

P5

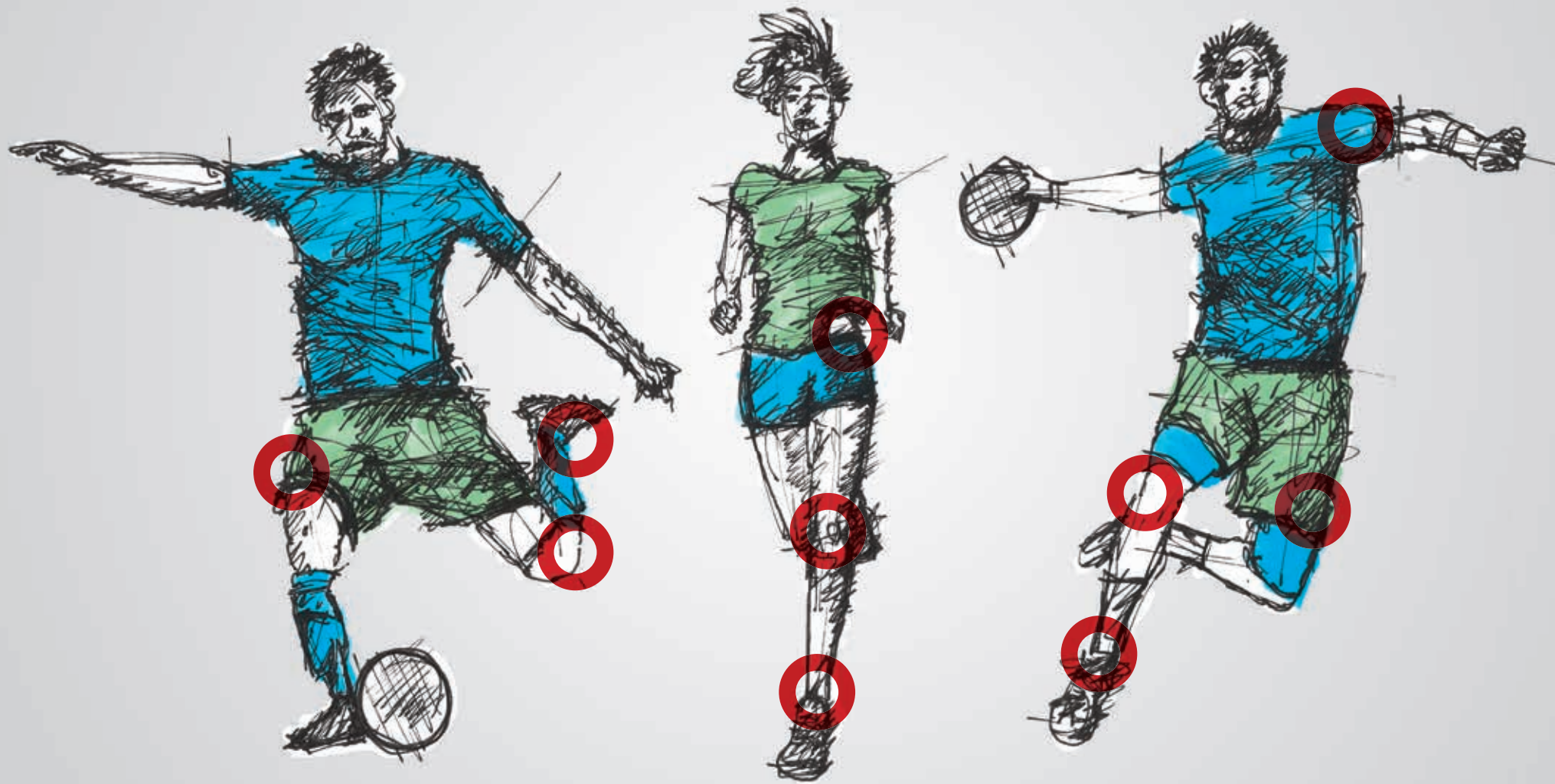
**CREATIVE
SPORT &
HEALTH
SOLUTIONS**

Sportverletzungen reduzieren Leistung steigern



Prävention und Trainingsoptimierung

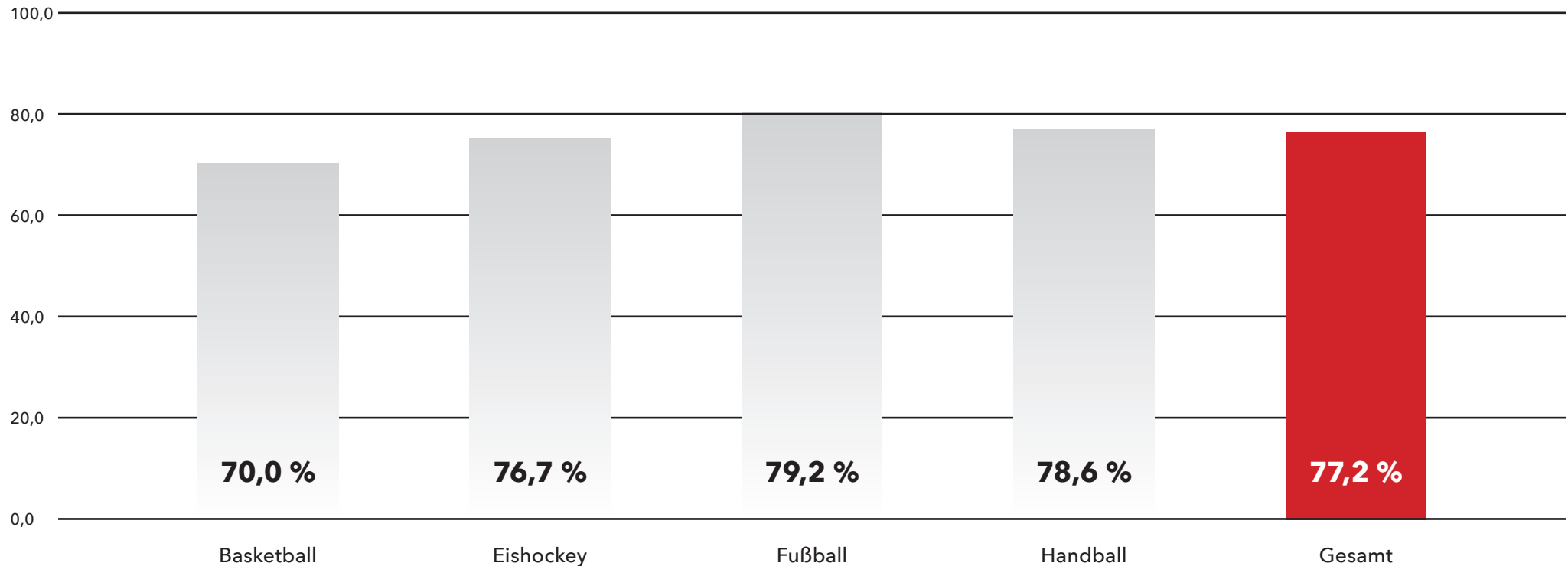
Verletzungen im Sport



Knapp 80% aller Spieler sind mindestens einmal pro Jahr verletzt und fallen aus

Daten und Fakten

Anteil verletzter Spieler in der Saison 2014/15 (\pm 95% Konfidenzintervall)



