



Medizinisches Konzept VBC KÖniz Nachwuchs

Prävention – Reaktion – Integration

Spielerinnen sollen während des intensiven Trainingsprozesses von Fachpersonen begleitet und betreut werden. Individuelle Voraussetzungen der Spielerinnen sollen in den Trainingsprozess zielgerichtet integriert werden, damit eine optimale Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit ermöglicht wird. Allfällig auftretenden Überbelastungen sollen möglichst rasch erkannt und angegangen werden. Bei Verletzungen wird eine unmittelbare, kompetente Beratung angeboten. Die sinnvolle Integration nach einer Verletzung in den Trainingsbetrieb soll gewährleistet werden.

Prävention

Präventive Massnahmen zur Verhinderung körperlicher Beschwerden im Leistungstraining:

- Athletiktraining, Koordinationstraining, Aufbautraining (unter Berücksichtigung von entwicklungsbiologischen und individuell anatomischen Voraussetzungen)
- Den Belastungen entsprechender Aufbau von Halte- und Stützmotorik unter Berücksichtigung der individuellen körperlichen Voraussetzungen
- Belastungssteigerung U15, U17, U19, U23 planen

Massnahmen:

- Leistungstest zur Ermittlung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
Ausdauer: durch Trainer/-in
Kraft: durch Trainer/-in
Beweglichkeit: durch Physiotherapeut/-in
- Beratung eines Sportphysiotherapeuten bei der Planung des Athletiktrainings
- Gemeinsames Entwickeln (Physiotherapeut und Trainer) eines Basisprogramms und eines ergänzenden individuellen Programms im Bereiche Halte- und Stützmuskulatur

Reaktion

- a) Schnelles Reagieren bei Auftreten erster Anzeichen von Beschwerden und Auslösen von sinnvollen posttraumatischen Massnahmen
 - Rasches Reagieren bei leichten Anzeichen körperlicher Beschwerden (im Ansatz erkennen)
 - Rasche Erstbehandlung bei akuten Verletzungen und Beschwerden

Massnahmen:

- 1 Mal pro Monat Sprechstunde eines Physiotherapeuten während einer Trainingseinheit in der Halle
- Unentgeltliche unmittelbare Erstdiagnose eines Physiotherapeuten nach einer Verletzung oder nach akuten Beschwerden.
- Instruktion der Trainer/-in (1x pro Jahr) durch medizinische Fachperson: z.B. Verhalten bei akuten Verletzungen

- b) Hilfestellung bei der Wahl und Einweisung in fachlich kompetente medizinische Behandlung
- Hilfestellung beim Entscheid „Medizinische Abklärung ja oder nein“
 - Hilfestellung bei der Arztwahl
 - Ermöglichen einer raschen Arztzuweisung (kurzfristige Terminvereinbarung)

Massnahmen:

- Unentgeltliche unmittelbare Erstdiagnose eines Physiotherapeuten nach einer Verletzung oder nach akuten Beschwerden und Beratung und Zuweisung zu einer kompetenten medizinischen Fachperson durch den Physiotherapeuten.

Integration

Begleiteter Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb nach einer Verletzung

- Physiotherapeut als Entscheidungsträger bei der Integration einer Spielerin nach einer Verletzung
- Begleiteter Wiedereinstieg ins Training (wann, was, warum, wie viel)

- Physiotherapeut kommuniziert dem Trainer wann, wie, wie viel die Spielerin nach einer Verletzung wieder mittrainieren darf (wöchentliche Mail)

Die physiotherapeutischen Massnahmen erfolgen nach Möglichkeit im Physiotherapeutischen Institut Olivari.

