

AUS DEM INHALT

SPITZENSport

Nachdem wir in der letzten Ausgabe verstärkt auf die Zusammenarbeit mit dem österreichischen Ruderverband eingegangen sind, kommen in dieser Ausgabe mit dem Handballbund und dem Triathlonverband zwei weitere olympische Fachverbände und treue Partner des IMSB Austria zu Wort. Im IMSB stehen dem Sport Mitarbeiter

in den Bereichen Sportwissenschaft, Sportmedizin, Sportanthropometrie, Ernährung, Physiotherapie, Biomechanik und auch Anti-Doping zur Verfügung. Um Ihnen die Arbeitsfelder ein wenig näher zu bringen, stellen wir in dieser Ausgabe mit Sebastian Pinterits, Clemens Schlerith und Dominik Jessenk einen zweiten Arbeitsbereich, die Sportphysiotherapie, vor.

IMSB AUSTRIA | INSTITUT FÜR MEDIZINISCHE UND SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG |

SPITZENSport - mit optimaler Betreuung zu Leistungen und Erfolge

Triathlon und IMSB - eine interessante Herausforderung

Der Triathlonverband setzt auf ein langfristiges Sportkonzept, kontinuierliche trainings- und sportwissenschaftliche Betreuung, und auf RIO 2016!

Der Triathlonsport in Österreich erfährt seit den 1980er eine ständige strukturelle, organisatorische wie auch sportliche Weiterentwicklung. Dies spiegelt sich auch in den verschiedenen Sommer- und Winterformen des Triathlonsports wieder. Nach 1990 in Linz und 1998 in Velden wurde vom 19.-22. Juni 2014 in Kitzbühel zum dritten Mal die Triathlon Europameisterschaft in Österreich ausgetragen. Der 27-jährige Lukas Hollaus, Lokalmatador aus dem Pinzgau, erkämpfte den guten 11. Platz. Auch bei den Damen konnte Sara Vilic mit Platz 9 ein gutes Resultat erreichen.

Die hoffnungsvolle und gute Entwicklung spiegelt sich auch in der Spitzensportförderung des Bundes wieder. Mit Lisa Perterer und Sara Vilic befinden sich derzeit zwei AthletInnen im Rio 2016 Medaillen-Kader sowie mit Lukas Hollaus und Luis Knabl zwei Athleten im Rio 2016 Hope-Kader.

„Die Olympia-Qualifikationsphase läuft bereits seit Mai 2014. Bis dato sind wir auf einem hervorragenden Weg.



Lisa Perterer und Mag. Barbara Wolfschluckner (© ÖTRV/Pichler)

So liegen Lisa Perterer und Sara Vilic sowie Lukas Hollaus und Luis Knabl nach einigen guten Ergebnissen derzeit auf einem Quotenplatz und haben gute Chancen diesen auch am Ende der noch laufenden Qualifikation einzunehmen“, so Sportdirektor Mag. Robert Michlmayr. „Umso früher wir unser Ziel erreichen, so spezifischer können wir uns dann 2016 auf die kommenden Olympischen Spiele in Rio vorbereiten“. Ein wichtiger Baustein des eingeschlagenen Weges ist auch Roland Knoll, der sich als Projekttrainer nicht nur um die Umsetzung der Trainingsmaßnahmen im Rahmen der Schwerpunkt-Trainingskurse der Rio-Athleten kümmert, sondern teilweise auch als Individualtrainer sowie als Trainer-Coach für Nachwuchstrainer zur

Verfügung steht.

„Das IMSB Austria ist seit langem, insbesondere beim seit 2012 laufenden Olympia-Konzept ein wichtiger Partner des Triathlonverbandes. Neben der langfristigen Beratung und Betreuung der verschiedenen Kader mit Leistungstests sowie Trainingslager- und Wettkampfbetreuung, sind auch laufende medizinische Checks sowie anthropometrische und biomechanische Ansätze von größter Bedeutung“, so Prof. Hans Holdhaus. Mit Mag. Barbara Wolfschluckner steht dem Triathlonverband eine erfahrene Sportwissenschaftlerin praktisch permanent zur Verfügung. Sie begleitet und unterstützt das Trainerteam und die Athleten sowohl im Rahmen von Trainingslagern als auch bei Wettkämpfen.

