

# Unfallprävention im Volleyball

«Gratis-Kurse»  
suvaliv!

Stabilisation von Bein-, Rumpf- und Schultermuskulatur können so manch schmerzhafte Verletzung verhindern. Doch wie kann man durch Stabilisation eine vorbeugende Wirkung erzielen? Wie muss ich die Übung ausführen? Das und vieles mehr kann in den kostenlosen Praxiskursen erlernt werden.

In der Karriere eines Sportlers führen Verletzungen immer wieder zu einschneidenden Erlebnissen. Und obwohl beim Volleyball kein direkter Körperkontakt stattfindet, gehört der Sport (zumindest was die Häufigkeit der Verletzungen angeht) zu den gefährlicheren Ballsportarten. Die häufigsten Unfälle betreffen Sprunggelenk, Knie, Handgelenk, Finger und Schulter. Dabei variiert der Verletzungsgrad von leichten Verstauchungen bis hin zu Bänderrissen. In Zusammenarbeit mit der Schulthess Klinik möchte suvaliv diesem Verletzungsrisiko entgegenwirken. Die angebotenen Praxiskurse für Trainer und Spieler sollen das Risiko merklich verringern. Letztes Jahr fanden die 50 durchgeführten Kurse mit insgesamt rund 1500 Teilnehmern grossen Anklang.



Foto: Katinka Rutz

Mit Prävention kann das Unfallrisiko im Volleyball gesenkt werden.

## Bestelle gratis deinen eigenen suvaliv-Praxiskurs!

<b>Kosten:</b>	Keine! Die Kurskosten werden von suvaliv übernommen
<b>Kursleitung:</b>	Physiotherapeutinnen und -therapeuten der Schulthess Klinik
<b>Kursdauer:</b>	Ca. 2 Stunden pro Kurs
<b>Zielgruppen:</b>	Trainer/innen, Betreuer/innen, Spieler/innen
<b>Teilnehmerzahl:</b>	Mind. 20, max. 50 Personen
<b>Ort:</b>	Die Kurse können von interessierten Regionalverbänden, Vereinen oder J+S-Experten an einem gewünschten Ort bestellt werden
<b>Infrastruktur:</b>	Turnhalle und Theorieraum müssen bereitgestellt werden
<b>Kursbestellung:</b>	Mindestens 4 Wochen vor Kursdatum bei: Swiss Volley, Postfach 318, 3000 Bern 14 Tel. 031 387 37 57, E-Mail: <a href="mailto:info@volleyball.ch">info@volleyball.ch</a>





## Kurse

### Praxiskurs I: Rumpfstabilisation

- Was ist Rumpfstabilisation?
- Weshalb ist Rumpfstabilisation im Volleyball wichtig?
- Instruktion von Übungen, die in das Training integriert werden sollten.

### Praxiskurs II: Aufwärmen und Beinachsenstabilisation

- Weshalb überhaupt Aufwärmen?
- Basis Aufwärmprogramm und Elitetrainingsprogramm zum Mitmachen.
- Beinachsenstabilisation: Was ist das? Wofür brauche ich das?
- Instruktion von Übungen, die in das Training integriert werden sollten.

### Praxiskurs III: Schulterstabilisation

- Was ist Schulterstabilisation?
- Weshalb ist Schulterstabilisation im Volleyball wichtig?
- Instruktion von Übungen, die in das Training integriert werden sollten.

# «Sport macht nur Freude, wenn man dabei gesund bleibt»

**Nicole, letztes Jahr hast du im Rahmen des Zentralkurses das Präventionsprogramm mit deinen Teilnehmern durchgeführt. Wieso hast du das Thema in den Kurs eingebaut?**

«Sport macht nur Freude, wenn man dabei gesund bleibt, sich also nicht verletzt und keine Schäden davon trägt.» Auch für den Karriereverlauf eines Spielers ist entscheidend, wie gut er von Verletzungen verschont bleibt. Das Thema Prävention sollte daher nicht unterschätzt werden.

**Und wie kam der Kurs bei den Teilnehmern an?**

Sie waren begeistert. Kerstin Warnke, Chefärztin der Schulthess Klinik in Zürich, führte in einem Theorieteil in das Thema ein. Danach erfuhren die Teilnehmer im praktischen Teil in der Turnhalle die Übungen am eigenen Leib.

**Was ist für dich der wichtigste Faktor bei der Vorbeugung von Verletzungen?**



Nicole Schnyder ist seit gut einem Jahr J+S-Fachleiterin Volleyball in Magglingen.



Fotos: zvg

Mit der Prävention verhält es sich wie mit dem normalen Techniktraining. Mit einer einmaligen Ausführung erziele ich keine Fortschritte, nur wenn ich die Übungen regelmässig wiederhole, werde ich erfolgreich sein. Die Buchung des Präventionskurses ist also erst der

Anfang. Nachher muss der Trainer die Übungen im Aufwärmprogramm etablieren.

Die Leute von der Schulthess Klinik kennen sich im Volleyball gut aus und können auch in diesem Bereich wertvolle Ratschläge erteilen. •