultur zum Ausdruck** bringen.

Jeder kann sich hier seine eigene Meinung bilden, aber wer einen Protest der Sportler erwartet hätte, wurde eines Besseren belehrt. Denn so sehr die Sportler zu ihren Tattoos und zu ihren eigenen Sitten stehen, so sehr akzeptieren und respektieren sie auch die Gebräuche und Wünsche anderer Kulturen und Länder. Zudem auch deshalb, weil es keine Willkür den Sportlern gegenüber ist, sondern auf ein schlechtes Image zurückzuführen ist, das in den 60er Jahren entstand, als zahlreiche Filme erschienen, in denen die Yakuza stark tätowiert waren, was im Land für eine starke Abneigung gegen diese Art des Körperschmucks geführt hat. Auch solche Geschichten mit ausgesprochenen Wünschen der einen Sportler und dem darauffolgenden Respekt der anderen ist ein Ausdruck von Fair Play, das weit über die Spielzeit eines Wettkampfes hinausgeht und den Sport immer wieder zu einem Ereignis werden lässt, der Menschen und Kulturen verbindet, so unterschiedlich sie auch sein mögen.

So halten sich die besten Profisportler fit - Ältere Profis ihre Trainingskonzepte

So halten sich die besten Profisportler fit

Beim Leistungssport greifen viele hochkomplexe Faktoren ineinander. Talent, Training und Wille sind nur drei wichtige Elemente. Mindestens ebenso bedeutend ist allerdings auch [die richtige Ernährung bzw. ein gesunder Lebensstil](#). In allen Bereichen des professionellen Sports wurde in den vergangenen Jahren immer mehr Wert auf die Ernährung gelegt. NBA Superstar Dirk Nowitzki drückte es einmal passend aus: „Als ich vor 20 Jahren in die Liga kam, gab es vor dem Spiel Chicken Wings von KFC, heutzutage hat jeder Spieler seinen eigenen Diätplan.“ Doch nicht nur in der NBA gehören Fitnesscoaches und Ernährungsberater zum Trainer- bzw. Betreuerstab. In nahezu jeder Sportart werden die Athleten bestimmten Diäten unterzogen, um das Maximum aus sich herauszuholen.

Ernährung wird im Alter immer wichtiger

Vor allem im fortgeschrittenen Alter ist es für die Sportler umso wichtiger, auf ihre Fitness zu achten und regelmäßig in den Körper zu horchen. Ganz gleich ob Cristiano Ronaldo, Lebron James oder Roger Federer - all diese Athleten befinden sich jenseits der 30 und liefern trotzdem noch regelmäßig Topleistungen ab. Egal, ob Tennis, Basketball oder Fußball, jede Sportart fordert verschiedene Muskelpartien und benötigt individuelles Training. Wir schauen, worauf diese drei Profisportler [bei ihren Workouts und Ernährungsplänen achten](#).

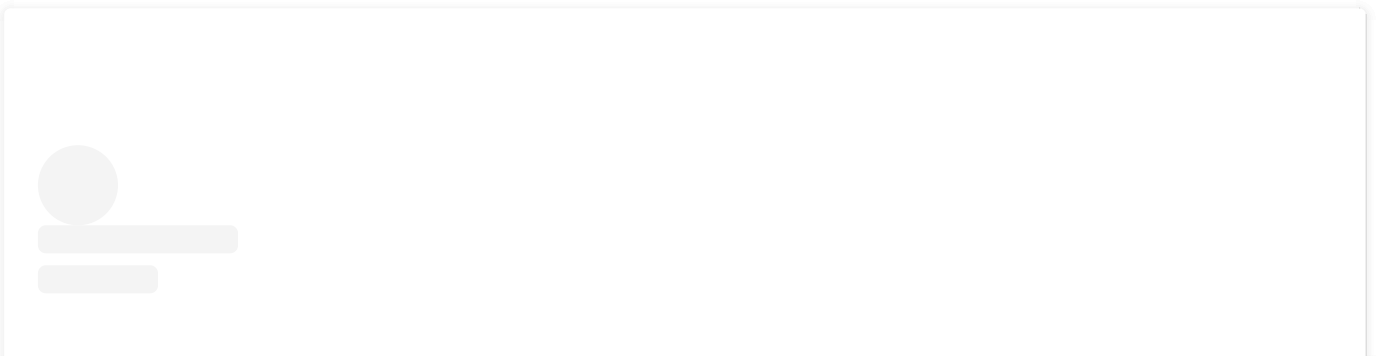
Federer, James und Ronaldo - Wahre Athleten auch im hohen Alter



