Das aktuelle Info-Blatt

VfB GW Mülheim-Ruhr 1980 e.V.

Dezember '03

Saison-Halbzeit 03/04
Nikolauspokal - Sportmedizin

SPORT Voswinkel
POWER OF SPORTS

In eigener Sache

Generationenvertrag

Ich sehe ja immer alles schwarz. Erstmal sollte man sich freuen, dass wir uns offensichtlich dank eines kräftezehrenden Einsatzes (selten so viele Dreisatzspiele gesehen) in der Landesliga bislang festsetzen konnten und nun auch die Option auf eine in die Bezirksliga nachrückende 2. Mannschaft haben.

Aber diese beiden Teams verlangen in den nächsten Jahren wahrscheinlich im Schnitt 2-3 talentierte und trainingsbereite NachrückerInnen / Saison. Die unteren Seniorenmannschaften liegen bei einem Altersschnitt von über 30 und werden das Problem kaum lösen können, die Nachwuchsmannschaften sind nicht schlecht, aber halt einzügig. Bislang hat´s mit der Verjüngung aber immer noch ganz gut geklappt und Kinderlosigkeit kennzeichnet unseren verein ja nicht unbedingt.

Und wer einatmet, muss auch ausatmen dürfen. Jetzt ist erstmal eine Pause und in den ruhigeren Wochen sollten sich alle erstmal ein bisschen auf ihrem Achtel Loorbeerblatt ausruhen dürfen. Schöne Festtage und einen guten Start in 2003

Zum Inhalt

3	Projekt Sportmedizin
5	Meisterschaftstabellen
9	Barmer Nikolauspokal 2003
10	Schüler BVE / Volleyball / Breitensport

Zur Titelseite: Die 2. Mannschaft als Herbstmeister in der Bezirksklasse (wie auch die 5. Mannschaft in der Kreisklasse).Alles Gute für den möglichen Aufstieg

Impressum

VfB GW Mülheim 80 e.V.
Geschäftsführender Vorsitzender K.-P. Heinrich
Bergmannstrstr. 24, 45478 Mülheim an der Ruhr
Redaktion Joachim Kampmann

Internet www.vfbgwmh1980.de
Sammel-mailadresse
info@vfbgwmh1980.de

einzelne mail-Adressen der Vorstandsressorts finden sich auf den Vorstandsseiten

Projekt Sportmedizinische Betreuung

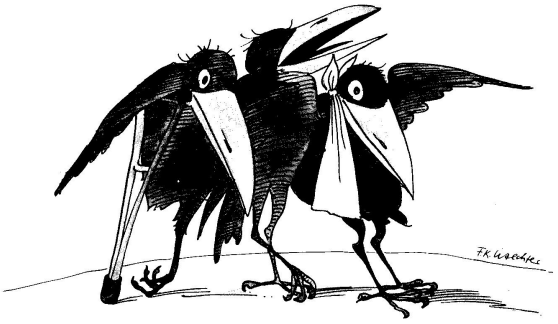
Ich wollte euch an dieser Stelle ein Thema vorstellen, das mit dem Sport untrennbar verbunden ist und mich -neben dem Beruf auch in Fortbildungen in meiner Freizeit - beschäftigt. Ich weiß, dass zahlreiche Übungsleiter und Trainer sich mit der Materie beschäftigen, aber auch vieles in unserem Verein eher noch ausgeblendet wird. Ab 2004 wollte ich in loser Folge einige Punkte voranbringen. Den Anfang macht das bereits initiierte Vorhaben der Betreuerkofferbestückung und -verteilung, da hier in den Mülheimer Hallen akuter Notstand herrscht. Aber es sollten auch Informationsveranstaltungen - z.B. am Rand von Trainingswochenenden - und Leistungsdiagnostikeinheiten im Breitensport- oder Leistungsbereich dabeisein. Ich meine, das Ganze kann auch für unverletzte Sportlerinnen und Sportler recht interessant sein.

Als Schmankerl ein Griff ins Archiv. Der nachfolgende Artikel erschien in diesem Infoheft 1985 noch schreibmaschinengetippt und ist somit nicht nur ein historischer Beitrag zur Materie (zum Teil widerlegt), sondern schon fast ein Vorgeschmack aufs Vereinsjubiläum in 2005 .Weiteres folgt...

