

## Verletzungen – Der Albtraum aller Leistungssportler:innen

Plötzlich macht es „Peng“ und du spürst, da ist was kaputt gegangen. Auf den physischen Schmerz folgt der psychische. Du weißt, dass du erstmal nicht weitermachen kannst. Wenn's gut läuft, sind es vielleicht nur ein paar Trainingseinheiten, die du ausfällst. Vielleicht sind es aber auch Wochen oder Monate, in denen du nicht mehr das tun kannst, was du am liebsten tust: Kämpfen. Vielleicht verpasst du einen wichtigen Wettkampf, auf den du dich doch so gefreut und gerade vorbereitet hast, vielleicht ist die ganze Saison vorbei. Im schlimmsten Fall war es das mit der Karriere.

Ich werde nie den Moment vergessen, als mir der Arzt nach meiner Schulter-OP freudig mitteilte, dass ich wohl keine Asse beim Tennis mehr aufschlagen würde, aber wahrscheinlich wieder Judo machen könnte. Bis dahin war es mir gar nicht bewusst gewesen, dass ein Moment, einmal blöd auf die Schulter fallen, nicht nur OP und Reha bedeutet, sondern alles beenden könnte. Möglicherweise erreicht man auch nie wieder sein vorheriges Niveau oder kann nicht das erreichen, was ohne die Verletzung möglich gewesen wäre.

Für mich ist es gut ausgefallen. Nach meiner Verletzung habe ich alles hinterfragt und auf eine Karte gesetzt. Ein Jahr später war ich wieder zurück auf der Matte. Mit Erfolg. Dank der guten medizinischen

**Unsere Athletiktrainerin Miryam Roper erklärt das neue NWJV-Athletikkonzept für Nachwuchstalente.**



betreuung, der Physiotherapie und Rehabilitation am Olympiastützpunkt, meiner Trainer:innen und der Entscheidung, mein Umfeld zu professionalisieren. Denn die Verletzung war nicht nur ein

### Interview Sara Wolsfeld

Sara Wolsfeld hat sich im Frühjahr das Kreuzband gerissen und musste operiert werden. Sie ist eine der ersten Athletinnen, die das Trainingsangebot für Verletzte in Köln wahrgenommen hat.

**Du hast Dir Anfang des Jahres das Kreuzband gerissen. Was hast Du gedacht, als Du die Diagnose gehört hast? Hattest Du Ängste oder Sorgen?**

„Zu dem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, wie viel Arbeit es sein würde, auf mein altes Level zurückzukommen. Generell dachte ich, dass ich nach ein paar Monaten wieder direkt anfangen könnte. Als ich realisiert habe, dass das nicht möglich ist, hatte ich Angst davor, was ich alles in der Zeit meiner Rehabilitation verpassen würde. Jetzt habe ich natürlich nach langer Auszeit Angst wieder zu trainieren, weil ich nach einer falschen Bewegung wieder raus sein könnte. Das bereitet mir Sorgen.“

**Was waren für Dich schwierige Momente?**

„Die schwierigsten Momente waren für mich, wenn ich an einer Übung nicht weiterkam oder zu sehen, dass ich zum Beispiel bei Kniebeugen gefühlt von vorne anfangen musste. Es ist auch sehr schwer für mich gewesen, die anderen bei den Deutschen Meisterschaften kämpfen zu sehen. Ich durfte ja nicht mitmachen.“

**Wie läuft die Reha für Dich? Was läuft gut und was könnte besser laufen?**

„Die Reha läuft ziemlich gut. Ich habe zwar noch Schwierigkeiten bei der einen oder anderen Übung und bei den „Return to Sports“-Tests habe ich noch kleine Unterschiede zu meinem linken Bein, aber ich



arbeite sehr viel an mir und bin davon überzeugt, dass ich auch dabei meine alte Stärke wiedererlangen werde.“

