

Inhalt

1	Fußballspezifisches Anforderungsprofil	1
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
2	Das Betreuungsteam	31
3	Vorbereitung auf Training und Spiel	35
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
4	Regeneration nach Training und Spiel	53
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
5	Erste Hilfe nach Verletzungen	63
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
6	Sportphysiotherapeutische Versorgung von Verletzungen	85
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

7	Vorbeugungs- und Präventionsmaßnahmen	169
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
8	Optimierte Ausrüstung	179
8.1	Schutzausrüstungen	179
8.2	Ausrüstungsaspekte zur Leistungsoptimierung	182
8.2.1	Spielball	182
8.2.2	Fußballschuhe	183
	Literatur	187
	Register	189