

LEISTUNGSBERICHT 2014

**IMSB**  
Austria

# IMSB 2014

Gefördert von:



Einleitende Worte.....	1
Der Vorstand .....	4
Das Team .....	5
Eine Vision wurde wahr! .....	6
Betreuung des Spitzensports – das Angebot.....	12
<b>IMSB–Austria – Die Fachbereiche</b>	
<b>Sportanthropometrie:</b>	
Körperbauliche Vermessung als Grundlage einer optimalen individuellen Sportentwicklung .....	18
<b>Sporternährung:</b>	
Ernährungswissenschaftliche Beratung und Betreuung auf breiter Basis .....	20
<b>Sportmedizin:</b>	
Grund- und Belastungsuntersuchungen im Mittelpunkt .....	22
<b>Sportphysiotherapie / Massage:</b>	
Im Mittelpunkt – Rehabilitation sowie vollständige Leistungswiederherstellung.....	24
<b>Sportwissenschaft:</b>	
Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung und Trainingsoptimierung als wichtige Säulen des Erfolgs .....	26
Betreute Athletinnen und Athleten 2014 .....	32
RIO 2016 Kader - betreute Verbände und Sportler.....	34
Anti-Doping .....	35
Wissenstransfer (Aus- und Fortbildung) .....	35
Internationale Kontakte.....	36
<b>IMSB Consult GmbH</b>	
<b>Förderung von bewegungs- und gesundheitsorientiertem Sport .....</b>	
Bewegte Kids .....	41
Sport macht ABC – mehr als die tägliche Bewegungseinheit .....	42
Bewegte Kids Wochen – seit 2012 ein Highlight für Kinder und Betreuer .....	43
Beratung, Betreuung auf breiter Basis – eine Auswahl 2014.....	44
<b>Unternehmen in Bewegung – Gemeinden in Bewegung</b>	
Betriebliche und lokale Gesundheitsförderung – Modellcharakter für eine gesunde Zukunft .....	49
<b>Leistungssportmodell Südstadt</b>	
Grundlagen für spätere Höchstleistungen werden im Kinder- und Jugendalter gelegt.....	50
Leistungen .....	52



HR Mag. Reinhard Gruden  
Präsident IMSB–Austria

Internationale Spitzenleistungen sind ohne professionelles Umfeld nicht mehr machbar. Toptrainer, spitzensportgerechte Infrastruktur und nicht zuletzt auch eine professionelle komplexe aber praxisorientierte wissenschaftliche Betreuung sind die Basisvoraussetzungen, um bei internationalen Großveranstaltungen, wie Welt- und Europameisterschaften oder Olympischen Spielen erfolgreich zu sein.

Die Anforderungen an das wissenschaftliche Umfeld haben sich im Laufe der Jahre immer wieder weiterentwickelt. Neben den klassischen Bereichen, wie Sportwissenschaft oder Sportmedizin, sind heute Anthropometrie, Ernährungswissenschaft, Biomechanik bzw. Sporttechnologie, Physiotherapie und Sportpsychologie mehr denn je gefordert nicht nur für eine optimale Trainings- und Wettkampfbegleitung zu sorgen, sondern auch innovativ zu sein, um neue Wege zur Trainings- und Wettkampfoptimierung zu entwickeln.

Dies alles in Österreich auf internationalem Höchstniveau zu sichern, war und ist die Aufgabe, gleichzeitig aber auch die permanente Herausforderung für das IMSB–Austria.

Das 1982 als Nachfolgeorganisation des Projekts „Verstärkte sportmedizinische Betreuung österreichischer Spitzensportler“ gegründete Institut kann durchaus mit Stolz auf die vielen Erfolge österreichischer Spitzensportler verweisen, die vom IMSB–Austria betreut wurden.

Peter Seisenbacher, Josef Reiter, Edith Hrovat, Gerda Winklbauer, Ludwig Paischer, Claudia Heill, Sabrina Filzmoser, Franz Stocher, Roland Königshofer, Roman Hagara und Hans-Peter Steinacher, Hans Spitzauer, Andreas Geritzer, Alexandra Worisch, Mirna Jukic, Judith Draxler, Anja Richter, Dietmar Millonig, Robert Nemeth, Wolfgang Konrad, Steffi Graf, Arnold Jonke und Christoph Zerbst, Christoph Schmölzer und Walter Rantasa, Corinna Kuhnle, Violetta Oblinger, Thomas Farnik, sowie zahlreiche Teams, wie die ÖFB-NM, ÖHB-NM, FB-NM, VB-NM, LH-NM, EH-NM, sind nur einige Beispiele dafür.

## EINLEITENDE WORTE

Die in vielen Sportfachverbänden erfolgte Fokussierung auf die kommenden Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro prägte auch das abgelaufene Arbeitsjahr im IMSB–Austria. Von den aktuell für 2015 in das Projekt Rio nominierten Einzelsportlern (28) werden achtzehn, von den vier Team-Kadern zwei (Handball und Rudern/LW Männer) vom IMSB–Austria betreut.

Unabhängig davon hat das IMSB–Austria durch die Nominierung von „Prime-Sportarten“ einen weiteren Schritt zu noch intensiverer Betreuung gesetzt. Aktuell gehören Badminton, Handball, Hockey, Judo, Orientierungslauf, Rhythmische Gymnastik, Rudern, Segeln, Synchronschwimmen, Triathlon und Volleyball zu den Prime-Sportarten.

Die in den letzten Jahrzehnten deutlich größer gewordenen Herausforderungen für den Spitzensport haben auch in Österreich bedeutende Auswirkungen gehabt. Der einzelne Athlet UND sein Trainer als gemeinsame Zelle - was leider zu oft vergessen wird - brauchen heute mehr denn je eine wirksame und komplexe Unterstützung um die Leistungen zu verbessern, mit dem Ziel, sich der Weltspitze zu nähern oder sogar eine führende Rolle in der jeweiligen Sportart spielen zu können.

Das IMSB–Austria hat sich seit seiner Gründung diesen Herausforderungen gestellt und entsprechend seines sportpolitischen Auftrages durch das zuständige Sportministerium als eine wertvolle, und wie eine aktuelle Befragung der Fachverbände gezeigt hat, unverzichtbare Einrichtung für den österreichischen Sport positioniert.

Damit die Verbindung zum Breiten- und Gesundheits-sport nicht verloren geht, ist das IMSB–Austria seit Jahrzehnten auch eng mit den nationalen und internationalen Anliegen des Breiten- sowie Gesundheits-sports verbunden, meist im Zuge nationaler oder regionaler Konzepte oder Anliegen. Verantwortlich dafür ist die IMSB Consult GmbH, die 1999 als 100%-Tochter des IMSB–Austria gegründet und in der Zwischenzeit auch

ein wichtiger Wirtschaftspartner für das IMSB–Austria geworden ist. Die IMSB Consult fördert nicht nur den bewegungs- und gesundheitsorientierten Sport, sondern unterstützt das IMSB–Austria und damit die Betreuung des österreichischen Nachwuchs- und Spitzensports in finanzieller Hinsicht.

Als vom Bund gefördertes Institut hat das IMSB–Austria aber nicht nur die Aufgabe, die Sport-Fachverbände wissenschaftlich zu beraten und zu betreuen, sondern ist auch immer wieder ein gefragter Ansprechpartner für nationale Sporteinrichtungen. Mitarbeiter des IMSB–Austria sind daher auch in den verschiedensten Gremien (BSFF, TRWR, Projekt Rio 2016, Strategie 2018, etc.) in beratender Funktion vertreten.

Das IMSB–Austria-Team betreute im Jahr 2014 Spitzensportler von 29 olympischen und 4 nicht-olympischen Sportarten (Disziplinen). Darunter fallen Sportarten wie Boxen, Badminton, Basketball, Beachvolleyball, Eishockey, Eiskunstlauf, Faustball, Fechten, Fußball, Gewichtheben, Handball, Hockey, Judo, Kanu, Karate, Leichtathletik, Orientierungslauf, Radsport, Rhythmische Gymnastik, Ringen, Rudern, Schwimmen, Segeln, Skilanglauf, Sportschießen, Synchronschwimmen, Taekwondo, Tennis, Triathlon, Volleyball, Wasserschi, Wasserspringen. Nicht zu vergessen auch der Behindertensport, der zuletzt auch immer mehr auf wissenschaftliche Hilfe zurückgreift.

Wie groß der tatsächlich für einzelne Sportarten erbrachte Zeitaufwand ist, kann man aus der Statistik entnehmen. 2014 waren IMSB–Austria - Mitarbeiter mehr als 700 Tage (!) mit den verschiedenen Teams bzw. Sportlern unterwegs - u.a. 139 Tage Rudern, 103 Tage Segeln, 49 Tage Triathlon, 36 Tage Kanu, 35 Tage Handball, 28 Tage Judo, usw. Ihre Aufgabe war es im Rahmen von Trainingslagern oder Wettkämpfen eine wertvolle wissenschaftliche aber auch praktische Unterstützung zu sichern. Die IMSB – Mitarbeiter müssen daher neben ihrem wissenschaftlichen Background auch entsprechende praktische Erfahrung im Training und Wettkampf besitzen.

## EINLEITENDE WORTE

Erwähnenswert ist auch die wissenschaftliche Betreuung der Sportler im Österreichischen Leistungssportzentrum Südstadt (ÖLSZ). Rund 200 Jugendliche können die umfassenden Serviceleistungen des IMSB Consult ganzjährig in Anspruch nehmen. Die enge Kooperation mit den Trainern im ÖLSZ sichert auch hier den Erfolg.

Eine nicht unwesentliche Rolle spielt auch das seit vielen Jahren bestehende internationale Netzwerk der High Performance Center. Regelmäßige Kontakte mit Zentren in den USA, Canada, Australien, Asien, aber natürlich auch in Europa garantieren einen regelmäßigen Wissenstransfer, welcher gerade für ein „kleines“ Land wie Österreich besonders wichtig ist. So können letztlich den Trainern und Athleten auch immer die aktuellsten internationalen Forschungsergebnisse zur Verfügung gestellt werden.

Nicht zu vergessen sind auch die seit der Gründung des IMSB–Austria den Verbänden zur Verfügung gestellten IMSB-Untersuchungsschecks. Jährlich erhalten rund 1.000 - von den Sportverbänden - nominierte Sportler die IMSB-Untersuchungsschecks. Mit diesen Schecks können sie nicht nur die Dienstleistungen des IMSB–Austria kostenlos in Anspruch nehmen, sondern auch medizinische Untersuchungen in den durch das IMSB–Austria akkreditierten 11 sportmedizinischen Untersuchungsstellen in ganz Österreich absolvieren.

Das IMSB–Austria war auch Österreichs 1. Olympiazentrum (seit 1999). Die Auszeichnung erhielt das IMSB–Austria nicht nur für jahrzehntelange Unterstützung des Spitzensports in Österreich, sondern auch für den Einsatz zahlreicher Mitarbeiter im Rahmen von Olympischen Spielen von 1984 bis 2010. Die Kooperation endete mit den Olympischen Winterspielen 2010 in Vancouver. Der vom ÖOC danach neu vorgelegte Vertrag konnte vor allem aus rechtlichen Gründen nicht akzeptiert werden, womit auch die Zusammenarbeit mit dem ÖOC und sogar die Mitgliedschaft im IMSB-Vorstand endete.

Um auch in Zukunft den hohen Anforderungen im Spitzensport gerecht bleiben zu können sind neben einer seriösen Planung auch immer wieder Innovationen zu tätigen. Das Konzept „Südstadt - Neu“, welches vom Sportministerium in Auftrag gegeben wurde und welches die Südstadt wieder zu DEM Hochleistungszentrum für den Sommersport machen soll, ist die kommende Herausforderung. Damit verbunden sind zwangsweise auch strukturelle und finanzielle Fragen, die aber im Vorfeld dringend und nachhaltig geklärt werden müssen.

Das IMSB–Austria kann zu Recht stolz auf die zahlreichen Erfolge der Sportler und die gute Zusammenarbeit mit den Trainern und Verbänden sein. Das alles wäre aber nicht möglich, wenn nicht das IMSB–Austria auf hochmotivierte, fachlich hervorragend ausgebildete und vor allem praxiserfahrene Mitarbeiter zurückgreifen könnte. Ihnen gebührt Dank und Anerkennung. Sie sind letztlich auch der Garant dafür, dass auch in Zukunft jene praxisorientierte Unterstützung zur Verfügung gestellt werden kann, die im heutigen Hochleistungssport unverzichtbar geworden ist.

