

TOP BETREUUNG IN BAD TATZMANNSDORF

EINLEITUNG

Bad Tatzmannsdorf bietet nicht nur perfekte Sportanlagen, modernste Einrichtungen zur Regeneration und Therapie, sondern auch ein wissenschaftliches Service der Extraklasse. Bereits seit einigen Jahren hat das IMSB-Austria, Österreichs Spitzensportinstitut Nr.1, eine Dependence in Bad Tatzmannsdorf eingerichtet, die alle Möglichkeiten der modernen Leistungsdiagnostik und Trainingsoptimierung anbietet. Top-Experten aus den Bereichen Sportmedizin, Sportwissenschaft und Sporternährung unter der Leitung von Prof. Hans Holdhaus unterstützen Trainer und Betreuer in allen Fragen der Leistungsoptimierung.

Das Olympiazentrum IMSB-Austria ist aber nicht nur für die Betreuung des Olympiateams, sondern darüber hinaus auch von mehr als 30 Nationalmannschaften, darunter auch Fußball verantwortlich.

Das IMSB-Austria betreut neben dem Fußball-Nationalteam auch zahlreiche Bundesliga- und Red Zack-Ligaclubs, sowie das Projekt Challenge 2008. Gemeinsam mit der Universität Salzburg hat das IMSB-Austria eine fußballspezifische Testbatterie erstellt, die alle leistungsrelevanten Faktoren überprüfen lässt. Diese Testbatterie wird sowohl beim Team, als auch bei den Clubs erfolgreich eingesetzt.

Objektive Tests dienen nicht nur zur Erfassung sportartspezifischer Fähigkeiten, sondern vor allem zur Optimierung des Trainings. Basierend auf einer exakten Stärken-Schwächenanalyse jedes einzelnen Spielers werden gemeinsam mit den verantwortlichen Trainern Konzepte und Maßnahmen diskutiert und umgesetzt.

Die Vernetzung des IMSB-Austria mit internationalen Spitzensporteinrichtungen sichert darüber hinaus top-aktuellstes KnowHow.

WIE SIEHT DIE BETREUUNG DURCH DAS IMSB-AUSTRIA AUS?

Im Rahmen eines ausführlichen Beratungsgesprächs werden – gemeinsam mit den Trainern und/oder Sportlern – die verschiedenen Möglichkeiten der Diagnostik vorgestellt und den Bedürfnissen und Wünschen des Trainers angepasst. Unter Berücksichtigung der zeitlichen und finanziellen Ressourcen werden dann entsprechende individuelle Pakete „geschnürt“.

Die Untersuchungen, Auswertungen und Beratungen finden vor Ort statt, sodass eine unmittelbare Umsetzung der Ergebnisse innerhalb kürzester Zeit gesichert werden kann. Die gerade in der Vorbereitung auf die Wettkampfsaison extrem wertvolle Trainingszeit kann so optimal genutzt werden.

WELCHE UNTERSUCHUNGEN WERDEN DURCHGEFÜHRT?

Die Untersuchungsmöglichkeiten umfassen folgende Bereiche:

- **GESUNDHEIT, BELASTBARKEIT**
 - Internistisch – orthopädische Untersuchung zur Erfassung des allgemeinen Gesundheitsstatus
 - Belastungsuntersuchungen auf dem Laufband oder Fahrrad (mit EKG) zur Erfassung der Leistungs- und Belastungsfähigkeit
 - Blut- und Harnuntersuchungen
 - Muskel- und Gelenksstatus
 - HRV-Messungen zur Beurteilung der Stresstoleranz

- **LEISTUNGSFÄHIGKEIT**
 - Erfassung aller sportartrelevanten Faktoren unter allgemeinen und/oder sportartspezifischen Bedingungen
 - Ausdauer
 - Schnelligkeit
 - Kraft (Schnellkraft, Maximalkraft)
 - Beweglichkeit
 - Reaktion
 - Koordination
 - Erstellung eines motorischen Stärken-Schwächenprofils
 - Erstellen von Trainingsprogrammen

- **KÖRPERKOMPOSITION**
 - Bestimmung des Körperkomposition
 - Fettanteil
 - Muskelanteil
 - Skelettanteil

WANN KÖNNEN UNTERSUCHUNGEN DURCHGEFÜHRT WERDEN?

Grundsätzlich immer, aber eine Terminvereinbarung ist unbedingt erforderlich.

WIE LANGE DAUERN DIE UNTERSUCHUNGEN?

Das hängt in erster Linie von den vereinbarten Tests ab. Da sich einzelne Tests durchaus auch „stören“ können, müssen entsprechende Pausen vorgesehen werden. Der genaue Zeitplan wird gemeinsam mit dem verantwortlichen Trainer festgelegt.

WIE LANGE MUSS MAN AUF DIE ERGEBNISSE WARTEN?

Die Auswertung der Testergebnisse beginnt unmittelbar nach Testende, sodass bereits in wenigen Stunden die Ergebnisse dokumentiert und interpretiert vorliegen. Dadurch kann gesichert werden, dass die Ergebnisse und Konsequenzen auch unmittelbar umgesetzt werden können. Wertvolle Trainingszeit kann so unmittelbar optimiert werden.

WER ERHÄLT DIE AUSWERTUNGEN?

Die Auswertungen werden dem verantwortlichen Trainer persönlich übergeben und auch mündlich interpretiert. Eine Weitergabe an andere Personen durch das IMSB-Austria ist ausgeschlossen. Die Daten werden auch nicht für Publikationen, etc. verwendet.

WIEVIEL KOSTEN DIE UNTERSUCHUNGEN?

Die Testbatterie wird gemeinsam mit den Trainern (Auftraggeber) festgelegt. Die Kosten hängen in erster Linie vom Umfang der Testbatterie (Anzahl der Untersuchungen) und von der Mannschaftsgröße ab. Im Schnitt liegen die Kosten zwischen 80,- und 150,- €pro Person.

WIE MELDET MAN SICH AN?

Entweder über den Vermittler bzw. über das Hotel oder direkt beim IMSB-Austria / Olympiazentrum Südstadt. Die Tel.-Nr: +43-664-3570419 (Prof. Holdhaus).