Trotz "gehobenen" Alters immer noch einer der leistungsfähigsten Athleten auf dem Platz.

Roger Federer geht dieses Jahr in seine 20. Profisaison und gehört immer noch zur absoluten Elite im Tennis. Der Schweizer gehört mit insgesamt 310 Wochen an der Spitze der Weltrangliste zu den erfolgreichsten Tennisspielern überhaupt. **Betway hat sich mit dem Erfolgsgeheimnis des 38-jährigen beschäftigt.** Vor allem während der Vorbereitungsphasen für ein großes Turnier befolgt Federer einen strikten Ernährungsplan, bei dem auch ballaststoffreiche Nahrung auf dem Programm steht. Unmittelbar vor bzw. während der Partie bestehen die Snacks aus viel Kohlenhydraten und wenig Fett bzw. Ballaststoffen, um die maximale Leistung auf dem Court abzurufen.

Auch Cristiano Ronaldo achtet wie kein Zweiter auf seinen Körper. Der portugiesische Stürmerstar war in seiner gesamten Karriere nie körperlich außer Form oder gar untrainiert. Bei seinem Training setzt der Dauergast der Weltfußballerwahl auf eine **Mischung aus Kraft-, Konzentrations- und Cardio-Training.** Insbesondere die Ausdauereinheiten sind für einen laufintensiven Sport wie Fußball unheimlich wichtig. Neben dem obligatorischen Mannschaftstraining trainiert er täglich bis vier Stunden individuell an seiner Fitness. Zudem verzichtet Ronaldo komplett auf Alkohol und verzehrt nur selten zuckerhaltige Speisen. Kein Wunder, dass der Portugiese in seiner gesamten Karriere nur verhältnismäßig wenig Muskelverletzungen erlitten hat.



[View this post on Instagram](#)

Happy Sunday ☺☺☺

A post shared by [Cristiano Ronaldo \(@cristiano\)](#) on Aug 26, 2018 at 3:25am PDT

Der US-amerikanische Basketballstar LeBron James wird häufig als der beste Athlet der Welt beschrieben. Der aus Ohio stammende Small Forward geht 2018/19 in seine 16. Profisaison und gehörte in jeder dieser Spielzeiten den besten Spielern der Liga. Mit 34 Jahren spielte er im vergangenen Jahr eine der besten Saisons seines Lebens. In seiner gesamten Profikarriere wurde James bisher von größeren Verletzungen verschont geblieben. Diese unglaubliche Statistik kommt natürlich nicht von irgendwo. Gerüchten zufolge gibt er mehr als 1,5 Millionen Dollar pro Jahr für seine Ernährung und einen bewussten Lebensstil aus. Zudem arbeitet er **[laut Prinz Sportlich immer mit den innovativsten Work-Out Methoden](#)**, die häufig auf eine Kombination aus Kraft und Balance setzen. Neben den körperlichen Übungen baut der Basketballer auch auf Yoga- und Pilateseinheiten zur Entspannung und Auflockerung.