HR Mag. Reinhard Gruden  
Präsident IMSB–Austria

# IMSB-VORSTAND

Funktionsperiode 2012-2016

Präsident	HR Mag. <b>Reinhard GRUDEN</b>
Vize-Präsident	Univ.-Prof. Dr. med. <b>Paul HABER</b>
Kassier	SC Dr. <b>Wolf FRÜHAUF</b>
Kassier-Stv.	MR Mag. <b>Dieter MASCHEK</b>
Schriftführer	DDr. <b>Rudolf LEBER</b>
Schriftführer-Stv.	HR Mag. <b>Johann GLOGGNITZER</b>
Rechnungsprüfer	HR Dr. <b>Rudolf THURI</b>
Rechnungsprüfer	Dr. <b>Franz ROSENBERGER</b>
Direktor IMSB	Prof. <b>Hans HOLDHAUS</b> (ohne Stimmrecht)
Direktor-Stv.	Mag. <b>Hans HOLDHAUS</b> (ohne Stimmrecht)
Beisitzer	SC Dr. <b>Samo KOBENTER</b> (Vertreter BMLVS)
Beisitzer	SC Dr. <b>Theodor SIEGL</b> (Vertreter BMBF)
Beisitzer	ADir <b>Andreas HOCHMUTH</b> (Vertreter BMWFW)
Beisitzer	Dr. <b>Fritz WAGNER</b> (Vertreter BMG)
Beisitzer	GD <b>Otto FLUM</b> (ÖRV-Präsident, Vertreter BSO)
Beisitzer	<b>NN</b> (Vertreter ÖOC)

# DAS IMSB – AUSTRIA TEAM 2014

## Leitung Administration

Direktor Prof. Hans Holdhaus  
Mag. Hans Holdhaus (Stv.)  
Tamara Staringer  
Dagmar Seichert  
Sandra Zinner  
Mag. Patrizia Holdhaus

## Sportmedizin Sportphysiotherapie

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

Mag. Marietta Sengeis  
Dr. Alena Kos  
DA Helga Klein  
Mag. Isabella Grabner-Wollek  
Mag. Cathrin Bartl

## Sportwissenschaft, Biomechanik Freie Mitarbeiter

Alexander Ivanov  
Mag. Gregor Bialowas  
Mag. Christian Fail  
Mag. Bernhard Seebacher  
Mag. Barbara Wolfschluckner  
Mag. Christine Strebinger  
Mag. Bianca Samec  
Mag. Lukas Nord  
Christoph Morawec  
Christoph Peprnicek  
Mag. Hans Holdhaus  
Dipl.-Sptl. Helmut Brunner-Plosky  
Mag. Kathrin Almer  
ca. 20 Personen  
(vor allem Ärzte, Sportwissenschaftler, ...)

## EINE VISION WURDE WAHR

Das Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB) - Meilensteine seiner Entwicklung



Gemeinsam für den Österreichischen Sport, Dr. Kurt Sinowatz (u.a. Sportminister 1971-1983) und Prof. Anton Weghofer (u.a. BSO-Vorsitzender)

Schon zu Beginn der 70er Jahre wurde die Meinung vertreten, dass Schwerpunktprogramme dem österreichischen Sport in seiner Weiterentwicklung dienlich sein könnten. Als Folge der Enquete „Spitzensport“ im Jahre 1972 wurden im Bereich Spitzensportförderung Projekte, wie z.B. „Traineraktion“ (1972), „Leistungsmodell Südstadt“ (1975), oder das Projekt „Leistungsverbesserung jugendlicher Sportler“ (1978) gefördert und durchgeführt.

Das schwache Abschneiden der Österreichischen Olympiamannschaft in Montreal 1976 war Auslöser einer weiteren umfassenden Debatte - angeregt und geführt von den österreichischen Bundesfachverbänden - über den Ist-Zustand des österreichischen Spitzensports. Ergebnis der mehrtägigen Beratungen war die Forderung nach einer umfassenden sportwissenschaftlichen Unterstützung des Sports.

Unter Bundesminister Dr. Fred Sinowatz, der von 1971-1983 das zuständige Unterrichts- und Kunstres-



Die Anfänge im Bundessportzentrum Südstadt - Leichtathletik im Jahr 1972

sort mit den Agenden des Sports führte, wurde 1977 das Projekt „Verstärkte sportmedizinische Betreuung österreichischer Spitzensportler“ ins Leben gerufen. Im Rahmen dieses Projekts, welches von 1978-1982 jährlich mit rund 2,8 Mio. Schilling unterstützt wurde, wurden einerseits österreichweit sportmedizinische Untersuchungsstellen eingerichtet, andererseits die Möglichkeit geschaffen, rund 1.200 Spitzensportlern, die den Nationalkadern der österreichischen Fachverbände angehörten, optimal medizinisch zu betreuen.

Das Projekt war für 5 Jahre geplant und sollte vor allem eine medizinische Beratung der österreichischen Spitzensportler sicherstellen. Es wurden 13 Untersuchungsstellen in ganz Österreich in Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Institut für Sportmedizin eingerichtet, in welchen die österreichischen Sportler nach einheitlichen Kriterien untersucht wurden. Zur Leitung und Administration des Projektes wurde ein Ausschuss eingesetzt, dem Med.-Rat Dr. Oskar Madl (BSO, Präsident Eislaufverband), MR Mag. Robert Mader

(Leiter Abt. Sport im BMUK), MR Dr. Otto Ventruba (BM für soziale Verwaltung) sowie Helmar Hasenöhr (stv. GV/BSO, Projektbetreuer) angehörten.

Die Ergebnisse einer bereits nach dem ersten Jahr durchgeführten Evaluierung waren jedoch ernüchternd. Die Sportler wurden zwar sportmedizinisch untersucht, aber die von den Trainern erwarteten Empfehlungen zur Optimierung des Trainings fehlten. Hauptgrund dafür war die damals nicht vorhandene oder nur unzureichende sportspezifische Aus- bzw. Fortbildung der in den Untersuchungsstellen tätigen Mediziner. Um den Transfer physiologischer Kenndaten in trainingspraktische Informationen zu sichern, wurde 1980 Hans Holdhaus (damals Studienassistent am Institut für Sportwissenschaften, Abt. Leistungsphysiologie / Prof. Ludwig Prokop) vom zuständigen Ministerium ersucht, diese Aufgabe zu übernehmen.

Dank nationaler und internationaler Experten konnte in relativ kurzer Zeit ein praxisorientiertes und vor allem effizientes System mit den Schwerpunkten

## EINE VISION WURDE WAHR



Sport-Idealisten unter sich - Ernst Happel (†1992), Mag. Anton Innauer und Prof. Hans Holdhaus



Hans Holdhaus und Anton Antonitsch - sportwissenschaftliche und sportmedizinische Beratung für den Tennissport



Wissenstransfer auf höchstem Niveau – Gerda Winklbauer, u.a. Judo-Weltmeisterin und Europameisterin im Gespräch.



Eine Verbindung, die bis heute anhält - Hans Holdhaus und Austria Wien - Lauftraining u.a. mit Karl Daxbacher, Herbert Prohaska, Felix Gasselich, Ernst Baumeister, Robert Sara, Erich Obermayer.

Feld- sowie Laktatdiagnostik entwickelt werden, was bereits im ersten Jahr eine deutliche Steigerung der sportartspezifischen Felduntersuchungen über jene der klassischen Labortests mit sich brachte.

Erste Erfolge stellten sich bereits innerhalb kurzer Zeit in den Sportarten Leichtathletik (Dietmar Millionig, Robert Nemeth, Wolfgang Konrad), Eishockey (Nationalteam) und Judo (Edith Hrovat, Peter Seisenbacher, ...) ein. Immer mehr Verbände wollten daher dieses neue Service in Anspruch nehmen, sodass auch zusätzliche Mitarbeiter für das Projekt aufgenommen werden mussten.

Mit Ablauf des Projekts war es daher konsequenterweise der Wunsch der Verbände das Projekt in eine ständige Einrichtung umzuwandeln. Schon im November 1979 wurde vom österreichischen Bundes-Sportfachrat der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) eine Resolution verabschiedet, in der das BMUK ersucht wurde, das Projekt nach Ablauf der vorgesehenen Laufzeit nicht einzustellen, sondern vielmehr in eine

ständige Einrichtung überzuführen.

Von besonderer Bedeutung war die im Laufe des Projektes vollzogene Wandlung von einer vorrangig die Gesundheit der Sportler zu überwachenden Einrichtung hin zu einer Institution mit den Schwerpunkten Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung.

Am 19. April 1982 wurde der „Verein zur medizinischen und sportwissenschaftlichen Beratung“ (VMSB) gegründet. Gründungsmitglieder waren neben dem damals für den Sport zuständigen Bundesministerium für Unterricht und Kunst (BMUK), das Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung (BMWF), das Bundesministerium für Gesundheit und Umweltschutz (BMGU) sowie die Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO) und das Österreichische Olympische Comité (ÖOC). Als a.o. Mitglieder gehörten dieser Plattform Ende 1982 bereits 38 Universitätsinstitute, Vereine und Organisationen an. Um eine optimale Zusammenarbeit sicherstellen zu können, wurde ein Fachrat gegründet,

der sich aus 20 Wissenschaftlern aus den verschiedensten Bereichen zusammensetzte.

Im Gründungsstatement sowie in den Statuten wurden die Aufgaben (Vereinszweck) klar formuliert und im Laufe der Zeit auch um den spitzensport-orientierten Ansatz erweitert:

„Die Vereinstätigkeit umfasst die Koordination und Durchführung von sportwissenschaftlichen, sportmedizinischen, sportpsychologischen, biomechanischen, ernährungswissenschaftlichen und physiotherapeutischen Untersuchungen, Betreuungen, Beratungen und Forschungen für den Österreichischen Sport, die Durchführung von Aus- und Fortbildungen, sowie die Herausgabe von wissenschaftlichen Fort- und Ausbildungsschriften bzw. elektronischen Datenträgern. Die spitzensportorientierte Betreuung erfolgt in enger Kooperation mit den Fachverbänden bzw. Vereinen. Zur Vereinstätigkeit gehört weiters die Kooperation mit internationalen Organisationen im Bereich Spitzensport.“

## EINE VISION WURDE WAHR



Auch ehemalige Teamchefs, wie Helmut Senekowitsch († 2007) und Karl Stotz, und unzählige ÖFB-Kursteilnehmer zeigten sich an sportwissenschaftlichen und sportmedizinischen Erkenntnissen interessiert.

Mit der Gründung des VMSB wurde erstmals ansatzweise eine „Bundeseinrichtung zur sportwissenschaftlichen Betreuung“ des heimischen Sports geschaffen. Helmar Hasenöhrl wurde zum Geschäftsführer an der Geschäftsadresse der BSO, während Hans Holdhaus als verantwortlicher „Leistungsdiagnostiker“ am Standort Schmelz angestellt wurde. Sein Auftrag war es nicht nur die wissenschaftliche Betreuung des Sports sicher zu stellen, sondern den VMSB systematisch weiter zu entwickeln, wobei internationale Referenzmodelle im Spitzensport (Australien, USA, Russland, Japan, Bulgarien,...) als Vorbilder dienten.

Im Jahr 1983 übernahm Hans Holdhaus die Leitung des VMSB und übersiedelte auf Vermittlung des Leiters der Gruppe Sport, MR Mag. Robert Mader, in das Bundes-Sportzentrum Südstadt, wo in den folgenden Jahren, ergänzend zu den Bereichen Leistungsdiagnostik und Trainingswissenschaft, die Bereiche Anthropometrie, Psychologie, Anti-Doping, Sporternährung, Sportme-



Unter dem Motto „Eine Vision wurde wahr!“ wurde am 10. Juni 1999 das neue Institutsgebäude des IMSB – Austria im BSFZ Südstadt eröffnet.

dizin, Physiotherapie und Biomechanik zur Verfügung gestellt wurden.

1988 wurde der VMSB in „Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung“ (IMSB – Austria) umbenannt, nicht zuletzt auch in Anerkennung der auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Beratung und Betreuung. Das IMSB – Austria wurde speziell in den Bereichen Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung zum Vorreiter in Österreich.

Unter dem Motto „Eine Vision wurde wahr!“ wurde am 10. Juni 1999 das neue Institutsgebäude des IMSB – Austria im BSFZ Südstadt eröffnet. In Anerkennung der jahrelangen Zusammenarbeit mit dem ÖOC wurde das IMSB – Austria zum ersten Olympiazentrum ernannt. Eine Anerkennung, die selbstverständlich auch eine große Verantwortung für die Zukunft bedeutete.

Auch heute kann das IMSB – Austria zu Recht als führende Einrichtung zur Unterstützung des österreichischen Sports bezeichnet werden und es ist das klare Ziel, dieser Aufgabe auch in Zukunft gerecht zu werden.

