

Jamal Musiala: So kämpft der Bayern-Star um sein Comeback!

Jamal Musiala plant sein Comeback nach einer Muskelverletzung; das Ziel ist die Club-WM im Juni 2025 mit Bayern München.



Allianz Arena, 80339 München, Deutschland - Jamal Musiala arbeitet intensiv an seinem Comeback nach einer unglücklichen Verletzung. Der Bayern-Star musste aufgrund eines Muskelbündelrisses im linken Oberschenkel die spannenden Viertelfinalsple in der Champions League gegen Inter Mailand von der Tribüne aus verfolgen, was für ihn eine schmerzhaft Erfahrung war. Der 23-jährige Fußballer hat bereits am ersten Tag nach seiner Verletzung mit gezielten Comeback-Arbeiten begonnen und zeigt sich regelmäßig in der Allianz Arena, um seine Teamkollegen zu unterstützen.

Das ursprüngliche Ziel von Musiala ist es, bis zur Club-Weltmeisterschaft im Juni 2025 wieder fit zu sein. Diese beginnt

für den FC Bayern am 15. Juni 2025 mit einem Spiel gegen Auckland City. In der Gruppenphase wird der deutsche Rekordmeister auch gegen Boca Juniors und Benfica Lissabon antreten. Musiala setzt dabei auf die Unterstützung eines Performance Coaches sowie eines Neuro-Therapeuten, um die Muskelheilung voranzutreiben und sein Comeback bestmöglich zu gestalten.

Rückblick auf seine Verletzungsgeschichte

Die neue Verletzung kommt nicht überraschend, da Musiala bereits zuvor mit gesundheitlichen Rückschlägen zu kämpfen hatte. 2019 erlitt er einen Kieferbruch, bevor er von Chelsea zum FC Bayern wechselte. Trotz dieser Herausforderungen hat Musiala seinen Vertrag beim FC Bayern vorzeitig bis 2030 verlängert. Er zeigt sich optimistisch für die Zukunft des Teams und sieht großes Potenzial, die Champions League erneut zu gewinnen. Sein Ziel ist es, die Trophäe als Stammspieler im Jahr 2026 zu halten.

Die Rückkehr ins Mannschaftstraining und die spätere Integration ins Team können jedoch herausfordernd sein, wie auch bei anderen Sportlern, die nach Verletzungen oder Unfällen zurückkommen. Sportpsychologen betonen, wie wichtig mentale Unterstützung in diesen Phasen ist. Mentalblockaden, verursacht durch Traumata, können die Rückkehr erschweren und zu Stressreaktionen und Ängsten führen. Athleten wie der Jugendfußballer Malte, der nach einem schweren Fahrradunfall das Comeback im Training nur schwer bewältigen kann, sind davon betroffen.

Psychologische Aspekte eines Comebacks

EXPERTEN empfehlen verschiedene Strategien, um Sportlern bei der Überwindung von Verletzungen zu helfen. Dazu zählen ärztliche Beratung, langsame Rückkehr ins Training und mentale Unterstützung durch Sportpsychologen. Positive Einstellungen und das Setzen realistischer Ziele können ebenfalls hilfreich

sein. Es ist entscheidend, offene Gespräche über Ängste sowie Herausforderungen zu führen, um das mentale Wohlbefinden zu fördern und so den Weg zurück auf das Spielfeld zu erleichtern.

Musiala ist ein Beispiel dafür, wie man mit verschiedenen Rückschlägen umgehen kann. Sein Engagement und sein Glaube an die Teamkollegen sind Anzeichen für seinen Willen, nicht nur für sich selbst, sondern auch für das Team zurückzukommen. Während er sich auf seine Genesung konzentriert, bleibt die Erwartung hoch, dass er bald wieder die Farben des FC Bayern auf dem Platz tragen kann.

Details	
Vorfall	Unfall
Ort	Allianz Arena, 80339 München, Deutschland
Quellen	• www.tz.de • www.die-sportpsychologen.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de