

AUS DEM INHALT

In der 7. Ausgabe unseres Newsletters möchten wir Sie wieder über die komplexe wissenschaftliche Zusammenarbeit mit einigen Fachverbänden (Fußball, Rudern, Segeln, Triathlon) informieren. In der Serie IMSB und Fachbereiche bringen wir Ihnen in dieser Ausgabe das interessante Themenfeld der Sportanthropometrie näher. Im Bereich Gesundheitssport finden Sie interessante

Ansätze, die zum Teil ihre Ursprünge im Forschungsfeld Leistungs- und Spitzensport haben, aber auch für die individuelle Fitness von größter Bedeutung sind. Abschließend möchten wir Sie auf den Gastvortrag „Quo Vadis Sport in Österreich? Sind unsere Kinder nicht mehr für Sport geeignet?“ am 21. April im Bundessportzentrum Südstadt hinweisen.

IMSB AUSTRIA | INSTITUT FÜR MEDIZINISCHE UND SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG |

SPITZENSORT - mit optimaler Betreuung zu Leistungen und Erfolge

IMSB seit 1988 Partner des Österreichischen Segelverbandes (OeSV)

Wissenschaftliche Veratung und Betreuung als wichtiger Teil des Hochleistungssportsystems

Die in vielen Sportfachverbänden erfolgte Fokussierung auf die kommenden Olympischen Spiele 2016 in Rio prägte auch das abgelaufene Arbeitsjahr im IMSB Austria. „Wir konnten die jahrelange gute Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Segelverband bereits letztes Jahr in Rio weiter intensivieren. Die sogenannten Pre-Olympics-Bewerbe, ich erinnere nur an Adelaide vor Sydney 2000 oder Hongkong vor Peking 2008, lieferten für den weiteren Trainings- sowie Wettkampfaufbau immer wieder wertvolle Eindrücke, Erfahrungen und Daten“, so Prof. Hans Holdhaus, Direktor des Instituts für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB Austria). Der heurige Wettkampfkalender des OeSV beinhaltet wieder zahlreiche Regatten und sieht auch vier Aufenthalte im Olympiarevier vor. Die wichtigste Regatta wird Mitte August in Rio stattfinden. Der nächste Einsatz der IMSB-Mitarbeiter ist ab 20. April beim Weltcup vor Hyeres (FRA) vorgesehen. „Auch in dieser Saison werden wir das OeSV-Team bei den verschiedenen Wettkämpfen vor Ort



Segeln auf höchstem Niveau (c) OeSV - Marsano

betreuen. Besonders bei den Aufenthalten in Rio werden wir u.a. Schwerpunkte in den Bereichen Regeneration sowie Anpassungen an Klima- und Zeitveränderung setzen. Selbstverständlich müssen wir gemeinsam mit den zuständigen Betreuern des OeSV neue angepasste Wege - wie im Hochleistungssport üblich - für den langfristigen Erfolg bestreiten“. Um im modernen Hochleistungssport bestehen zu können, sind unterschiedliche sportstrukturelle Rahmenbedingungen notwendig. Für die optimale sportliche Entwicklung der Zelle Athlet-Trainer sind in dieser Hinsicht verschiedene Personen, Organisationen und Institutionen notwendig. Zu den absolut notwendigen Rahmenbedingungen, wie Rekrutierung und Förderung von Talenten, Maßnahmen zur Sicherung und Steuerung des Trainings und wichtiger Wettkämpfe, Si-

cherung des Trainerberufes sowie der sozialen Absicherung der Athleten gehört auch die wissenschaftliche Steuerung des Trainings - Betreuung und Beratung - zur Weiterentwicklung des Spitzensportlers. „Das IMSB ist bereits seit 1988 Partner des Segelverbandes. Aufgabe des IMSB ist es neueste wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse in trainingspraktische Maßnahmen umzusetzen. Innovation, Zukunftsorientiertheit kombiniert mit hoher Praxisrelevanz standen und stehen im Mittelpunkt unserer jahrelangen Zusammenarbeit“, so Hans Holdhaus. „Das IMSB war nicht unwesentlich an den für ein Binnenland wie Österreich großartigen Erfolgen im Segelsport beteiligt, in der Vergangenheit wie auch in der Gegenwart. Ich erinnere nur an die großartige Zusammenarbeit u.a. mit ehemaligen Athleten wie Hans Spitzauer, Ro-