Voraussetzung dafür ist nicht nur der unermüdete Einsatz der IMSB-Mitarbeiter im Sinne des Sports, sondern auch die permanente Suche nach neuen Maßnahmen zur Optimierung der Leistungen. Im Spitzensport gibt es kein „Stehenbleiben“. Der Spitzensport entwickelt sich ständig weiter und immer neue Bestleistungen werden erzielt – nicht zuletzt Dank intensiver Unterstützung durch die sportrelevanten Wissenschaftsbereiche.

Das IMSB – Austria und seine Mitarbeiter sind sich dieser großen Herausforderung bewusst und werden sich auch in Zukunft mit Freude und Begeisterung dieser verantwortungsvollen Aufgabe stellen.



## IMSB – AUSTRIA

### Übersicht über das Betreuungsangebot für den Spitzensport

Die dem Spitzensport zur Verfügung stehenden Dienstleistungen sind in den Bereichen Sportmedizin, Sportwissenschaft, Ernährung, Anthropometrie, Biomechanik sowie Physiotherapie angesiedelt und werden von entsprechenden ausgebildeten Spezialisten ausgeführt.

### Sportmedizin

- Durchführung von sportmedizinischen Grunduntersuchungen (internistischer und orthopädischer Status, EKG, Lungenfunktion, Herzschall, Blut- und Harnanalysen, Ergometrie (Fahrrad, Laufband, Cyclus-2 mit EKG und Laktat), Belastungstests auf Spezialergometer;
- Medizinische Beratung und Betreuung (Reisen, Impfungen, Klima, etc.);

### Physiotherapie/Regeneration

- Wiederherstellung nach Sportverletzungen und Überlastungen;
- Aufbautraining zur Wiederherstellung der maximalen Leistungsfähigkeit;
- Entwicklung von sportartspezifischen Präventionsprogrammen bzw. Ausgleichstraining;
- Regenerationsmaßnahmen (inkl. Massage, Physiotherapie, etc.);

### Anthropometrie

- Bestimmung des Körperbautyps bzw. der Körperkomposition;
- Bestimmung der Körperindizes;
- Talentdiagnostik;
- Bestimmung des biologischen Alters;
- Höhenprädiktion;

## Sportwissenschaft

- Sportartsspezifische Beratung in den Bereichen Planung (kurz-, mittel-, langfristige Leistungsplanung, Periodisierung und Zyklisierung);
- Allgemeine und sportartsspezifische Leistungsdiagnostik zur Erstellung von Stärken-Schwächen-Profilen als Grundlage für individuelle Trainingsprogramme und Trainingssteuerung;
- Trainingsprogrammanalysen zur Trainingsoptimierung;
- Wettkampfanalysen und Wettkampfoptimierung;
- Entwicklung von belastungsspezifischen Regenerationsprogrammen;
- Entwicklung von Präventionsprogrammen;
- Sportrelevante praxisorientierte Forschung;
- Talentdiagnostik;
- Entwicklung und Gestaltung individueller Modell-Trainingseinheiten;
- Trainingsauswertung, Controlling;

## Ernährung

- Ernährungsanalysen;
- Ernährungsberatung (sportart- bzw. trainingspezifisch) inkl. Einkaufs- und Kochberatung;
- Nahrungsergänzungsmittel;
- Ernährungsspezifische Interventionen zur Gewichtsregulation bzw. Energie-regulation;

## Biomechanik

- Videometrie, Bewegungsanalysen zur Techniko-optimierung;
- Kraft- und Beschleunigungsmessung (allgemein und sportartsspezifisch);
- Entwicklung spezieller Trainingsgeräte (gemeinsam mit Technikum Wien);

## Fortbildung

- Organisation und Durchführung von Trainerfortbildungen;
- Organisation und Durchführung von „Trainerstammtische“ (ausschließlich Bundestrainer der Fachverbände);



Prof. Hans Holdhaus, Laura Vadlau, Sportdirektor Georg Fundak, Jolanta Ogar, Mag. Christine Strebinger sowie Univ.-Prof. Dr. Günter Amesberger (Sportpsychologie) im Zuge von Pre-Olympics 2014 in Rio de Janeiro

# IMSB

## *IMSB – AUSTRIA - DIE FACHBEREICHE*

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–Austria 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.

# SPORTANTHROPOMETRIE

Körperbauliche Vermessung als Grundlage einer optimalen individuellen Sportentwicklung



Ein wichtiger Bereich der wissenschaftlichen Betreuung war auch 2014 wieder die Anthropometrie. Die Anthropometrie – Lehre der Ermittlung und Anwendung der Maße des menschlichen Körpers – spielt im heutigen Sport eine noch immer weit unterschätzte Rolle.

Anthropometrische Untersuchungen liefern wichtige Daten nicht nur zur Beurteilung der körperbaulichen Voraussetzungen für bestimmte Sportarten, sondern sind auch Grundlage für zahlreiche trainingsoptimierende Maßnahmen.

Das IMSB–Austria ist nicht nur die einzige Institution in Österreich, die seit mehr als 20 Jahren sport-anthropometrische Untersuchungen anbietet, sondern ist auch in diesem Bereich international hervorragend vernetzt. Das IMSB–Austria gehört zweifelsohne im Bereich Sportanthropometrie im europäischen Raum zu den führenden Institutionen, nicht zuletzt Dank der großartigen Arbeit von Dr. Alena Kos und Mag. Marietta Sengeis.

Die internationale Vernetzung sichert dem IMSB–Austria internationale Vergleichswerte von Spitzenathleten anderer Nationen.

Die Anthropometrie ist zweifelsohne ein unverzichtbarer Bestandteil einer umfassenden Sportbetreuung. Ihre wichtigsten Einsatzbereiche sind im Nachwuchssport (Talentdiagnostik, Entwicklungsdiagnostik,

Höhenprädiktion), aber auch im Spitzensport. So werden neben der Körperkomposition (Körperfettanteil, Muskelanteil, Knochenanteil, etc.), der Somatotyp (Körperbautyp) sowie Körperproportionen (Längen-, Breitenmaße, Umfänge) bestimmt. Die anthropometrischen Untersuchungen liefern auch wichtige Informationen für eine gezielte 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 Vergleichswerte angewiesen.



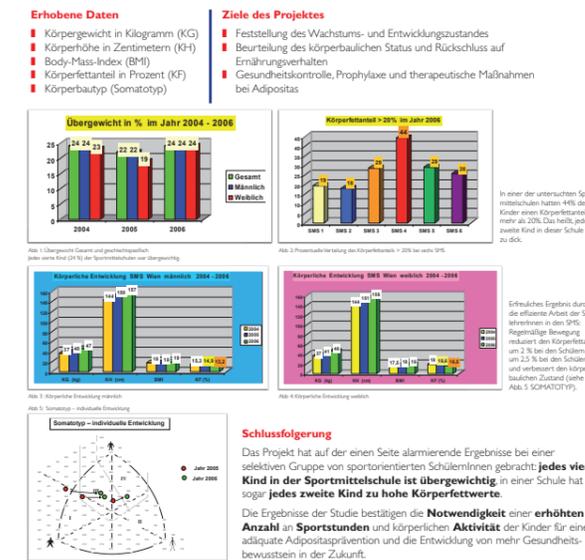
Mag. Marietta Sengeis, Leiterin Anthropometrie, im Gespräch

## IMSB STUDIE Austria



### Körperbaulicher Status der 10- bis 12-jährigen Schüler und Schülerinnen der Sportmittelschulen in Wien

Im Rahmen des Projektes wurden in den Jahren 2004 bis 2006 insgesamt 2.218 Kinder (1.652 männlich, 566 weiblich) zwischen zehn und zwölf Jahren aus sechs Sportmittelschulen in Wien anthropometrisch untersucht.



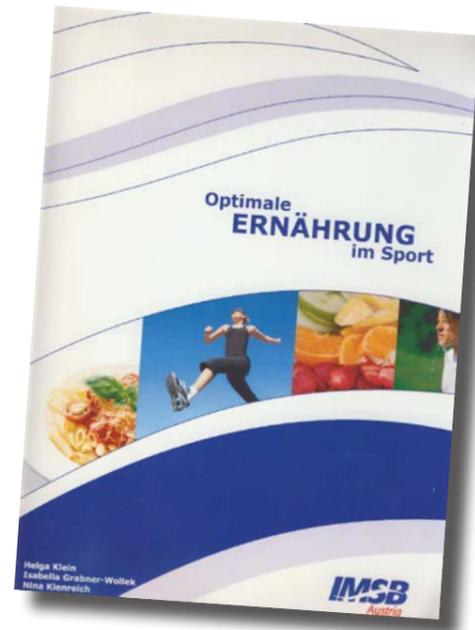
# SPORTERNÄHRUNG

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 können sich unmittelbar auf die Leistungsfähigkeit negativ auswirken oder mitunter sogar Probleme mit den Anti-Doping-Bestimmungen (z.B. bei kontaminierten Nahrungsergänzungsmitteln) hervorrufen.

Spitzensporternährung muss auf die Trainingsprogramme genauso abgestimmt werden, wie auf den Wettkampf. Ernährungsanalysen, Bilanzberechnungen, die Erstellung von Speiseplänen – abgestimmt auf die individuellen Trainingsbelastungen – sowie Beratung bei ernährungsspezifischen Fragestellungen (z.B. Gewichtsabnahme, Ausdauerverbesserung, Kraftaufbau, etc.) standen auch 2014 im Mittelpunkt.

Ein weiterer Schwerpunkt war die Information und Beratung von Verbänden, Trainern und Sportlern, 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.



Die Ernährungsberatung ist aber auch bei Nahrungsmittelnunverträglichkeiten, wie z.B. Lactose- und Fructoseintoleranz (Bestimmung mittels H<sub>2</sub>-Atemtest), bei erhöhten Blutwerten (Cholesterin, Triglyceride, Harnsäure), bei erhöhtem Blutdruck, bei Diabetes, Fragen der Gewichtsreduktion, usw. gefragt.

Angeboten wurden 2014 auch Work-Shops, Fortbildungen und Seminare zum Thema „Sportgerechte Ernährung“ bzw. „Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln“. Das Top-Know-how der Ernährungsexpertinnen ist auch im Zuge der Kooperationen mit der FH Wr. Neustadt (Lehrgang Training und Sport) bzw. der Donau-Uni-Krems (Lehrgang Sport und Ernährung) immer wieder gefragt.



Helga Klein (rechts), MBA-Diätologin, IMSB-Mitarbeiterin seit Oktober 1992, ging mit Mitte 2015 in die wohlverdiente Pension.



Mag. Isabella Grabner-Wollek (Ernährungswissenschaftlerin) im Fachgespräch.

# 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 jährlich geforderten Grunduntersuchungen (Tab. 1), sondern auch die dazu gehörenden Belastungsuntersuchungen zahlreicher Spitzensportler im Mittelpunkt der Abteilung Sportmedizin. Neben den sportmedizinischen Grunduntersuchungen (internistisch, orthopädisch) inkl. EKG, Spirometrie, Herzultraschall (Herz-Echo, Echokardiographie), Labordiagnostik (komplettes Blut- und Harnscreening, sportartspezifisches Blutscreening) werden auch verschiedenste Belastungsuntersuchungen (Ergometrie bzw. Spiroergometrie auf dem Fahrrad, Laufband oder Spezialergometer mit EKG und Laktat) durchgeführt.

Die Untersuchungen dienen aber nicht nur zur Ermittlung des aktuellen Ist-Zustandes österreichischer 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. Ergänzend dazu 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.

Das IMSB–Austria stellte auch 2014 neben Verbandsärzten (Rudern, Orientierungslauf, Eiskunstlauf, Volleyball) immer wieder Ärzte als medizinische Betreuer für Wettkämpfe und Trainingslager der Fachverbände im In- und Ausland zur Verfügung. Auch das bundesweite Untersuchungsstellennetz (IMSB-akkreditierte Untersuchungsstellen) wurde 2014 wieder von vielen Sportlern genutzt (Tab. 2).