VFB GRÜN UND BLAU 2

Über Sportverletzungen beim Badminton

Die nicht unerhebliche Zahl von Sportunfällen wie auch von chronischen Beschwerden durch den Badmintonsport in unserem Verein sollte vielleicht mal Anlaß für ein paar Worte aus sportmedizinischer Sicht geben (was im Zweifelsfall ärztlichen Rat natürlich nicht ersetzen soll).
Bei den akuten Verletzungen handelt es sich hierbei zum Einen um Zerrungen und Risse in Muskeln (Unterarm, Wade) bzw. in deren Sehnen. Die Ursache hierfür liegt meist in extremen Bewegungen, kombiniert mit unzureichender Aufwärmung (vor allem in der winterlichen Spielsaison) oder völliger Überlastung (bei ganztägigen Turnieren). Sehnenabrisse müssen natürlich möglichst bald operiert werden, bei den leichteren Formen ist eine Ruhigstellung meist dienlicher als eine sofortige (sehr schmerzhafte) Massage, da die dadurch bewirkte Durchblutungssteigerung den Vorteilen einer Vereisung entgegensteht.
Bänderdehnungen und -risse treten fast nur am oberen Sprunggelenk beim Rückwärtslaufen und beim Aufkommen von Sprüngen auf. Dabei sind Badmintonspieler aufgrund der rutschfesten Hallenböden und Schuhprofile natürlich besonders häufig betroffen.
Da Bänderrisse leider nicht immer durch Dellenbildung und Bluterguß erkennbar sind, sollte man im Verdacht den Aufwand einer Röntgenaufnahme nicht scheuen.
Die frühzeitige konsequente Behandlung der frischen Sportverletzung ist von entscheidender Bedeutung hinsichtlich des weiteren Heilverlaufs bzw. der Dauer der Sportunfähigkeit.

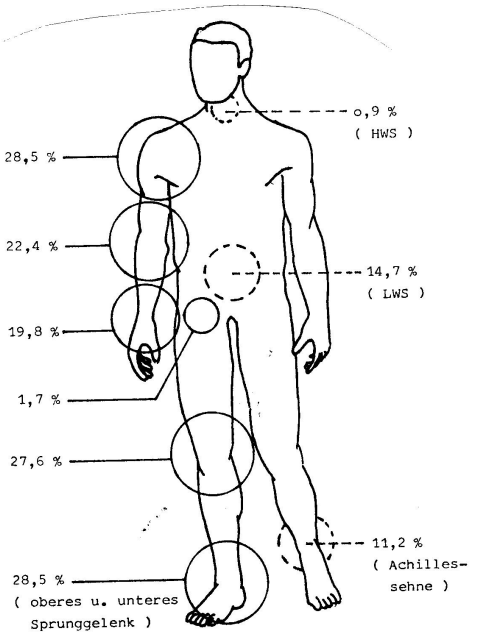


Grundlage dieser Sofortversorgung sind Kälteanwendung, Druckverband und Entlastung des betroffenen Körperabschnitts. Das führt i.A. zu einer Durchblutungsverminderung und damit zu ei-

ner Vermeidung bzw. Herauszögerung von Schwellungen und Ergüssen. Insgesamt kann man mit Maßnahmen zur Schmerzlinderung (Ruhe, Kühlung, evtl. Dolo-Mobilat oder Arthrosenex-Gel) eigentlich nichts falsch machen (sofern der Ehrgeiz den Spieler nicht in der ersten schmerzfreien Minute gleich wieder aufs Feld treibt da es auch auf eine Beruhigung des meist doch sehr erschreckten Betroffenen ankommt.

Deutlich weniger konkrete Therapiehinweise gibt die Literatur bei den chronischen Malessen beim Badminton, wenn man einmal von der generellen Abstinenz absieht, die ja doch keiner einhalten will.

In unserem Verein fallen erstaunlich viele Armbeschwerden auf, besonders die in der Fachwelt sog."Epicondylitis lateralis" (= Tennisarm) und Schulterschmerzen. Solche Reizzustände, übrigens auch bei vielen Haustätigkeiten und anderen Berufen anzutreffen, treten beim Badminton fast zwangsläufig dann auf, wenn man nicht beherzigt, grundsätzlich zur gegenseitigen Körperseite hin auszuschwingen. Tut man das, so sollte man außerdem daran denken, Jacken o.ä., die den ganzen Arm bedecken, möglichst lange beim Einspielen anzubehalten und weiterhin nicht, wie allgemein Sitte, mit hoch-weiten "Aufwärmclears" zu beginnen, sondern zuerst kurze Bälle am Netz zu trainieren. Besonders der Clear (VH u. RH) erfordert nämlich eine häufig ruckartige Streckung in Ellenbogen wie im Armgelenk. Interessant ist, daß statistisch bei Spielern höherer Spielklassen die Armbeschwerden (wohl aufgrund besserer Technik) abnehmen, Schwierigkeiten mit den Beinen dagegen (als Verschleißerscheinung ?) eher zunehmen. Daß in unseren Reihen eher weniger Knie- und Fußleidende zu finden sind, stellt uns aber kein Armutszeugnis aus, sondern liegt wohl auch maßgeblich an den durchweg recht guten Hallenböden der Mülheimer Trainingsstätten.