man Hagara und Hans-Peter Steinacher oder Andreas Geritzer, um nur einige zu nennen. Auch jetzt nutzen die Athletinnen und Athleten regelmäßig die Serviceleistungen des IMSB. Die Kooperation mit dem OeSV - Trainer und Sportler - kann als vorbildlich bezeichnet werden“. Auch IMSB-Mitarbeiterin Mag. Christine Strebinger ist stolz das Segelteam laufend betreuen zu dürfen. „Schon die letztjährigen Weltmeisterschaften waren eine tolle Erfahrung. Dieser Event war sehr beeindruckend. Es freut mich, dass wir von Seiten des IMSB mithelfen dürfen, dass immer wieder kontinuierlich tolle Leistungen vom Österreichischen Segelteam erbracht werden“.

Im Rahmen der „Happy Day´s 2015“, den sogenannten OeSV-Fortbildungstagen, wurden neben der internen Fort- und Weiterbildung mit Fächern wie Meteorologie, Regelkunde und Teambuilding, von IMSB-Mitarbeitern in den Pausen sportartspezifische Ausgleichsprogramme durchgeführt. Prof. Hans Holdhaus und Mag. Hans Holdhaus wurden eingeladen Statements zu wichtigen Themen, wie „Regeneration“, „Jet Lag“ bzw. „Anti-Doping“ abzugeben.

Trainingslager der Ruder-Athleten in Avis (POR)

Das österreichische Rudernationalteam nutzte auch den März, um sich intensiv bei einem Trainingslager in Avis (POR) für zukünftige Aufgaben vorzubereiten. Mit DPH Sebastian Pinterits (Physiotherapie) und Mag. Barbara Wolfschluckner (Sportwissenschaft) waren auch IMSB-Mitarbeiter mit an Board. Mit dabei auch Dr. Valery Kleshney, der mit biomechanischen Messungen am Boot, wertvolle Informationen lieferte. Schwerpunktartig wurde an der Rudertechnik und Synchronisation gearbeitet.

„Zu Beginn des Trainingslagers wurden auch Stufentests und im Laufe des Trainingslagers auch Trainingsüberwachungen mit Laktatmessungen zur Trainingssteuerung durchgeführt“, so die Sportwissenschaftlerin Mag. Barbara Wolfschluckner.



Triathlon-Nachwuchs-Lehrgang in Istrien (Quelle: <http://www.triathlon-austria.at>)

Triathlon-Nachwuchs-Lehrgang in Istrien

Der Österreichische Triathlonverband (ÖTRV) hielt bereits zum dritten Mal vom 26. März bis 7. April mit seinem Nachwuchs den traditionellen Osterlehrgang in Poreč (CRO) ab. Insgesamt 21 Nachwuchsathleten nutzen die optimalen Rahmenbedingungen. „Wir konnten ein erfolgreiches Trainingslager durchführen“, so der zufriedene ÖTRV-Nachwuchskoordinator David Halmer. Die Athleten konnten mit Ralf Schmiedekke (deutscher Top-Trainer), David Halmer (ÖTRV-Nachwuchskoordinator), Simon Weiß (Co-Trainer) sowie Kons. MR Dr. Alfred Fridrik (Verbandsarzt) und Mag. Barbara Wolfschluckner (IMSB-Sportwissenschaftlerin) sowie zwei Physiotherapeuten (u.a. Michael Rehrl) auf eine hochwertige Betreuung zurückgreifen. „Trainingsüberwachungen – wie die bekannten Morgenmessungen CK und Urea – wurden zur Trainingssteuerung durchgeführt. Aufgrund der längeren und wechselnden Trainingseinheiten eine wichtige Grundlage“, so Mag. Barbara Wolfschluckner.

