

Verletzungen und Muskelkater vorbeugen

Die meisten Spielenden bleiben jahrelang unverletzt im Unterwasser-Rugby. Trotzdem gibt es einige typische Verletzungen wie überbelastete Füße, umgebogene Finger und Prellungen, die es zu vermeiden gilt.

Grundsätzlich gilt: Nichts ist weniger verletzungsanfällig als ein gut trainierter Körper und ein ausgeruhter Geist. Das heisst erstens, regelmässig trainieren, also auch in den Ferien. Zweitens, neben der Hauptsportart Unterwasser-Rugby zwischen so vielen verschiedenen Sportarten wie möglich abwechseln. In den Ferien kann man mal etwas Ungewohntes machen wie z. B. Klettern oder Rudern. Als ergänzender Sport eignet sich besonders Ausdauersport wie Lauftraining, Klettern, Fahrradfahren... Für eine möglichst vollständige Ergänzung zu Unterwasser-Rugby kann das Azmuth-Fitnesstraining empfohlen werden. Drittens, versuchen vor dem Training abzuschalten, besonders wenn man es tagsüber stressig hatte.

Ist der Körper nicht fit und/oder ist man unkonzentriert, können im Training Fehler unterlaufen, die zu Verletzungen führen können. Prellungen und umgebogene Finger können am besten vorgebeugt werden, indem im Spiel gefährliche Situationen vorhergesehen werden und man sich rechtzeitig aus der „Schusslinie“ herauszieht. Dies setzt aber Konzentration und körperliche Fitness voraus.

Prellungen:

Situation	Vorhersage	Reaktion
Spielender dreht sich von mir weg	Tritt durch Ferse vorhersehen	Eigener Körper wegdrehen oder sich mit Unterarmen schützen
Ich kämpfe um den Ball, er/sie ist $\frac{1}{2}$ bis 1 Armlänge von mir entfernt	Ellbogen oder angezogenes Knie vorhersehen	Sich ganz nah an Oberkörper heranziehen oder Ball loslassen

Finger:

Situation Alles kann passieren	Vorhersage	Reaktion
Ich greife im Gewühl nach dem Ball	Alles kann passieren	Mit zusammengehaltenen Fingern den Arm zum Ball hin ausstrecken
Ich greife nach der Hand eines Gegners	Ich erwische ihn nur an einzelnen Fingern	Statt dessen Handgelenk packen

Überbelastete Füße:

Flossen können für die Füße eine ziemliche Belastung darstellen. Im schlimmsten Fall kann es zu einer Sehnenscheidenentzündung mit 8 Wochen Verletzungspause kommen. Deshalb sollten ehemalige Schwimmer, die neu mit Unterwasser-Rugby beginnen, zuerst sehr weiche Flossen wählen und ihre Füße nach und nach an härtere Flossen gewöhnen. Genauso gestaltet es sich bei fortgeschrittenen Spielenden, die von Gummiflossen auf Fiberglasflossen wechseln oder nach längeren Pausen von Unterwasser-Rugby wieder mit dem Training beginnen. Vorbeugen kann man Überbelastung, indem man erkennt, dass man sich gerade in einer gefährdeten Phase befindet und schnell auf weichere Flossen umstellt, wenn die Füße stark schmerzen.

Muskelkater:

Muskelkater kann am besten vorgebeugt werden indem man gut und vielseitig trainiert ist. Meine persönliche Erfahrung zu diesem Thema: Um diesen Zustand so schnell wie möglich zu erreichen, hat sich in meinen Augen das Azmuth-Fitnesstraining mehr als bewährt. Trotz monatelanger Verletzungs- und anschließender Krankheitspause vom Unterwasser-Rugby konnte ich vor dem Trainingslager von Malmö Triton 2 Monate lang ins Azmuth-Training gehen. Ich hatte noch nie so wenig Muskelkater seit ich das Trainingslager regelmässig besuche. Da im Azmuth-Training einerseits auf individuelle Probleme eingegangen wird, aber auch alle 4 Wochen die Übungen gewechselt werden, ist es ein extrem vollständiges Training und wird nie langweilig, weder für den Körper noch für den Geist. (Link _____)

Dokument erstellt von Elisa Mosleram am 11.8.12