Tab. 1

U-Schecks: 1.1. bis 31.12.2014

	Spiro	Orto	Interne	Ergo	MLS, WS Kraft*	Summe
IMSB	29	290	290	277	7	893
Dornbirn	0	34	34	35	0	103
Innsbruck	14	27	28	13	0	82
Judenburg	0	2	2	2	0	6
Kärnten	0	9	9	9	0	27
Krems	0	6	6	6	0	18
Leonding	0	9	9	9	0	27
Linz	9	53	53	45	0	160
Salzburg	1	17	18	17	0	53
St. Johann	0	11	11	11	0	33
Wien	6	7	76	72	0	161
<b>SUMME</b>	<b>59</b>	<b>465</b>	<b>536</b>	<b>496</b>	<b>7</b>	<b>1.563</b>



Tab. 2

Institut für Sportmedizin des Landes Kärnten	Klagenfurt	Kärnten
Institut für Präventivmedizin und angewandte Sportmedizin	Krems	Niederösterreich
Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB)	Südstadt	Niederösterreich
Dr. Alfred Fridrik	Leonding	Oberösterreich
Olympiazentrum Sportland Oberösterreich	Leonding	Oberösterreich
Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg	Salzburg	Salzburg
Institut für nicht invasive Kardiologie und Hypertonie	Mitterdorf	Steiermark
Dr. Kurt Leitner	Judenburg	Steiermark
Abteilung Herz-Kreislauf- und Sportmedizin (Bezirkskrankenhaus St. Johann)	St. Johann	Tirol
Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG)	Innsbruck	Tirol
Sportservice Vorarlberg	Dornbirn	Vorarlberg
Österreichisches Institut für Sportmedizin (ÖISM)	Wien	Wien



## 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 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 dazu speziell für den Bereich Spitzensport ein komplexes Therapiekonzept entwickelt, mit dem Ziel eine völlige Wiederherstellung der Funktions- und Leistungsfähigkeit zu sichern.

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

Eine weitere Aufgabe des IMSB–Austria war auch wieder die organisatorische und fachliche Leitung des „Medical Pool (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 oder Trainingslagern eine qualitativ hochwertige sportphysiotherapeutische Betreuung (Prävention, Rekreation, Rehabilitation) sicherzustellen.

### Medical Pool

Das IMSB–Austria leitet seit 1995 den „Medical Pool“ – eine Einrichtung zur Unterstützung der österreichischen Fachverbände. Der Medical Pool besteht aus einem Team erfahrener Sportphysiotherapeuten und Sporttherapeuten, die den verschiedenen Nationalmannschaften zu äußerst kulantem Bedingungen zur Verfügung stehen. Die Sporttherapeuten und -masseur kommen bei Welt- und Europameisterschaften aber auch Trainingslagern und Wettkämpfen im In- und Ausland zum Einsatz.

Die Qualität dieses Teams zeigt sich schon alleine durch die Tatsache, dass bei den meisten Großveranstaltungen (OS, OWS, WM; EM) fast ausschließlich Mitarbeiter des Medical Pools zum Einsatz kommen.

Der hohe Qualitätsanspruch wird durch permanente und für alle verpflichtende Fortbildungen gesichert. Regelmäßiger Erfahrungsaustausch auf nationaler und internationaler Ebene sichert die Anwendung neuester Behandlungs- bzw. Therapiemethoden.

Insgesamt begleiten die Therapeuten und Masseur des Medical Pools die österreichischen Nationalmannschaften jährlich an knapp 2.000 Trainings- bzw. Wettkampftagen. Für die organisatorische und fachliche Leitung des Medical Pools ist seit Beginn an DPH Dr. Alexander Aichner verantwortlich.



Gabriela Mitischka (Massage)



# SPORTWISSENSCHAFT

## Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung und Trainingsoptimierung als wichtige Säulen des Erfolgs

Die Arbeitsschwerpunkte der Abteilung Sportwissenschaft lagen auch 2014 wiederum in den Bereichen Trainingsplanung - Trainingssteuerung, Leistungsdiagnostik, Trainings- bzw. Wettkampfanalyse und Trainingsoptimierung.

Im Rahmen von periodischen Testevents, Trainingslagern oder Wettkämpfen wurden zahlreiche Fachverbände und somit Sportler betreut. Die Zahl der Fachverbände, die das sportwissenschaftliche Service unserer Mitarbeiter nutzten, ist im Laufe der Jahre immer weiter angestiegen. Zuletzt waren es mehr als 50% der österreichischen Fachverbände. Dies war letztlich der Grund, warum das IMSB – Austria als einzige Einrichtung in Österreich Prime-Sportarten definierte, die das gesamte Servicepaket des IMSB – Austria praktisch rund um die Uhr und vorrangig nutzen können.

Derzeit gehören zu den Prime-Sportarten: Badminton, Beachvolleyball, Handball, Hockey, Judo, Orientierungslauf, Rhythmische Gymnastik, Rudern, Segeln, Synchronschwimmen, Triathlon, Volleyball sowie Behindertensport.

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 wurden auch zahlreiche Trainingsmaßnahmen in Hinblick auf deren Effizienz, Wirkung und individueller Anpassung (Trainingsprogramm-Analysen) überprüft. Die so gewonnenen Erkenntnisse konnten im Training unmittelbar umgesetzt werden.

## Fußball



„Die Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Fußballbund (ÖFB) hat ihre Wurzeln in den späten 1980er Jahren. Schon 1990 wurde im Auftrag des ÖFB eine groß angelegte Untersuchungsreihe im Zuge der Toto-Jugendliga über das Entwicklungsniveau leistungsbestimmender Faktoren der Bundesliga-Nachwuchszentrum-Spieler begonnen. Die sportwissenschaftlichen und sportmedizinischen Testungen sowie deren Auswertungen galten nicht nur als wertvolle Grundlagen zur Trainingsoptimierung, sondern dienten auch in weiterer Folge z.B. im Zuge des Challenge'08 Projekts und Projekt 12 bis heute zur langfristigen Strukturverbesserung im österreichischen Nachwuchsfußball“, so ÖFB-Sportdirektor Willi Ruttensteiner. „So werden im Rahmen der verschiedenen Nachwuchsprojekte Fußballakademien und LAZ 1-2x jährlich einer bundesweit einheitlichen sportmotorischen Testbatterie unterzogen. Die Ergebnisse werden vor Ort ausgewertet und den verantwortlichen Trainern zur Kenntnis gebracht. Das IMSB – Austria, welches anfänglich für alle BNZ zuständig war, ist nun für die Akademien und LAZ in Niederösterreich, Wien, Burgenland, Steiermark und Kärnten, das IFS Salzburg für die restlichen Bundesländer verantwortlich“, betont Prof. Hans Holdhaus.

## Orientierungslauf



Auch nicht-olympische Leistungssportler brauchen professionelle Betreuung! Der Österreichische Fachverband für Orientierungslauf (ÖFOL) kooperiert seit einigen Jahren mit dem IMSB. 2011 wurde die Zusammenarbeit weiter intensiviert, um allen Kaderathletinnen und Athleten eine professionelle und einheitliche sportmedizinische Betreuung bieten zu können. Seit 2015 sind die U-Scheck Untersuchungen auch in den Selektionsrichtlinien verankert. Das bedeutet, dass sich die Athleten erst durch die Sportfreigabe von Frau Dr. Ana Sonja Culjak Laginja, Sportärztin des IMSB – Austria und Verbandsärztin des ÖFOL, bei entsprechenden Leistungen für internationale Bewerbe qualifizieren können. Mit dem Team der IMSB – Sportwissenschaftler unter der Federführung von Mag. Marietta Sengeis wurde gemeinsam mit unserem Nationaltrainer Rolf Gemperle und dem Spitzensportler Gernot Kerschbaumer ein OL-spezifischer Laufband-(Stufentest 5%) und ein Performance Test entwickelt. Auch der Ermittlung der Körperkomposition wird große Bedeutung beigemessen. „Der Verband hat sich zum Ziel gesetzt, die Angebote und Möglichkeiten des IMSB – Austria nicht nur zur Leistungsoptimierung zu nutzen, sondern auch auf die Gesundheit sowie Regeneration der Athleten zu achten. Hierbei ist stetige Aufklärung und eine gute Kommunikation mit den Athleten sowie deren Umfeld (u.a. Eltern) nötig. Dank der jährlichen Unterstützung durch den Partner JUFA, können alle Kaderathleten der drei Sparten (Orientierungslauf, Mountainbike Orienteering und Ski-OL) und Altersklassen betreut werden. Optimale Zusammenarbeit gibt es auch mit der Physiotherapeutin Stephanie Killmann (Medical Pool)“, so Elisabeth Speiser.

## Volleyball



Die Kooperation mit dem Österreichischen Volleyballverband (ÖVV) wurde 2014 ausgeweitet. Wurden bisher nur das Herren-Nationalteam und das Junioren-Nationalteam der Herren betreut, sind nun alle sechs Nationalteams (Allgemeine Klasse, Junioren, Jugend – männlich und weiblich) und die beiden Akademiestandorte in Wien und Graz in die Betreuung miteinbezogen. „Der Österreichische Volleyballverband hat sich in seinem Struktur- und Strategiekonzept 2020 u.a. auch für eine langjährige athletische Ausbildung mit den Schwerpunkten auf präventive und auch leistungsentwickelnde Aspekte im Nachwuchs- und Leistungssportbereich entschieden. Die jahrelange gute Zusammenarbeit mit dem IMSB – Austria wurde daher intensiviert, um diesen sportmedizinischen und sportwissenschaftlichen Anforderungen des heutigen Hochleistungssportes zu entsprechen, so KR Peter Kleinmann, ÖVV-Präsident. „Mit den erwähnten Teams führten wir neben den medizinischen Grunduntersuchungen auch sportmotorische Untersuchungen durch und besprachen die Ergebnisse mit den Trainern. Mit einer speziellen FMS-Untersuchung (functional movement screening) versuchten wir funktionelle Schwächen der Athleten und Athletinnen mit individuell erstellten Trainingsprogramme entgegenzusteuern“, so Christoph Morawec, IMSB-Sportwissenschaftler.

## Judo



Die gute Zusammenarbeit des IMSB – Austria mit dem Österreichischen Judoverband (ÖJV) geht weit in die 1980er Jahre zurück. Schon 1989 wurde das Judo-Leistungszentrum der Mädchen in Stockerau im Bereich Leistungsdiagnostik betreut. Nicht vergessen sollte man die Zeit, als noch Kurt Kucera u.a. neben der Funktion des Präsidenten der Europäischen Judo-Union, auch Vizepräsident des Judo-Weltverbandes sowie Vorsitzender des IMSB – Austria war. 2014 wurde das österreichische Judo-Nationalteam u.a. im Zuge von Trainingslehrgängen in Mittersill und Tata (HUN) sowie bei den sogenannten „unmittelbaren Wettkampfvorbereitungen“ (UWV) in Izola (SLO) im Zuge der Saisonhighlights (EM in Montpellier/FRA, WM in Chelyabinsk/RUS) vor allem im Bereich der Trainingssteuerung betreut. „Wichtig ist es, die Judoka bei ihren Trainingseinheiten speziell vor großen Wettkämpfen zu betreuen. Eine gezielte Trainingssteuerung soll beim Athleten eine optimale Wettkampfvorbereitung bewirken“, so Mag. Gregor Bialowas, IMSB-Sportwissenschaftler. „Nachdem wir uns nun nur mehr wenige Monate vor den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro befinden, wird auch die spezielle Vorbereitung für dieses sportliche Highlight bedeutender. Im Sinne einer optimalen sportwissenschaftlichen Betreuung werden wir im Sinne unseres Nationalteams weiterhin auf die Erfahrungen des IMSB – Austria zurückgreifen“, so Dr. Hans Paul Kutschera, ÖJV-Präsident.

## Hockey



Seit Jahren ist man von Seiten des IMSB – Austria bestrebt mit einer konsequenten sportwissenschaftlichen Betreuung, wie u.a. Athletiktraining, Turnierbetreuung, Testungen, Trainingslehrgänge die verschiedenen Teams (Herren und Damen: A-Team, U21-Team) optimal weiter zu entwickeln. Auch im Nachwuchsbereich (U16 Damen und Herren) werden bereits regelmäßig Testungen durchgeführt. „Neben der optimalen Betreuung der A-Teams, legen wir gemeinsam mit dem ÖHV auch einen großen Wert auf eine zielgerichtete Nachwuchsarbeit“, so Mag. Lukas Nord, IMSB-Sportwissenschaftler, der die verschiedenen Teams das ganze Jahr hindurch betreut. „Der sportliche Aufwärtstrend des Österreichischen Hockeysportes ist sicherlich auch auf die jahrelange gute Zusammenarbeit mit dem IMSB – Austria zurückzuführen. Wie wir alle wissen, ist das Erreichen großer Ziele nur mit einem professionellen Zusammenspiel mehrerer Faktoren möglich, ein Faktor ist hierbei die sportwissenschaftliche Betreuung durch das IMSB – Austria“, betont Mag. Walter Kapounek, Präsident des Österreichischen Hockeyverbandes (ÖEHV).

## Handball



„In der Betreuung wechselten sich intensive und weniger intensive Phasen ab. Die intensiven Betreuungsphasen inkludierten 2014/2015 auch die Europameisterschaften in Dänemark sowie die Weltmeisterschaften in Katar, verschiedene nationale und internationale Lehrgänge sowie die WM- und EM Qualifikation des aufstrebenden Nationalteams“, so Mag. Christian Fail, Sportwissenschaftler im IMSB – Austria. „Die Betreuung umfasste 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“. „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.

