

INFORMATIONSBLATT FOLGE 372

Workshop zum Thema: Vorbeugung und Umgang mit Sportverletzungen

Verletzungen gehören (leider) ebenso zum Sport wie Erfolg und Misserfolg, wie Sieg und Niederlage. Als spezielle Krisensituationen haben sie immer ein körperliches, psychisches und soziales Gesicht und laufen je nach Art und Schwere der Verletzung in mehreren Phasen ab. Verletzungskrisen entstehen jedoch erst bei falschem Umgang damit. Wird die Situation positiv bewältigt, stehen Möglichkeiten zur persönlichen und sportlichen Weiterentwicklung zur Verfügung. In der Tat kommt es nicht selten vor, dass Sportler nach einem solchen Ereignis stärker als davor zurückkommen.

Dieser Workshop soll Sportlern einen Überblick geben über:

- Merkmale von Verletzungskrisen
- Umgang mit frischen Verletzungen
- Umgang mit Heilungsverzögerungen
- Wie schafft man den Wiedereinstieg in den Sport positiv?
- Umgang mit Verletzungsängstlichkeit
- Vorbeugung von Sportverletzungen

Die Teilnehmer sollen die wichtigsten sportpsychologischen Methoden und Verfahren zum optimalen Umgang mit Verletzungen kennen lernen und erproben können. Des Weiteren soll eine Auseinandersetzung mit eigenen Verletzungskrisen und Umgangsformen stattfinden.