U17 bei Fußball-EM in Bulgarien – Bernhard Seebacher ein Teil des Betreuerenteams

Nach einer erfolgreichen Qualifikationsphase trifft das U17-Nationalteam

von Teamchef Manfred Zsak bei der EM von 6. bis 22. Mai 2015 in der Gruppe A auf Gastgeber Bulgarien, Kroatien und Spanien. Die ÖFB-Auswahl hatte nach Siegen gegen Island und Wales sowie einem Remis gegen Russland als Sieger der Gruppe 5 das Endrunden-Ticket nach Bulgarien gebucht. Sechs europäische Teams qualifizieren sich für die FIFA U17-WM 2015 im Herbst in Chile. „Wir werden alles geben und nichts unversucht lassen, um ins Viertelfinale zu kommen“, so U17-Teamchef Manfred Zsak. Als Konditionsexperte ist mit MMag. Bernhard Seebacher auch ein erfahrener Sportwissenschaftler des IMSB im U-17-Betreuerenteam. „Es freut mich besonders, dass die Jungs den Sprung zur EM geschafft haben“, so Seebacher. „Gemeinsam mit dem Betreuerstab wirke ich u.a. nicht nur bei der Trainingsplanung, der Trainingssteuerung, der Planung von regenerativen Maßnahmen, sondern auch bei der Durchführung von Individualtrainings mit“. *U-17-EM-Spielplan der Österreicher in Gruppe A: Spanien – Österreich (6. Mai); Kroatien – Österreich (9. Mai); Österreich – Bulgarien (12. Mai); U-17-Qualifikationsspiele (Vor- und Eliterunde): (08.10.2014): Österreich - San Marino 2:0 (2:0); (10.10.2014): Albanien : Österreich 0:2 (0:0); (13.10.2014): Norwegen : Österreich 0:2 (0:0); (21.03.2015) Österreich : Island 1:0 (1:0); (23.03.2015): Österreich : Wales 3:2 (2:0); (26.03.2015): Österreich : Russland 1:1 (0:0);*

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.

IMSB und Fachbereiche - Teil 3

SPORTANTHROPOMETRIE

Körperbauliche Vermessung als Grundlage einer optimalen individuellen Sportentwicklung

Ein wichtiger Bereich in einer komplexen sportmedizinischen Betreuung ist die anthropometrische Untersuchung – oder auch Körpervermessung. Die dabei gewonnenen Daten sind nicht nur eine wichtige Grundlage für trainingsoptimierende Maßnahmen, sondern dienen auch zur Beurteilung körperbaulicher Voraussetzungen für bestimmte Sportarten.

Das IMSB Austria ist nicht nur die einzige Institution in Österreich, die qualitativ hochwertige anthropometrische Untersuchungen anbietet, sondern gehört auch im europäischen Raum zu den führenden Institutionen. Die für die Anthropometrie verantwortliche Mitarbeiterin Mag. Marietta Sengeis ist international hervor-



Mag. Marietta Sengeis (Quelle: www.gesundundleben.at; © Foto: Felicitas Matern)

gend vernetzt, so dass dem IMSB Austria auch Vergleichswerte von Spitzenathleten anderer Nationen zur Verfügung stehen.

Die Anthropometrie ist heute ein unverzichtbarer Bestandteil einer umfassenden Sportlerbetreuung. Dieser Fachbereich wird sowohl bei Nachwuchssportlern (Talentdiagnostik, 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.

Seit 1984 ist die Bestimmung der Körperkomposition bei jeder IMSB-Untersuchung obligat, auch im Rahmen der Betreuung des Leistungsmodells Südstadt. Seit 1992 werden im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung auch das biologische Alter und die zu erwartende finale Körperhöhe bestimmt. Auch bei den periodischen Semestertests (2x jährlich zur Kontrolle der Entwicklung) werden anthropometrische Daten (z.B. Körperkomposition) erhoben.

Mit Hilfe des über viele Jahre gesammelten Datenmaterials war es 2009 möglich erstmals eine umfassende statistische Auswertung vorzunehmen und so Normwerte für die österreichische Bevölkerung zu erstellen. Bis dahin war man auf ausländische Vergleichsdaten angewiesen. 2013 wurde auch eine völlig neue – auf Ultraschall basierende – Untersuchungsmethode eingeführt..

AVISO - VORTRAG

Wir freuen uns Ihnen mitzuteilen, dass Herr Prof. Hans Holdhaus beim nächsten Clubabend von „Panathlon International – Club Wien“ am Dienstag, den 21. April 2015, einen Vortrag zum Thema

„Quo Vadis Sport in Österreich?, Sind unsere Kinder nicht mehr für Sport geeignet?“

halten wird. Der Clubabend findet um 18:30 Uhr im Konferenzsaal des Bundessport- und Freizeitzentrums Südstadt Johann-Steinböck-Str. 5, Liese Prokop-Platz 1, 2344 Maria Enzersdorf statt. Aus organisatorischen Gründen ersucht der Panathlon-Club höflichst um Zu- bzw. Absage bis spätestens 17.4.2015 an Frau Bibiane Moser / office@panathlon-wien.at.

