



Liebe TrainerInnen und Vereinsfunktionäre,

Verletzungen gehören leider zum Alltag in vielen Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball und Basketball. Neben der hohen physiologischen Belastung trägt vor allem die orthopädische Belastung – z. B. bei Zweikämpfen – zu einem erhöhten Verletzungsrisiko bei. Eine gut ausgeprägte körperliche Verfassung ist dabei eine wichtige Voraussetzung, um diesem Risiko entgegenzuwirken.

An diesem Punkt setzt die *Präventivdiagnostik für den bezahlten Sport der Verwaltungsbearbeiter der Berufsgenossenschaft Hamburg (VBG)* an. Im Rahmen dieser wissenschaftlich fundierten Untersuchung wird für jeden Spieler der aktuelle Status in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit und Koordination erfasst und ein individuelles Risikoprofil erstellt. Auf dieser Grundlage erhalten die Spieler Übungsvorschläge, die die entdeckten Defizite beseitigen und das eigene Verletzungsrisiko mindern können.

In Kooperation mit dem *Karlsruher Institut für Technologie (KIT)* wird die Präventivdiagnostik für die Sportarten Fußball, Handball, Basketball und Eishockey angeboten. Die Testung wird von der Abteilung Leistungsdiagnostik des *Instituts für Sport und Sportwissenschaft (IfSS)* durchgeführt und ausgewertet. Eine Testung mit 12 Spielern dauert ca. 1,5 Stunden, 24 Spieler benötigen etwa 3 Stunden. Ort der Testungen sind die Gebäude des *IfSS* in Karlsruhe.

Wichtig: Die Präventivdiagnostik wird von der *VBG* mit einer **Teilkostenübernahme (40 % der Investitionskosten)** prämiert. Voraussetzung ist die Versicherung von mindestens einem Spieler über die *VBG*.

Die Testungen werden in den Kalenderwochen 34 und 35 stattfinden. Folgende Termine sind noch verfügbar:

Mi, 22.08.	13:00–16:00 Uhr
Mi, 22.08.	16:30–19:30 Uhr
Do, 23.08.	13:00–16:00 Uhr
Fr, 24.08.	13:00–16:00 Uhr
Sa, 25.08.	09:00–12:00 Uhr
Sa, 25.08.	12:30–15:30 Uhr
Sa, 25.08.	16:00–19:00 Uhr
So, 26.08.	09:00–12:00 Uhr
So, 26.08.	12:30–15:30 Uhr
So, 26.08.	16:00–19:00 Uhr
Mo, 27.08.	13:00–16:00 Uhr
Mo, 27.08.	16:30–19:30 Uhr
Di, 28.08.	13:00–16:00 Uhr
Mi, 29.08.	13:00–16:00 Uhr
Mi, 29.08.	16:30–19:30 Uhr

Bei Interesse melden Sie sich bitte mit Angabe des gewünschten Testzeitraumes unter:

[leistungsdiagnostik@sport.kit.edu](mailto:leistungsdiagnostik@sport.kit.edu)

Mit freundlichen Grüßen

das Team der Leistungsdiagnostik am KIT