

Return to Sports verstehen

Von der ersten Anamnese zurück aufs Feld.
Wie das Konzept funktioniert — und warum.

Kein Zeitplan, kein Protokoll, das für alle gilt. Das Return-to-Sports-System arbeitet mit Kriterien — messbaren, dokumentierten Punkten, die gemeinsam entscheiden, wann der nächste Schritt sinnvoll ist.

Harmonisierung über Optimierung.

01 SYSTEMPHILOSOPHIE

Nicht Reparatur. Reorganisation.

Wer verletzt ist, ist kein defektes Gerät. Der Körper ist ein lernfähiges System — und jede Verletzung ist auch ein Signal. Das RTS-Konzept arbeitet nicht mit Wochen-Protokollen, sondern mit Kriterien. Nicht mit starren Plänen, sondern mit Prinzipien. Der Aufbau ist immer gleich: Zuerst verstehen, was das System gerade braucht. Dann den nächsten Schritt freigeben — wenn die Voraussetzungen dafür wirklich erfüllt sind.

Antifragilität	Belastung ist Reiz — nicht Risiko. Das System wird durch den richtigen Stress stärker.
Via Negativa	Hindernisse entfernen statt Interventionen stapeln. Weniger ist oft mehr.
Biotensegrity	Der Körper funktioniert als Netzwerk — nicht als Ansammlung von Einzelteilen.
Kriterienbasiert	Gates öffnen sich, wenn Voraussetzungen erfüllt sind — nicht weil Zeit vergangen ist.

Kein Athlet kehrt zum Sport zurück, weil die Zeit abgelaufen ist. Er kehrt zurück, weil sein Körper und seine Psyche bereit sind.

02 DAS DREIPHASENMODELL

Drei Phasen. Ein Weg zurück.

Jede Phase hat einen klaren Fokus und definierte Voraussetzungen — sowohl um sie zu beginnen als auch um sie abzuschließen. Wer eine Phase überspringt, überspringt die Grundlage für die nächste.

Phase 01

FOUNDATION

Schmerzfreiheit · Stabilität · Basismobilität

- Verletzungsgeschichte und aktueller Befund werden aufgenommen
- Schmerz, Schwellung und Bewegungsausmaß werden dokumentiert
- Isometrischer Kraftaufbau — ohne Belastung der verletzten Struktur
- Aerobes Basistraining in schonender Form
- Erster Check: Wie steht der Kopf? Gibt es Bewegungsangst?

01

Phase 02

LOADING

Belastungstoleranz · Koordination · Kraftausdauer

- Dynamische Stabilitätstests: einbeinig, reaktiv, unter Ermüdung
- Lastaufbau wird schrittweise gesteigert — kontrolliert, dokumentiert
- Sportartspezifische Bewegungsmuster werden aufgebaut
- Richtungswechsel und komplexere Koordinationsaufgaben
- Mentale Vorbereitung: Vertrauen in den Körper gezielt aufbauen

02

Phase 03

PERFORMANCE

Vollbelastung · Wettkampfspezifik · Psychologische Bereitschaft

- Vollbelastung unter wettkampfnahen Bedingungen
- Schnelligkeit, Reaktivkraft und Zweikampfsituationen
- Integration ins Teamtraining und taktische Spielformen
- Psychologische Freigabe: Ist die innere Bereitschaft da?
- Finale Entscheidung — gemeinsam, nicht einseitig

03

03 GATE-KRITERIEN

Was muss erfüllt sein — bevor es weitergeht?

Die Gates sind die wichtigsten Momente im System. Hier wird entschieden, ob der nächste Schritt sinnvoll ist. Nicht auf Basis von Gefühl allein — sondern auf Basis von Datenpunkten, die gemeinsam ein klares Bild ergeben. Coach und Klient entscheiden gemeinsam.

