

Verletzungsprophylaxe im Kinder- und Jugendfußball

Fachwissen aus der Sporthopädie Wallenborn

Im Kinder- und Jugendbereich sind altersbedingte Faktoren häufig Auslöser für Verletzungen und Überlastungsschäden. Jeder Jugendtrainer sollte auf den einzelnen Altersstufen die entwicklungsbedingten Unterschiede seiner Schützlinge beachten, um eine Überlastung der Spieler zu vermeiden.

Bei den Junioren bis 15 Jahren liegt der Verletzungsschwerpunkt auf dem Oberkörper. Häufig finden sich Kopfverletzungen durch Zusammenstöße und Stürze. Unkontrolliertes Abstützen verursacht zudem Verletzungen am Unterarm und der Hand. Dagegen sorgt die hohe Elastizität der Bänder und Gelenke für eine geringe Verletzungshäufigkeit am Knie und den Sprunggelenken.

Generell treten im Kinder- und Jugendbereich Verletzungen häufiger auf als bei Erwachsenen. Ursache sind wachstumsbedingte Gründe wie Verletzungen und Überlastungsschäden der Wachstumsfugen, Ausrissfrakturen und Ermüdungsbrüche. Diese entstehen vor allem dann, wenn das Training der Kinder und Jugendlichen nicht altersgerecht durchgeführt wird.

Im Ausdauer- und Schnelligkeitstraining liegt die Gefahr in einer Übersäuerung der Muskulatur bei

zu intensiven Trainingsbelastungen. Die einsetzende Ermüdung führt zu einer Beeinträchtigung der Koordination und Konzentration. Das Verletzungsrisiko steigt. Tempoläufe, Dauerläufe, Hügeläufe und lange Sprints sind unter diesem Gesichtspunkt für Kinder ungeeignet.

Ein präventives Krafttraining sollte immer den Ausgleich von einseitigen Belastungen zum Ziel haben. Im Vordergrund steht die allgemeine Kräftigung der Haltemuskulatur. Bei Kindern sollten ein Maximalkrafttraining, intensive Kraftausdauerbelastungen und Zusatzlasten vermieden werden. Hanteln und Medizinbälle führen, in Verbindung mit einer schlechten Bewegungsausführung, schnell zu einer Überlastung der Wachstumszonen, die teilweise nicht reparabel sind.

Einen weiteren Schwerpunkt zur Verletzungsprophylaxe bildet das Koordinationstraining. Kinder besitzen ein um ca. 30%



Quelle: © Peter / pixelio.de

Bei hoher Trainingsbelastung steigt das Verletzungsrisiko.

kleineres Gesichtsfeld und ungefähr doppelt so lange Reaktionszeiten. Zur Vermeidung der häufig vorkommenden Kopf- und Oberkörperverletzungen durch Zusammenstöße und Stürze sollten die Aufmerksamkeit und die koordinativen Fähigkeiten der Nachwuchskicker trainiert werden. Übungen auf engem Raum mit „Schatten“ und störenden Spielern dienen auch der Verletzungsprophylaxe. Auf der Homepage www.fd21.de

finden Trainer zu diesem Thema viele wertvolle Trainingshinweise für ein kindgerechtes Fußballtraining. Kinder und Jugendliche erhalten zusätzlich jede Menge Tipps für ein Technik- und Koordinationstraining. In der Rubrik Startricks zeigen Fußballprofis ihre besten Tricks und Finten.

Von Marc Humpert



Leistungsdiagnostik
Trainingssteuerung
Haltungs- und Bewegungsanalyse

SPORTHOPÄDIE GmbH
WALLENBORN

Helenenwallstraße 12 • 50679 Köln (Deutz)
www.wallenborn.de

