

Aufwärmen – warum?

Die wichtigste Frage der Spieler, mit der man als Trainer zu kämpfen hat, ist wohl die des „Warum“. Viele Spieler (gerade ab der C-Jugend, wo man mit dem Aufwärmen ohne Ball beginnen sollte) verstehen den Sinn nicht ganz oder wollen ihn nicht verstehen.

Denen kann man den Sinn anhand der folgenden Punkte erklären:

- Erwärmung der Muskulatur: Macht man sich nicht richtig warm, so können bei Belastung kleinste Mikroverletzungen entstehen, aus der dann im Laufe der Zeit eine größere Verletzung entstehen kann. Bereits bei einer Erwärmung der Muskeltemperatur von 2 Grad, steigt die Elastizität des Muskel um 20%.
- Einstimmung auf das folgende Training / Spiel
- Vorbereitung der Kreislauffunktionen auf die kommenden Belastungen
- Anlaufen der Stoffwechselprozesse
Dadurch wird Energie bereitgestellt und Kohlenhydratreserven bleiben für später reserviert.
- Abbau überschüssigen Adrenalins
Dadurch wird die Nervosität reduziert.
- Abbau von Muskelverspannungen
- Erlangen des Ballgefühls
- Kennenlernen der Platzbeschaffenheit
- Fördern des Mannschaftsgedankens durch gemeinsames Warmmachen

Ohne ausreichendes Stretching können wir unsere Muskeln nicht bis an die Belastungsgrenze fordern. Das hat anatomische Gründe, die hier kurz erläutert werden sollen:

Die Muskeln ziehen an den Knochen, damit sie sich in ihren Gelenken bewegen. Das geschieht nicht direkt, sondern mit „Seilen“, den Sehnen, die im Muskel und am Knochen angewachsen

sind. Diese Seile können reißen oder vom Knochen abreißen, wenn sie unvorbereitet stark belastet werden (zum Beispiel wenn keine Aufwärmphase vor dem Training lag). Um die Sehnen vor solchen Unfällen zu schützen hat der Körper in die Sehnen Belastungsmesser (Rezeptoren) eingebaut. Sobald einer von ihnen meldet, daß eine Belastungsgrenze erreicht wurde, bekommt der betreffende Muskel den Befehl sich unter keinen Umständen stärker zusammenzuziehen. Dieser Schutzmechanismus ist natürlich sehr sinnvoll, denn er verhindert Schäden an den Sehnen und Muskeln. Durch regelmäßiges Dehnen der Muskeln wird die Spannung, die im Muskel automatisch vorhanden ist, herabgesetzt. Der Muskel kann dadurch länger werden. Das verringert die Vorspannung der Sehnen. So wird ein wesentlich intensiveres Training möglich. Durch die geringere Grundspannung des Muskels wird zugleich die Nährstoffversorgung verbessert und der Abtransport von Stoffwechselgiften beschleunigt. Diese Aufgaben übernimmt nämlich die Blutflüssigkeit (Lymphe), die die Zwischenräume zwischen den Zellen und Muskelfasern durchspült. Durch die geringere Muskelspannung sind diese Zwischenräume größer. Durch die verbesserte Versorgung kann sich der Muskel schneller regenerieren und den Querschnitt der Muskelfasern leichter vergrößern. Der Muskel wächst also leichter. Mit entspannten Muskeln, wie sie durch regelmäßiges Stretching erreicht werden, kann man sich auch wesentlich eleganter und geschmeidiger bewegen.