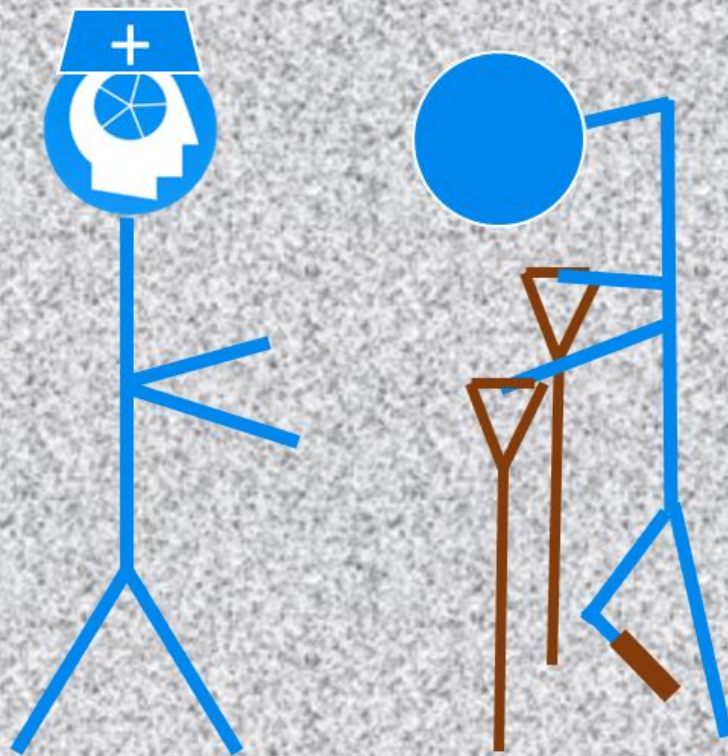




Trainerevolution

Dein Mindset als Erfolgskatapult

Sportverletzungen



Ratgeber für Trainer

Wie du deinen Sportlern wirklich hilfst

Wer kennt das nicht?

Manchmal hat man das Gefühl es könnte stimmen, das Sprichwort „Sport ist Mord.“ Meistens passieren Sportverletzungen in Folge der hohen körperlichen Belastung oder aufgrund schlecht trainierter Bewegungsabläufe. Lt. Techniker Krankenkasse verletzen sich Jahr für Jahr gut zwei Millionen Menschen beim Sport.

Egal wie die Verletzung passiert ist, hat diese meist mehr Folgen als die reinen Schmerzen der betroffenen Stellen. Neben den physischen spielen auch die psychologischen Auswirkungen eine entscheidende Rolle. Die Verletzung verheilt in den allermeisten Fällen nach einer gewissen Zeit. Durch die Situation entstandene Unsicherheit und Angst können aber verhindern, dass Sportler zu alter Form zurückkehren.

Lässt man die Sportler dann mit dieser Situation alleine, kann das schwerwiegende Folgen haben. Diese Situation kann im Extremfall zu Frustration, Depression oder Resignation führen und somit den Sportler zum „aufhören“ zwingen. Bereits jede gewöhnliche Verletzung bedeutet für Sportler einen Einschnitt in den gewohnten Tagesrhythmus, da der Trainings- und Wettkampftag unterbrochen wird.

Damit du als Trainer nicht hilflos zuschauen müssen, wie deine Schützlinge an einer solchen Situation zerbrechen, haben wir diesen kurzen Ratgeber verfasst. Die wertvollen Tipps auf den Folgeseiten helfen dir, die Motivation deiner Schützlinge aufrecht zu erhalten und die Situation als Chance für die weitere Verbesserung deiner Sportler auf anderen Gebieten zu sehen.

Link zum Video: <http://www.trainerevolution.de/sportverletzung>

Sportverletzungen

Die 5 wichtigsten Tipps

1. Akzeptanz der Verletzung

Das ist der erste und wichtigste Schritt. Suche das Gespräch mit deinem Sportler und mache ihm klar, dass an der Vergangenheit nichts geändert werden kann. Jetzt heißt es Kopf hoch und nach vorne schauen.

2. Mentales Training

Mit der Sportverletzung können körperliche Ausführungen oft nicht trainiert werden. Das heißt aber nicht, dass kein Training möglich ist. Übe mit deinem Sportler mentales Training. Bewegungsabläufe und Taktiken können problemlos mental trainiert werden.

3. Setze Etappenziele

Damit dein Sportler motiviert bleibt, braucht er Ziele. Erstelle gemeinsam mit ihm einen Plan für die Zeit seiner Rehabilitation. Dabei sind Etappenziele enorm wichtig, damit der Sportler Erfolgserlebnisse feiern kann.