## Rudern



„Um im Spitzensport erfolgreich zu sein, ist es wichtig verlässliche und kompetente Partner zu haben. Die Mitarbeiter des IMSB – Austria sind nicht nur wissenschaftlich top, sondern verfügen auch über enorme trainingspraktische Erfahrungen. Sie ermöglichen uns eine optimale ganzjährige Betreuung im Rahmen von Trainingslagern bis hin zu Wettkämpfen, von Ergometer- bis hin zu Wassertests. Besonders die Betreuung bei den letzten Weltmeisterschaften in Amsterdam ist mir noch in guter Erinnerung, wo das IMSB-Team mit Dr. Markus Loidl (Sportarzt), Sebastian Pinterits (Physiotherapeut) und Mag. Barbara Wolfschluckner (Sportwissenschaftlerin) rund um die Uhr die Aktiven und das Trainer- und Betreuersteam unterstützt hat. Ein Einsatz voller Enthusiasmus, viel mehr als die normale Tätigkeit“, betont Horst Nussbaumer, Präsident des Österreichischen Ruderverbandes (ÖRV). „Auch in Zukunft werden während der Europa- und Weltmeisterschaften Athletinnen und Athleten des Österreichischen Ruderverbandes vom IMSB – Austria sportwissenschaftlich bestens betreut. Zur physiotherapeutischen Betreuung stehen Mitarbeiter des Medical Pool zur Verfügung“, so Prof. Hans Holdhaus.

## Triathlon



„Das IMSB – Austria ist seit langem, insbesondere bei dem seit 2012 laufendem 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 Ansätze von größter Bedeutung“, so Mag. Robert Michlmayr, Sportdirektor des Österreichischen Triathlonverbandes (ÖTTV). „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“, so Prof. Hans Holdhaus.

## Segeln



Das IMSB – Austria ist bereits seit 1988 Partner des Segelverbandes. Aufgabe des IMSB – Austria ist es neueste wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse in trainingspraktische Maßnahmen umzusetzen. Innovation, Zukunftsorientiertheit kombiniert mit hoher Praxisrelevanz standen und stehen im Mittelpunkt unserer jahrelangen Zusammenarbeit. 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, 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. „Die intensive Betreuung wird nicht nur bei Trainingslagern und Regatten, sondern auch im Institut selbst durchgeführt. Die gemeinsamen Erfahrungen sind somit vielfach. Die individuelle Betreuung beinhaltet nicht nur die Trainingssteuerung im Rahmen von Trainingslagern, die individuelle Trainingsgestaltung in den einzelnen Bootsklassen, sondern auch die Unterstützung bei Regatten und Wettfahrten“, so Mag. Christine Strebing, IMSB-Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Segeln. „Auch in dieser Saison wurde das OeSV-Team bei den verschiedenen Wettkämpfen vor Ort betreut. Besonders bei den Aufenthalten in Rio wurden u.a. Schwerpunkte in den Bereichen Regeneration sowie Anpassungen an Klima- und Zeitveränderung gesetzt. Selbstverständlich müssen wir gemeinsam mit den zuständigen Betreuern des OeSV neue angepasste Wege – wie im Hochleistungssport üblich – für den langfristigen Erfolg bestreiten“. Auch der Sportdirektor des OeSV, Dipl.-Ing. Georg Fundak, weiß das außerordentlich zu schätzen: „Wir sind sehr froh über diese Zusammenarbeit. Die unzähligen Stunden, die wir gemeinsam mit dem IMSB – Austria an der Ausarbeitung leistungsbestimmender Faktoren im Segelsport verbracht haben, können als wichtige Grundlage gesehen werden. Die Zusammenarbeit ist daher seit Jahren wesentlich für den Erfolg unserer Seglerinnen und Segler.“

# IM MITTELPUNKT - DIE ATHLETIN, DER ATHLET

## Betreute Athletinnen und Athleten 2014

Folgende Spitzen- und Nachwuchssportler der genannten Sportfachverbände nahmen im Jahr 2014 **anlassbezogen** oder **umfangreich** die Dienste der verschiedenen Arbeitsbereiche des IMSB – Austria in Anspruch:

### **BEHINDERTENSSPORT**

Wolfgang Schattauer (*Rad/Handbike*),  
Georg Tischler (*Leichtathletik/Kugel und Speer*),  
Sabine Weber-Treiber (*Schwimmen*);

### **BOXEN**

Howig Gregorjan, Michael Gunitsberger, Nader Marcos,  
Stefan Nikolic;

### **BADMINTON**

Lukas Wraber;

### **BEACHVOLLEYBALL**

B-Nationalkader, wie Thomas Kunert, Christoph Dressler, Peter Eglseer, Jörg Wutzl, Daniel Hupfer, Julian Hörl, Fabian Kandolf, Lorenz Petutschnig, Tobias Winter, Daniel Müllner, Moritz Pristauz, Martin Ermacora, Lukas Stranger, Benedikt Kattner, Philipp Waller, Robert Moser, Felix Friedl sowie Teresa Strauss, Nadine Strauss, Bianca Zass, Valerie Teufl, Lena Plesiutschnig, Katharina Schützenhöfer;

### **EISHOCKEY**

Nationalteams (*U20, U18*) sowie das Eishockey  
Nachwuchs-Zentrum Ost (*ENZO*); Vienna Capitals;

### **EISKUNSTLAUF**

National Kader Damen und Herren sowie Junioren;  
u.a. (*falls in Österreich*) Kerstin Frank, Manuel Koll, Viktor Pfeifer, Miriam Ziegler, Severin Kiefer, Silna Barbora, Juri Kurakin, Belinda Schönberger, Johannes Meierhofer;

### **FAUSTBALL**

Nationalkader (*Damen, Herren*), U21-Team (*Herren*),  
U18-Team (*Damen, Herren*);

### **FECHTEN**

Lukas Gali, Nikolai Nikolic, Johannes Poscharnig, Gilbert Schwarz, Matthias Willau;

### **FUSSBALL**

ÖFB Nationalteam Jg. 1995 (*eine Testung*), ÖFB  
Nationalteam Jg. 1998 (*Betreuung im Rahmen von  
Trainingslehrgängen und Länderspielen bzw. Turnieren*), AKA  
WAC, AKA Austria Wien, AKA Rapid Wien, AKA  
Steiermark – Sturm Graz, AKA Admira, AKA Admira,  
AKA Burgenland, LAZ Kärnten, LAZ Steiermark, LAZ NÖ,  
LAZ Wien, LAZ Burgenland sowie Vereine wie FK Austria  
Wien Amateure, SV Mattersburg, SC Wr. Neustadt,  
SV Neulengbach (*Frauenfußball*), sowie einige kleinere  
Vereine.

### **GEWICHTHEBEN**

Sargis Martirosjan;

### **HANDBALL**

Nationalteam (*Herren*), Nationalteams (*Jugend- und  
Junioren*), Akademien; ÖLSZ; WESTWIEN;

### **HOCKEY**

Nationalteams (*Herren*), Nationalteams (*Damen, ab U16 auch  
sportmotorische Tests*);

### **JUDO**

Daniel Allerstorfer, Laurin Böhler, Marko Bubanja, Max Hageneder, Maximilian Schneider, Marcel Ott, Ludwig Paischer; Hilde Drexler, Sabrina Filzmoser, Bernadette Graf, Kathrin Unterwurzacher, Tina Zeltner;

### **KANU**

Viktoria Schwarz, Ana Roxana Lehaci;

### **LEICHTATHLETIK**

Ivona Dadic, Dominik Distelberger, Viktoria Huston,  
Gerhard Mayer, Julia Millonig, Lena Millonig, Andreas  
Vojta, Lukas Weissshaidinger, Jeniffer Wendt;

### **ORIENTIERUNGSLAUF**

Elitekader, U23-Kader, B-Kader, JuniorInnenkader,  
Jugendkader;

### **RAD**

Nationalteam (*Bahn, MTB*), Lisa Pasteiner;

### **RHYTHMISCHE GYMNASTIK**

Nationalkader (*Einzel*), Nationalkader (*Juniorinnen*); u.a.  
Anastasia Detkova, Anastasia Dimitrijevic, Anastasia  
Potemkina, Sophia Lindtner, Anika Nachbaur, Nicol  
Ruprecht, Lena Vertacnik, Natascha Wegscheider;

### **RUDERN**

Affenzeller Max, Altenhuber Louisa, Anstiss Liam,  
Arndorfer Laura, Asanovic Lukas, Auerbach Jörg,  
Bachmair Bruno, Beer Nicolaus, Berg Florian, Berger  
Anna, Bertagnoli Umberto, Bobic Mislav, Bongwald  
Jan, Borzacchini Steffi, Breschan Alexandra, Chernikov  
Alexander, Christ Nadine, Danninger Theresa, Farthofer  
Lisa, Fürst Manuel, Goller Eva, Hafergut Johannes,  
Hellmeier Joschka, Hinterstoisser Valentin, Hirnschall  
Florin, Hirtenlehner Lisa, Hirtzberger Julius, Hofmayr  
Lena, Hofmayr Johannes, Hohensasser Gabriel,  
Holler Mattijs, Kabas Sebastian, Kasagic Alexandra,  
Kudelka Petra, Kellner Philipp, Kohlmayr Maximilian,  
Kornhoff Juliana, Kraxberger Jürgen, Kristof Johanna,  
Lambing Sara, Lehner Thomas, Lehrer Maximilian,  
Lemp Markus, Lewis Alexander, Lex Maximilian,  
Lobnig Magdalena, Maderner Alexander, Mallweger  
Marion, Manoutschchri Anja, Müller Hannah-Sophie,  
Müllner Nikolaus, Muttenthaler Tarik Markus, Nepl

Benedikt, Obrecht Clemens, Ofner Daniel, Pühringer  
Birgit, Querfeld Rudolph, Querfeld Ferdinand,  
Schilcher Nicholas, Schmiedl Florian, Schmölzer  
Jakob, Schönthaler Helene, Seifriedsberger Christoph,  
Sieber Bernhard, Sieber Paul, Sigl Dominik, Slach  
Victoria, Steiner Mathias, Steininger Harald, Strobel  
Nora, Taborsky Matthias, Tomasch Julia, Walk Florian,  
Weigl Christoph, Wöhrer Robert, Zach Melanie, Zerbst  
Raphael, Zerbst Jonathan;

### **SCHWIMMEN**

Lukas Ambros, Philip Milcevic, Christop Rothbauer,  
Sascha Subarsky; Hannah Malits;

### **SYNCHRONSCHWIMMEN**

Anna-Maria Alexandri, Erini Marinia Alexandri, Nadine  
Brandl, Leonie Widmann, Judith Gerhalter, Edit Pinter,  
Livia Widmann, Marlene Gerhalter, Vasiliki-Pagona  
Alexandri;

### **SEGELN**

(*49er*): Benjamin Bildstein, David Hussl; (*470er*): Lara  
Vadlau, Jolanta Katarzyna Ogar, David Bargehr, Lukas  
Mähr, Matthias Schmid, Florian Reichstädter; (*Nacra 17*):  
Thomas Zajac, Tanja Chiara Frank; JuniorInnenteams  
(*49er FX*): Laura Schöfegger, Elsa Lovrek; Anna Luschan,  
Johanna Daum; (*470er*): Stefan Scharnagl, Helmut  
Schulz; Sichtungsgruppe Phase 4 olympisch (*Nacra 17*):  
Thomas Czajka; (*Laser-R*): Catherine Dapeci, Eva-Maria  
Schimak; (*Laser*): Claus Maria Dapeci;

### **SKI/LANGLAUF**

Thomas Steurer;  
SPORTSCHÜTZEN Wurf tauben (*Trap und Skeet*)  
Josef Erbschwendtner, Martin Feilhammer, Günter  
Eidenberger, Sebastian Kutschnik, Laszlo Salyom,  
Andreas Scherhauser;

## **TAEKWONDO**

Enes Acikel, Andreas Andric, Philip Auer, Bianca Biricz, Mario Martinez, Sandro Peer, Philip Schmiedmayr, Verena Wegscheider;

## **TENNIS**

Mira Antonitsch sowie ÖTV-Kader (U12 bis U18);

## **TRIATHLON**

Martin Demuth, Therese Feuersinger, Jakob Elias Fink, Lukas Gstaltner, Hannah Hanusch, Sebastian Hanusch, Julia Hauser, Pia Hehenwarter, Rene Hilber, Florian Himml, Lukas Hollaus, Philip Horwarth, Lisa Hütthaler, Tjebbe Kaindl, Laura Karnouschek, Florian Klingler, Alois Knabl, Lukas Paul Kollegger, Theresa Moser, Lisa Perterer, Lukas Pertl, Philip Pertl, Lena Pfluger, Tobias Salzmann, Bastian Schwollenbach, Sara Skardelly, Romana Slavinec, Thomas Springer, Anne Struijk, Lisa Totschnig, Pia Totschnig, Sara Vilic, Wendelin Wimmer sowie Michael Weiss;

