

# Strategien für Kraft- und Konditionstraining zur Verringerung des Verletzungsrisikos und zur Verbesserung der Leistung bei jungen Sportler\*innen

Read et al. SCJ 2020



## 1 Führe eine Anforderungsanalyse durch



Biomechanische und physiologische Anforderungen

Epidemiologie und Mechanismen von Verletzungen

+Einschätzung der biologischen Reife und Entwicklung, geschlechtsspezifische Faktoren, technische Kompetenz und bisherige Trainingserfahrung

## 2 Berücksichtige Wachstumsschübe

Beobachtung der Veränderung anthropometrischer Faktoren, einschließlich Körperbau und Body-Mass-Index



Images provided by PresentationsMedia

## 3 Optimierte die Dosis

Planung des Trainings unter Berücksichtigung von Häufigkeit, Umfang, Intensität und Wechselwirkungen mit anderen Trainingsformen



Bewägung von "Mikrodosierungs"-Strategie oder Unterteilung des Programms in verschiedene Teile (z. B. FIFA 11+ während des Aufwärmens)

## 4 Nutze effiziente Trainingsmethoden

Nach Trainingsprogrammen, die eine Kombination aus folgenden Maßnahmen umfassen, wurde ein geringeres Auftreten von Überlastungs- und schweren Verletzungen festgestellt



Kraft



Gleichgewicht



Beweglichkeit



Plyometrie



Schnelligkeit



Agility-Training

## 5 Beginne in der frühen Kindheit

Empfohlen wird die frühzeitige Auseinandersetzung mit einer Vielzahl von sportlichen Entwicklungsmöglichkeiten: unstrukturierte, spielerische und freudvolle sportliche Aktivitäten + gezielte athletische Vorbereitung

## 6 Führe eine Risikobewertung durch

Obwohl einige allgemeine Trainingsaspekte für alle gelten, ist es ratsam, die Athlet\*innen auf der Grundlage ihrer festgestellten Defizite zu unterteilen, um die Ergebnisse zu optimieren, das individuell Verletzungsrisiko zu senken und die Übungen entsprechend anzupassen

## 7 Erhöhe die Akzeptanz

Verständnis im Team



Individuelles Verständnis



Maßstab für den Erfolg

- Traineraus-/weiterbildung
- Wettbewerb fördern
- Verbindung mit der Leistungsentwicklung

- Schulung der Athlet\*innen
- Individualisierte Risikobewertung
- Rückmeldung zur Entwicklung

- Verringerung der Verletzungshäufigkeit
- Erhöhte Einsatzbereitschaft
- Nahtlose Integration