Fußball im Winter: Wie Berliner mit Kälte und Matsch umgehen

RBB24 berichtet über die Herausforderungen des Fußballs im Berliner Winter, von Kälteproblemen bis zur Verletzungsgefahr.

Der Berliner Winter ist kein Zuckerschlecken, besonders wenn es um den Fußball geht. Vor allem in der Zeit von November bis April zieht sich das kalte, matschige Grau durch die Stadt, wie **rbb24** berichtet. Trotz der widrigen Bedingungen wird das Spiel im Freien fortgesetzt. Denn während sich die Fußabteilung mit langen Unterhosen und Handschuhen wappnet, sind die Zuschauer kaum besser dran: Sie schichten Pullover und Thermounterwäsche übereinander und finden sich im Stadion bald mehr drin als draußen. Die katastrophalen Platzverhältnisse und das feuchte Wetter verwandeln jedes Spiel in ein elendes Spektakel, das man am besten von der Couch aus genießen sollte.

Die Herausforderungen des Wintertrainings

Doch nicht nur die Profis haben mit den winterlichen Bedingungen zu kämpfen. Auch die Amateurspieler, besonders Kinder, sind betroffen. **BFV** hebt hervor, dass die Kälte die Verletzungsanfälligkeit erhöht und die Gesundheit gefährdet. Deshalb ist es wichtig, geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um die Spieler gut durch den Winter zu bringen. Dazu zählt das Tragen von funktioneller Kleidung, regelmäßiges Aufwärmen und eine langfristige Verletzungsprophylaxe. Während sich Kinder oft in der bequemeren Halle trainieren, müssen Erwachsene bei eisigen Temperaturen draußen auf den Platz.

Besonders für Kinder ist eine gute Vorbereitung entscheidend, da ihre Körper weniger Widerstandsfähigkeit gegen Kälte haben. Trainer und Eltern müssen sicherstellen, dass die Kinder richtig gekleidet sind und sich wohlfühlen. Parallel dazu sollten auch erwachsene Spieler auf die angemessene Bekleidung achten, damit sie nicht unterkühlt und verletzungsanfällig werden. Bei Temperaturen unter 10 Grad ist es wichtig, lange Hosen und Oberteile zu tragen. In diesem Zusammenhang ist es unerlässlich, den eigenen Körper durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen auf die Kälte einzustellen, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.

Details	
Quellen	• **www.rbb24.de** • **www.bfv.de**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de