

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Fußballspezifisches Anforderungsprofil</b>	<b>1</b>
1.1	Die Faszination des Fußballspiels	1
1.2	Physisches Anforderungsprofil	3
1.2.1	Taktische Trends im Leistungsfußball	3
1.2.2	Körperliche Leistungsvoraussetzungen	7
1.2.3	Sportphysiotherapeutische Konsequenzen	17
1.3	Anpassungen des Bewegungsapparates	18
1.3.1	Veränderungen am Schussbein	19
1.3.2	Veränderungen am Standbein	26
1.3.3	Anpassungen der Becken-Bein-Achse	29
<b>2</b>	<b>Das Betreuungsteam</b>	<b>31</b>
<b>3</b>	<b>Vorbereitung auf Training und Spiel</b>	<b>35</b>
3.1	Mittel- und langfristige Therapiestrategien	35
3.2	Aufwärmen vor Training und Spiel	37
3.2.1	Grundlagen	39
3.2.2	Methodische Aspekte des Aufwärmens und Vorkonditionierens	41
3.2.3	Übungen zum zielgerichteten und funktionsspezifischen Aufwärmen	45
3.3	Ernährung und Substitution	50
3.3.1	Trainingskost	51
3.3.2	Vorwettkampfkost	51
3.3.3	Wettkampfkost	51
3.3.4	Nachwettkampfkost	52
<b>4</b>	<b>Regeneration nach Training und Spiel</b>	<b>53</b>
4.1	Aktive Regenerationsmaßnahmen	53
4.1.1	Die Grundidee der aktiven Regeneration	53
4.1.2	Physiologische Grundlagen	54
4.1.3	Methodisches Vorgehen	57
4.2	Ernährung als Regenerationsmaßnahme	59
4.3	Die Sportmassage	60
4.3.1	Wirkungsweisen und Effekte	60
4.3.2	Indikationen	60
4.3.3	Kontraindikationen	61

4.3.4	Massagegriffe .....	61
4.3.5	Arten der Sportmassage .....	61
4.4	Normalisierung des bioenergetischen Stromflusses .....	62
<b>5</b>	<b>Erste Hilfe nach Verletzungen .....</b>	<b>63</b>
5.1	Ausstattung Betreuerkoffer .....	64
5.2	Stumpfes Trauma .....	69
5.3	Wund-/Hautverletzungen .....	74
5.3.1	Schürfwunden .....	74
5.3.2	Platzwunden .....	75
5.3.3	Muskulatur .....	78
5.4	Weitere Notfälle .....	81
<b>6</b>	<b>Sportphysiotherapeutische Versorgung von Verletzungen .....</b>	<b>85</b>
6.1	Reaktionen des Körpers auf Be-/Überlastung oder Verletzung .....	85
6.1.1	Adaptationen bei Be-/Überlastung oder Verletzungen .....	85
6.1.2	Heilungsphasen .....	87
6.1.3	Körpersprache des Verletzten .....	89
6.2	Prinzipien der sportphysiotherapeutischen Versorgung von Verletzungen .....	91
6.2.1	Minimierung von Verletzungsfolgen .....	91
6.2.2	Korrektur von Gelenk-/Bandstrukturen und/oder Muskel-Bindegewebsstrukturen .....	91
6.2.3	Limitierung der Bewegungsexkursion .....	96
6.2.4	Nachkorrektur von Gelenk-/Bandstrukturen und/oder Muskel-Bindegewebsstrukturen .....	96
6.2.5	Heilungsfördernde und funktionsintegrierende Maßnahmen ....	97
6.3	Tapen und Kinesiotaping .....	98
6.3.1	Tapen .....	98
6.3.2	Kinesiotaping .....	117
6.4	Versorgung von Verletzungen .....	118
6.4.1	Fuß und Unterschenkel .....	118
6.4.2	Kniegelenk .....	136
6.4.3	Lenden-Becken-Hüft-Region (LBH) .....	145
6.5	Return-to-Sport-Kriterien .....	159
6.5.1	Charakteristik von Fußballverletzungen .....	159
6.5.2	Zeitbasierte und funktionsbasierte Rehabilitation .....	161
6.5.3	Leistungsdiagnostische Testkonfiguration .....	161

## **XII**      **Inhalt**

<b>7</b>	<b>Vorbeugungs- und Präventionsmaßnahmen</b>	<b>169</b>
7.1	Einleitung	169
7.2	Grundlagen	170
7.3	Effekte des Stabilisationstrainings	170
7.4	Statisches Stabilisationstraining	172
7.4.1	Kippbrett	172
7.4.2	Balance-Pad	173
7.4.3	Mini-Trampolin	174
7.4.4	Sport- und Therapiekreisel	174
7.5	Dynamisches Stabilisationstraining	175
7.6	Belastungsgestaltung beim Stabilisationstraining	176
<b>8</b>	<b>Optimierte Ausrüstung</b>	<b>179</b>
8.1	Schutzausrüstungen	179
8.2	Ausrüstungsaspekte zur Leistungsoptimierung	182
8.2.1	Spielball	182
8.2.2	Fußballschuhe	183
	<b>Literatur</b>	<b>187</b>
	<b>Register</b>	<b>189</b>