

Proprioceptive Training for Soccer Players – A Systematic Approach to improve Ankle and Knee Stability

Propriozeptives Training im Fußballsport – ein systematischer Ansatz zur Verbesserung der Sprunggelenks- und Kniestabilität

Autoren:

Christian Raschner und Christina Zanon

Fragestellung:

Ausgehend von der Tatsache, dass von den jährlich erfassten Sportunfällen in Deutschland 46 % auf die Sportart Fußball entfallen (Junioren: 32 % Sprunggelenk, 21 % Kniegelenk) suchten die Autoren nach neuen Möglichkeiten, um durch systematisches Training das Verletzungsrisiko zu mindern. Präventives Propriozeptions- und Stabilisationstraining wurden als Ansatz gewählt

Probandenanzahl:

16 Nachwuchsfußballer des FC-Tirol (8 : 8)

Studienaufbau:

1. Eingangstest – Biodex und Stabilometer
2. Trainingsphase: 20 Einheiten vor dem regulären Training mit jeweils 30 Minuten – allgemeine Basisübungen und fußballspezifische Übungen mit der MFT Trim und Sport Disc und den Speedys
3. Abschlusstest wie oben

Ergebnisse:

- Die MFT-Trainingsgruppe zeigte signifikante Verbesserungen in der beid- und einbeinigen Stabilisierung

Auftraggeber:

Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck

Zeitraum:

2002