

# ZUSAMMENHANG VON FRÜHER SPEZIALISIERUNG SOWIE UMFANG DER SPORTLICHEN AKTIVITÄT UND VERLETZUNGEN DES BEWEGUNGSAPPARATS

Quelle : McGowan et al. JSMS 2020

Designed by @YLMsPortScience

## WAS BESAGT DIE STUDIE?

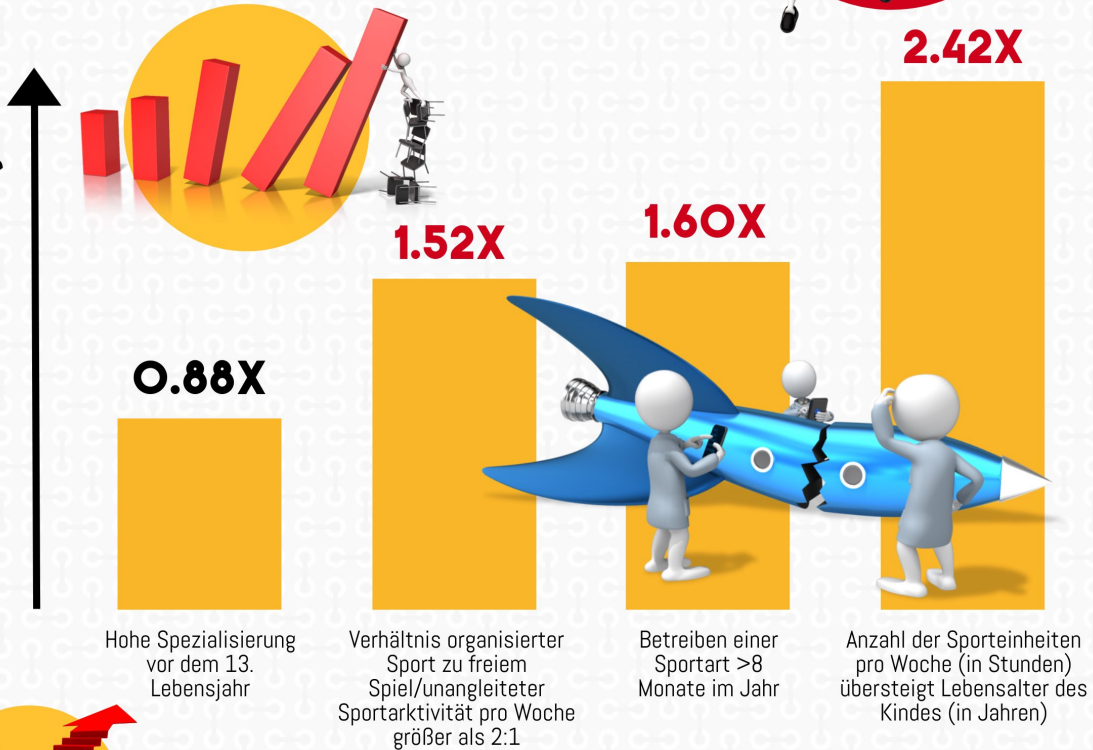
914 Kinder, die an einem nationalen Wettkampf teilnahmen, haben einen Fragebogen ausgefüllt, der den Grad der Spezialisierung (hoch, mittel oder niedrig), den Umfang von Training und Wettkampf und die Verletzungsgeschichte erfasste



Images provided by PresentMedia

## — ERGEBNISSE —

Risiko einer allmählich auftretenden Verletzung



Es wird empfohlen, dass Trainer\*innen im Kinder- und Jugendsport den Kindern und ihren Eltern raten, den Wettkampfsport nur saisonal zu betreiben, die Umfänge angemessen zu gestalten und ein Gleichgewicht zwischen organisiertem Sport und freiem Spiel zu wahren