

## Nachwort



### **Daniel Kadlec**

Sportwissenschaftler M.Sc.

Doktorand für Sportwissenschaft und Biomechanik an der Edith Cowan University in Perth, AUS

Athletiktrainer im Bereich Kraft und Konditionierung

Es ist nie leichter gewesen an Informationen in der Physiotherapie, der Sportmedizin und der Trainingslehre zu kommen. Uns stehen mehr Trainings- und Therapieübungen sowie klinische also auch leistungsdiagnostische Testungen zur Verfügung als das Verständnis darüber, warum wir diese nutzen sollten. Ressourcen, die uns zeigen was wir in der Praxis machen können liefern mittlerweile keinen Mehrwert. Vielmehr ist es notwendig das „Warum“ zu vermitteln, damit Trainer und Therapeuten selbständig effektive Maßnahmen auswählen, anwenden und deren Wirksamkeit am jeweiligen Patienten kritisch evaluieren können. Und genau hier unterscheidet sich der Inhalt von

*“Sportphysiotherapie und Athletiktraining – Rehabilitation, Diagnostik und Entwicklung“* von der schier unendlichen Flut an Übungs-Bilderbüchern, die zweifellos jeder Ausgabe der Men’s Health unterlegen sind.

Beide Autoren wissen nicht nur eine langjährige praktische Erfahrung in der Sportphysiotherapie und im Athletiktraining mit verschiedenen Kohorten auf, sondern verstehen den Umgang und die Interpretation von wissenschaftlichen Daten und Publikationen. Diese Kombination aus praktischer Erfahrung und wissenschaftlichen Kenntnissen spiegelt sich in der detaillierten Vermittlung aller praxisrelevanter Thematiken. Besonders die Darstellung der Auswirkungen auf unsere Gesundheit, wie die Covid-19-Pandemie und der Klimawandel, zeigt die Qualität dieses Buches.

Der breit aufgestellte Inhalt dieses Buches zeigt weiterhin die Notwendigkeit, dass Trainer und Therapeuten ein holistisches Wissen in fast schon allen relevanten Themengebieten aufweisen, um die bestmögliche Entscheidung treffen zu können. *“If all you have is a hammer, everything looks like a nail“* – Abraham Maslow. Diese Ansicht soll allerdings nicht als Rechtfertigung dienen, jedem pseudowissenschaftlichen Trend hinterherzurrennen, in der Hoffnung das letzte „Prozent“ in der Gesunderhaltung oder der Leistungsverbesserung zu finden. Stattdessen ist es angebracht, sich auf Methoden zu verlassen, die den Test der Zeit überstanden haben und somit ihre Wirksamkeit nach und nach bewiesen haben (Socialmedia-Influencer hassen diesen Trick). Genau dies wird in diesem Buch dargestellt.

*Daniel Kadlec* im Januar 2022