## **VOLLEYBALL**

Nationalteam (Frauen und Männer), Nationalteam/Junioren (Frauen und Männer), Nationalteam/Jugend (Mädchen und Burschen)

## **WASSERSKI**

Martin Praschinger;

## **RIO 2016 Kader -**

### **betreute Verbände und Sportler**

#### **TEAM KADER:**

**Handball** (Männer), **Handball** (Frauen), **Rudern** (LW Männer mit Florian Ber, Alexander Chernikov, Joschka Hellmeir, Markus Lemp, Bernhard Sieber, Paul Sieber, Dominik Sigl)

#### **EINZEL-SPORTLER (Medaillen-Kader):**

**Judo** (Sabrina Filzmoser, Bernadette Graf, Kathrin Unterwurzacher); **Kanu** (Corinna Kuhnle, Ana Roxana Lehaci, Viktoria Schwarz); **Rudern** (Magdalena Lobnig); **Segeln** (Matthias Schmid, Florian Reichstätter, Nico Delle-Karth, Niko Resch, Thomas Zajac, Tanja Frank); **Triathlon** (Luis Knabl, Lisa Perterer, Thomas Springer, Sara Vilic);

#### **HOPE-KADER:**

**Landhockey** (Männer); **Judo** (Hilde Drexler, Tina Zeltner); **Rad** (Alexander Gebauer, Elisabeth Osl); **Segeln** (David Bargehr, Lukas Mähr, Benjamin Bilstein, David Hussl);

#### **PARALYMPICS-MEDAILLENKADER:**

**Rad** (Handbike, Wolfgang Schattauer); **Segeln** (Sven Reiger);

## **ANTI-DOPING**

Dass Spitzenleistungen auch ohne Doping erreicht werden können, beweisen die zahlreichen vom IMSB–Austria betreuten Welt- und Europameister bzw. Olympiasieger eindrucksvoll.

Doping verstößt nicht nur gegen das Sportreglement, Doping ist im höchsten Maße gesundheitsgefährdend. Daher sieht es das IMSB–Austria als wichtige Aufgabe, Sportler, Trainer wie auch junge Athleten und Schüler im Rahmen von Gesprächen, Vorträgen und Seminaren nicht nur vor den Gefahren des Dopings zu warnen, sondern auch Wege aufzuzeigen, wie Topleistungen auch ohne Doping erreicht werden können.

Ganz besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang die Beratung im Bereich Nahrungsergänzungsmittel, da gerade in diesem Bereich zahlreiche Produkte am Markt (vor allem Internetmarkt) sind, die verbotene Substanzen beinhalten und im Falle einer Dopingkontrolle zu einem positiven Ergebnis führen.

Eine immer wichtiger werdende Zielgruppe, die entsprechende Aufklärung und Informationen benötigt sind Jugendliche und Freizeitsportler. Das IMSB–Austria steht diesen Personen seit Jahrzehnten mit Rat und Tat zur Verfügung.

## **WISSENSTRANSFER**

(Aus- und Fortbildung)

Gemeinsam mit dem zuständigen Sportministerium und der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) wurden seit der Gründung des IMSB–Austria zahlreiche Fortbildungsveranstaltungen für Ärzte, Trainer, Sportler und Funktionäre der Fachverbände, aber auch für Hobbysportler organisiert.

Als permanente Diskussionsplattformen wurden in den 1990er Jahren das „Trainerforum“ und die „Trainergespräche“ eingerichtet. Mitarbeiter des IMSB–Austria waren auch immer wieder als Referenten bei internen sowie nationalen und internationalen Kongressen bzw. Fortbildungsveranstaltungen tätig. Diese Tradition wird bis heute fortgeführt.

Neu hinzugekommen sind die „Trainerstammtische“. Dabei handelt es sich um bewusst klein gehaltene Seminare zu bestimmten Themen, zu denen ausschließlich die Spitzentrainer eingeladen werden. Da bei diesen Veranstaltungen auch immer wieder ausländische Referenten tätig sind, werden sie auch meist in Englisch abgehalten. Ganz besonders wichtig ist die permanente Fortbildung der IMSB – Mitarbeiter. Die Teilnahme an internationalen Kongressen, aber auch Austauschprogramme mit Top-Einrichtungen weltweit sichern nicht nur aktuellstes Wissen, sondern ermöglichen auch einen wertvollen Wissenstransfer.

Aus- und Fortbildungen wurden 2014 neben internen Maßnahmen (Anti-Doping, Sportwissenschaft, ...) mit oder für folgende(n) Einrichtungen durchgeführt: Donau Uni Krems, FH Wr. Neustadt, BSPA Trainerausbildung, Leistungsmodell Südstadt, AUVA, STGKK Graz, FH für Diaetologie Wien, MyLine Akademie;



## INTERNATIONALE KONTAKTE

Schon in den 1970er und 1980er Jahren konnte von ausländischen Institutionen ein großes Interesse am Projekt „verstärkte medizinische und sportwissenschaftliche Beratung“ sowie in späterer Folge am VMSB und IMSB–Austria beobachtet werden. Zahlreiche Experten aus der CSSR, Polen, UdSSR, Frankreich, Deutschland, Israel sowie Bulgarien und der DDR waren zu wissenschaftlichen Erfahrungsaustausch in Österreich. In weiterer Folge erstreckten sich die Kooperationen auch nach England, Jugoslawien und den USA sowie nach Australien, Belgien, Kanada, Holland, Schweiz und China.

Die internationale Zusammenarbeit und die seit mehreren Jahren bestehenden Kooperationen wurden vom IMSB–Austria in kleinen Schritten aufgebaut und seither auch sehr intensiv gepflegt. Regelmäßiger Erfahrungsaustausch mit Wissenschaftlern und Sportpraktikern waren Grundlage für den heutigen international anerkannten Ruf.

Besonders hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang die Kooperationen mit folgenden internationalen Instituten und Einrichtungen, die Großteils bis heute gepflegt werden: **Australien:** Australian Institute for Sports in Canberra (AIS); **Belgien:** University Sports Centre KU in Leuven; **China:** China Institute for Sport Sciences (CISS) in Peking; Sports Institute in Hongkong; **Deutschland:** Deutsche Sporthochschule in Köln, Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) in Leip-

zig; **England:** UK Sport in London; **Frankreich:** Institut Nationale du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP) in Paris; **Holland:** Netherlands Centre for Doping (NeCeDo) in Rotterdam; National Sport Centrum Papendal-Arnheim; **Israel:** The Wingate Institute for Physical Education and Sports in Netanya; **Japan:** Tokai University in Nagoya; **Schweiz:** Schweizer Sporthochschule in Magglingen; **Spanien:** High Performance Centre (HPC) in Katalonien (ESP, Centre d'alt Rendiment, CAR); **USA:** Olympic Training Center (OTC) in Colorado, Cooper Institute in Dallas; University of San Diego;

In Hinblick auf die intensiven Vorbereitungen zu den Olympischen Spielen (1984-2010) wurden meist schon früh Kontakte zu den wissenschaftlichen Einrichtungen der Gastgeberländer hergestellt. Dies inkludierte nicht nur einen regen Informationsaustausch, die Einrichtung logistischer und wissenschaftlicher Voraussetzungen, sondern auch die Organisation von Pre-Olympic-Camps (z.B. zur optimalen Anpassung an neue Zeitzonen oder Klimazonen).

Auch die seit 2011 bestehende Kooperation mit den in der „Association of Sport Performance Center“ vertretenen „International High Performance Center“ wurde 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 steht auch das IMSB–Austria bei Bedarf ausländischen Spitzenteams gerne zur Verfügung.



Chinesische Delegation zu Gast im IMSB–Austria - Mitte April besuchte eine hochkarätige chinesische Delegation das IMSB. Im Mittelpunkt stand der gegenseitige Austausch von Erfahrungen im Bereich Spitzensport und Gesundheitsmanagement. Feifei Yin (Deputy General-Director, Science and Education Department of GAS\*), Shengjun Long (Director of Science and Technology Division, Science and Education Department of GAS), Yongmin Hua (Deputy Director of Foreign Affairs Division, Beijing University) und Xiangchen Li (Deputy Director of Sport Engineering Center, China Institut of Sport Science) nutzten die Gelegenheit, sich auch über gezielte Bewegungsprogramme, die vor allem Kinder im Kindergarten und in der Volksschule unterstützen sollen, zu informieren. Auch China ist bemüht, mehr für die motorischen Grundlagen ihrer Bevölkerung zu tun. Mit einem Bewegungsschwerpunkt in der frühen Ausbildung wollen sie der steigenden Bewegungsarmut in China entgegenwirken. „Auch für die chinesische Gesellschaft werden gezielte Bewegungsprogramme im Kindergarten und in der Volksschule immer wichtiger. Unsere jahrelange Beschäftigung mit dem Freizeit- und Gesundheitssport ist für die chinesische Delegation eine wichtige Grundlage“, so Hans Holdhaus. „Nachdem wir seit Jahren unser Projekt Bewegte Kids in Form von Bewegungskindergärten erfolgreich umgesetzt haben, können wir auf die Wichtigkeit der präventiven Kraft von Bewegung für Kinder und Jugendliche hinweisen“.

# IMSB

*IMSB CONSULT GMBH*

# FÖRDERUNG VON BEWEGUNGS- UND GESUNDHEITSORIENTIERTEM SPORT

Die IMSB Consult GmbH ist seit ihrer Gründung im Jahr 1999 ein wichtiger Wirtschaftszweig und eine 100%-Tochter des IMSB–Austria. Ihre Tätigkeit fördert nicht nur den bewegungs- und gesundheitsorientierten Sport, sondern unterstützt auch das IMSB–Austria und damit die Betreuung des österreichischen Spitzensports vor allem finanziell.

Der Bereich Gesundheitsmanagement (sprich Gesundheitsförderung auf breiter Basis) ist aber nicht nur aus finanzieller Sicht von großer Bedeutung, sondern auch weil hier seit Jahren wichtige Akzente und Aktivitäten, vor allem im Nachwuchsbereich gesetzt werden.



## Bewegte Kids

Im Zuge zahlreicher Untersuchungen von Volksschulkindern wurden Anfang 2000 nicht nur große motorische Defizite festgestellt, sondern auch gesundheitliche Probleme, wie Adipositas, Haltungsschäden und sogar Stoffwechselerkrankungen. Als Hauptursachen wurden einerseits die Ernährungssituation, andererseits aber vor allem der Bewegungsmangel der Kinder erkannt. Bewegung wieder jenen zentralen Stellenwert insbesondere im Kleinkindalter zu geben, war das Ziel des Projekts „Bewegte Kids“. Unter der Leitung von Prof. Hans Holdhaus wurde das Modell eines Bewegungskindergartens entwickelt, welches seit 2004 in einem Kindergarten in St. Veit/Glan (Bild links) umgesetzt wird.

Das Projekt „Bewegte Kids“ wurde vom IMSB Consult vier Jahre im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie begleitet, um vor allem die Auswirkungen gezielter Bewegungsprogramme auf die Gesundheit und vor allem auf die Gesamtentwicklung der Kinder zu erfassen. Die Kinder des Bewegungskindergartens, bzw. des Kontrollkindergartens wurden mit dem MOT 4-6 (Motoriktest für vier- bis sechsjährige Kinder) untersucht und die Ergebnisse verglichen. Die motorische Entwicklung im Bewegungskindergarten war signifikant besser als im Kontrollkindergarten. Im Rahmen des Projekts wurden aber auch die gesundheitliche Entwicklung der Kin-

der und nicht zuletzt auch die kognitive Entwicklung untersucht. Die Ergebnisse unterstrichen einmal mehr die große Bedeutung ausreichender Bewegung im Kindesalter als Voraussetzung für ein späteres gesundes Leben.

Auch die Ergebnisse einer KG-Studie in NÖ (gemeinsam mit der NÖGKK), in deren Rahmen 302 Kinder in urbanen und ländlichen Kindergärten untersucht wurden, bestätigten die Erkenntnisse aus dem Bewegungskindergarten St. Veit/Glan. Kinder, die einen Kindergarten besuchten, in dem der Bewegung mehr Aufmerksamkeit geschenkt wurde, waren in nahezu allen motorischen und koordinativen Tests signifikant besser.

