

Selektives Training zur Vermeidung von Verletzungen und Folgeschäden bei jugendlichen Sportlern im Handball



Handball ist ein Kampfspiel, das seines gleichen unter anderen Ballsportarten sucht! Selbst gestandene Rugby-Spieler, haben gehörigen Respekt vor aktiven Bundesligisten!

Seit den 1920ern hat sich Handball in Bezug auf den Inhalt nicht geändert. **Aber** die Sportler, bzw. die **Konstitution der Sportler!!!**

Indikatoren für Verletzungen und Folgeschäden:

- Fehlende Athletik aufgrund mangelnder Bewegung (Playstationgeneration)
- Koordinationsdefizite
- Nicht erkannte Gelenk- oder Halteschäden
- erbliche Vorbelastungen
- Eingeschränkte Funktionalität des Bewegungsapparates
- Mangel- oder Fehlernährung

Alle negativen Indikatoren können zu einer frühzeitigen Sportinvalidität führen.

Nicht berücksichtigt sind Halte- und Folgeschäden aufgrund nicht ausgeheilten oder unbehandelter Verletzungen. Ein weiterer Risikofaktor zur Erhöhung der Verletzungswahrscheinlichkeit!

Man muss kein Profisportler sein, um in den Genuss eines speziellen Stabilisations- und Koordinationstraining zu kommen!

Dabei ist Prävention (Vorbeugung) so einfach!

Lösungen zur Vermeidung von Sportverletzungen und -schäden:

- sportartspezifische Übungen aus der Physiotherapie
- Aktivierung von Muskelgruppen, die im täglichen Leben immer wieder gefordert werden (ADL-Training: Activ-Daily-Live)
- Stärkung des funktionellen Bewegungsapparates,
- Schulung der Koordination
- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Stabilisierung der Haltung
- Vermeidung irreparable Folgeschäden nach Beendigung der Sportkarriere
- Anpassung und Aufklärung in Bezug Ernährungs- und Nährstoffverhalten

Stärkere Stabilität

=

geringere Verletzungsgefahr

=

**Schutz gegen Zivilisationskrankheiten
(Rückenschmerzen, Arthrose, Osteoporose)**

Zusätzliche Synergieeffekte

- Verminderte Teamfähigkeit (Erfolgslebnis)
- Fehlendes Leistungsbewußtsein

Ihr Coachespoint- bewegt! – Team

Guido Lankes
med. Fachtrainer Rehabilitation

Sarah Herrmann
Physiotherapeutin

Coachespoint-bewegt.com
info@coachespoint-bewegt.com
Kontakt: 0152 5811 63 41