



## Die Handlungsfelder

Will man den Verletzungsgefahren entgegenwirken, gilt es vier übergeordnete Felder der Prävention bei der Auswahl geeigneter Präventivmaßnahmen in Betracht zu ziehen. Dabei soll die Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit aufgrund seiner unmittelbaren Bedeutung und Zugänglichkeit für die Trainer und die betreuten Sportler im Vordergrund stehen.

<p><b><u>Ausrüstung + Einrichtungen</u></b></p> <p>z. B. Helme, Orthesen, Taping, Mundschutz, Protektoren, (Sport-)brille, Bodenbeschaffenheit und Schuhe, Veranstaltungsorte, Sportarenen, usw...</p>	<p><b><u>Technische + politische Maßnahmen</u></b></p> <p>z. B. Fairplay Kampagnen, Ausbildungscurricula, Propagieren verletzungsminimierenden Verhaltens, Regel- und Schiedsrichterwesen, Aspekte der Versicherung von Verletzungen und deren Folgen, usw...</p>
<p><b><u>Medizinische + nicht-medizinische Betreuung</u></b></p> <p>z. B. Physiotherapie, medizinische Check-Ups/Screenings, Massage, Psychologische Aspekte, Ernährung, usw...</p>	<p><b><u>Trainingsmaßnahmen + athletische Vorbereitung</u></b></p> <p>z. B. Propriozeptives/neuromuskuläres Training, Koordinatives Training, Balancetraining, Gelenk- und Rumpfstabilisierung, Stretching, Athletisches Grundlagentraining, Wettkampfvorbereitung, usw...</p>

In Anbetracht der typischen Verletzungsmuster im Breitensport und mit Blick auf den aktuellen Stand der Sportwissenschaft stellen die folgenden Bereiche des körperlichen Trainings in der Regel die zentralen Säulen verletzungspräventiver Sportprogramme dar.

- 1. Kräftigung und Stabilisation**
- 2. Beweglichkeit und Mobilisation**
- 3. Sensomotorisches Training**
- 4. Koordinationstraining**

Zusammenfassend kann man also sagen, dass es das übergeordnete Ziel aller oben genannten Bereiche ist, die vorhandenen athletischen und koordinativen Defizite bestmöglich aufzuarbeiten. Die Sportler/innen werden somit für die Situationen widerstandsfähig gemacht, die zu Verletzungen führen können, aber nicht zwangsläufig führen müssen. Kritische Situationen werden von ihnen im Vorherein antizipiert und vermieden.