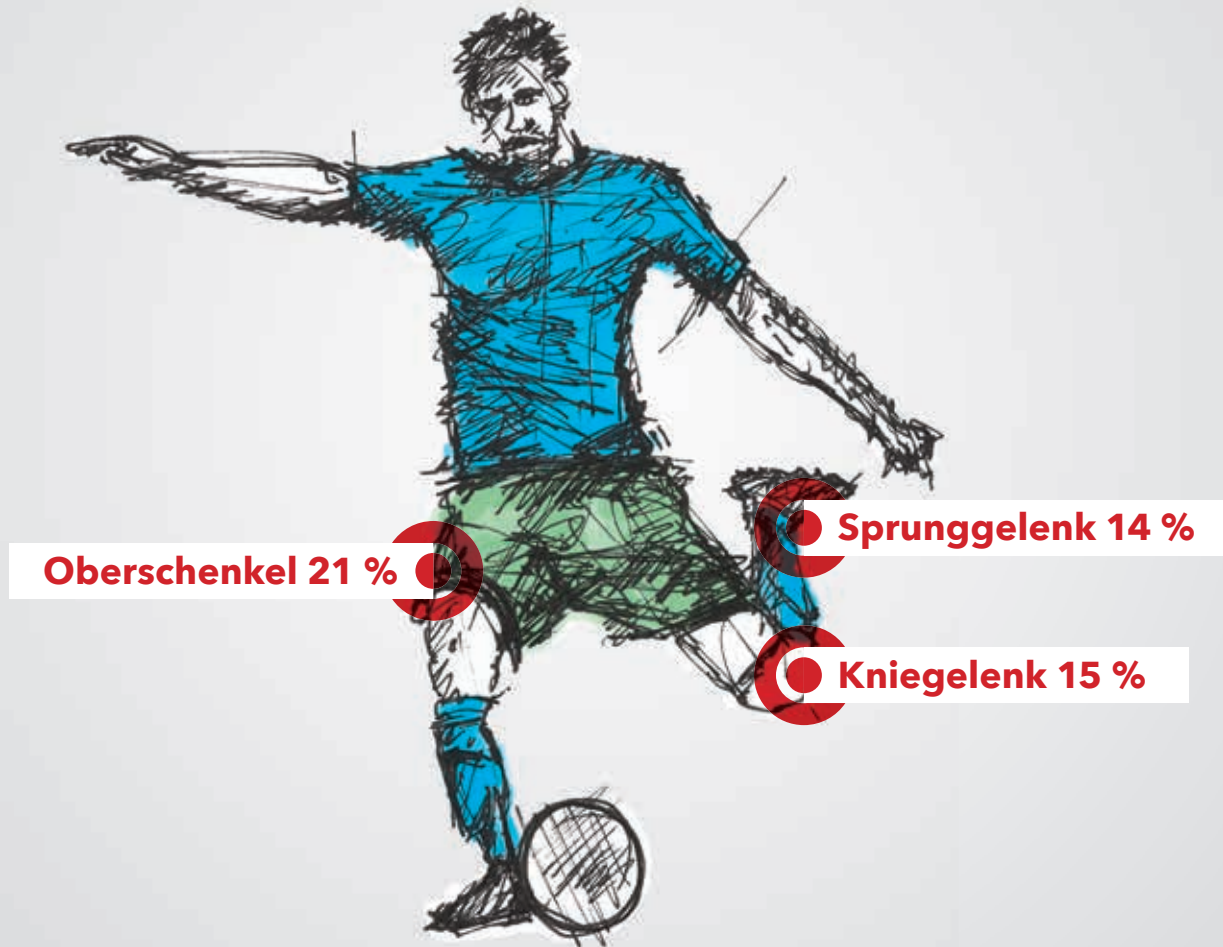
Quelle: VBG / Informationsbroschüre – Sportbericht 2016 (bezahlter Sport)

Zufall?

Schicksal?

Vermeidbar?

