

AUS DEM INHALT

Im IMSB Austria stehen dem Österreichischen Sport vor allem Mitarbeiter in den Bereichen Sportwissenschaft, Sportmedizin, Sportanthropometrie, Ernährung, Physiotherapie, Biomechanik und auch Anti-Doping zur Verfügung. Um Ihnen einen weiteren Einblick in die Arbeit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu geben, dürfen wir Ihnen schon heute einen kurzen Jahresbe-

richt 2014 des IMSB-Austria anbieten. Einen ausführlicheren Bericht werden wir Ihnen spätestens im Februar 2015 übermitteln.

Abschließend möchten wir uns sehr herzlich für die gute Zusammenarbeit im heurigen Jahr bedanken, sowie Ihnen und Ihren Familien ein wunderschönes Weihnachtsfest sowie ein gesundes neues Jahr 2015 wünschen.

IMSB AUSTRIA | INSTITUT FÜR MEDIZINISCHE UND SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG |

SPITZENSport - mit optimaler Betreuung zu Leistungen und Erfolge

IMSB 2014 - eine kurze Rückschau

Die in vielen Sportfachverbänden erfolgte Fokussierung auf die kommenden Olympischen Spiele 2016 in Rio prägte auch das abgelaufene Arbeitsjahr im IMSB Austria. Der Großteil der vom IMSB-Austria intern nominierten Prime-Sportarten (Judo, Kanu, Segeln, Rudern, Triathlon, Handball, Leichtathletik, Landhockey und Volleyball) sind auch im Projekt Rio 2016 vertreten. Von den aktuell für 2015 nominierten Rio-Einzelsportlern (28) werden achtzehn, von den vier Team-Kadern zwei (Handball und Rudern/LW Männer) vom IMSB-Austria betreut.

Die internationale Zusammenarbeit und die seit mehreren Jahren bestehenden Kooperationen u.a. mit dem China Institut of Sport Science (CISS), dem U.S. Olympic Center (USOC) in Colorado Springs, dem High Performance Center in Saint Cugat (ESP), dem Australian Institut of Sport in Canberra (AUS) und dem National Institute of Sport and Physical Education (INSEP) in Paris (FRA) wurden wieder im vollen Umfang genutzt und weiter intensiviert.

Auch die seit 2011 bestehende Kooperation mit den in der „Association of Sport Performance Center“ vertretenen „In-

DAS IMSB-AUSTRIA TEAM 2014

Leitung: Direktor Prof. Hans Holdhaus, Mag. Hans Holdhaus (Stv.);

Sekretariat: Tamara Staringer, Dagmar Seichert, Sandra Zinner;

Sportmedizin: Dr. Ana Laginja-Culjak (Leitung), Dr. Markus Loidl, Dr. Walter Heckenthaler, Dr. Lukas Brandner, Dr. Philipp Lopatka, MTF Anita Waiß, MTF Petra Kendlbacher;

Sportphysiotherapie: DP Johanna Stöbich, DP Alexandra Worisch, DP Mag. Dr. Alexander Aichner, DP Clemens Schlerith, DP Sebastian Pinterits, DP Dominik Jessenk, ST Gabriela Mitischka, SM Michael Drnek;

Anthropometrie: Mag. Marietta Sengeis;

Sporternährung: DA Helga Klein, Mag. Isabelle Grabner-Wollek, Mag. Cathrin Bartl;

Sportwissenschaft: Alexander Ivanov, Mag. Christian Schleimer, Mag. Bernhard Seebacher, Mag. Barbara Wolfschluckner, Mag. Christine Strebinger, Mag. Bianca Samec, Mag. Christoph Morawec, Mag. Lukas Nord, Mag. Hans Holdhaus, Dipl.-Sptl. Helmut Brunner-Plosky, Mag. Kathrin Almer;

Biomechanik: Mag. Gregor Bialowas;

Freie Mitarbeiter: ca. 20 Personen (vor allem Ärzte, Sportwissenschaftler,...)

ternational High Performance Center“ wurde 2014 weiter ausgebaut und verstärkt genutzt. Innerhalb dieses Netzwerkes gibt es zahlreiche Kooperationsebenen, die bei Bedarf den österreichischen Kadern und Teams zur Verfügung gestellt werden können. Umgekehrt stand auch das IMSB-Austria bei Bedarf ausländischen Spitzenteams zur Verfügung.

