

Die erste Ausgabe in diesem Jahr beschäftigt sich mit verschiedenen Themen rund um den Fußball. Das Editorial von Prof. Dr. Kindermann und Prof. Dr. Büch bereitet die Leser auf die folgenden Übersichtsarbeiten vor und appelliert an die Zusammenarbeit zwischen Wissenschaft und Fußball für einen langfristigen Erfolg. Die Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin wünscht allen Lesern ein erfolgreiches Jahr 2013.

**S. 5** Ekstrand stellt in seiner Übersichtsarbeit einige Ergebnisse der **UEFA-VERLETZUNGSSTUDIE** im männlichen **PROFIFUSSBALL** vor. Zwischen 2001 und 2012 nahmen 1500 Spieler aus 10 Ländern an der Studie teil. Insgesamt wurden in diesem Zeitraum 800 Verletzungen registriert bei einer Häufigkeit von **3-5 VERLETZUNGEN/1000 TRAININGSTUNDEN**, wobei die Verletzungsrate über die Jahre hinweg konstant geblieben ist. Häufige Verletzungen sind am Ligamentum cruciatum anterius (LCA) und an der ischiocruralen Muskulatur, wohingegen Stressfrakturen selten sind.

**S. 10** Obwohl umfangorientiertes Ausdauertraining (**HVT**) noch immer eine wichtige Basis für den sportlichen Erfolg ist, belegen Studien in letzter Zeit gehäuft die Wirksamkeit von hochintensivem Intervalltraining (**HIIT**) und stellen die Adaptationsmechanismen heraus. Zudem hat sich gezeigt, dass ab einem bestimmten Trainingslevel weitere Leistungssteigerungen lediglich durch HIIT möglich sind. Die Methode ermöglicht neben einem Grundlagenausdauertraining eine gezielte **VERBESSERUNG** der aeroben und anaeroben Mechanismen der **ENERGIEBEREITSTELLUNG**.

**S. 18** In seiner Übersichtsarbeit stellt Schmitt die möglichen Präventions- und Therapiemaßnahmen bei typischen **VERLETZUNGEN** und Überlastungsbeschwerden bei Männern im Fußball dar. Insbesondere treten die Verletzungen nach Gegnerkontakt auf und betreffen hauptsächlich die unteren Extremitäten. Schmitt erläutert die unterschiedlichen Verletzungen und die **ENTSPRECHENDEN MASSNAHMEN**. Insbesondere exzentrisches Krafttraining und Koordinationsschulung werden zur Prävention empfohlen.

**S. 28** Meyer et al. geben eine Übersicht über die Möglichkeiten zur Feststellung des individuellen Bedarfs an **REGENERATION**. Hierbei ist die Messung des Grades der erzielten Erholtheit seit der letzten Belastung das Ziel. Die Autoren betonen die Zusammenstellung verschiedener **SPORTART-RELEVANTER PARAMETER**, die sich aus motorischen Tests, Laborwerten, psychometrischen Verfahren und ergänzenden Methoden zusammensetzen. Sie appellieren insbesondere an die Zusammenarbeit mit Spielern, Trainern und Betreuern.

**S. 35** Eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten in der **NACHBELASTUNGSPHASE** im Fußball gilt als wesentliches Element zur **ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG**. Der Anteil der Kohlenhydrate bei dem täglichen Energiebedarf eines Profifußballers von 3000-4000 kcl sollte bei 55 bis 65% liegen. Zudem empfehlen Nieß et al. die Kohlenhydrate über einen Zeitraum von 3 bis 5 Stunden nach Belastungsende zuzuführen, um eine hohe muskuläre Resyntheserate für Glykogen zu erreichen.

**Wissenschaft schießt keine Tore – oder doch?** S. 3  
Kindermann W, Büch M-P

## ÜBERSICHT

**Playing too Many Matches is Negative for both Performance and Player Availability – Results from the On-Going UEFA Injury Study** S. 5  
Ekstrand J

**Ausdauertraining – Dauermethode versus intensive Intervallmethode im Fußball** S. 10  
Sperlich B, Hoppe MW, Haegle M

**Prävention und Therapie typischer Verletzungen und Überlastungsbeschwerden bei männlichen Fußballspielern** S. 18  
Schmitt H

**Die Messung von Erholtheit und Regenerationsbedarf im Fußball** S. 28  
Meyer T, Kellmann M, Ferrauti A, Pfeiffer M, Faude O

**Ernährung nach dem Training und Spiel – eine Leistungsreserve im Fußball?** S. 35  
Nieß AM, Striegel H

## AKTUELLES

**Buchbesprechungen** S. 40

## DOSSIER

Schaden Statine der Muskulatur? S. [1]  
Training mit der Kettlebell S. [2]  
Termin S. [3]  
Sportmedizin im Spitzensport – DOSB-Kongress S. [4]  
Alternativ behandeln S. [5]

## DGSP AKTUELL

**Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen 23. Februar bis 9. März** S. I  
**Wichtige Anschriften** S. II

## CME-Punkte

In Kürze können Sie unter [www.foerdereverein-sportmedizin.de](http://www.foerdereverein-sportmedizin.de) neue Fragen – zu den aktuellen Beiträgen von Schmitt und Nieß – zum Erwerb von CME-Punkten beantworten.