Die Generalprobe für die Olympischen Spiele in Rio wird vom 1.-2. August 2015 stattfinden und zählt zu den sogenannten „Level 1 Event“. „Für die Athleten und Betreuer ist es wichtig die Strecke und das Umfeld im Vorfeld schon näher zu kennen. Vor allem dürfte die Radstrecke sehr selektiv sein! Diese zu kennen, könnte bei den Olympischen Spielen entscheidend sein“, so Robert Michlmayr.

Die Triathlon WM-Serie, die höchstdotierte Rennserie im Triathlonsport, hat im Jahr 2015 folgende zehn Stationen: 7.-8. März: Abu Dhabi (UAE, Sprint, 28.-29. März: Auckland (NZE), 11.-12. April: Gold Coast (AUS), 25.-26. April: Cape Town (RSA), 16.-17. Mai: Yokohama (JPN), 30.-31. Mai: London (GBR, Sprint), 18.-19. Juli: Hamburg (GER, Sprint), 22.-23. August: Stockholm (SWE), 5.-6.

September: Edmonton (CAN, Sprint), 15.-20. September: Chicago (USA);

ITU Point Lists - Weltrangliste (Stand: 1. November) - Elite Frauen: Lisa Perterer (20), Sarah Vilic (32), Julia Hauser (119), Theresa Moser (160), Romana Slavinec (220), Lydia Waldmüller (273), Tanja Strohschneider (440), Therese Feuersinger (468); - Elite Männer: Lukas Hollaus (53), Alois Knabl (76), Thomas Springer (159), Simon Agoston (269), Andreas Gigmayr (367), Lukas Pertl (383), Martin Bader (506);

Triathlon, Olympische Spiele und Österreich

Der Triathlon (Schwimmen, Radfahren und Laufen) hatte seine olympische Premiere (Frauen und Männer) im Zuge der XXVII. Olympischen Spiele 2000 in Sydney. Wie kam es zu dieser Entscheidung? Bereits auf der 103. IOC-Session im September 1994 in Paris wurde beschlossen, Triathlon provisorisch in das Olympische Programm für Sydney 2000 aufzunehmen. Eine neuerliche Anerkennung folgte im Zuge der 106. IOC-Session im September 1997 in Lausanne. Erst beim IOC-Exekutiv-Board-Meeting im Dezember 2000 in Lausanne, wurden die provisorischen Sportarten Softball, Taekwondo und Triathlon in das Olympische Programm aufgenommen. Beim olympischen Triathlon wird die Kurzdistanz über 1,5-km-Schwimmen, 40-km-Radfahren und 10-km-Laufen absolviert.



Thomas Springer und Dr. Ana Sonja Culjak Laginja (© ÖTRV/Pichler)

Die in Australien geborene Kate Allen (Ironman-Gewinnerin 2003 und 2005) machte mit der Goldmedaille bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen den Triathlonsport populär. Bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking konnte sie nochmals mit Platz 14 eine tolle Performance abliefern. Die weiteren Ergebnisse seit 2000 aus österreichischer Sicht: 2000: Johannes Enzenhofer (29); 2004: Norbert Dominik (39), Eva Bramböck (28); 2008: Simon Agoston (38); Tania Haiböck (27), Eva Dollinger (DNF, Bremsdefekt); 2012: Lisa Perterer (48), Andreas Gigmayr (40);

Handball und IMSB - mit Kontinuität, Dynamik und Teamgeist zum Erfolg

Der österreichische Handballsport hat in den letzten Jahren einen deutlichen Aufschwung erfahren. Unabhängig von der derzeitigen Diskussion über die Fachverbandsreihung durch den Bundes-Sportförderungsfonds (BSFF) kann und darf der Österreichische Handballbund (ÖHB) auf eine erfolgreiche Entwicklung blicken. Auch einer erfolgreichen Zukunft steht nichts im Wege - im Mittelpunkt Kontinuität, Dynamik und Teamgeist.

