Vorwort

Seit der ersten Auflage dieses Buches haben wir unser Wissen nicht nur weiter vertieft, sondern auch wertvolle Praxiserfahrung auf höchstem Niveau gesammelt – Erfahrungen, die wir gern mit allen Interessierten teilen möchten. Unsere Arbeit in Bundesverbänden, einschließlich Nationalmannschaften, in Bundesliga-Fußballclubs sowie an internationalen Universitäten und Instituten hat uns tiefgehende Einblicke verschafft. Dabei wurde eine zentrale Erkenntnis immer wieder bestätigt:

„Simplicity is the key to brilliance." – Bruce Lee

In einer Zeit, in der Trainingsmethoden und Rehabilitationskonzepte oft unnötig verkompliziert und von fragwürdigen Trends überlagert werden, sind wir mehr denn je davon überzeugt, dass nachhaltige Entwicklung auf bewährten Grundlagen basiert. Fortschritt entsteht nicht durch das ständige Hinzufügen neuer Methoden, sondern durch das konsequente Beherrschen der essenziellen Prinzipien. In diesem Zusammenhang halten wir es mit einem Satz von Antoine de Saint-Exupéry:

„Perfektion ist nicht dann erreicht, wenn es nichts mehr hinzuzufügen gibt, sondern wenn man nichts mehr weglassen kann."

Diese Erkenntnis spiegelt sich in unserer Arbeit wider – sei es in der Trainingsmethodik, der Rehabilitation oder der Betreuung von Athletinnen und Athleten. Weniger, aber gezielter, einfacher – und effektiver.

Gleichzeitig ist uns noch bewusster geworden, dass Fachwissen allein nicht ausreicht. Sozialkompetenz – der empathische Umgang mit Athletinnen und Athleten, das Verstehen individueller Bedürfnisse und das Schaffen eines vertrauensvollen Umfelds – ist ein essenzieller „Skill", der oft unterschätzt und selten gelehrt wird. Gerade in einem interdisziplinären Umfeld ist es entscheidend, diese Kompetenz aktiv zu leben, um die Zusammenarbeit verschiedener Fachbereiche bestmöglich zu gestalten.

Dieses Buch fasst nicht nur bewährte Methoden und Konzepte zusammen, sondern auch unsere aktuellen Ansichten, die sich aus jahrelanger praktischer Erfahrung entwickelt haben. Wir teilen Erkenntnisse, die uns dabei geholfen haben, Athletinnen und Athleten bestmöglich zu unterstützen – sei es in ihrer Leistungsentwicklung, auf dem Weg zurück nach einer Verletzung oder in der zwischenmenschlichen Begleitung, die oft den entscheidenden Unterschied macht.

aus: Kadlec u.a., Athletiktraining in der Sportphysiotherapie (ISBN 9783132460737) © 2027 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York