Weitere Informationen <http://www.panathlon-wien.at/de>;

GESUNDHEITSSPORT - mit optimaler Betreuung zur persönlichen Fitness

Gesundheitssport versus Spitzen- sport : gegenseitige Symbiose für den persönlichen Erfolg

Selbstverständlich steht das ganze Knowhow des Leistungs- und Spitzensports auch interessierten Hobby- und Gesundheitssportlern im Rahmen der IMSB-Consult zur Verfügung. Die IMSB-Consult GmbH ist seit ihrer Gründung im Jahr 1999 ein wichtiger Wirtschaftszweig und eine 100%-Tochter des IMSB-Austria. Ihre Tätigkeit fördert vor allem bewegungs- und gesundheitsorientierten Sport... **eine Auswahl:**

Motopädagogik – Erziehung durch Bewegung

Die Auseinandersetzung mit dem Körper und der bewusste Einsatz von Materialien (Alltagsmaterialien) findet in der Gruppe statt, weil hier auch die Aneignung sozialer Verhaltensweisen wie Toleranz, Rücksicht und Kooperation sowie die Bewältigung von Konflikten und Misserfolgen ermöglicht wird. Durch die Förderung und Unterstützung der Kinder in den Bereichen der Ich-, Material- und Sozialkompetenz werden sie in ihrer Entwicklung positiv beeinflusst. Um das zu fördern schafft die IMSB Consult ein erlebnisorientiertes Umfeld und bietet entsprechende Kurse an!

Bewegte Kids Parcours...richtiges auspowern und austoben

Die Kindheit ist für die Gesundheit aber auch für die Entwicklung späterer Lebensqualität von größter Bedeutung. In den jungen Jahren wird vor allem die



Sypoba - Training: Ein simples Gerät mit komplexer Wirkung.

Basis für sportmotorische Fähigkeiten und Fertigkeiten gelegt. Kinder lernen schnell und effektiv und haben noch dazu sehr großen Spaß an der Bewegung. Diese Erfahrungen sind auch in der Entwicklung zum Spitzensportler von großer Bedeutung. Ziel ist es Kinder ganzheitlich und mit viel Spaß zu bewegen.

SYPOBA – Training – Ein simples Gerät mit komplexer Wirkung

Das SYPOBA-Training wird seit 2004 im Leistungssport eingesetzt. Heute wird es im Fitnessbereich, im Gesundheitswesen, in der Rehabilitation und auch von vielen Breitensportlern immer mehr genutzt. Was unterscheidet SYPOBA von anderen Trainingsgeräten? SYPOBA wird – im Gegensatz zu anderen Balancegeräten – dynamisch geführt. Die dynamische Bewegung bringt viele Vorteile mit sich:

Kilos Ade – Ein Ganzkörpertraining mit dem eigenem Körpergewicht und verschiedenen Kleinutensilien

Ziel dieses Trainings ist es den Körper zu

sensibilisieren und so auch die Leistungsfähigkeit zu steigern. Ein sehr netter Nebeneffekt ist, dass die Figur geformt wird.

50++ Lebensqualität

Ziel ist es das Herzkreislauf- und Atmungssystem, das Nervensystem, das Immunsystem und nicht zu letzt auch die Muskulatur zu stärken. Diese Einheiten beinhalten: Herzkreislauftraining, Körperkräftigung mit individueller Belastungsdosierung, Beweglichkeits-, Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen, Individuelle Übungen für die Wirbelsäule, Atmungs- und Entspannungsübungen. Die positiven Effekte sind: verbesserte Lebensqualität, höhere Leistungsfähigkeit, bessere Stressbewältigung;

Weitere Informationen auf www.imsb.at, siehe Termine oder per Mail an office@imsb.at sowie h.brunner-plosky@imsb.at (Dipl..Sptl. Helmut Brunner-Plosky);

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 den Inhalt verantwortlich:

Prof. Hans Holdhaus

Redaktion: Mag. Michael Wenzel, IMSB-Mitarbeiter

Bildmaterial: IMSB, Homepages der Fachverbände.

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.