

Ressort: Vip´s

## Markus Babel: Fußball ist ein Kampfsport

Berlin, 20.08.2014, 10:38 Uhr

**GDN** - Markus Babel, neun Jahre Profi beim FC Bayern München und heute Trainer, kennt die körperlichen Härten in seinem Sport: "Fußball ist ein Kampfsport, man kriegt Schläge, Tritte und ist selten zu hundert Prozent fit", sagte der 41-Jährige im "Zeit Magazin". Das verschweige man dem Trainer, "weil sonst der Konkurrent spielt. Also geht man mit Rückenschmerzen, Blutergüssen, extrem verhärtetem Muskeltonus ins Spiel. Ich habe mich so daran gewöhnt, dass es mir sogar lieber war, wenn ich Schmerzen hatte, da war ich fokussierter."

Die Trainingsmethoden hätten sich mittlerweile "komplett geändert", so Babel. "Früher hieß es, geh bloß nicht zu lange in den Krafraum, da wirst du langsam. Heute heißt es: Arbeite an dir, dann wirst du schneller, stabiler, weniger verletzungsanfällig", so der Trainer "Die Arme haben mehr Schwung, du hast mehr Durchsetzungsvermögen. Das Aussehen ist da nur ein schöner Nebeneffekt." Danach gefragt, ob Trainer Spieler nur nach Leistung oder auch nach Sympathie einsetzen, antwortet Babel: "Die interessante Frage ist: Was mache ich, wenn zwei Spieler gleich stark sind? Und natürlich entscheidest du dich dann für den sympathischeren."

### Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-39639/markus-babel-fussball-ist-ein-kampfsport.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)