Gate 1 → Phase 2 beginnt

- ✓ Schmerz im Alltag: unter 2 von 10
- ✓ Keine relevante Schwellung nach 24 Stunden Belastung
- ✓ Bewegungsausmaß mindestens 80% der gesunden Seite
- ✓ Isometrische Kraft: mindestens 70% Symmetrie
- ✓ Keine starke Bewegungsangst
- ✓ Stabiles Gangbild ohne Ausweichmuster

Gate 2 → Phase 3 beginnt

- ✓ Sprung- und Hoptests: mindestens 90% Symmetrie
- ✓ Dynamische Kraft: mindestens 85% Symmetrie
- ✓ Belastungsaufbau über mindestens 3 Wochen stabil
- ✓ Sportartspezifische Bewegungen ohne Kompensation
- ✓ Schmerzreaktion nach Training: abgeklungen nach 24 Stunden
- ✓ Psychologische Bereitschaft: kein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten

Gate 3 → Wettkampffreigabe

- ✓ 5 symptomfreie Volltrainingseinheiten absolviert
- ✓ Sprintleistung auf Vorniveau
- ✓ Körperkontakt und Zweikampf ohne Ausweichreaktion
- ✓ Psychologische Freigabe bestätigt
- ✓ Gemeinsame Entscheidung: Coach, Klient — und wenn nötig Arzt

04 DAS SYSTEM IN DER APP

Alles an einem Ort — transparent und nachvollziehbar.

Die App bildet den gesamten Prozess ab — von der ersten Befundaufnahme bis zur Wettkampffreigabe. Jede Einheit wird dokumentiert, jeder Fortschritt sichtbar gemacht. So behalten Klient und Coach jederzeit den Überblick.

Anamnese & Erstbefund

Verletzungsgeschichte, Schmerzbild, Bewegungstests und erstes psychologisches Screening werden strukturiert erfasst. Die App empfiehlt auf dieser Basis den Einstieg in das

Phasenstatus & Fortschritt

Auf einen Blick: Wo im Prozess steht der Klient gerade? Welche Kriterien sind bereits erfüllt, welche noch offen? Das Gate-System zeigt den Weg zur nächsten Phase.

Einheitsdokumentation

Nach jeder Trainingseinheit: Wie war das Befinden? Wie war die Schmerzreaktion? Wie hat sich die Bewegung angefühlt? Diese Einträge bilden den Verlauf ab — und machen Muster

Trainingspläne & Übungen

Phasenspezifische Programme mit Videoanleitungen. Die Inhalte passen sich dem Fortschritt an — nicht umgekehrt.

Gate-Check

Wenn die Kriterien einer Phase erfüllt scheinen, führt der interaktive Gate-Check strukturiert durch die Entscheidung. Erst mit Coach-Bestätigung öffnet sich die nächste

Verlaufsbericht

Der gesamte Prozess wird dokumentiert — exportierbar für Ärzte, Vereine oder andere Beteiligte. Vom ersten Tag bis zur Freigabe.

05 DIE DREI DIMENSIONEN DER ENTSCHEIDUNG

Körper, Belastung, Psyche — alle drei müssen stimmen.

Die Freigabe zum nächsten Schritt hängt nie von einem einzigen Faktor ab. Drei Dimensionen werden bei jeder Gate-Entscheidung betrachtet:

Dimension	Phase 1	Phase 2	Phase 3
Gewebsstatus	Heilung beachten, keine aktive Entzündung	Vollbelastbar im Training	Strukturell freigegeben, keine Symptome
Belastungsrisiko	Minimal, isometrisch, schonend	Progressiv dynamisch, kontrolliert gesteigert	Wettkampfspezifisch, volle Intensität
Psyche	Screening auf Bewegungsangst	Vertrauen gezielt aufbauen	Volle innere Bereitschaft bestätigt

Keine Phase beginnt, bevor die Voraussetzungen erfüllt sind. Keine Entscheidung fällt einseitig. Das ist kein Protokoll — es ist ein gemeinsamer Prozess.

Der nächste Schritt

Wenn du Fragen zu deinem Verlauf hast oder wissen möchtest, wo du im Prozess stehst — das erste Gespräch kostet nichts außer Zeit.