



Karin Koller

Sportwissenschaftsstudium, Turn10 Multiplikatorin, Neuroathletiktrainerin, Motopädagogin, Rückenschultrainerin



VERLETZUNGSPROPHYLAXE IM KINDER- & JUGENDBEREICH



Wie kann man Verletzungen - wie Umkippen, Zerrungen, Gelenksüberlastungen,... - vorbeugen und immer häufiger auftretende Rückenprobleme abwenden?

Was ist nötig, um Kinder und Jugendliche besser auf Trainingsbelastungen vorzubereiten?

Diese und andere Fragen werden thematisiert, sowie spezifische Inhalte, die für verschiedene Stundenanforderungen (Ballsport, Kinderturnen, Tanz, Leichtathletik,...) notwendig sind, bei der verantwortungsvollen Gestaltung von Kinderbewegungseinheiten.

Antworten und einen umfassenden Übungspool zur Verletzungsprophylaxe bietet dieser Arbeitskreis nach dem Trainingsprinzip: TAFFunlimited!

Die Anfangsbuchstaben stehen für:

T- Trainiere.....werde **leistungsstärker!**

A- ausgewogen.....**optimiere Bewegungssteuerung!**

F- frei.....**schmerzfrei! ohne Limits!**

F- fokussiert.....**gezielte Maßnahmen** setzen (Gesundheit- Fitness- Leistung)- präventiv als auch regenerativ
„unlimited!“ (ohne Limit) bedeutet: uneingeschränkt sportliche Ziele erreichen,
(Bewegungs-)Träume verwirklichen

Der Schlüssel zum Erfolg ist *Bewegungsqualität!*, *Voraussetzungen schaffen und Optimieren oben genannter Trainingsprinzipien!*

A7

B27

In diesem Workshop werden einfach umsetzbare Übungen gezeigt,

- die man bereits ins Aufwärmen integrieren kann (Mobilisations-, Kraft- und Spannungsübungen)
- um körperliche Voraussetzungen zu schaffen (im Stationsbetrieb / für zwischendurch)
- zur Gelenkskontrolle- Bewegungskontrolle- Sicherheit
- zur Gelenksprävention! (insbesondere Hand und Fuß)
- als auch Einblicke in neurozentrierte Trainingsprinzipien: Neuroathletik (NAT) & Neuromobility (NM) gegeben.
- NAT (vor allem: Gleichgewicht und Propriozeption)
- NM (am Beispiel Schulter)

Der Übungspool ist im Anschluss auszugsweise angeführt.

Auf spielerische Elemente wird in diesem Arbeitskreis bewusst verzichtet, um mehr Zeit für spezifisch hilfreiche Übungen zu haben - was nicht den hohen Stellenwert der spielerischen Gestaltung einer Kinderbewegungseinheit schmälern soll. Nur würde das hier den Rahmen sprengen. Viele der Übungen können selbstverständlich spielerisch integriert werden und es liegt im Ermessen und der Kreativität des Übungsleiters, diese nicht nur gezielt, sondern auch mit Spaß und spielerisch angewandt entsprechend einzusetzen.

Weitere Fragestellungen:

- Ist Neuroathletik in Gruppen praktikabel?
- Wie kann die Verletzungsanfälligkeit gesenkt werden?
- Schwerpunkte im Warm-up
- Sprunggelenksprävention, Bänder, Sehnen stärken
- Kräftige Handgelenke, stabile Schulter
- Muskelzerrungen vorbeugen

DAS WARM-UP IST DIE HALBE MIETE:

Den meisten ist klar, dass Aufwärmen das Verletzungsrisiko senkt, den Körper „in Schwung“ bringt, Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke auf nachfolgende Belastungen vorbereitet, die Leistungsfähigkeit erhöht, etc.

Doch Theorie und Praxis klaffen leider oft weit auseinander.

Vielen Trainern ist bewusst, dass sie intensiver (oder zumindest regelmäßig) mit den ihnen anvertrauten Schützlingen Aufwärmen sollten und nicht nur die Schüler zu Stundenbeginn ein Spiel spielen lassen sollten.



