

# Eine kleine Broschüre mit grosser Wirkung

Autor(en): **Gautschi, Roland**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991550>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

# Eine kleine Broschüre mit grosser Wirkung

Ein Blick genügt: Die zehn Übungen lassen sich gut instruieren und problemlos durchführen. Jetzt heisst es für die Trainerinnen und Trainer dranbleiben, damit die Übungen Bestandteil jedes Trainings sind – wie das Zähneputzen vor dem Schlafengehen.



*Roland Gautschi*

**D**ie Unfallverhütung im Fussball zeigt Wirkung. Nachdem 1994 die Aktion «warm up» lanciert wurde, verringerte sich in den folgenden Jahren die Anzahl Verletzungen. Drei Jahre später folgte die Kampagne «Dänk a Glänk». Mit dem Effekt, dass in sieben Jahren nach Start dieser Kampagnen die Anzahl der beim Fussball Verletzten um fast 20 Prozent zurückging.

## Weniger ist mehr

Die Resultate einer vom FIFA-Medical Assessment and Research Center F-Marc durchgeführten Studie ergaben, dass die Verletzungshäufigkeit durch präventive Massnahmen im Verlaufe eines Jahres um 20 Prozent gesenkt werden konnten. Deshalb, so kann man sich fragen, sind auf den ersten Blick unspektakuläre und grösstenteils bekannte Übungen wie in der Broschüre so erfolgreich? Zum einen lässt

sich dies damit erklären, dass die Übungen im Rahmen dieser Vorstudie kompetent ein- und regelmässig durchgeführt wurden. Zum anderen werden nicht irgendwelche Kräftigungsformen gemacht, sondern solche, die auf die Anforderungen und Hauptbelastungen im Fussball zugeschnitten sind. Zudem ist nicht die Anzahl der Übungen entscheidend, sondern deren Umsetzbarkeit. Heinz Wyss, Projektleiter Suvaliv: «Obwohl eine Vielzahl von Übungsformen möglich wäre, wurde ein kompaktes, definiertes Paket von Übungen zusammengestellt, welches die Umsetzung wesentlich erleichtert.»

## Die Kernelemente

Fussballer verletzen sich hauptsächlich an der Leiste, am Oberschenkel, am Knie, Unterschenkel oder an den Füssen. Die Auslöser sind Über- und Fehlbelastungen oder das Einwirken des Gegners. Die Kernelemente der Kampagne «Die 11» sind:

Kräftigung der Muskulatur und des Bandapparates, Stabilisation von Fuss, Knie und Rumpf sowie Balance und Sprungtraining. In der Trainingsbroschüre (siehe oben) wird jede Übung in Wort und Bild vorgestellt. Zudem ist eine DVD erhältlich auf der alle Übungen mit einem Lern- und Trainingsprogramm vorgestellt werden. Fussballtrainer erhalten die DVD im Rahmen der Trainerausbildung und -fortbildung direkt vom Schweizerischen Fussballverband.

Die Übungen machen auch für andere Sportarten Sinn. Beim Hand-, Volley- oder Basketball müssten jedoch sportartspezifische Kräftigungsformen für die oberen Extremitäten sowie die Schulterpartie das Trainingsprogramm ergänzen.

Und fast hätte man die elfte und wichtigste «Übung» vergessen: Spiele fair! **m**

**Bestellungen DVD:** Bestellnummer 354, [www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo), Telefon 041 419 58 51, Telefax 041 419 59 17