

## **Handl und der Teamgeist: Verletzungen als Sprungbrett zum Erfolg!**

Der Artikel beleuchtet Spieler Handls Verletzungen, Teamgeist und das Konzept "Ubuntu" im Fußball, nach dem GAK-Spiel.

**Regensburg, Deutschland** - Am 11. April 2025 stellt sich Spieler Handl in einem aktuellen Interview offen den Herausforderungen, die eine Verletzung während der Sommervorbereitung mit sich bringt. Handl, der als Stammspieler in die Saison gestartet war, beschreibt seine Verletzung als bitter und schmerzhaft. Er bemerkt jedoch, dass auch seine Teamkollegen, wie Flo Wustinger und Ziad El Sheiwi, noch schlimmer betroffen sind. Diese positive Einstellung seiner Mitspieler hilft ihm, seine eigene Verletzung schneller zu verdrängen, um sich auf das Team und kommende Herausforderungen zu konzentrieren.

Eine Schlüsselmoment für die Mannschaft war das Spiel gegen GAK, das mit 2:1 gewonnen wurde. Handl erklärt, dass dieser Sieg für die Mannschaft einen Wendepunkt darstellt. Ab diesem Moment fühlte sich die Mannschaft stark genug, um jeden Gegner schlagen zu können. Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten ist eine zentrale Komponente, die Handl unterstreicht. Er stellt fest, dass oftmals nur Kleinigkeiten darüber entscheiden, ob sie Punkte holen oder verlieren, wie im vergangenen 0:0 gegen WAC.

### **Teamgeist und „Ubuntu“**

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Konzept „Ubuntu“, welches

von Co-Trainer Christian Wegleitner ins Team eingeführt wurde. Zunächst wurden die Ideen hinter „Ubuntu“ belächelt, doch mittlerweile haben sie sich zu einem integralen Bestandteil des Teamgeists entwickelt. Handl erläutert, dass dieses Konzept sich in kleinen Gesten der Hilfsbereitschaft manifestiert, etwa wenn jemand seinem Mitspieler hilft, einen vergessenen Ball sack mitzunehmen. Dieser neue Spirit innerhalb der Mannschaft zeigt eine bemerkenswerte Bereitschaft, gemeinsam für den Erfolg zu arbeiten und auch unangenehme Aufgaben nicht zu scheuen.

Zusätzlich beleuchtet eine Studie zur Verletzungsvorbeugung im Leistungssport, die im Kontext von Fußball durchgeführt wurde, die Herausforderungen, denen sich Sportler wie Handl stellen müssen. Verletzungen sind nicht nur physisch, sondern auch psychisch belastend, und die Förderung eines positiven Teamgeists kann entscheidend dazu beitragen, Verletzungsrisiken zu minimieren. Solche Erkenntnisse sind für Vereine sehr wertvoll und sollten in zukünftige Trainingskonzepte integriert werden, um die Athleten bestmöglich zu unterstützen. Weitere Informationen dazu sind in der **DFB-Studie zur Verletzungsvorbeugung** und der **Dissertation von Birgit Fellner** zu finden.

Details	
<b>Ort</b>	Regensburg, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.90minuten.at">www.90minuten.at</a></li><li>• <a href="http://www.dfb.de">www.dfb.de</a></li><li>• <a href="http://epub.uni-regensburg.de">epub.uni-regensburg.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**