

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Was sind Trendsportarten?	3
1.1 Entwicklung von Trendsportarten – 3	
1.2 Auswahl der Trendsportarten – 4	
2 Allgemeine athletische Grundfähigkeiten in den Trendsportarten	5
2.1 Kraft – 5	
2.2 Ausdauer – 6	
2.3 Schnelligkeit – 7	
2.4 Beweglichkeit – 7	
2.5 Koordination – 7	
3 Verletzungen	11
3.1 Akute Verletzungen – 11	
3.2 Chronische Verletzungen – 12	
3.2.1 Stressfrakturen – 14	
3.2.2 Tendinopathien – 25	
3.2.3 Muskelverletzungen – 30	
4 Gehirnerschütterung im Sport	33
4.1 Epidemiologie – 34	
4.2 Definition und Pathophysiologie – 35	
4.3 Klinische Symptome – 37	
4.4 Vorgehen bei Verdacht auf Gehirnerschütterung – 38	
5 Grundlagen der Prävention	41
5.1 Belastungssteuerung – 41	
5.2 Aufklärung – 44	
5.3 Präventive Übungsprogramme – 44	
5.3.1 Koordinative Übungsprogramme zur Verbesserung der aktiven Stabilisationsfähigkeit – 46	
5.3.2 Übungsprogramme zur Erhöhung der Belastbarkeit des Bewegungsapparates – 53	
5.3.3 Standardisierte Übungsprogramme – 54	
5.4 Protektoren – 54	

6	Grundlagen der Sportrehabilitation	59
6.1	Grundlagen der Sportrehabilitation nach akuter Verletzung – 59	
6.1.1	Entzündungsphase – 59	
6.1.2	Proliferationsphase und frühfunktionelle Sportrehabilitation – 60	
6.1.3	Remodellierungsphase und funktionelle Sportrehabilitation – 62	
6.2	Grundlagen der Sportrehabilitation bei chronischen Verletzungen – 65	
6.2.1	Akute chronische Verletzungen – 65	
6.2.2	Subakute chronische Verletzungen – 66	
6.2.3	Therapieresistenz und mögliche therapeutische Intervention – 67	
7	Leistungsdiagnostische Verfahren unter präventiven und rehabilitativen Gesichtspunkten	69
7.1	Grundlagen – 69	
7.2	Kraftdiagnostik – 72	
7.2.1	Biomechanische Untersuchungsmethoden – 72	
7.2.2	Sportmotorische Tests – 77	
7.3	Anaerobe Leistungsdiagnostik – 77	
7.3.1	Anaerobe alactazide Leistungsfähigkeit – 78	
7.3.2	Anaerobe lactazide Leistungsfähigkeit – 79	
7.4	Aerobe Ausdauerdiagnostik – 79	
7.4.1	Einfache Testverfahren – 80	
7.4.2	Testverfahren mit Aufzeichnung der Herzfrequenz – 80	
7.4.3	Testverfahren mit Bestimmung der Lactatkonzentration – 81	
7.4.4	Spiroergometrie – 83	
7.5	Leistungsdiagnostik in der Rehabilitation – 85	
8	Beach Volleyball	87
8.1	Vorstellung der Sportart – 87	
8.2	Athletisches Anforderungsprofil – 89	
8.3	Verletzungshäufigkeiten – 90	
8.4	Akute Verletzungen – 91	
8.5	Chronische Verletzungen – 92	
8.6	Therapie – 96	
8.7	Präventive und therapeutische Konsequenzen – 100	
9	Beach Handball	101
9.1	Vorstellung der Sportart – 101	
9.2	Athletisches Anforderungsprofil – 101	
9.3	Akute Verletzungen – 102	
9.4	Chronische Verletzungen – 103	
9.5	Präventive und therapeutische Konsequenzen – 104	

10	Beach Soccer	105
	10.1 Vorstellung der Sportart – 105	
	10.2 Athletisches Anforderungsprofil – 106	
	10.3 Akute Verletzungen – 107	
	10.4 Chronische Verletzungen – 107	
	10.5 Therapie – 108	
	10.6 Präventive und therapeutische Konsequenzen – 110	
11	Snowboarding	111
	11.1 Vorstellung der Sportart – 111	
	11.2 Ausrüstung – 113	
	11.3 Athletisches Anforderungsprofil – 115	
	11.4 Akute Verletzungen – 116	
	11.5 Chronische Verletzungen – 118	
	11.6 Therapie – 119	
	11.7 Präventive und therapeutische Konsequenzen – 122	
12	Carving Ski	123
	12.1 Vorstellung der Sportart – 123	
	12.2 Athletisches Anforderungsprofil – 124	
	12.3 Akute Verletzungen – 125	
	12.4 Chronische Verletzungen – 126	
	12.5 Therapie – 126	
	12.6 Präventive und therapeutische Konsequenzen – 130	
13	Skateboarding, Inline Skating, Scooter Riding (Roller, Kickboard, Cityroller) .	131
	13.1 Vorstellung der Sportarten – 131	
	13.2 Athletisches Anforderungsprofil – 134	
	13.3 Akute Verletzungen – 136	
	13.4 Chronische Verletzungen – 137	
	13.5 Therapie – 137	
	13.6 Präventive und therapeutische Konsequenzen – 138	
14	Windsurfing, Kitesurfing, Wakeboarding	141
	14.1 Vorstellung der Sportarten – 141	
	14.2 Athletisches Anforderungsprofil – 147	
	14.3 Akute Verletzungen – 148	
	14.4 Chronische Verletzungen – 149	
	14.5 Therapie – 149	
	14.6 Präventive und therapeutische Konsequenzen – 151	

15	Free Climbing	153
15.1	Vorstellung der Sportart – 153	
15.2	Athletisches Anforderungsprofil – 155	
15.3	Akute Verletzungen – 155	
15.4	Chronische Verletzungen – 155	
15.5	Therapie – 158	
15.6	Präventive und therapeutische Konsequenzen – 158	
16	Mountainbiking	159
16.1	Vorstellung der Sportart – 159	
16.2	Athletisches Anforderungsprofil – 160	
16.3	Akute Verletzungen – 161	
16.4	Chronische Verletzungen – 164	
16.5	Therapie – 167	
16.6	Präventive und therapeutische Konsequenzen – 171	
17	Aerobic	173
17.1	Vorstellung der Sportart – 173	
17.2	Athletisches Anforderungsprofil – 174	
17.3	Akute Verletzungen – 176	
17.4	Chronische Verletzungen – 176	
17.5	Therapie – 176	
17.6	Präventive und therapeutische Konsequenzen – 177	
18	Nordic Walking	179
18.1	Vorstellung der Sportart – 179	
18.2	Athletisches Anforderungsprofil – 180	
18.3	Akute Verletzungen – 181	
18.4	Chronische Verletzungen – 181	
18.5	Therapie – 181	
18.6	Präventive und therapeutische Konsequenzen – 181	
	Glossar	183
	Literaturverzeichnis	189
	Stichwortverzeichnis	207