

**Programm**  
**Swiss Athletics Lehrgang – J+S Modul Fortbildung**  
**SLV 105/11**  
**Samstag, 12. November 2011, Basel**

- Titel** Prävention und Behandlung von Sportverletzungen und Überlastungsschäden
- Themen** Verletzungen und Erkrankungen sind häufig die limitierenden Faktoren sportlicher Leistung. Wettkampf und Training im Grenzbereich stellen nicht nur für den Bewegungsapparat sondern für den gesamten Organismus, ein Maximum an Belastung dar. Der Grad zwischen Unterforderung und Überbelastung ist häufig schmal, im ersten Moment nicht zu erkennen. Die Interaktion der Sportmedizin mit dem Athleten und Trainer ist eine wichtige Grundlage der Gesunderhaltung und Prävention.
- Ziele** Die Veranstaltung soll Einblick geben in die verschiedenen Bereiche der Sportmedizin. Spezifische sportartspezifische Probleme werden aufgearbeitet und diskutiert. Lösungsvorschläge und Möglichkeiten der Prävention von Sportverletzungen und Überlastungsschäden werden aufgezeigt und teilweise auch an praktischen Beispielen geübt.

| Zeit  | Programm   |
|-------|--|
| 09.00 | <b>Kursbeginn/Administration</b> (Swiss Athletics)   |
| 09.15 | <b>J+S + Swiss Athletics Informationen</b> (Swiss Athletics)   |
| 10.15 | <b>Epidemiologie von Sportverletzungen in der Leichtathletik</b> (Gösele)  |
| 10.30 | <b>Typische Verletzungen</b> der Leichtathletik (Muskel und Sehnen) (Gösele, Hüttemann, Deitmer)<br><b>Typische Überlastungsschäden</b> (Sehnen, Leiste, Knochen) (Gösele, Hüttemann, Deitmer)                 |
| 12.00 | <b>Mittagessen</b>   |
| 13.15 | <b>Functional Tests and Training</b> (FMS, Sling, Slackline) (Müller, Nodler, Overberg)  |
| 14.30 | Praktische <b>Massnahmen für Prävention</b> von Sportverletzungen (Taping, ecc.) (Overberg, Nodler)<br><b>Erste Hilfe</b> auf dem Feld bei Verletzungen (Zerrungen, Verstauchungen, ecc.) (Hüttemann, Deitmer) |
| 16.15 | <b>Rehabilitation</b> nach Sportverletzungen (Gösele, Hüttemann, Deitmer)  |
| 17.15 | <b>Schlussdiskussion, Kursauswertung, Abschluss</b> (Kursleiter, Teilnehmer)   |