4. Schwächen ausmerzen

Im normalen Trainingsalltag konzentrieren wir uns meistens auf ähnliche Abläufe und die Stärken der Sportler. Die Verletzungspause bietet die Chance an Schwächen zu arbeiten, welche sonst zu kurz kommen.

5. Soziales Netzwerk

Damit der Sportler nicht den Anschluss an die Mannschaft verliert, musst du ihm Aufgaben geben, welche er auch übernehmen kann. So bleibt er ein fester Bestandteil des Teams und bleibt am Ball

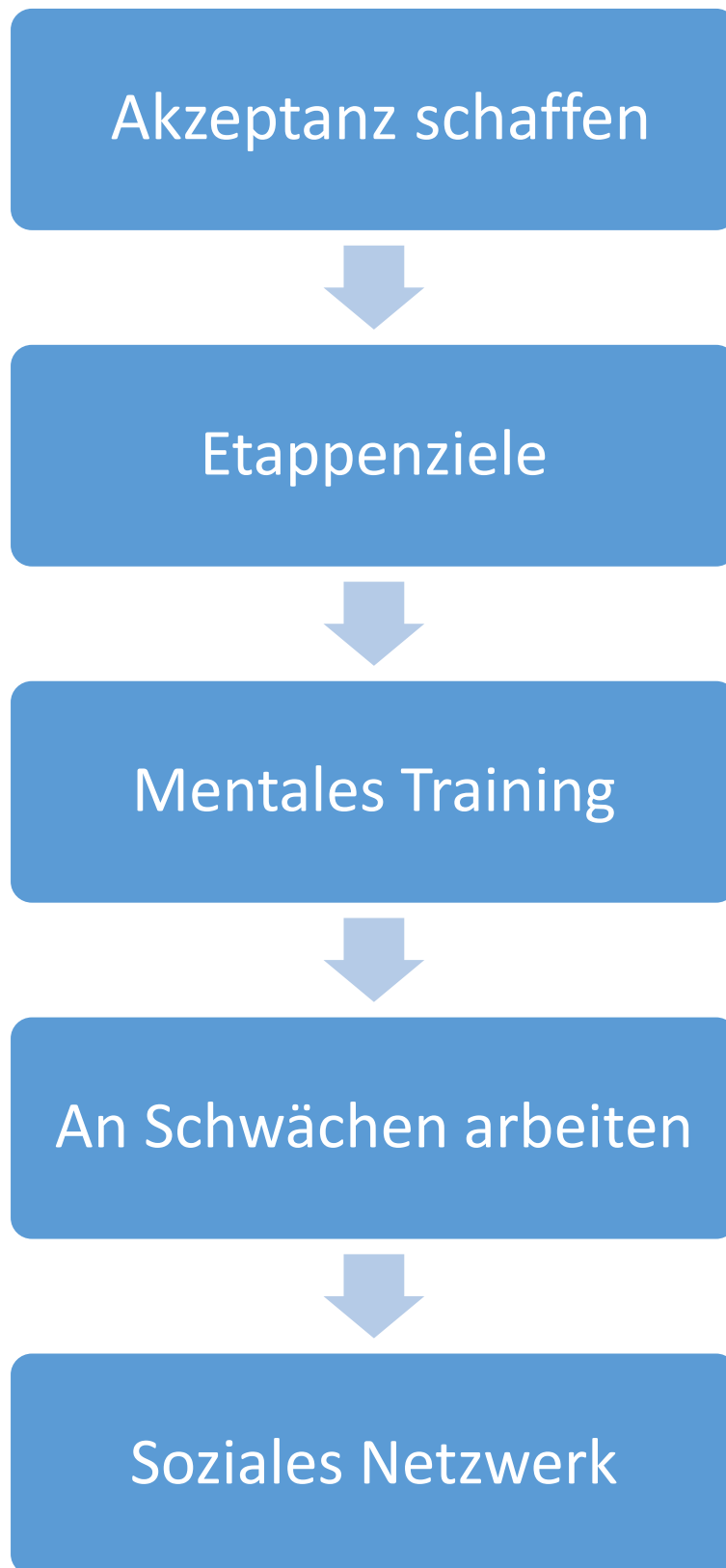
Link zum Video: <http://www.trainerevolution.de/sportverletzung>

Sportverletzungen

Dein Leitfaden



Trainerevolution
Dein Mindset als Erfolgskatapult



Link zum Video: <http://www.trainerevolution.de/sportverletzung>