Handball- Das Problem mit dem Harz

Vor fast einem Jahr betrauerte man im deutschen Handball die verpasste Qualifikation für Olympia. Bei der WM, die dieses Jahr in Spanien stattfand, konnte die Nationalmannschaft jedoch mit glänzenden Leistungen überzeugen. Zwar reichte es diesmal nicht für die Finale, dennoch konnte man am Ende ein positives Fazit ziehen. Handball ist eine sehr beliebte Sportart in Deutschland. An Fußball kommt diese Disziplin allerdings nicht heran. Ungeachtet dessen interessieren sich sehr viele Menschen in Deutschland für Handball.

Dieses Interesse zeichnet sich nicht nur vor dem Fernseher aus, sondern wird auch von vielen Menschen in ihrer Freizeit in Sporthallen ausgeübt. Das Problem, welches unter den Spielern altbekannt ist und welches man bis vor kurzem nicht lösen konnte, ist das Harzen. Das Handball Harz, bzw. Handballwachs, welches schon sehr lange in dieser Sportart eingesetzt wird, sorgt für mehr Grip und erleichtert somit Spielzüge, Pässe und Abschlüsse. Manche Anspiele und Abschlüsse sind ohne des Haftmittels schwer durchzuführen und somit ist das Handballwachs für die Spieler unverzichtbar. Der Nachteil dabei ist, dass das zähflüssige Material Verschmutzungen an den Hallenböden und an Bällen verursacht, die man nur durch eine aufwendige Reinigung beseitigen kann. Daraufhin griff der westdeutsche Handballverein mit einem **Harzverbot** ein, der allerdings nicht überall eingehalten wurde. Vor allem viele Handballer aus den höheren Ligen griffen auf das Hilfsmittel zurück. In 2010 lockerte der DHB das Verbot und seitdem ist es den Kommunen bzw. Hallenbetreibern selbst überlassen, wie sie mit diesem Problem umgehen.

Die Lösung: wasserlösliches Harz

Viele Handballvereine haben sich mit diesem Thema beschäftigt und einen Kompromiss gefunden. Man hat sich letztendlich auf **wasserlösliches Harz** geeinigt. Der Hallenboden und die Bälle werden zwar weiterhin verschmutzt wie mit herkömmlichen Harz, die Reinigung mittels Harzentferner wird jedoch viel einfacher. Dies können auch viele Spieler bestätigen, die schon gute Erfahrungen damit gemacht haben. Eine einheitliche Lösung wurde noch nicht gefunden und im Interesse aller Handballinteressierten man kann nur hoffen, dass diesem Thema in der Zukunft mehr Beachtung geschenkt wird.

Spielstrategien im Badminton, auch für den Hobbyspieler

Badminton ist eine schöne Sportart, gerade auch, weil sie jeder nach einiger Zeit so spielen kann, dass es immerhin Spaß macht. Dieser Artikel ist wohl für diejenigen interessant, die gelegentlich mit Freunden im Sportstudio ein paar Runden spielen und den Funfaktor einfach durch den Faktor

Können etwas aufbessern wollen. Oder aber auch für diejenigen, die vorhaben in den Sport einzusteigen.

Für die Einsteiger: Wo spiele ich am besten?

Eines ist klar: Wenn Sie mehr wollen als nur etwas Federball spielen, geht kein Weg an einer Sporthalle vorbei. Umwelteinflüsse mindern ansonsten zu sehr den Spielspaß. Die Preise für Badminton schwanken häufig gewaltig.

Schauen wir uns doch einmal die Preise für Badminton in Berlin auf im Onlinevergleich an. Den Preis auf 90 Minuten gerechnet kommen wir zu Preisunterschieden von mehr als 1/3. Im Grunde brauchen Sie nicht mehr als einen vernünftigen Bodenbelag und ein Netz. Den richtigen Schläger (möglichst leicht, am besten aus einem Guss) und entsprechende Bälle (langsame für Anfänger, schnelle für Fortgeschrittene) sollten Sie selbst mitbringen. Nur wenn Sie an Ihren eigenen Schläger gewöhnt sind, können Sie wirklich gut spielen.