Verletzungen im Fußball

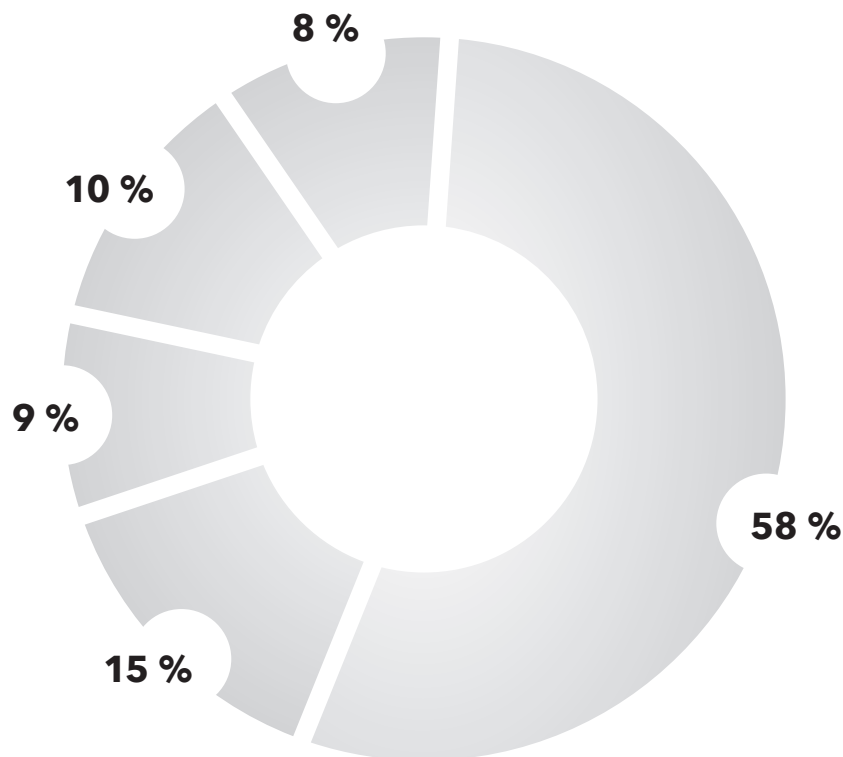


Quelle: VBG / Informationsbroschüre – Sportbericht 2016 (bezahlter Sport)

Daten und Fakten

Verteilung der Unfälle in den Fußballligen 2011

- 8 %** **1. Liga Herren**
(18 Vereine)
- 10 %** **2. Liga Herren**
(18 Vereine)
- 9 %** **3. Liga Herren**
(20 Vereine)
- 15 %** **4. Liga Herren**
(93 Vereine)
- 58 %** **ab 5. Liga Damen & Herren**
(übrige Ligen)



Quelle: VBG / Informationsbroschüre – Präventionskonzept für den bezahlten Sport / 2015

Ca. 50 % aller Verletzungen im Fußball entstehen ohne Gegnerkontakt oder nach indirektem Kontakt

—

Kniegelenk: 30 % indirekter, 28 % Non-Kontakt

—

Oberschenkel: 9 % indirekter, 73 % Non-Kontakt

Unser Lösungsansatz

Prävention und Leistungsoptimierung

„Präventionstraining kann die Verletzungsrate um ein Vielfaches reduzieren“

Prävention



- Sportartspezifische Präventionstestung
- Individuelles Beanspruchungs
- bzw. Verletzungsrisikoprofil
- Intervention
 - Präventionstrainingspläne
 - Geführte Trainingseinheiten



Rehabilitation, Return to Competition (RTC)



- Physiotherapie
- Sportartspezifische Reha-Interventionen
 - Rehabmonitoring
 - Reha-Trainingspläne und geführte Trainingseinheiten
- RTC-Testungen



Performance



- Leistungstests
- Performance Training
 - Trainingspläne z.B. Kraft, Schnelligkeit
 - geführte Trainingseinheiten



Vorträge & mehr



• Vorträge & Workshops

- Training
- Ernährung
- Psychologie
- ...

Ihr Team

Andreas Mitterfellner



Physiotherapeut
Athletik- und Personal Trainer
kPNI-Experte Schwerpunkt Ernährung
ehemaliger Spitzensportler Judo

**Gerald
Rainer-Mitterbauer**



Physiotherapeut (Schwerpunkt Sport)
Athletiktrainer (Schwerpunkt Prävention
und nachhaltige Leistungsentwicklung)

Lukas Leitner



Sportwissenschaftler
Athletik- und Personal Trainer
medizinischer Masseur
aktiver Fußballer (4.Liga)

und Netzwerk-Partner aus Sportmedizin, Psychologie und Technik (SpartaNova, ComplexCore)

Referenzen

Präventions-, Athletiktraining und Physiotherapie

- Ski-Nationalteam / Damen / Deutscher Skiverband (bis 2010)
- Judo und Jiu-Jitsu Nationalteam / Österreich
- UEFA Schiedsrichter
- ÖFB Bundesligaschiedsrichter
- FFF-Camp (Nachwuchsfussball-Camp)
- Betreuungen im Hochleistungssport (div. Sportarten)

Lehrtätigkeiten / Weiterbildungsangebot

- Universität Salzburg / IFFB Sport- und Bewegungswissenschaften
- Weiterbildung Sportphysiotherapie und "Medical-Athletic-Coach" (spt-education)
- Trainerakademie Köln - Trainerbildung (in Kooperation mit ComplexCore)

**Wir beraten Sie gerne
individuell und persönlich**

—

email: office@p-5.at, web: www.p-5.at