

Neue Tests zur Verletzungsprophylaxe bei Nachwuchshandballern in Leipzig

SC DHfK und Uniklinikum Leipzig testen neue Verfahren zur Verletzungsprävention bei Handball-Nachwuchs. Ziel: Verletzungszahlen senken.

Im deutschen Handball wird ein innovatives Verfahren getestet, das darauf abzielt, die Verletzungszahlen bei Nachwuchsspielern erheblich zu senken. Der SC DHfK Leipzig und das Uniklinikum Leipzig haben ein umfassendes Testprogramm für die Talente von der U15 bis zur U23 entwickelt. Diese Tests, die dreimal während der Saisons durchgeführt werden – nach der Saison, vor der Saison und in der Winterpause – sollen sicherstellen, dass die Spieler in ihrer besten körperlichen Verfassung sind.

Die Idee stammt von Ralf Henkelmann, einem Verantwortlichen, der die Junioren des SC DHfK betreut. Er erläutert, dass die Tests eine qualitative und quantitative Analyse des Bewegungsapparates beinhalten, wobei der Fokus auf die Arme und Beine gelegt wird. Ziel dieser Maßnahme ist es, mögliche Schwächen zu identifizieren, umsichtig damit umzugehen und individuelle Trainingspläne zu erstellen. Henkelmann betont, dass die Erkenntnisse aus den Tests den Athletiktrainern und Physiotherapeuten zur Verfügung stehen, die dann gezielt auf die spezifischen Bedürfnisse der Spieler eingehen können.

Das Vorgehen der Analysen

Laut Henkelmann ist es von entscheidender Bedeutung, Unterschiede in der Belastbarkeit der jungen Sportler frühzeitig zu erkennen. Auf diese Weise kann das Training angepasst

werden, um Überlastungen zu vermeiden. Im Falle signifikanter Defizite könnte es sogar notwendig werden, das Mannschaftstraining temporär auszusetzen, um den betroffenen Spielern die nötige Zeit zur Regeneration zu geben.

Matthias Albrecht, der Jugendkoordinator des Bundesligisten, sieht in diesem neuen Ansatz eine entscheidende Maßnahme zur Prävention. Sein Ziel ist es, durch gezielte Analysen rechtzeitig auf mögliche Verletzungsrisiken reagieren zu können. „Im besten Fall sorgen wir so dafür, dass die Verletzungszahl spürbar sinkt,“ erklärt Albrecht optimistisch. Die Initiative zeigt nicht nur das Engagement des SC DHfK für die Gesundheit seiner Spieler, sondern könnte auch als Modell für andere Teams im deutschen Handball dienen.

Die Tests sind ein Teil einer umfassenderen Strategie zur Förderung von Nachwuchsspielern, die das Ziel verfolgt, die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern und gleichzeitig Verletzungen zu vermeiden. Das Verfahren kombiniert modernste sportwissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Trainingsmethoden, was den Spielern helfen soll, ihre körperliche Voraussetzung optimal zu nutzen.

Sollte dieses Projekt erfolgreich sein, könnte es weitreichende Implikationen für den Nachwuchs- und Profisport haben, nicht nur in Leipzig, sondern bundesweit. Die Bedeutung der Gesundheit im Sport kann nicht hoch genug eingeschätzt werden, und Initiativen wie diese könnten einen Paradigmenwechsel in der Art und Weise einleiten, wie Sportvereine mit der Verletzungsprävention umgehen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de