Man sollte vielleicht im Kopf behalten, daß bei allen chronischen Beschwerden im Gegensatz zu den akuten Verletzungen Wärme sowohl beim als auch nach dem Spiel sehr nützlich ist.

So, nun kann ich abschließend nur hoffen, daß ich keinem von uns vor lauter Verletzungen die Freude am Spiel genommen habe, immerhin rangiert das Badminton unter allen Sportarten von der Verletzungshäufigkeit her eher auf den unteren Rängen, wozu wohl auch das schützende Netz beiträgt, daß den allzu engen Kontakt ehrgeiziger Kontrahenten meist zu verhindern weiß...

Weiterführende Literatur

L. Prokop	Sportschäden	Wien 1980
H.-P. Schwerdtner	Sportverletzungen	Wiesbaden 1982
Lutz Peter	Schäden am Bewegungsapparat bei Badmintonspielern	Düsseldorf 1980 (Dissertation)

es geht auch etwas aktueller...

Meisterschaftstabellen Originalausdruck aus Milon

Barmer-Nikolauspokal 2003

PRÄVENTION
Die Initiative der BARMER. AKTIV

Große Änderungen stehen dem alljährlichen Breitensportpokal ins Haus. Einer Kooperation von Barmer und BLV zufolge soll ein ganzer Turnier-Circuit 2004 an seine Stelle treten. Im Idealfall werden dann in verschiedenen Städten der Region Betriebsmannschaften um den Einzug ins "Masters" in Mülheim kämpfen.

Zurück zur Gegenwart: Bei der 9. Ausspielung des "klassischen" Barmer-Cups am 6.12.03 kam es zu 18 Begegnungen von 9 Teams in der Südstr. Neu dieses Jahr war das vom Ausrichter betreute Aufwärmtraining sowie die professionelle Ernährungsberatung im Foyer. Das Ausrichterteam hätte sich, gemessen am Vorbereitungsaufwand - gern noch drei Teams mehr sowie eine bessere Nutzung der Cafeteria gewünscht. Und nicht zu vergessen - der sportliche Ausgang - der sah einen neuen Sieger auf dem Podest. Ob dies die Mannschaft ist, die Mülheim 2004 auch auf dem Barmer-Masters vertritt ?

Bezirks-VE U11

Original-Artikel aus BR
ungescannt

Breitensport - Tag der offenen Tür

Original Flyer von Dietmar

Volleyball-Hobbyliga

Manchmal kommt´s recht dicke. Den Start in die diesjährige Hobbyligasaison mit einer gemischten Mannschaft mit den Dümptener Füchsen erwischte kalt das Verletzungspech bei den Damen, sodass wir uns im alten Jahr leider nur so durchhangeln konnten. Zwei Partien liessen sich auf das hoffentlich gesündere 2004 verschieben.

Den Aushelferinnen an dieser Stelle nochmal unseren Dank fürs dabeisein und für Resultate, mit denen man sich eigentlich nicht verstecken muss.

Die Rückrundentermine sind leider nicht im Netz, die werden dann im Forum baldmöglichst nachgereicht.

Zur Einweihung des neuen Terminplaners

Es gibt wieder ein Winterfest...,

und zwar voraussichtlich am Samstag, den 13. März 2004. Die Uhrzeit wird derzeit mit anderen Details vom Festkomitee (meldet euch bei Daniel) erarbeitet. Es wird nach der gelungenen Ausrichtung des Vorjahres (Dank an Sven und seine Kumpanen) in der Unterkunft des Technischen Hilfswerks an der Düsseldorfer Straße stattfinden. Sofort im Neuen Jahr beginnt der Vorverkauf

Allen Mitgliedern und Freunden des Vereins sowie deren Familien wünscht der VfB GW Mülheim 1980 e.V. ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein glückliches Neues Jahr 2004