**Was sind Deine nächsten Ziele?**

„Meine nächsten Ziele sind auf jeden Fall, dass ich wieder mit Judo anfangen und mein „come back stronger“ nach den jetzt schon sechs Monaten Pause. Ich hoffe, dass ich nächstes Jahr bei den Meisterschaften wieder dabei sein kann. Dafür muss ich aber erst noch ein paar Tests bestehen und mein Bein so gut wie es geht stabilisieren.“

dummer Zufall, sondern ein Produkt aus miserablen, kurzfristigem Gewichtmachen, Schlafmangel und Jetlag sowie inkonsequentem Krafttraining und suboptimalen Rahmenbedingungen. Diese schwere Verletzung war für mich ein wichtiger Meilenstein meiner Karriere. Vielleicht hätte ich ohne sie nicht das erreicht, was ich erreicht habe. Vielleicht aber auch mehr. Denn meine Schulterverletzung hat mich immer begleitet. Egal wie gut sie behandelt, gepflegt und mit Muskeln bepackt worden ist. Meine Schulter bleibt meine Schwachstelle und zwick immer wieder. Geflickt ist nicht wie neu.

Mit dem NWJV-Athletikkonzept für die U13/U15 möchte ich einen Beitrag dazu leisten, dass junge Talente die bestmöglichen Voraussetzungen bekommen, ihren Körper auf die Anforderungen des Leistungssports vorzubereiten und Verletzungsrisiken zu verringern. Dazu gehört ein gezieltes, altersgerechtes Athletiktraining aber auch eine gute technische Ausbildung auf der Matte. Wir können Defizite in der Mobilität und motorischen Kontrolle aufarbeiten und muskulären Dysbalancen entgegenwirken. Wir können unseren Athleten und Athletinnen, das Rüstzeug geben, das sie fürs Kämpfen benötigen. Allerdings beinhaltet das mehr als nur viel Kraft und eine gute Ausdauer. Wir müssen nicht nur eine gute Trainingseinstellung, sondern auch eine leistungssportgerechte Lebensweise fördern. Denn das vielleicht am meisten unterschätzte Verletzungsrisiko ist eine mangelnde oder schlechte Regeneration.

Erstmal ist es natürlich die Aufgabe der Trainer:innen, das Training, also das Verhältnis zwischen Belastung und Erholung, langfristig zu planen, sinnvoll zu steuern und auch kurzfristig an sich verändernde Bedingungen wie z. B. unterschiedliche Tagesformen anzupassen. Letztlich haben es die Sportler:innen aber selbst in der Hand, die wichtigsten Regenerationsmaßnahmen zu ergreifen. Gut zu essen und

gut zu schlafen kann ihnen niemand abnehmen. Allerdings liegt es in der Verantwortung von uns Trainer:innen, den Sportler:innen das nötige Wissen darüber zu vermitteln und ihre Eigenverantwortung bewusst zu machen.

Egal wie sehr wir uns bemühen, wie viele sinnvolle Maßnahmen wir ergreifen, Verletzungen sind im Leistungssport leider weder völlig auszuschließen noch vorherzusagen. Manchmal ist es auch einfach Pech. Wenn es passiert, dann müssen wir aus einer schlechten Situation das Beste machen. Denn jede Verletzung bietet auch immer eine Chance. Idealerweise haben wir uns auf den Ernstfall vorbereitet, wissen durch Leistungsdiagnostik und quantitative funktionelle Tests wie der Leistungsstand vor der Verletzung war und können dann im Rehabilitationsprozess auf diese Daten zurückgreifen.

Eine Verletzung ist nicht nur ein körperliches Trauma, sondern kann auch zu mentalen Problemen wie Ängsten und Depressionen führen. Deshalb ist es sinnvoll, bei einer Verletzung auch psychologische Unterstützung anzunehmen. Die Rehabilitationsphase ist mitunter frustrierend. Man fühlt sich abgehängt, manchmal allein gelassen, ist nicht mehr Teil der Trainingsgruppe. Deine Trainingspartner:innen haben Spaß auf der Matte, deine Konkurrenz zieht an dir vorbei und du sitzt hier, kannst nur zuschauen und gerade mal Übungen am Gummiband machen oder langsam Fahrrad fahren. So ging es mir zumindest damals.

Seit ein paar Monaten bietet der NWJV deshalb für alle Kaderathleten und Kaderathletinnen immer donnerstags um 17:00 Uhr im Bundesstützpunkt Köln ein Training für Verletzte an. Hier haben sie die Möglichkeit, sich mit Sportler:innen in der gleichen Situation auszutauschen und Teil einer Trainingsgruppe zu sein.