Eine wesentliche Konsequenz aus den Ergebnissen des Modells Bewegungskindergarten war es die Erkenntnisse möglichst rasch an interessierte KG-Betreuerinnen weiterzugeben. Zu diesem Zweck wurde ein „Bewegte Kids – Fortbildungsprogramm“ ins Leben gerufen. In sechs eintägigen Modulen wird den Teilnehmerinnen all jenes Wissen und Können vermittelt, welches zur Umsetzung des „Bewegte Kids“-Programmes im Kindergarten erforderlich ist. In der Zwischenzeit haben bereits mehr als 400 Kindergärtnerinnen und Tagesmütter an der Fortbildung teilgenommen.

## Sport macht ABC – mehr als die tägliche Bewegungseinheit

Wie positiv sich tägliche Bewegung auf die Entwicklung von Kindern auswirkt, konnte auch im Rahmen des Projekts „Sport macht ABC“ aufgezeigt werden. Die Inhalte dieses Projektes beschränken sich nicht nur auf die immer wieder geforderte tägliche Bewegungseinheit, sondern setzen direkt im Unterricht an und integrieren z.B. auflockernde Bewegungselemente in die Unterrichtsstunden.

Ziel des Projekts „Sport macht ABC“ ist es österreichweit Volksschulen zu gewinnen, die bereits jetzt Interesse an ausreichender Bewegung im Rahmen des Schulunterrichts für die Schüler haben. Die gesetzlich gegebene Schulautonomie ermöglicht es derzeit bereits jeder Schule auf freiwilliger Basis mitzumachen. Es liegt an den Direktoren und Lehrern der jeweiligen Volksschule dem Thema Bewegung jenen Stellenwert zu geben, der heute mehr denn je gefordert wird. Durch das Projekt „Sport macht ABC“ profitieren nicht nur die Kinder, sondern auch das Lehrpersonal und die Eltern der Kinder, da sie in das Projekt persönlich involviert sind.



Die Bewegungsangebote, wie

- Integration von „auflockernden“ Bewegungselementen in den Unterrichtsstunden;
- Schaffung differenzierter Bewegungsmöglichkeiten durch Pausen-Sport (Aktive Pause)
- Schaffung täglicher Bewegungseinheiten im Turnsaal oder Outdoor wurden 2014 bereits in Volksschulen in Klosterneuburg und Kottlingbrunn umgesetzt.



## Bewegte Kids Wochen – seit 2012 ein Highlight für Kinder und Betreuer

Im Sommer 2012 folgte dann der nächste Schritt zur Bewegungsförderung im Kindergartenalter: Die IMSB Consult veranstaltete insgesamt drei „Bewegungswochen“ im Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt für Kinder von 4 – 12 Jahren. Ziel war es, einem multifunktionalen und polysportiven Ansatz folgend, den Kindern viele spannende und unterschiedliche Bewegungsformen anzubieten.

Das Interesse und die Begeisterung der Kinder unterstrichen den Erfolg. Die Aktion wird nun jedes Jahr in der Osterwoche und in vier Sommerwochen durchgeführt. Im Jahr 2014 konnten in Summe 340 Kinder im Alter von 4-12 Jahren im IMSB sowie auf dem Sportgelände des BSFZ Südstadt begrüßt werden.

Den Kindern, aber auch den Eltern, wurde ein breites Angebot an unterschiedlichen Bewegungsformen angeboten. Ob Fechten, Judo, Klettern, Schwimmen, Tennis, Ballspiele oder „Kinder-Spiele“, für die Kinder steht Freude und Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt. Besonderes Augenmerk legen die professionellen Betreuer auf das spielerische Heranführen an unter-

schiedliche Bewegungsformen und auf die individuelle Förderung der Entwicklung wichtiger motorischer Fertigkeiten. Kinder haben Spaß an der Bewegung, möchten aber auch Erfolge spüren. Diese für die Persönlichkeitsentwicklung so wichtigen Erfolgserlebnisse zu vermitteln, ist ein erklärtes Ziel der IMSB Consult.

Selbstverständlich wird auch auf die Ernährung im Besonderen geachtet. Gesunde Jausen sowie kindgerechtes Mittagessen gehören dazu. Den Abschluss jeder Woche bilden „Kinder-Spiele“, bei denen Klein und Groß auf Medaillenjagd gehen können.

Das IMSB Consult beschäftigt sich somit seit vielen Jahren aber auch mit Fragen des allgemeinen Gesundheitsmanagements und der Lebensqualität. Basierend auf jahrzehntelangen Erfahrungen aus dem Leistungssport (Gesundheits-, Ernährungs- und Trainingskonzepte) wurden Konzepte zur Stabilisierung und Entwicklung der Lebensqualität in Beruf und Freizeit entwickelt.

Im Mittelpunkt stehen neben der Erhaltung bzw. Verbesserung der Gesundheit die Steigerung der Fitness und des Wohlbefindens.

## Beratung, Betreuung auf breiter Basis– eine Auswahl 2014

IMSB zu Gast beim Raiffeisen Osterlauf in Mödling



Dem Lauftrend wurde 2014 erstmals auch im Bezirk Mödling Rechnung getragen. Neben den vielen kleineren aber attraktiven und bereits traditionellen Laufevents, hatten am 21. April nun auch Spitzen- und Hobbyläufer gleichsam die Chance, ihren Bezirk über 21,1 Kilometer beim Raiffeisen Osterlauf zu „erkunden“. Neben dem Halbmarathon wurde auf die Staffel großer Wert gelegt, so wurde neben der Teilnehmer-Staffel über die Halbmarathon-Strecke auch eine Kinderstaffel gelaufen. Das IMSB-Team engagierte sich mit der Koordination verschiedener Läufe (Bewegte Kids-Kids, Minis und Staffelbewerb).

IMSB testete Schiedsrichter und Delegierte für Handball-EM 2014 der Frauen



Exakt 100 Tage vor der Handball-EM 2014 der Frauen, welche vom 7.-21. Dezember in Ungarn und Kroatien durchgeführt wurde, fand vom 29.-31. August für die nominierten Schiedsrichter und Delegierten ein Vorbereitungsseminar in Wien statt. 15 Schiedsrichterpaare und 13 Delegierte, die für dieses Handball-Highlight nominiert wurden, bekamen in Wien in verschiedenen Bereichen eine dreitägige Schulung und Vorbereitung. Dieser Kurs beinhaltete nicht nur Informationen und Nützliches in den Bereichen Vorbereitung (physisch, psychisch, mental, sportspezifisch) sowie Organisation und Logistik, sondern inkludierte auch die Teilnahme bei einem Fitnessstest. Das „physical preparation programme“, welches von einem Team des IMSB–Austria am 31. August unter der Leitung von Prof. Hans Holdhaus durchgeführt wurde, beinhaltete u.a. auch einen Shuttle-Run mit Laktatmessung.

ÖHB und IMSB veranstalteten „Medientag“



Das Österreichische Handball-Nationalteam hat sich Mitte September bei einem zweitägigen Lehrgang im BSFZ Südstadt auf den EM-Qualifikationsstart mit den Spielen gegen Spanien und Deutschland vorbereitet. Im Zuge dieser Vorbereitungstage kam es in der Südstadt zu einem „Medientag“, wo interessierte Journalisten unter Leitung des IMSB-Sportwissenschaftlers Mag. Christian Fail auch an einem individuellen Leistungstest durch das IMSB–Austria teilnehmen konnten. Als Gäste konnten Georg Michl (Kleine Zeitung), Markus Diglas (Laola1.at), Michael Ganhör (Sky News), Günther Lehner (APA), Reinhold Pühringer (Laola1.at), Christoph Gastingner (Die Presse), Harald Hofstetter (ORF), Rainer Bortenschlager (Kronen Zeitung) sowie Boris Kastner-Jirka (ORF) begrüßt werden, die mit viel Begeisterung und Einsatz die Tests absolvierten.

Wiener Schüler und Talente zu Gast am Kaiserwasser - IMSB testet rund 450 Schülerinnen und Schüler



Das IMSB–Austria und die gemeinnützige Privatstiftung „Wissen macht gesund“ veranstalteten vom 16–17. September auf der Unicredit Sportanlage Kaiserwasser (1220 Wien) in Zusammenarbeit mit dem Wiener Stadtschulrat den „1. Talentetag“. Rund 450 Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Schulen Wiens nutzten die Gelegenheit, sich in der wunderschönen Sportanlage sportmotorisch testen zu lassen. Als Gäste wurden neben Thomas Schweda (Geschäftsführer UniCredit Center Am Kaiserwasser GmbH), Prof. Hans Holdhaus, Ernst Nevriy (Bezirksvorsteher der Donaustadt), Erich Götzinger (Wissenmachtgesund) auch die Wiener Sportler Magdalena Krssakova (Judo) und Bernhard Sieber (Rudern) begrüßt. Kinder im Pflichtschulalter, in diesem Falle zwischen 12-13 Jahren, konnten klassenweise im Rahmen einer Feldstudie ihre Fitness und ihre Bewegungstalente testen und so Informationen zum Status quo erhalten. „Körperliche Fitness ist nicht nur Voraussetzung für sportliche Tätigkeiten, sondern auch die Basis für Gesundheit, psycho-physische Leistungsfähigkeit und Lebensqualität“, betonte Prof. Hans Holdhaus in seinem Statement.

„Einerseits wollen wir an diesen Tagen die motorischen Fähigkeiten der Jugendlichen eruieren, andererseits können wir auch den körperlichen Zustand der Jugendlichen testen. Darauf aufbauend haben wir die Chance, Talente zu erkennen. Talente, die schon in naher Zukunft Österreichs Sportvereinen und Schulen mit sportlichem Schwerpunkt Zugutekommen können“. Wertvolle Tipps gab es von den Wiener Top-Sportlern, der 20jährigen Judoka Magdalena Krssakova und dem 24jährigen Rudertalent Bernhard Sieber. „Wichtig ist es die Schülerinnen und Schüler neben der schulischen Ausbildung auch vermehrt an den Sport, an die Bewegung, heranzuführen. Mit der richtigen Einstellung ist es möglich die schulische und sportliche Ausbildung zu meistern“.

#### *Straßenbahn wirbt ein Jahr für gesunden Lebensstil*



Die „Wissen-macht-gesund-Bim“ ist wieder in Wien unterwegs. Die gemeinnützige Privatstiftung „Wissen-macht-gesund“ lud am 27. September zur Präsentation der neu gestalteten „Heute Gesundheit von morgen leben – Straßenbahn“, ein ULF der Wiener Linien im Total-Look, am Karlsplatz nahe dem Otto-Wagner-Pavillon. Der Stellenwert von Bewegung rückt immer mehr in den Hintergrund, das Übergewicht und in Folge auch Diabetes sind bereits eine gesellschaftliche Herausforderung. Die 36m-lange Bim soll in ganz Wien vermehrt auf die positive Kraft von Bewegung und bewusster Ernährung hinweisen. „Besonders Kinder und Jugendliche, aber auch die Eltern, sollte zu Bewegung und ausgewogener Ernährung motivieren werden“, so Hans Holdhaus im Zuge der Pressekonferenz. „Nutzen wir den Bewegungsdrang der Kleinen und Kleinsten und behindern ihn nicht, leben wir ihnen doch vor, dass es

Freude macht, sich zu bewegen. Die Vorbildwirkung der Eltern wie auch Kindergärtnerinnen und Lehrerinnen ist nicht zu unterschätzen“. Unterstützung bekam diese wichtige Initiative u.a. vor allem von Gesundheitsstadträtin Mag. Sonja Wehsely, Gewista CEO KR Karl Javurek, Dipl. Ing. Johann Richter (Wiener Linien), Brigadier Kurt Wagner (Militärkommandant Wien), Prim. Univ. Prof. Dr. Rudolf Prager (Vorstand 3. Med. Abtg. Stoffwechselerkrankungen u. Nephrologie/Krankenhaus Hietzing mit Neurologischem Zentrum Rosenhügel), Prim. Univ. Prof. Dr. Thomas Stefanelli (Vorstand d. 1. Med. Abtg./Kardiologie Donauspital), Mag. Sonja Spindelhofer (FI Prof. Mag. Sonja Spindelhofer, Stadtschulrat für Wien), Gabriele Ströck (Geschäftsführung Ströck Brot), Jessica Zlatilova (SVS Ströck, Österreichs erfolgreichste Tischtennis-Juniorin), Martin Sörös (Geschäftsführer der Werner Schlager Akademie) sowie Kurt Jaklitsch von den „Seern“. Durch das Programm führte Erich Götzinger.