Das Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB-Austria), International High Performance Center, steht in erster Linie für eine professionelle Betreuungseinrichtung für den österreichischen Spitzensport.

Sportwissenschaft

Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung und Trainingsoptimierung als wichtige Säulen des Erfolgs

Mehr als 30 Jahre Erfahrung im Hochleistungssport stehen den Trainern und Sportlern der Fachverbände zur Verfügung. Das IMSB-Austria ist seit 2011 – wie bereits erwähnt – auch Partner eines weltweiten Netzwerkes von High Performance Center. Von 1999 bis 2013 führte das IMSB-Austria auch die Zusatzbezeichnung „Olympiazentrum“. Die Kooperation mit dem ÖOC wurde 2013 aber aus rechtlichen Gründen beendet.

Die Arbeitsschwerpunkte der Abteilung Sportwissenschaft lagen auch 2014 vorrangig wiederum in den Bereichen Trainingsplanung, Leistungsdiagnostik – Trainingssteuerung, Trainings- bzw. Wettkampfanalyse und Trainingsoptimierung. Die Zahl der Fachverbände, die das sportwissenschaftliche Service unserer MitarbeiterInnen nutzten ist weitgehend gleich geblieben, obwohl die interne Festlegung von Prime-Sportarten (Judo, Kanu, Segeln, Rudern, Triathlon, Handball, Leichtathletik, Landhockey) eine wesentlich intensivere Zusammenarbeit zur Folge hatte.

Vorrangige Aufgabe der Sportwissenschaftlern war es den Trainern eine umfassende wissenschaftliche, aber vor allem praxisorientierte Hilfestellung zu sichern. Grundlage waren die im Rahmen einer komplexen Leistungsdiagnostik erfassten Kenndaten der Sportler. Neben periodischen Leistungstests wurde auch zahlreiche Trainingsmaßnahmen in Hinblick auf deren Effizienz, Wirkung und individueller Anpassung (Trainingsprogramm-Analysen) überprüft. Die so gewonnenen Erkenntnisse wurden im Training praktisch umgesetzt.

Vom IMSB-Austria wurden 2014 folgende Fachverbände (Sportarten) betreut: Badminton, Bogensport, Boxen, Eishockey, Eiskunstlauf, Faustball, Fechten, Fußball, Gewichtheben, Handball, Hockey, Judo, Kanu, Moderner Fünfkampf, Orientierungslauf, Radsport, Rudern, Rhythmische Sportgymnastik, Schießen, Schwimmen, Segeln, Synchronschwimmen, Taekwondo, Tanzen, Tennis, Triathlon, Volleyball und Wasserspringen.

Sportanthropometrie

Körperbauliche Vermessung als Grundlage einer optimalen individuellen Sportentwicklung

Ein wichtiger Bereich der Sportmedizin war 2014 auch wiederum die anthropometrische Untersuchung – oder auch Körpervermessung. Die dabei gewonnenen Daten sind eine wichtige Grundlage für zahlreiche trainingsoptimierende Maßnahmen. Ebenso wer-

den die körperbaulichen Voraussetzungen für bestimmte Sportarten erfasst.