„Der ÖHB hat mit dem IMSB Austria eine enge Kooperation. Das IMSB-Austria betreut die jeweiligen Nationalteams

bei praktisch allen Spielen und Turnieren (EM, Qualifikationen, etc.) sowie Lehrgängen“, so Prof. Hans Holdhaus, IMSB-Direktor.

Als Höhepunkt der Saison kann die abermalige Qualifikation des Teams für ein Großereignis gesehen werden. Nach der EM-Teilnahme im Jänner 2014 schaffte man zum fünften Mal auch die Teilnahme bei den kommenden Weltmeisterschaften: Die 24. Handball-Weltmeisterschaften finden vom 15. Jänner bis 1. Februar in Doha statt. Auch die Damen stehen vor der nächsten großen Herausforderung. Nach dem knappen Aus in der abgelaufenen EM-Qualifikation hat das Damen-Nationalteam vom 4.-6. Dezember die Chance, sich in den Duellen mit der Türkei, Israel und Portugal für die WM 2015 in Dänemark zu qualifizieren.

„In unserem Handball-Netzwerk aus Sportlern, Trainern, Funktionären, Vereinen sowie treuen Partnern und Sponsoren stellt auch die sportwissenschaftliche Betreuung eine wichtige Säule dar. Der ÖHB profitiert seit langem von der guten Zusammenarbeit mit dem IMSB Austria“, betonte Martin Hausleitner, ÖHB-Generalsekretär.

Österreich hat am 20. September gemeinsam mit Schweden und Norwegen die Veranstaltung der Handball-EM der Männer 2020 zugesprochen bekommen. „Eine große Ehre für den österreichischen Handballsport. Nur zehn Jahre nach der Heim-EM 2010 dürfen wir wie-

der die Handball-Elite in Österreich begrüßen. Bei dieser EM werden erstmals 24 statt bis dahin 16 Teams antreten. Die Heim-EURO 2020 ist für unsere jungen Talente eine großartige Perspektive und mit Teamchef Patrekur Jóhannesson haben wir bis 2020 einen Top-Trainer. Besonders in diesem langfristigen Zusammenhang ist es wichtig, auf eine professionelle sportwissenschaftliche und sportmedizinische Betreuung durch das IMSB Austria zurückgreifen zu können“, betont Prok. Gerhard Hofbauer, ÖHB-Präsident.

„In der Betreuung wechseln sich intensive und weniger intensive Phasen ab. Die intensiven Betreuungsphasen inkludierten heuer die Europameisterschaften in Dänemark, verschiedene Lehrgänge in Österreich und Island sowie die WM- und EM Qualifikation des aufstrebenden Nationalteams“, so Mag. Christian Fail, Sportwissenschaftler im IMSB. „Die Betreuung umfasst in Absprache mit dem Trainerteam nicht nur die Erstellung verschiedener Trainingspläne, sondern auch die Mitplanung von Trainingslehrgängen und Wettkampfphasen. Dies inkludiert auch konditionelle und regenerative Maßnahmen“.

Auch auf Vereinsebene gibt es eine wertvolle Symbiose. Die Kooperation mit SG Insignis Handball WESTWIEN läuft sehr gut und wurde in den letzten Monaten intensiviert. „In Absprache mit dem Head Coach Erlingur Richardsson liegen hier die Schwerpunkte einerseits bei verschiedenen Vorbereitungsmaßnahmen (Testungen und Trainingslagerbetreuung), andererseits bei der intensiven Betreuung im Bereich der Trainingssteuerung. Dazu gehören auch die Bereiche Regeneration und Rehabilitation nach Verletzungen“, so Mag. Christian Fail.

Mit der „European Handball Federation“ (EHF), die am 17. November 1991 in Berlin gegründet wurde und seit 1. September 1992 ihren Sitz in Wien hat, verbindet die IMSB Consult ebenfalls eine langjährige gute Zusammenarbeit. „Schwerpunkte sind die Betreuung der internationalen Schiedsrichter, sowie europaweite Anti-Doping-Maßnahmen. Im August/September wurden wieder die besten „European Referees“ (16 Paare)



Das Handball-Nationalteam 2014 (Quelle: <http://oehb.sportlive.at/>)

von der IMSB Consult mit Schwerpunkt Ausdauer getestet. Sie erhielten auch eine durch das Internet unterstützte individuelle Trainingsberatung“, betont abschließend Prof. Hans Holdhaus.