Es gibt dafür zahlreiche Gründe, warum es einige Übungsleiter letztendlich doch unterlassen oder dieses Vorhaben nicht konsequent umsetzen. Ein oft nicht unwesentlicher Faktor ist die Sorge, Spieler einer Ballsporthmannschaft- zum Beispiel - zu verlieren, die vielleicht mehr wegen dem Spiel selbst und der „Gaude“ im Team kommen und weniger an ein paar ziel-führenden, leistungssteigernden oder präventiven Übungen interessiert sind.

An dieser Stelle wird leider- langfristig gesehen- gänzlich außer Acht gelassen, was das für die Zukunft des Vereins bedeuten kann.

Beginnen die Kinder von Anfang an- um beim Beispiel Ballsporth zu bleiben, aus genannten Gründen, mit einem rein spielerisch gehaltenen Training- wo der Trainer vor allem Spaß transportiert- wird es später schwierig, die älter werdenden Kinder von der Sinnhaftigkeit der Übungen zu überzeugen. „Haben wir bis jetzt ja auch nicht gemacht.“ „Das brauch ich nicht“,...

Darüber hinaus wäre es im Kindesalter leichter, die korrekte Ausführung zu erlernen, als später im Jugendtraining mit ungewohnten Bewegungsformen konfrontiert zu werden, die dann erst mühsam erarbeitet werden müssen, bevor man zu den eigentlich vorgesehenen altersadäquaten „spannenderen“ Übungsvariationen und komplexeren Aufgabenstellungen gelangt.

Man vergibt sich einerseits die Möglichkeit, den kindlichen Körper in seiner Entwicklung entsprechend zu unterstützen und rechtzeitig auf spätere / ev. weitere sportliche Belastungen vorzubereiten, solange die Übungen noch spielerisch ins Training integriert werden könnten.

Andererseits wird die Bedeutung unterschätzt, die Übungen zur Gelenkskontrolle haben: von einem gesteigerten Bewegungs- und Körpergefühl angefangen, über eine verbesserte Koordination und Leistungssteigerung, trägt „Bewegungskontrolle“ entscheidend zur Verletzungsprophylaxe bei.

Auch betrifft das oft genau jene Spieler, die später- vielleicht als Jugendliche- doch mehr an der Sportart interessiert sind... Spieler, die aufgrund der anfänglichen Versäumnisse und der resultierenden mangelnden Leistungsvoraussetzungen mit Bänder- oder Muskelverletzungen unfreiwillig lange Pausen einlegen müssen und der zusätzlich oft mangelhaften regenerativen Versorgung wegen letztendlich aus dem Sport ausscheiden.

Vielleicht gerade ungünstiger Weise dann, wenn der Verein den Spieler für eine komplette Mannschaft benötigen würde. ...Und das nur, weil es aufgrund von Inkonsequenz im Training- zum Beispiel- wegen fehlender Beweglichkeit zu Muskel(ein)rissen kommt, oder Kraftdefizite Schuld an schmerzhaften Tendopathien sind.

A7

B27

Ein weiterer Aspekt ist das oftmals übliche Abgeben der Trainerverantwortung beim Aufwärmen in Kinder- u. Jugendhänden, die unter dem Vorwand- sie seien bereits alt oder erfahren genug- selbständig Aufwärmen sollen. Was sich ein Trainer hier an Potential vergibt, ist kaum in wenige Worte zu fassen.

Erst durch ein abwechslungsreiches, an die jeweiligen Anforderungen jedes Trainings angepasstes Warm-up können die Kinder entsprechend vorbereitet werden - Basics und einzelne Technikelemente sollten hier bereits integriert werden, damit der Körper nachfolgend adäquat auf Trainingsreize reagiert.