Das IMSB-Austria ist nicht nur die einzige Institution in Österreich, die sport-anthropometrische Untersuchungen anbietet, sondern auch in diesem Bereich international hervorragend vernetzt. Die Anthropometrie ist auch ein unverzichtbarer Bestandteil einer umfassenden Sportlerbetreuung. Dieser Fachbereich wird sowohl bei NachwuchssportlerInnen (Talentediagnostik, Entwicklungsdiagnostik, Höhenprädiktion), aber auch bei Spitzensportlern routinemäßig eingesetzt. So werden neben der Körperkomposition (Körperfettanteil, Muskelanteil, Knochenanteil, etc.), der Somatotyp (Körperbautyp) sowie Körperproportionen (Längen-, Breitenmaße, Umfänge) bestimmt. In weiterer Folge werden bestimmte Kenndaten wie zum Beispiel „biologisches Alter“ und „Wachstumsprognose“ zur Beurteilung eines Talents geliefert. Die Daten der anthropometrischen Untersuchungen liefern auch wichtige Informationen für die Ernährungsberatung.

Das IMSB Austria gehört im Bereich Sportanthropometrie im europäischen Raum zu den führenden Institutionen. Die für die Anthropometrie verantwortliche Mitarbeiterin ist international hervorragend vernetzt, so dass dem IMSB Austria auch internationale Vergleichswerte von Spitzenathleten anderer Nationen zur Verfügung stehen.

Sporternährung

Ernährungswissenschaftliche Beratung und Betreuung auf breiter Basis

Die Frage der richtigen Ernährung hat sowohl im Alltag, als auch in den Bereichen Gesundheits-, Fitness- und vor allem Spitzensport stark an Bedeutung zugenommen. Die Trainingsbelastungen wurden immer größer und damit natürlich auch der Nährstoffbedarf. Fehler in der Ernährung würden sich unmittelbar auf die Leistungsfähigkeit negativ auswirken oder mitunter sogar Probleme mit den Anti-Doping-Bestimmungen (kontaminierte Nahrungsergänzungsmittel) hervorrufen.

Spitzensporternährung muss auf die Trainingsprogramme genauso abgestimmt werden, wie auf den Wettkampf. Ernährungsanalysen, Bilanzberechnungen, die Erstellung von Speiseplänen – abgestimmt auf die Trainingspläne – sowie Beratung bei ernährungsspezifischen Fragestellungen (z.B. Gewichtabnahme, Kraftaufbau, Ausdauerverbesserung, etc.) standen im Mittelpunkt.

Ein weiterer Schwerpunkt war die Information und Beratung von Verbänden, TrainerInnen und SportlerInnen, aber auch von Ärzten und Apothekern zum Thema „Nahrungsergänzungsmittel“ (NEM). Diese Beratungen sind enorm wichtig, weil – wie zahlreiche Studien immer wieder gezeigt haben – leider sehr viele NEM kontaminiert sind und daher neben gesundheitlichen Problemen auch Probleme mit den Anti-Doping-Bestimmungen hervorrufen können.

Angeboten wurden Work-Shops, Trainerfortbildungen und Seminare zum Thema „Sportgerechte Ernährung“ bzw. „Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln“. Das Top-Know-how der Ernährungsexpertinnen spiegelte sich heuer auch wieder in ihren Tätigkeiten als Referentinnen bei Seminaren und Symposien wieder, so u.a. im Zuge der ausgezeichneten Kooperationen mit der FH Wr. Neustadt (Lehrgang Training und Sport) bzw. der Donau-Universität Krems (Lehrgang Sport und Ernährung).

Aus den vielen Tätigkeiten wird ersichtlich, wie wichtig Ernährungsberatung ist. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Sportlern, Ernährungswissenschaftlern, Diätologen, sowie allen anderen Spezialisten, wie Sportmediziner, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern ist unumgänglich. Die Ernährungsberatung ist aber ebenso bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Lactose und Fructose mittels H2-Atemtest), Diätberatungen (z.B. bei erhöhtem Cholesterin, Triglyceride, Harnsäure, Blutdruck, etc.), Diätberatung bei Diabetes, Gewichtsreduktion, Einkaufsbegleitung sowie Workshops und Vorträge gefragt.