Basis Taktiken/Wissenswertes

Um den Gegner im Hobbysport ausstechen zu können, ist es ganz nett, wenn man bereits ein paar theoretische Taktik Basics drauf hat:

Einzelspiel

Ein Einzelspiel entscheidet sich in erster Linie durch den Wechsel von kurzen und langen Bällen. Denn hier besteht das meiste Laufpotential. Nutzen Sie das aus! Beim Doppel hängt es von der Taktik des Gegners ab.

Schwachpunkte

Die Schwachpunkte des Gegners zu kennen und diese auszunutzen ist viel wichtiger, als verschiedene Top-Schläge drauf zu haben. Behalten Sie also das Verhalten des Gegners im Auge und fixieren Sie sich nicht auf Ihre Techniken.

Hat der Gegner z.B. ein hohes Fehlerpotential im Angriff, kann auch ein Spiel, dass sehr defensiv geführt wird gewonnen werden.

Was kann ich bei meinem Gegner beobachten?

Wo macht er die Fehler? vs. Wo wird es gefährlich für mich?

Steuern Sie das Spiel, lassen Sie Ihren Gegner auf der schwachen Seite spielen, vermeiden Sie "Geschenke". Unterteilen Sie Ihr Anspiel in neutral, gefährlich für den Gegner und gefährlich für mich.

Angriff

Kann mein Gegner besser platzen oder eher schnell spielen? Hat er Präferenzen?

Verteidigung

Spielt der Gegner eher kurz oder lang? Gerade oder diagonal? Bewegt er sich nach dem Verteidigungsschlag schnell wieder zur Mitte des Spielfeldes? Nein? Ausnutzen!

Beobachten Sie den Schläger

Je nachdem, wie Ihr Gegner den Schläger in der Hand hält können Sie unter Umständen schon vorher erkennen, was für ein Schlag folgt. Das braucht etwas Zeit bzw. Erfahrung. Es lohnt sich aber diese Beobachtungsgabe zu trainieren.

Ein Spieler der häufig spielt, hat bestimmte Mechanismen automatisiert. Wenn man darauf achtet, ist das relativ leicht zu erkennen. Genauso können Sie aber auch erkennen, wie Sie einen Vorteil aus dieser Automatisierung schlagen können.

Golf - wie erreicht man Perfektion?

Golf - wie erreicht man Perfektion?

“Wettkampf-Golf spielt sich vorwiegend zwischen den Ohren ab“. Dieser Ausspruch stammt von wohl einem der größten Golfer der Welt: Bobby Jones, der Mitte der 20er in der Amateurliga einer der dominierendsten Spieler war und vor allem durch sein historischen „Grand Slam“ im Jahre 1930 bekannt wurde. Um es kurz zu machen: Bobby Jones ist zweifelsohne einer, der weiß, wovon er spricht. Und wer sich bereits am Golfen erprobt hat, merkt vielleicht noch mehr, als bei anderen Sportarten, ist hier vor allem **mentale Stärke und Konzentration** gefragt.

Der Kopf entscheidet

Wer also als Golfspieler sein Handicap verbessern möchte, sollte nicht nur den Abschlag, Putten oder Drillen auf dem Platz üben, sondern vor allem seine **Konzentration und Fokussionsfähigkeit** trainieren. Mental trainieren? Spontane Gedanken an Yodas Unterweisung an den jungen Luke Skywalker schießen in den Kopf - und sind nicht ganz abwegig.

Unterscheiden kann man zwischen allgemeinen Denk-Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, sowie Übungen, die speziell für Situationen auf dem Platz gedacht sind. Beispielsweise hilft es als allgemeine Übung, sich regelmäßig auf Gegenstände zu fokussieren - diese können real sein oder mit geschlossenen Augen imaginiert werden. Für einige Minuten sollte also **allein das Objekt Gegenstand des Geistes** sein. Hintergrund der Idee ist es, Emotionen wie Frust, Stress oder gar Versagensängste komplett zu verdrängen, ebenso wie das Abschweifen zu anderen Gedanken vermieden werden soll. Diese Übung ist extrem variabel, beispielsweise als innerliches Zählen mit vorgestellten Zahlen.