IMSB und Fachbereiche - Teil 2

Das IMSB-Austria kooperiert seit Jahrzehnten eng mit zahlreichen österreichischen Fachverbänden. Das Ziel ist eine optimale und komplexe wissenschaftliche Unterstützung, Beratung und Betreuung. Um dies zu gewährleisten, stehen im IMSB Mitarbeiter in den Bereichen Sportwissenschaft, Sportmedizin, Sportanthropometrie, Ernährung, Physiotherapie, Biomechanik und auch Anti-Doping zur Verfügung, die neben ihrem wissenschaftlichen Background auch entsprechende praktische Erfahrung in Training und Wettkampf sowie Fort- und Weiterbildung haben. Dies kommt dem Spitzensport (IMSB Austria) und dem Gesundheitssport (IMSB Consult) zugute.

SPORTPHYSIOTHERAPIE

Aufgabe der Sportphysiotherapie ist es im Breiten- und Spitzensport nicht nur nach Verletzungen eine völlige Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit zu sichern, sondern auch bei anderen körperlichen Funktionsstörungen gezielte Maßnahmen zur Behebung zu setzen. Die Sportphysiotherapie ist somit ein integrierter Bestandteil einer optimalen Betreuung im Gesundheits- und Spitzensport. Im Mittelpunkt stehen nicht nur Akutmaßnahmen zur raschen und vollständigen Wiederherstellung nach

Verletzungen oder Erkrankungen, sondern auch gezielte präventive Maßnahmen. Das IMSB-Austria hat speziell für den Bereich Spitzensport ein komplexes Therapiekonzept entwickelt, welches sich aus präventiven, therapeutischen und trainingspraktischen Maßnahmen zusammensetzt. Ziel ist es eine völlige Wiederherstellung der Funktions- und Leistungsfähigkeit zu sichern. Um den Anforderungen zu entsprechen, stehen den Kunden im Bereich Sportphysiotherapie die Herren Sebastian Pinterits, Clemens Schlerith und Dominik Jessen fast rund um die Uhr zur Verfügung.

Redaktion: Viele LeserInnen sind möglicherweise nicht so sehr im Spitzensport beheimatet, daher die erste Frage in Richtung Gesundheitssport: Welchen Ansatz verfolgt die IMSB Consult im Bereich der Sportphysiotherapie?

Pinterits/Schlerith/Jessen: Ein besonderes Augenmerk wird in der IMSB Consult auf die Prävention gelegt. So können Fehlbelastungen und daraus resultierende mögliche Probleme verhindert werden. Ein wichtiger Aufgabenbereich der Sportphysiotherapie ist auch die generelle Optimierung der Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates und damit auch nicht zuletzt der Lebensqualität.

Redaktion: Welche Inhalte verfolgt die IMSB Consult noch?

Pinterits/Schlerith/Jessen: Das Therapiekonzept beinhaltet auch gezielte Trainingsmaßnahmen, die auf den Sportanlagen des BSFZ-Südstadt (Schwimmhalle, Laufbahn, Kraftkammer, etc.) oder bei

uns im Haus ideal umgesetzt werden können.

Redaktion: Welche Angebote können Sie dabei nennen?

Pinterits/Schlerith/Jessenk: Die wichtigsten Angebote sind Rehabilitations- und Aufbautraining, Therapeutische Trainingsbegleitung (z.B. Stabilisierungstraining), Heilgymnastik, Manuelle Therapie, Therapien bei speziellen Fragestellungen, wie z.B. Osteopathie, Kinesiotape, Lichttherapie,... zugeordnet werden.

Redaktion: Nun zum Spitzensport, wo wird euer Know-how am meisten eingesetzt?

Pinterits/Schlerith/Jessenk: Unsere Erfahrungen als Sportphysiotherapeuten des IMSB-Austria sind immer wieder im Rahmen von Sportgroßveranstaltungen, wie Olympische Spiele oder Welt- und Europameisterschaften, aber auch bei verschiedenen anderen Wettkämpfen sowie Trainingslagern gefragt. Der externen Betreuung steht auch eine intensive individuelle Betreuung gegenüber. Dieser Ansatz spiegelt sich in der guten Zusammenarbeit mit den Fachverbänden und Sportlern sowie vor Ort mit dem Leistungssportmodell Südstadt wieder.