Sportphysiotherapie / Massage

Im Mittelpunkt - Rehabilitation sowie vollständige Leistungswiederherstellung

Die Sportphysiotherapie war auch 2014 ein integrierter Bestandteil einer optimalen Betreuung im Spitzensport und wie in den vergangenen Jahren ein stark frequentierter Fachbereich. Aufgabe des Teams der Sportphysiotherapeuten (siehe unten) ist es u.a. im Spitzensport nicht nur nach Verletzungen eine völlige Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit zu sichern, sondern auch bei anderen körperlichen Funktionsstörungen gezielte Maßnahmen zur Behebung zu setzen.

Im Mittelpunkt stehen daher 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.

Die im IMSB-Austria tätigen Therapeuten und Masseur standen im Jahr 2014 nicht nur verletzten SportlerInnen zur Verfügung, sondern wurden auch regelmäßig von Verbänden zur Betreuung im Rahmen von Wettkämpfen oder Trainingslagern angefordert.

Auch eine weitere Aufgabe des Therapeutenteams stand 2014 im Mittelpunkt – die Organisation und fachliche Leitung des „Medical Pools (MP)“ – eine seit vielen Jahren bewährte Serviceeinrichtung des Sportministeriums. Dem MP gehören rund 40 ausgesuchte Therapeuten und

Masseur an. Ihre Aufgabe ist es vorrangig im Rahmen von Wettkämpfen, Turnieren oder Trainingslagern eine sportphysiotherapeutische Betreuung (Prävention, Re-creation, Rehabilitation) sicherzustellen.

Sportmedizin

Grund- und Belastungsuntersuchungen im Mittelpunkt

Gerade im Spitzensport ist die regelmäßige Kontrolle des Gesundheitsstatus, aber auch der organischen Leistungs- und Belastungsfähigkeit unerlässlich. Somit standen auch im Jahr 2014 nicht nur die jährlichen Grunduntersuchungen (internistisch, orthopädisch), sondern auch die dazu gehörenden Belastungsuntersuchungen im Mittelpunkt der Abteilung Sportmedizin. Das IMSB-Austria stellte auch 2014 neben Verbandsärzten (Rudern, Orientierungslauf, Eiskunstlauf) auch immer wieder Ärzte als medizinische BetreuerInnen für Wettkämpfe und Trainingslager der Fachverbände im In- und Ausland zur Verfügung.

Die Untersuchungen dienen aber nicht nur zur Ermittlung des aktuellen Ist-Zustandes österreichischer Spitzenathletinnen und Spitzenathleten, sondern liefern auch wichtige Informationen zur individuellen Trainingssteuerung. Periodische Kontrollen ermöglichen auch eine Früherkennung eventueller Fehlbelastungen bzw. Überlastungen. Nicht zuletzt kann so auch das Verletzungsrisiko deutlich verringert werden. Der Gesundheitsstatus sollte zumindest jährlich erfasst werden. Die Häufigkeit der Leistungstests hängt von der Trainingsplanung ab.

Im Bereich der Sportmedizin bietet das Team neben sportmedizinischen

Grunduntersuchung inkl. EKG und Spirometrie, Herzultraschall (Herz-Echo, Echokardiographie), Labordiagnostik (komplettes Blut- und Harnscreening, sportartspezifisches Blutscreening) auch verschiedene Belastungsuntersuchungen (Ergometrie bzw. Spiroergometrie auf dem Fahrrad, Laufband oder Spezialergometer mit EKG und Laktat) an. Ergänzend standen unsere Sportmediziner auch für Beratungen zu sportrelevanten Themen wie Regeneration, Prävention, Reisen (Jetlag, Reiseapotheke, Impfungen, etc.), Anti-Doping, usw. zur Verfügung.

Besonders erwähnt muss auch die 2012 neu installierte sportorthopädisch-traumatologische Ambulanz unter der Leitung von Dr. Lukas Brandner (Lorenz Böhler Krankenhaus) werden. Sie ist ein unverzichtbarer Teil der sportmedizinischen Betreuung geworden. Auch das bundesweite Untersuchungsstellennetz (IMSB-akkreditierte Untersuchungsstellen) wurde 2014 wieder von vielen SportlerInnen genutzt.

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.