## Interview Andi Tölzer

Andreas Tölzer, Bronzemedailengewinner der Olympischen Spiele 2012 in London, zweifacher Vize-Weltmeister, Europameister und heute Bundestrainer der Männer U21 hat in seiner Karriere nicht nur Siege gefeiert, sondern sich nach vielen Verletzungen immer wieder an die Weltspitze zurückgekämpft.

### **Du hattest in deiner Karriere viele Verletzungen. Waren sie immer Fluch oder auch Segen?**

„Ich hatte alles Mögliche an Verletzungen. Auch einige, die schlimm waren. Dennoch habe ich es immer geschafft, wieder mindestens genauso stark zurückzukommen.“

### **Wie bist Du mit Verletzungen umgegangen? Hattest Du Ängste oder Sorgen?**

„Ich habe es recht schnell geschafft, die Momente des Schocks zu überwinden. Ein paar Tage war ich am Boden zerstört. Aber spätestens nach einer Woche habe ich die Verletzung akzeptieren können. Der nächste Schritt war, einen Plan zu machen, einen Weg raus aus der Verletzung zu finden. Ein Körperteil ist jetzt verletzt, aber was kann ich trotzdem machen? War die Schulter verletzt, dann trainiere ich eben die Beine, war es der Fuß, dann war der Oberkörper dran.“

Vielleicht war es ein Verdrängungsmechanismus von mir, aber ich wollte nicht, dass die Verletzung im Vordergrund steht. Ich wollte etwas Positives in den Vordergrund stellen, um nach vorne zu schauen.“



### **Wer oder was hat Dir bei einer Verletzung geholfen?**

„Mein Umfeld war wichtig. Vor allem der Rückhalt von Familie und Freunden hat mir geholfen. Aber auch die Unterstützung der Trainer war enorm wichtig. Außerdem habe ich großen Wert auf eine vernünftig fundierte Meinung der Ärzte gelegt und mir, wenn nötig, eine Zweitmeinung eingeholt. Um die bestmögliche Betreuung und Behandlung zu bekommen, habe ich mitunter lange Strecken in Kauf genommen, bin zu unseren damaligen Verbandsärzten nach Nürnberg und Berlin oder zu einem Spezialisten bis nach Österreich gefahren.“

### **Was würdest Du rückblickend anders machen wollen? Was empfiehlst Du jungen Athletinnen und Athleten?**

„Ich bin oft sehr früh zurückgekommen. Das ging auch erstmal gut. Ich war erfolgreich. Manches Mal bin ich sicher zu früh zurückgekommen, dann kam oftmals auch eine weitere Verletzung, die vielleicht nicht nötig gewesen wäre. Zum Beispiel war 2001 mein Schleimbeutel im Knie entzündet und musste operativ behandelt werden. Im darauffolgenden Jahr habe ich mir am selben Knie das Kreuzband gerissen. Da frage ich mich schon, ob das mit einer längeren, konsequenten Reha vermeidbar gewesen wäre?“

Heute würde ich Verletzungen komplett ausheilen lassen und den Return to Sport Prozess besser abstimmen.“

„Der Rückhalt von Familie und Freunden hat mir geholfen.“

# Vorgehen im Verletzungsfall von Kaderathleten und -athletinnen

Im Falle einer Verletzung sind eine gute und schnelle Versorgung und Betreuung das A und O. Der NWJV verfügt über ein medizinisches Netzwerk unter der Führung der Verbandsärzte Maxime Lambert (NWJV) und Christophe Lambert (DJB). Athletiktrainerin Miryam Roper ist im Verletzungsfall für alle Kaderathleten und -athletinnen die Ansprechpartnerin.

## Du bist Kaderathlet:in und hast Dich verletzt? Hier erfährst Du, wie es nun weitergeht.

1. Informiere deine zuständigen Trainer:innen, melde die Verletzung bei der ARAG Sportversicherung und fülle das Verletzungsprotokoll aus (siehe: [www.nwjb.de/jugend/nachwuchsleistungssport/verletzt-und-nun](http://www.nwjb.de/jugend/nachwuchsleistungssport/verletzt-und-nun))
2. Lass dich möglichst umgehend medizinisch untersuchen.
3. Informiere deine zuständigen Trainer:innen über die Diagnose und den Behandlungsplan.
4. Befolge die medizinischen Anweisungen von Arzt/Ärztin bzw. Physiotherapeut:in und stimme mit deinen zuständigen Trainer:innen einen einheitlichen Trainingsplan während deiner Rehabilitation ab.
5. Steige erst wieder ins normale Training ein, wenn du die offizielle Freigabe dafür erhalten hast.