Redaktion: Welche Angebote können Sie hier nennen?

Pinterits/Schlerith/Jessenk: Besonders im Spitzensport werden schwerpunktmäßig alle Arten der Physiotherapie, Präventions- und Rehabilitationstraining, Heilgymnastik, Lymphdrainage, etc. angeboten. Für die Umsetzung der verschiedenen Therapie- als auch Trainingsmaßnahmen stehen nicht nur die modernsten Therapiegeräte zur Verfügung, sondern wie im Bereich des Gesundheitssports auch die vielfältigen



Sportphysiotherapie - im Bild Sebastian Pinterits und Dominik Schlerith (© ÖTRV/Pichler)

Trainingsmöglichkeiten des BSFZ Südstadt, wie Schwimmhalle, Kraftkammer, etc.

Redaktion: Wie wir nun gehört haben, ist die Arbeit des Sportphysiotherapeuten sehr intensiv und anspruchsvoll. Noch Zeit zur Fort- und Weiterbildung?

Pinterits/Schlerith/Jessenk: Eine permanente Fortbildung ist extrem wichtig. Denn auch die Physiotherapie entwickelt sich - wie auch alle anderen Bereiche der Sportwissenschaft und Sportmedizin - immer weiter. Das optimale Wirken der Physiotherapeuten lebt daher davon, dass man sich ständig fort- und weiterbildet. In Summe kommen ja alle Zusatzausbildungen den Gesundheits- und Spitzensportlern zugute.

Redaktion: Können Sie uns einige Sportarten, die in euer Behandlungsfeld fallen, nennen?

Pinterits/Schlerith/Jessenk: Extern wie intern konnten wir heuer Sportlerinnen und Sportler zahlreicher Sportarten - d.h. Kaderathleten - u.a. Rudern, Segeln, Synchronschwimmen, Judo, Handball,

Hockey, Badminton, Volleyball, aber auch Eishockey und Eiskunstlauf, sowie auch zahlreiche Hobbysportler, wie Triathleten, Läufer,... betreuen und mit wertvollen Tipps versorgen. Auch Behindertensportler, wie u.a. Georg Schwab und Sabine Weber-Treiber, oder Athletinnen und Athleten des Leistungssportmodells Südstadt werden von uns regelmäßig betreut.

Redaktion: Können ihr den Leserinnen und Leser zum Abschluss vielleicht ein Anforderungsprofil eines Sportphysiotherapeuten definieren?

Pinterits/Schlerith/Jessenk: Der Sportphysiotherapeut sollte in der Lage sein, Maßnahmen und Effekte der verschiedenen Therapien richtig ein- und zuordnen können. Die Tätigkeiten betreffen somit nicht nur Maßnahmen der schnellen Wiederherstellung der individuellen (sportlichen) Leistungsfähigkeit. Der Sportphysiotherapeut muss auch in präventiven und rehabilitativen Arbeitsfeldern tätig sein können.

IMPRESSUM

Herausgeber:

IMSB-AUSTRIA - Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung, International High Performance Center sowie IMSB Consult GmbH
2344 Maria Enzersdorf, Johann Steinböck-Straße 5
Tel +43 2236 229 28
Fax +43 2236 41877
E-Mail office@imsb.at
Internet www.imsb.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Prof. Hans Holdhaus
Redaktion: Mag. Michael Wenzel, IMSB-Mitarbeiter
Bildmaterial: IMSB,
Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit haben wir in den Texten dieser Broschüre geschlechtsneutrale Bezeichnungen verwendet. Damit sind sowohl weibliche als auch männliche Personen gemeint. Der Newsletter ist das offizielle Informationsmedium des IMSB-Austria sowie der IMSB Consult

GmbH. Der Versand erfolgt per Mail.

© IMSB Austria High Performance Center, IMSB Consult GmbH

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr zugesendet bekommen möchten, senden Sie bitte ein Mail mit dem Hinweis - Abmelden - zurück. Wir werden Sie dann umgehend aus dem Verteiler streichen.