In Kombination sollen dann auf dem Platz der konkrete Erfolgswille und positive Gedanken gestärkt werden. So kann es helfen, sich den auszuführenden Schlag als einen erfolgreichen vorzustellen und die **Details zu verinnerlichen**, bevor man ihn letztendlich ausführt. Diese intensive Imagination kann der Körper dann im folgenden Schlag umsetzen.

Die „Trockenübung“ des Fokussierens auf Objekte wird auf dem Platz umgesetzt: wer die Gefahr von Sand- oder Teichschlägen in seine Gedanken lässt, macht sie auch zu einem möglichen realen Ergebnissen. Stattdessen sollte man sich auf die zu erreichende Fläche konzentrieren und unwichtige Faktoren ausblenden.

Ausrüstung bringt den letzten Vorsprung

Trotz mentalen Trainings kann es sein, dass die Kollegen einen letzten entscheidenden Vorsprung haben. Dies kann vielleicht an der richtigen Ausrüstung liegen. Denn selbst ein Tiger Woods wird mit einem unterdurchschnittlichen Schläger vermutlich nicht an seine üblichen Erfolge herankommen. Mittels **moderner Technik** ist es heutzutage möglich, Schläger ähnlich wie einen Maßanzug fertigen zu lassen: Kramski Putter können individuell angepasst werden, indem zunächst die individuellen Eigenschaften wie Methodik des Spielers oder Abläufe des Körpers während dem Schlag aufgezeichnet, analysiert und schließlich in der Ausführung des Schlägers Anklang finden, z.B. bei Länge, Gewichtsverteilung und der Griffstärke. Zudem helfen zahlreiche praktische Golfaccessoires von Tidad, sich nicht von Kleinigkeiten oder durch unpraktische Hinderlichkeiten vom Wesentlichen ablenken zu lassen - sondern seine Gedanken aufs Golfen zu fokussieren.

Sprungkrafttraining

Sie sind Turner, spielen Basketball, betreiben Leichtathletik oder spielen Volleyball? Dies sind nur ein paar Beispielsportarten, bei denen Sie Vorteile aus einer guten Sprungkraft ziehen können. Sie wollen Ihre Sprungkraft erhöhen? In diesem Artikel erklären wir Ihnen, wie Sie das am Besten anstellen.

Als Erstes: Sprunghöhe messen

Bevor das Sprungkrafttraining beginnt, sollten Sie Ihren aktuellen Leistungsstand messen. Nehmen Sie sich ein Stück Kreide, stellen Sie sich dazu vor eine Wand, strecken Sie einen Arm senkrecht in die Luft und machen Sie eine Markierung so hoch wie möglich an die Wand. Gehen Sie dabei nicht auf die Fußballen. Nun Wiederholen Sie das Ganze und springen dabei so hoch Sie können. Die Differenz zwischen den beiden Markierungen ist Ihre aktuelle Sprunghöhe. Dieser Test ist bekannt und dem Namen "jump and reach test".

Nun möchten wir gerne unsere Leistung verbessern. Dazu müssen wir uns zuerst anschauen, was genau denn ein Sprung ist. Wenn wir versuchen so hoch wie möglich zu Springen, erfolgt eine maximale Muskelkontraktion genau 1 Mal, danach haben wir meist wieder eine längere Pause. Die Sprunghöhe hängt von 3 bzw. 4 Faktoren ab.

1. Die maximal Wirkende Kraft beim Absprung(es zählt nur der Wert, der über Ihrer eigenen wirkenden Gewichtskraft liegt)
- 2 Wie lange diese Kraft wirkt
- 3 Das eigene Körpergewicht
- 4 Die Erdanziehungskraft

Da wir Faktor 4 nicht beeinflussen können, können wir diesen schon an dieser Stelle ausklammern.