Ziele sollten sein:

- Durch **spezifisches Warm-up** Voraussetzungen zu schaffen, die nötige Beweglichkeit zu erlangen, welche ein sauberes Techniktraining zulassen (dem Alter entsprechend, sportartspezifisch bzw. bewegungsgerecht)
- **Gelenkskontrolle** zu erlangen, die mit Bewegungssicherheit gleichzusetzen ist (und alle seine damit verbundenen Vorteile gar nicht umfassend genug betont werden können- vor allem aus der Sicht der Neuroathletik gesprochen)
Exkurs: siehe Übungspool
- Beim Gerätturnen- zum Beispiel- ist ein ausgewogenes Verhältnis von **Kraft-, Beweglichkeits- und Techniktraining** anzustreben.
- Leistungsvoraussetzungen schaffen (an den Grundlagen/Basics intensiv zu arbeiten) als Schlüssel zum Erfolg.
- Krafttraining als Schutzmaßnahme zur **Gelenksprävention**
- ausreichend **Körperspannung** zu erlernen

Auf einige einzelne Schwerpunkte- verschiedene Sportarten betreffend- wird im Arbeitskreis eingegangen (Kampfsport, Fußball, Volleyball, Leichtathletik, Gerätturnen,...) als auch Übungen vorgestellt, die stundenlangem Sitzen, „nerd-neck“, Rundrücken, „Handy“-Haltung,... entgegenwirken.

ÜBUNGSPOOL:

- **Gelenkmobilität** (kreisen, pendeln,...) Fuß, Knie, Hüfte, Schulter, Ellbogen, Hand
langsame Bewegungsausführung!
Präzise!
Bewegungsweite angepasst!
Assessment: Schulter- Armflexion

A7

B27

- Fersengang
- Zehenraupengang
- Hand ext.
- HWS- Mobilisation- Auswirkung
- Beckentilt
- Brustmuskel-Tennisballübung
- Vierfüßler rücklings
- chicken
- Nackenkräftigung
- BWS-Mobilisation
- facepull
- Hangvariationen
- NAT: VOR- chart: Gleichgewicht- Bogengänge- Kopfbeschleunigung
- NAT- Prinzip: Fokus setzen- Thalamus- Körperwahrnehmung
- NAT: Exkurs Gelenkskontrolle (nicht nur mechan. + physiolog. Vorbereitung)- aktive Bewegungsweite- Rahmenbedingungen schaffen: Gehirnareale, ZNS, periphere Nerven, Gleichgewicht

Zusammengefasst muss ich mir als Trainer die Frage stellen, was muss ich im Training anders machen oder ergänzen, damit sich das Ergebnis verbessert?

Welche Veränderungen sind nötig, damit die Kinder verletzungsresistenter werden und so mehr leisten können (auch im Sinne von mehr Freude an der Bewegung haben, wenn sie sie länger, schneller, leichter, besser, spielerischer... machen können)?

Welche Übungen (bezogen auf Sportart oder Stundeninhalte) sind nötig, ins Aufwärmprogramm reinzunehmen?

Welche spezielle Vorbereitung ist notwendig?

Diese und andere Fragen stellen sich engagierte Übungsleiter, die verantwortungsvoll Inhalte für Kinderbewegungseinheiten gestalten.

Wir sind als Trainer mitverantwortlich für die Gesundheit der uns anvertrauten Kinder und legen mit unserer Arbeit den Grundstein nicht nur allein für ihre weiteren sportlichen Möglichkeiten oder Karrierechancen, sondern wir tragen auch dazu bei, Kinder im Erwachsenenalter vor möglichen Rückenschmerzen zu bewahren. Vorausschauendes Handeln durch umsichtige Trainer, fundierter Leistungsaufbau, systematisches Training mit einer vielseitigen sportartübergreifenden Grundausbildung ist die tragende Säule für bestmögliche Entwicklung, ob für bessere Leistung oder Gesundheit und sichert langfristig die Freude an der Bewegung.



MATERIAL: (für 32 TeilnehmerInnen)

- ev. 1 Reck
- 16 Sprungschnüre,
- 16 Tücher,
- 16 Tennisbälle,
- 16-32 div. Widerstandsbänder in div. Stärken: Therabänder / Schlaufenbänder / elastische Textilbänder / Resistance Bänder für Klimmzüge / Loops,...
- 8-16 Gymnastikstäbe (Holz)
- 6 Sandsäckchen,
- 6 Reifen,
- Faltmatte,
- 16 Turn-/Gymnastikmatten,
- 2 Sprungkästen,
- 3-4 Turnbänke
- Ringe, Taue, Sprossenwände