

VERLETZUNGEN IM FECHTSPORT

Olha Tschepizhak, Mariana Melnyk, Lillia Svyschh

Lwiwer Staatliche Universität für Körperkultur, Lwiw, Ukraine

Aktualität. «Fechten ist schön, wie es ein komplexer Sport ist. Es entstehen immer wieder neue Situationen, auf den man sich einstellen muss, gleich wie im Leben!». Fechten ist hochintensive Einzelsportart, bei der es durch Waffe sterben kann. Klinge kommt in vielen Gefechtssituationen zu direktem Körperkontakt zwischen den Fechtern.

Regelmäßig entstehen durch die Stoß- und Hieb Waffen im Fechten kleinere Verletzungen, unter anderen Hämatomen. Allerdings sind Hämatome das kleinste Übel ein fechtsspezifischen Verletzungen.

Ziel der Untersuchung:

- Merkmale von Verletzungen im Fechten zu definieren,
- Die häufigsten Arten von Verletzungen zu analysieren,
- Wie kann man Verletzungen verhindern oder vermeiden.

Wir haben die nächsten **Methoden** benutzt:

- Schriftliche Befragung (Fragebogen)
- Beobachtung
- theoretische Analyse und Zusammenfassung der Literaturquellen,
- statistische Datenauswertung.

Bei einer Sportverletzung handelt sich um eine einmalige, plötzliche und unerwartete äußere Gewalteinwirkung, die unmittelbar mit der sportlichen Tätigkeit im Zusammenhang steht und zur abrupten Unterbrechung eines dynamischen Bewegungsablaufes führt. Es wird dabei zwischen endogenen und exogenen Verletzungen unterschieden.

Dabei ist es für Trainer und Athleten von besonderer Relevanz, Ursachen und Zeitpunkte des Auftretens der Sportschaden zu lokalisieren, um trainingsmethodische Empfehlungen zur Verletzungsprophylaxen zu erarbeiten, und um unter Anderem sterben Trainingsplanung / Trainingsintensität positiv zu Verändern!

Leider können Sie aufgrund der falschen Herangehensweise an Training und Ignoranz Ihres Körpers schwere Verletzungen bekommen.

Diese Verletzungen sind an Eigenarten der Technik und der Sportgeräte gebunden und treten als plötzliche Fehlfunktion des Muskelspiels oder des Gelenkmechanismus auf.

In Bezug auf Fechtsportverletzungen stellen Ellenbogen, Knie, Ober- und Unterschenkel, Sprunggelenk und Wirbelsäule die häufigsten Lokalisationen dar.

Die häufigsten Arten von **Verletzungen**.

In Bezug auf Fechtsportverletzungen stellen Ellenbogen, Knie, Ober- und Unterschenkel, Sprunggelenk und Wirbelsäule die häufigsten Lokalisationen dar. Insbesondere das Kniegelenk, der Oberschenkel, die Hüfte und das Sprunggelenk waren von Verletzungen betroffen. Die häufigsten Diagnosen umfassen Gelenksdorsionen, Muskelfaserrisse und Tendinitide.

Präventionsmaßnahmen bei der Sportaktivität:

- ein gründliches, funktionelles Aufwärmprogramm durch den gesamten Körper (Gelenke und Muskulatur) vorbereitet sowie Kräftigungsübungen zur Gelenkstabilisation (insbesondere der Fuß-, Knie-, Hüft- und Handgelenke) beinhaltet.
- sorgen für eine angepasste Trainings/Unterrichtintensität, insbesondere bei der Einstiegsphase nach einer Trainingspause (nach Verletzung oder Krankheit).
- sorgen dafür, dass einmal gebrochene Klingen nichtwieder verwendet werden.
- schlagen den Teilnehmenden nach einer Gelenksverletzung vor, ärztlich abzuklären, ob der Einsatz einer Orthese (Hilfsmittel zur Stabilisierung) sinnvoll wäre.

Zusammenfassung. Das Ziel dieser Studie ist die Darstellung der häufigsten akuten Sportverletzungen und Überlastungsschäden definieren und analysieren.

Die prospektive Studie basiert auf Daten über einen Beobachtungszeitraum seit zwei Jahren und berücksichtigt dabei 50 Fechter (von 18 bis 20 Jahren).

Literaturverzeichnis

1. Barth, Beck: Fechttraining. Meyer & Meyer, Aachen: 27–46 (2005).
2. De Marées H.: Sportphysiologie. Sport und Buch Strauß, Köln, 341–352 (2003).
3. Emil Beck: Fechten. Florett, Degen, Säbel. Falken-Verlag, Niedernhausen im Taunus 1995, ISBN 978–3–8068–0449–2.
4. Emil Beck (Hrsg.), Berndt Barth (Autor): Fechttraining. Meyer-Verlag, Aachen 2004, ISBN 978–3–89899–116–2.
5. Gülich A., Schmidtbleicher D: Struktur der Kraftfähigkeiten und ihrer Trainingsmethoden. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 50: 223–234 (1999).