Ebenso Faktor 2, denn jeder gesunde Mensch kann seine maximale Kraft über die kurze Zeit eines Absprungs halten.

Moment mal?! Reagiert jetzt vielleicht der ein oder andere. Das fehlt doch ein wichtiger Faktor, nämlich die Beschleunigung, die wir erzeugen. Dazu ein kleiner Ausflug in die Physik:

Beschleunigung ergibt sich aus der Formel: $a=F/m$. Also Beschleunigung=Wirkende Kraft/Masse. Die Kraft die wir aufbringen können, im Verhältnis zur Masse bezeichnet man als Relativkraft. Also kann man sagen, dass die Relativkraft der einzig bestimmende Faktor für unsere Sprunghöhe ist. Wie schnell wir wieder zum Boden gezogen werden ist übrigens unabhängig vom Körpergewicht, den auf jeden Körper wird die selbe Erdbeschleunigung (von ca. $9,81 \text{ m/s}^2$). Das ein oder andere Gramm zu viel wird sich aber bei der Aufwärtsbeschleunigung durch die Masseträgkeit (Die in der Formel für die Beschleunigung verrechnet ist) bemerkbar machen.

Genug physikalisches Grundwissen, wie sieht das Training aus?

Vorab: Wir gehen davon aus, dass Sie Ihre Leistung auf das Optimum bringen wollen. Dieses Training erfordert eine gewisse sportlich leistungsorientierte Grundeinstellung. Wir wollen also unsere Relativkraft erhöhen. Das fangen wir ab Essenstisch an. Sie haben bereits einen Körperfettanteil von unter 10% (als Mann) oder unter 18% als Frau? Dann brauchen Sie hier nicht mehr überlegen, ansonsten sollten Sie als erstes an eine Ernährungsumstellung denken.

Teil 1: Wir erhöhen die maximale Kontraktionsfähigkeit unserer Muskeln. Das geht nur mit einem Maximalkrafttraining mit schweren Gewichten. Am Besten sind dafür Kniebeugen geeignet. Als Anfänger sollten Sie hier etwas vorsichtig sein, da eine gewisse Grundkörperspannung benötigt wird. Trainieren Sie nicht schon länger im Fitnessstudio, sollten Sie zunächst eine Zeit lang ein Ganzkörpertraining absolvieren und sich vorerst auf Geräte wie die Beinpresse reduzieren, später dann zu Multipresse übergehen um schließlich freie Kniebeugen zu machen.

Um zurück zu kommen: Warum Kniebeugen? Diese sind der natürlichen Sprungbewegung am ähnlichsten. Damit Sie die gesamte Muskelkette der Sprungbewegung trainieren, gehen Sie am höchsten Punkt der Kniebeuge noch auf den Fußballen, damit auch Ihre Waden mittrainiert werden. Wählen Sie ein Gewicht, dass Sie nur 1 bis maximal 4 Mal bewältigen können. Machen Sie mindestens 3 Sätze. Wenn Sie sich mehr zutrauen, können Sie auch weitere Sätze machen, überlasten Sie sich jedoch nicht, denn Sie belasten mit dieser Übung auch stark Ihr zentrales Nervensystem. Wollen Sie Ihre Muskeln voll ausreizen können Sie weitere Isolationsübungen hinzufügen.

Besonders wichtig: Trainieren Sie nicht alleine und mit sauberer Technik, durch die erhöhten Gewichte steigt ansonsten das Verletzungsrisiko.

Teil 2: Wir möchten Sie Kontraktionsgeschwindigkeit des Muskels erhöhen. Denn auch diese ist verantwortlich für die Kraft die Sie nach oben beschleunigen wird. Dieser Teil ist eigentlich ganz einfach... Springen Sie. Suchen Sie sich z.B. einen Kasten, auf den Sie gerade so drauf springen können. Wiederholen Sie dies so oft Sie können oder möchten. So lernt der Körper am schnellsten, die gewonnene Kraft aus dem Maximalkrafttraining in den Boden zu bringen.