## Kommentar von Verbandsarzt Maxime Lambert

Für mich ist es entscheidend, dass die Athleten und Athletinnen das medizinische Betreuungsangebot annehmen. Es ist wichtig, dass man frühzeitig kommuniziert, wenn etwas vorgefallen ist oder zwick, anstatt eine Verletzung zu verschleppen. Denn aus kleinen Verletzungen können oft große entstehen. Das ist keine Vermutung, sondern durch Studien belegt. Als Beispiel möchte ich die Teiltraktur des Innenbandes im Knie nennen. Wer damit einfach weitermacht, hat ein stark erhöhtes Risiko einer vollständigen Ruptur des Innenbandes, aber auch einer Verletzung des vorderen Kreuzbandes.

Wir verfügen mittlerweile über ein breites Netzwerk an Spezialist:innen aus Medizin, Physiotherapie, Rehabilitation und Athletiktraining und haben in der Abstimmung und Kommunikation zwischen den Teilbereichen vieles verbessert. Die Kaderathletinnen und -athleten, aber auch ihre Eltern, und Vereinstrainer:innen müssen wissen, an wen sie sich im Verletzungsfall wenden können, und dass sie in dieser Phase nicht alleine gelassen werden. Die Einführung des Verletzungsprotokolls ist dafür ein nächster Schritt, den Umgang mit Verletzungen zu professionalisieren und die Kommunikation weiter zu verbessern.

Wir müssen Verletzungen aber nicht nur generell ernst nehmen, sondern auch den Return to play-Prozess langfristig planen. Die Judo-Pause, unabhängig davon, wie lange sie dauert, kann man sinnvoll gestalten, um dann danach noch stärker zurückzukommen. Es sollte eigentlich sowohl den Athleten und Athletinnen selbst, aber vor allem den Trainer:innen bewusst sein, dass ein:e verletzte:r Athlet:in, der oder die (noch) nicht voll trainieren kann, beim Wettkampf nicht die optimale Leistung bringen kann und gleichzeitig ein erhöhtes Risiko



hat, sich schwerer zu verletzen. Meines Erachtens ist es da sinnvoller, den Wettkampf auszulassen und sich auf den nächsten Wettkampf vorzubereiten. Gerade im Seniorenbereich, wo es Wettkämpfe am laufenden Band gibt. Ich wünsche mir da mehr Flexibilität und auch den Mut das Turnier abzusagen, weil es im verletzten Zustand einfach nicht passt. Natürlich verstehe ich, dass es eine harte Entscheidung ist, gerade wenn man die finanzielle Seite berücksichtigt.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir uns mehr Zeit für die Aufdeckung von Risikofeldern nehmen. Wir sollten nicht erst auf Verletzungen reagieren, sondern sollten im Vorfeld Schwachpunkte ausmachen und ihnen durch zielgerichtete Trainingsmaßnahmen entgegenwirken. Es sollte zur Routine werden, Screenings mindestens einmal jährlich durchzuführen. Und das nicht erst im Spitzenbereich, sondern idealerweise schon mit den Jüngsten. Wir haben eine hohe Qualität an Talenten in NRW, aber keine Quantität. Umso bitterer ist es, wenn wir die wenigen Talente, die wir haben, an Verletzungen verlieren, die man hätte vermeiden können. Mein Rat an die Athletinnen und Athleten ist: Hört auf Euren Körper. Nehmt auch kleine Verletzungen ernst, meldet euch bei uns und lasst es abklären und haltet euch auch an die Empfehlungen. Euer Wohlergehen und euer sportlicher Erfolg liegen uns am Herzen. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass mit dem Kopf durch die Wand und die Zähne zusammenbeißen, niemand langfristig weiterbringt. Ich selber bin 16 Mal operiert worden. Ich weiß nicht, wie viele der Verletzungen davon unnötig waren, weil ich keine oder zu wenig Pause gemacht habe oder weil ich es nicht medizinisch untersuchen lassen wollte. In dieser Hinsicht können wir viel von Nationen wie Frankreich und Japan lernen, die sehr konsequent handeln und die Gesundheit der Athletinnen und Athleten in den Vordergrund stellen. Dort wird im Falle einer Verletzung das Turnier abgesagt und erst wieder gekämpft, wenn man fit ist.