#### *Liese-Prokop-Privatschule eröffnet – Weg zu einem Spitzensportzentrum ist frei*

Im BSFZ Südstadt wurde am 6. Oktober von Sportminister Gerald Klug und Landeshauptmann Erwin Pröll die neue Liese-Prokop-Privatschule feierlich eröffnet. Auch Prof. Hans Holdhaus, Direktor von IMSB–Austria, freut sich über die neue Sportinfrastruktur: „Die Eröffnung der Liese Prokop Privatschule, ergänzt durch eine moderne 3-fach Halle und ein Kletterzentrum sind ein wichtiger Schritt das BSFZ Südstadt wieder zu dem Hochleistungszentrum für den Sommersport zu machen. Das Bekenntnis der in der Südstadt tätigen Fachverbände die besten Athletinnen und Athleten wieder in der Südstadt zu zentralisieren ist ein weiterer Beweis dafür. Dies ermöglicht auch dem Expertenteam des IMSB–Austria das aktuellste Knowhow und die vielfältigen Ressourcen der Sportwissenschaften noch effizienter und vor allem „rund um die Uhr“ zur Verfügung stellen zu können“, so Hans Holdhaus. „Die Südstadt sichert die Entwicklung vom talentierten Nachwuchssportler zum Weltklassesportler - und wir, das Team des IMSB–Austria freuen uns die Sportler auf diesem mehrjährigen Weg begleiten und unterstützen zu können.“ Die Liese-Prokop-Privatschule, der auch ein Internat angeschlossen ist, beinhaltet neben einem Oberstufenrealgymnasium auch eine Handelsschule. In den ORG- und HAS-Klassen werden knapp mehr als 200 Schülerinnen und Schüler von ca. 25 Lehrkräften unterrichtet. Schwerpunkte der Förderung liegen derzeit in den Sportarten Fechten, Fußball, Handball, Judo, Leichtathletik, Rad, Schwimmen und Tennis.

# UNTERNEHMEN IN BEWEGUNG - GEMEINDEN IN BEWEGUNG

## Betriebliche und lokale Gesundheitsförderung - Modellcharakter für eine gesunde Zukunft

Lifestyle und Gesundheit auf „Media Markt Live“ – IMSB gab wertvolle Tipps



Unter dem Motto „Media Markt Live“ präsentierte am 9. Oktober Media Markt Wien Mitte THE MALL in einem Event Technik-Wearables für Lifestyle und Gesundheit via Live-Stream ([www.mediamarkt.at/live](http://www.mediamarkt.at/live)) für ganz Österreich. Durch das Gespräch führte Technik-Fan Wolfgang Bogner, Chefredakteur von Mediamagazin. Gesundheit, Fitness und Wohlfühlen – das sind Themen die uns alle bewegen. Interviewpartner war Prof. Hans Holdhaus, Direktor des IMSB–Austria. Für alle Interessierten gab es die Möglichkeit, sich Anleitungen für ein gesundes Leben zu holen und alles über die modernen Gadgets zu erfahren, die den individuellen Aktivitätslevel genau erfassen, um das körpereigene Wohlfühl-Niveau zu steigern. Media Markt präsentierte mit dem exklusiven Event im Internet via Live-Stream tolle Gesundheits- und Fitnesstipps direkt nach Hause auf PC, Notebook, Tablet oder Smart-TV.

Schon in den frühen 1980er Jahren wurde dem Gesundheits- sowie Freizeitsport ein bedeutender Stellenwert beigemessen. Neben zahlreichen Fortbildungsangeboten (z.B.: Ausdauertraining) wurde Hobbysportlern auch ein sogenanntes „Marathonpaket“ in Hinblick auf einen gezielten sportwissenschaftlich unterstützten Trainingsaufbau für den Wien-Marathon angeboten. Dies inkludierte somit von Anfang an auch eine test- bzw. beratungsmäßige Betreuung. Im Laufe der Zeit entwickelten sich folgende Schwerpunkte: Betreuung von Hobby- bzw. Freizeitsportlern insbesondere aus der Lauf-, Triathlon- und Radszene, der Veranstaltung von Seminaren (Gesundheits- bzw. Aufbau Seminaren), die Planung von Firmenfitnesskonzepten sowie gesundheitsfördernde Maßnahmen auf breiter Basis.

Besonders Unternehmen, die betriebliche Gesundheitsförderung umsetzen, haben die Vorteile erkannt! Ziel der Gesundheitsförderung ist das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter deutlich zu verbessern und Krankenstände zu reduzieren. Die Steigerung der Produktivität, Zufriedenheit und Motivation sind wesentliche Resultate. Moderne, zukunftsorientierte Unternehmen erkennen, dass gesundheitsfördernde Maßnahmen im eigenen Unternehmen einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil bringen, denn Mitarbeiter sind die wichtigste Ressource eines Unternehmens.

Die speziellen Programme sind auf die Bedürfnisse eines jeden Einzelnen genau abgestimmt und für jede Unternehmensgröße umsetzbar. So ergeben Studien eine nachweisliche Reduktion um bis zu 26% der Krankheitskosten. Im Zuge der Initiative „Unternehmen

in Bewegung“ konnten im Jahr 2014 über 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zahlreicher Unternehmen, u.a. RTA, Hypo NÖ, WWF, ÖGUSSA, IMTECH, Rewe Internationale, Kapsch, Generali und McDonalds betreut werden.

Dieser komplexe Ansatz soll im Jahr 2015 auch auf Gemeinden – wie schon vor Jahren in ähnlicher Form gemeinsam mit dem Fonds Gesundes Österreich in Oberschützen, Hallstadt und Spillern durchgeführt – ausgeweitet bzw. angeboten werden. Unter dem Motto „Gemeinden in Bewegung“ richtet sich dieses Konzept speziell an jene Gemeinden, die für ihre Einwohner nachhaltige Gesundheitsförderung umsetzen möchten.

Gestartet wird mit einer Informationskampagne, unter Einbindung aller Entscheidungsträger. Danach werden die Teilnehmer getestet, daraus wird ein Stärken-Schwächenprofil mit individuellen Bewegungs- und Ernährungsprogrammen erstellt. Vorträge und Workshops begleiten die Aktion. Im zweiten Schritt werden mit Entscheidungsträgern aus Politik, Schule und örtlichen Vereinen spezielle Bewegungsangebote für die verschiedenen Zielgruppen (Kinder, Erwachsene, Senioren, etc.) erarbeitet. Fortbildungsveranstaltungen für Lehrer und Übungsleiter runden das Angebot ab. In der Regel werden nach einem Jahr Re-Tests zur Evaluierung der gesetzten Maßnahmen durchgeführt, um die positiven Erfolge zu messen.

# LEISTUNGSSPORTMODELL SÜDSTADT

Grundlagen für spätere Höchstleistungen werden im Kinder- und Jugendalter gelegt



„Eine erfolgreiche langjährige Zusammenarbeit gibt es in der Südstadt auch mit den Synchronschwimmerinnen“, betont Alexander Ivanov, langjähriger Mitarbeiter im IMSB. „Eine komplexe Betreuung, die auf einer laufenden Kooperation mit der Nationaltrainerin Mag. Albena Mladenova basiert, sind die Grundlage der guten Kooperation“. Der Schwerpunkt in der Vorbereitung wurde z.B. im Jahr 2014 auf die in Helsinki stattgefundenen Junioren-Weltmeisterschaften gelegt. Die erst am 3. Juni 2014 eingebürgerten Alexandri-Drillinge konnten mit guten Leistungen aufhorchen. Das über das Leistungsmodell laufende Projekt beinhaltet im jährlichen Rück- und Vorblick regelmäßige anthropometrische Kontrollen, medizinische Untersuchungen, laufende sportartspezifische Beratung im Bereich Ernährung, ebenso sportartspezifische Untersuchungen (z.B. Schwimmschwellen) sowie Trainingsanalysen (z.B. mit Laktatmessung) zur Optimierung der Belastungen bei Kür und Solo.

Entsprechend einer vertraglichen Vereinbarung zwischen der BSFZ GmbH und der IMSB Consult GmbH werden auch die dem ÖLSZ Südstadt angehörenden Nachwuchssportler des Leistungsportmodells Südstadt ganzjährig betreut. Die Betreuung umfasst sämtliche im Rahmen der Aufnahme vorgesehenen Untersuchungen, sowie periodische sportmedizinische und sportwissenschaftliche Untersuchungen zur Beurteilung des Gesundheitszustandes und der Leistungsfähigkeit der Nachwuchssportler. Alexander Ivanov, Betreuer der ÖLSZ-SportlerInnen im IMSB: „Die Grundlagen für spätere Höchstleistungen werden im Kinder- und Jugendalter gelegt. Sensible Entwicklungsphasen müssen gut genutzt werden, damit eine optimale Leistungsentwicklung gesichert wird.“

Einem Auftrag des damaligen Bundesministeriums für Gesundheit, Sport und Konsumentenschutz folgend hat das IMSB im März 1992 die wissenschaftliche Betreuung des Leistungsmodells Südstadt (Oberstufenrealgymnasium bzw. Handelsschule) übernommen. In Folge unterstützt die IMSB Consult, im Sinne einer wissenschaftlichen Beratung und Betreuung nicht nur der Schülerinnen und Schüler, sondern auch Sportler und Trainer im Österreichischen Leistungssport-Zentrum (ÖLSZ) Südstadt. Neben den sportmotorischen, medizinischen und sportwissenschaftlichen Basisuntersuchungen führt das IMSB Consult auch alle zur Aufnahme in das ÖLSZ erforderlichen Eignungstests inkl. der Bestimmung des biologischen Alters sowie der zu erwartenden Finalkörperhöhe (Anthropometrie) durch. Ein weiterer Schwerpunkt sind die trainings- und wettkampfbegleitende Untersuchungen (z.B.: Trainingsprogrammanalysen, Belastungssteuerung im Rahmen von Höhentrainingslagern). Regeneration, Prophylaxe und Rehabilitation werden durch die Zurverfügungstellung von Physiotherapeuten, Masseure und Sportärzte gesichert. Insgesamt wurden von den IMSB-Mitarbeitern (Sportmedizin, Anthropometrie, Sportwissenschaft,...) in den Jahren 2014 und 2015 im Zuge der Aufnahmeuntersuchungen 77 sowie 64 Sportlerinnen und Sportler (Tabelle) getestet.

	2014	2015
Badminton	0	1
Fußball	30	18
Fechten	1	5
Go-Kart	1	1
Golf	1	1
Handball	7	14
Judo	1	2
Leichtathletik	6	4
Rad	3	3
Reiten	1	0
Schwimmen	4	1
Short Track	1	0
Squash	0	1
Synchronschwimmen	5	2
Taekwondo	2	0
Tennis	9	6
Triathlon	3	2
Tischtennis	0	2
Turnen	1	1
Volleyball	1	0
<b>Summe</b>	<b>77</b>	<b>64</b>

# LEISTUNGEN

## *Sportärztliche Betreuung*

- Bereitstellung eines Hausarztes
- Sportmedizinische Aufnahmeuntersuchungen inkl. Anthropometrie (Bestimmung des biologischen Alters, konstitutionelle Entwicklung, Kontrolle der Körperkomposition)
- Sportmedizinische Grunduntersuchungen der Schüler
- Sportmedizinische Beratung und Betreuung

## *Sportwissenschaftliche Betreuung*

- Sportwissenschaftliche Aufnahmeuntersuchungen
- Tests zur Beurteilung der Entwicklung wichtiger physischer Leistungsfaktoren (Leistungsdiagnostik)
- Tests zur Trainingsoptimierung
- Erstellung langfristiger Trainingskonzepte
- Beratung der Trainer

## *Physiotherapie / Massage*

- Bereitstellung von Physiotherapeuten und Masseuren
- Rehabilitations- und Aufbautraining nach Verletzungen bzw. Erkrankungen
- Erstellung von Präventivprogrammen
- Sportmassage
- Erstellung von Regenerationsprogrammen

## *Ernährungsberatung*

- Aufklärung und Information zu allen Bereichen der Ernährung
- Individuelle Ernährungsberatung
- Erstellung sportgerechter Ernährungspläne
- Beratung in allen Fragen der Supplementierung (Nahrungsergänzungsmittel)

#### Impressum:

**Medieninhaber:** Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB – Austria)

**Konzept und Inhalt:** Mag. Michael Wenzel

**Für den Inhalt verantwortlich:** Prof. Hans Holdhaus

**Hersteller:** Heeresdruckzentrum

**Quellen und Bildmaterial:** Bundesheer/HBF (Carina Karlovits, Mag. Krutzler, Gunter Pusch); Ing. Bernhard Ungrad, MAS; GEPA-Pictures; Österreichischer Handballbund (ÖHB/Pucher); Österreichischer Hockeyverband (Stanislas Brochier); IMSB – Austria(Archiv); Österreichischer Judoverband (ÖJV/Christian Fidler); Österreichischer Ruderverband (ÖRV); Österreichischer Segelverband (OeSV/Dominic Marsano); Österreichischer Schwimmverband (GEPA/OSV-Lizenz); Österreichischer Triathlonverband (Martin Steiger), Österreichischer Fachverband für Turnen (ÖFT/Bernd Thierolf), [www.osterlauf.at](http://www.osterlauf.at);