Anschließend:

Führen Sie den "jump and reach test" alle 4 Wochen durch. So können Sie Ihre Verbesserungen dokumentieren.

Wie der Fußball nach Deutschland kam

Warum ist Fußball so beliebt?

Fußball ist eine Sportart, die nicht viel Ausrüstung benötigt. Setzt man nicht auf WM Standards braucht man lediglich einen mittelschweren Ball, 2 Tore und ein paar Spieler. So kann Fußball überall auf der Welt gespielt werden, auch in schwachen Entwicklungsländern. Weiterhin setzt Fußballspielen kaum sportliche Grundfähigkeiten voraus, man kann es auf jedem Niveau spielen, eine Frustration, wie z.B. beim Basketball, wenn man den Korb einfach nicht trifft oder die Koordination zum dribbeln nicht hat, wird nicht auftreten, solange man gegen gleichstarke Gegner spielt. Weiterhin Fußball ein strategischer Mannschaftsport mit einfachen Regeln. Das spricht vor allem das TV Publikum an und verleitet zum Fachsimpeln in Gesellschaft. Jeder hat es schon einmal gemacht, jeder versteht es, auch wenn nicht unbedingt jeder ein Abseits(Pass zu einem Spieler, der sich während des Zeitpunkts des Abspiels näher am gegnerischen Tor als alle Gegenspieler befindet) erklären kann.

Wie Fußball nach Deutschland kam

Das erste bekannte Regelwerk zum Fußball wurde in der Universität Cambridge(1848) verfasst. Zu diesem Zeitpunkt waren die Regeln noch nicht so exakt, sodass z.B. eine Mannschaft aus 15-20 Spielern bestehen konnte. Der erste Fußball Verband wurde 1863 in London gegründet und ist die bekannte Football Association. In Deutschland war Fußball jedoch lange Zeit noch unbekannt. 1874 kam der Lehrer eines Gymnasiums Konrad Koch aus Braunschweig zum ersten mal auf die Idee mit seiner Klasse eine Alternative zu den sonst üblichen Leibes und Turnübungen zu suchen. Sport fand in Deutschland zu dem Zeitpunkt fast nur in geschlossenen Gymnastikhallen statt. Schnell fand das Spiel Beliebtheit bei vielen Schülern, die Allgemeinheit schimpfte Fußball aber lange als weibisches Umhergerenne. Mit der Gründung des DFBS 1900 und der darauf folgenden Einstufung als olympische Disziplin, wurde Fußball aber, vor allem durch die oben genannten Gründe schnell beliebt.

Der Frauenfußball

Mit der steigenden Emanzipation wurde auch Frauenfußball immer beliebter. Vor allem in den westlichen Ländern nähert sich die Beliebtheit des Frauenfußballs immer weiter dem Männerfußball an. Das Regelwerk ist natürlich identisch. Leider ist Frauenfußball gerade in Staaten, in denen keine deutliche Trennung von Religion und Staat stattfindet immer noch sehr unbeliebt und verpönt. In Deutschland wurde die Entwicklung des Frauenfußballs durch den Nationalsozialismus eingeschränkt, da politisch ein Idealbild der deutschen Frau bestand und Fußball nicht mit diesem Idealbild zu vereinbaren war. Erst in den 50er Jahren gab es wieder verstärkt Frauenabteilungen in diversen Vereinen.

Die Weltmeisterschaft im Frauenfußball fand erstmals 1991 in China statt, damals gewannen die USA. Deutschland konnte den Titel 2003 in den USA und 2007 in China erringen. 2011 findet die WM das erste Mal in Deutschland statt. Die WM 2015 ist in Kanada geplant.