

Unfallprävention im Volleyball

Das Motto «Nie zu alt!» gilt nicht nur für das Volleyball spielen, sondern auch für die Unfallprävention. Dort erst recht, denn gerade im fortgeschrittenen Alter sollte man den Körper regelmässig kräftigen, damit die speziellen Belastungen des Volleyballsports keine Probleme bereiten.



Text: Kerstin Warnke

In Zeiten allgemeiner Bewegungsarmut ist jeder, der sich entschlossen hat, regelmässig Sport zu treiben, willkommen. Dies gilt auch für den Volleyballsport, der keine Alterslimiten kennt. Im Gegenteil, Volleyball fördert die allgemeine Koordination, die Reaktionsschnelligkeit und die Kraft und ist darum gerade auch für ältere Menschen geeignet. Zudem ist die gesellschaftliche und soziale Komponente als Mannschaftssportart nicht zu vernachlässigen.

Wichtig ist, dass man auch im fortgeschrittenen Alter den Körper im Training regelmässig kräftigt, damit die speziellen Belastungen des Volleyballsports keine Probleme bereiten. Das heisst, alle «ins Alter gekommenen» Volleyballerinnen und Volleyballer müssen erst recht das bekannte Schulter- und Rumpfpfprogramm regelmässig durchführen. Alleine mag man die Übungen vielleicht nicht machen, aber das Team gewährleistet die Konstanz. Ein weiterer Grund sich einer Volleyballgruppe anzuschliessen. Zudem lässt sich das Kräftigungsprogramm mit integrierten Koordinations-Übungen prima auflockern. Was bringen die Kräftigungs- und Koordinationsprogramme? Das Training der Koordination beugt Stürzen und Unfällen im Alltag vor und vermindert das Umknicken am Sprung- und Kniegelenk. Das Rumpfkrafttraining verhindert, dass auch Sie an Rückenschmerzen, der Volkskrankheit Nummer zwei, leiden. Und das Schultertraining bewirkt, dass der Service auch im Alter noch schmerzfrei im gegnerischen Feld landet.

Die Gefahren für die Gelenke im Volleyballsport sind durch richtiges und angepasstes Training und durch die neuen Technologien bezüglich Hallenböden und Schuhe auf ein Minimum reduziert – vergleichbar mit Verletzungsrisiken des normalen Alltags. Wer sogar noch Beachvolleyball spielt, tut seinem Kör-

per noch mehr Gutes. Warum? Der Sand als weicher Untergrund fängt Schläge ab und erfordert eine ständige Stabilisations- und Körperkontrolle. Zudem ist, wer Beachvolleyball spielt, immer auch an der frischen Luft! Aber Achtung, auch im Alter ist Sonnenschutz ein Muss. >>

Foto: Mike Niederhauser



Im Alter erst recht: Stabilisation und Kräftigung für problemfreies Spielen.

Stabilisation und Kräftigung sind gerade im Alter unerlässlich. Im Team und spielerisch aufgelockert macht es sogar Spass.



Schrittstellung auf weicher Unterlage. 70–80 Prozent des Gewichts auf dem vorderen Bein, leichte Kniebeugung, Knie über dem Fussgelenk (Beinachse). Unteres oder oberes Zuspiel, ohne die Unterlage zu verlassen und unter Einhaltung der Beinachse.



Einbeinstand auf wackliger Unterlage oder Matte. Bein, welches in der Luft ist, muss möglichst gestreckt vor dem Körper positioniert sein. Schnelles Zuspiel mit einem Medizinball. Ziel ist es, den Mitspieler aus der beschriebenen Position zu bringen.



Einarmstütz auf weicher Unterlage. Schulter und Hüfte sollten möglichst parallel zur Unterlage stehen, kein Hohlkreuz. Den Ball hin und her rollen. Die Ausgangsstellung sollte möglichst nicht verändert werden.



Fotos: zvg

Einbeinstand auf weicher Unterlage. Beide Spieler drücken gegen den Ball. Ziel ist es, den Gegner aus der Balance zu bringen.



Sitz mit angewinkelten Beinen auf weicher Unterlage. Oberes Zuspiel mit Volley oder Medizin-Ball. Der Ball darf kurz gefangen werden. Ziel ist es die Sitzposition wie beschrieben einzuhalten und möglichst wenig Rumpf- und Beinbewegungen zuzulassen.



Einbeinstand auf wackliger oder weicher Unterlage. Spielbein mit Theraband zum Körper ziehen, ohne die Balance zu verlieren. Standbein bleibt dabei unter Einhaltung der korrekten Beinachse in leichter Beugstellung.