Damit zeigt man als Trainer:in auch, dass man an die Athlet:innen glaubt und langfristig auf sie setzt. Das vermittelt nicht nur Vertrauen und stärkt das Selbstbewusstsein der Athlet:innen, sondern zeigt auch Wertschätzung, dass die Person selbst wichtig ist und nicht nur ein kurzfristiger Erfolg.



# Die Standwaage

Die Standwaage ist ein einbeiniges Kreuzhebemuster, das sowohl die motorische Kontrolle, Mobilität als auch die Balance fordert. Als Judoka ist es wichtig, auf einem Bein stehen zu können und auch gegen Widerstand die Balance halten zu können. Das Beherrschen der Standwaage ist zum Beispiel eine Voraussetzung, um Uchi-Mata erfolgreich werfen zu können. So ähnlich die beiden Bewegungen sind, umso mehr muss im Training auf die Unterschiede geachtet werden. Bei der Standwaage ist erst einmal nicht wichtig, wie weit das Schwungbein nach oben kommt, sondern dass von Kopf bis Ferse die Spannung gehalten wird und die Hüfte nicht aufdreht. Ob die Standwaage parallel zum Boden gehalten werden kann, hängt stark von der Beweglichkeit der Person ab.

## Progressionsreihe der Standwaage

- Level 1: Standwaage Slided mit Festhalten
- Level 2: Standwaage Slided
- Level 3: Standwaage
- Level 4: Bounds mit Standwaage



Arthur Akopjan demonstriert die Standwaage

Zum Erlernen der Technik sollten zuerst Start- und Endposition beherrscht werden, dann sollte der Weg von Start- zu Endposition kontrolliert ausgeführt werden. Beispielhaft möchte ich dir fürs Level 2 zeigen, wie du die Standwaage Slided coachen kannst.

## Startposition

Der oder die Athlet:in steht hüftbreit.

## Anleitung

1. Stell Dir vor, **du stehst mit einem Fuß auf einem High Heel.** Heb dazu deine Ferse an.
2. Schieb den Fuß nach hinten, bis du von Kopf bis Ferse ein Brett bist. Die Zehen bleiben komplett am Boden. Dein Standbein ist leicht gebeugt.
3. **Kipp das Brett nach vorne.** Aber nur so weit, wie es nicht knickt.
4. **Halt die Position für drei Atemzüge.** Wichtig ist, dass dein Körper von Kopf bis Ferse ein Brett ist, nicht dass das Brett parallel zum Boden ist.
5. **Setz das Brett sanft** auf den Zehenballen **ab** und komm in die Ausgangsposition zurück.

## Haltungsscheckliste

- 3-Punkte-Standfußkontrolle mit aktivem Fußgewölbe
- Standbein leicht gebeugt, Schwungbein möglichst gestreckt
- Hüftgelenke auf einer Höhe. Zehen des Schwungbeins zeigen zum Boden.
- Knöchel, Hüftgelenk, Schulter und Ohr auf der Schwungbeinseite in einer Linie
- Mund Boden, Zwerchfell und Becken parallel
- 3-Punkte-Kontrolle mit einem Stab (Hinterkopf, Brustwirbelsäule, Steißbein)



## Du hast noch Fragen oder willst Experten-Tipps zur Athletikübung des Monats?

Dann melde dich per E-Mail bei [Miryam.roper@nwjv.de](mailto:Miryam.roper@nwjv.de) zum Live-Online-Seminar am **Sonntag, 13. November 2022** von 11:00 bis 12:00 Uhr an.

Weitere Informationen zum Athletiktraining findest du auf unserer Webseite [www.nwjv.de](http://www.nwjv.de) unter Nachwuchsathletikkonzept.