

# Experten arbeiten am Erfolg

## Servicebereiche

### Trainingswissenschaft

Trainingswissenschaftliche Betreuung, Begleitung und Beratung stellt einen der wesentlichsten Aufgabenbereiche des Olympiastützpunktes dar. Die Betreuung steht in engem Bezug zum täglichen Training der Athleten und der planmäßigen Leistungsentwicklung der Spitzensportler.

Dabei ergeben sich folgende Hauptaufgabenbereiche:

#### 1. Biomechanische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik



- Statische und dynamische Kraftmessungen
- Sprungkraftdiagnostik
- Schnelligkeits-Sprinttests
- Geschwindigkeitsmessungen
- Videoanalysen
- Sportartspezifische Diagnoseverfahren

- Labor-Stülfests (Laufband, Fahrrad, Rudergonimeter)
- Anaerobe Diagnostik
- Feldstülfests
- Analyse von Stoffwechselparametern
- Sportartspezifische Testverfahren

Die verschiedenen Testverfahren dienen zur Beurteilung des aktuellen Trainingszustandes der Athleten, der Beurteilung eingesetzter Trainingsmittel und -methoden, zur Aufhellung von Leistungsdefiziten sowie zur Erstellung von Trainingsempfehlungen für nachfolgende Trainingsabschnitte.

#### 2. Maßnahmen zur Trainingssteuerung

Die aktuelle Steuerung des Trainings, die Beachtung individueller Belastungsdosierungen und der Gesetzmäßigkeiten von Belastung und Regeneration sind im Hochleistungssport unverzichtbar und wesentliche Leistungsreserven.

#### 3. Betreuung von Nationalmannschaften zu Trainingslehrgängen und Wettkämpfen

Die Mannschaften werden durch die OSP-Mitarbeiter an bis zu 100 Tagen pro Saison begleitet. Dabei stehen Aufgaben der Gesundheitsüberwachung, der Trainingssteuerung, der Technikanalyse und der Analyse von Wettkampfleistungen im Mittelpunkt.

#### 4. Trainerberatung zu spezifischen Fragen des Trainings

#### 5. Unterstützung im Konditions- und Koordinationstraining

#### Sportorthopädie

Unsere Sportorthopädie steht den Athleten mit regelmäßigen Sprechstunden am Olympiastützpunkt zur Verfügung. Neben der Behandlung akuter Verletzungen und der Organisation notwendiger Operationen führt sie orthopädische Vorsorgeuntersuchungen und Beratungen durch. Sie beurteilt die individuelle, sportsspezifische Belastung aus orthopädischer Sicht und erstellt bei muskulären Dysbalancen in Abstimmung mit den Physiotherapeuten und dem Kraft- und Konditionstrainer spezielle Trainingsprogramme.

#### Sportphysiotherapie

Die vielfältigen Verfahren der Sportphysiotherapie und Sportrehabilitation dienen der Prävention und dem Erhalt der Leistungsfähigkeit durch permanente regenerative Betreuung. Hierfür stehen dem Physiotherapeuten und Krankengymnasten modernste physiotherapeutische Geräte und Einrichtungen zur Verfügung.

#### Ernährungsberatung

Training und Ernährung müssen optimal aufeinander abgestimmt sein. Umfänge und Intensitäten im Training bestimmen, wie viel Energie, welche Brennstoffe (Kohlenhydrate und Fette) und wie viel Eiweiß der Körper braucht. Aber auch in Phasen reduzierter Belastung muß sich die Ernährung dem Energieumsatz anpassen. Fazit: Der optimale Tankrhythmus muß zum Training passen. Über individuelle Ernährungspläne, kombiniert mit kontinuierlichen Beratungsgesprächen, werden die Athleten dabei unterstützt, ihre ganz persönlichen Ernährungskonzepte zu entwickeln.

#### Sportpsychologie

Die Sportpsychologen des OSP Bayern stehen sowohl Sportlern als auch Trainern beratend und betreuend zur Seite. Zweck aller Maßnahmen ist die Steigerung und Erhaltung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Dabei können -so gewünscht- in enger Absprache mit den Trainern und anderen Mitgliedern des Betreuungsteams verschiedene Techniken der Diagnostik und Intervention zum Einsatz kommen. Klassische Einsatzbereiche des Psychologen sind beispielsweise das Thema Wettkampfstabilität (Umsetzung der Trainingsleistung im Wettkampf), der Umgang mit Stress/Druck (von außen und von innen), die mentale Wettkampfvorbereitung, die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und der Aufbau von Selbstvertrauen. Weitere Themen sind Motivation, Umgang mit Konflikten, Führung oder Coaching (letztere eher interessant für Trainer), die Beratung in Rehabilitationsphasen oder auch Randthemen wie etwa der Umgang mit dem Karriereende. Zu diesen und vielen weiteren Themen stehen die Sportpsychologen des OSP gerne für ein erstes Kennenlerngespräch zur Verfügung.

#### Laufbahnberatung

Angesichts des hohen zeitlichen Aufwands der Spitzensportler gewinnt die Duale Karriereplanung zunehmend an Bedeutung. Im Sinne eines pädagogisch vertretbaren Leistungssports, der eine spätere berufliche und damit soziale Absicherung ermöglicht, sind am Olympiastützpunkt drei Laufbahnberater tätig. Zu ihren Aufgaben zählen:

- Ein individuelles Karriere-Coaching zu Beginn, während und nach der Leistungssportkarriere zur kontinuierlichen Beratung der Athleten und der Planung und Koordination ihrer beruflichen Laufbahn.
- Die Unterstützung in den Bereichen Schule, Studium, Ausbildung, Beruf, Bundeswehr und Zivildienst.
- Die Unterstützung bei der Suche nach "sportfreundlichen Ausbildungs- und Arbeitsplätzen"
- Die Kooperation mit Bildungseinrichtungen wie den Partner- und Eliteschulen des Sports, den Partnerhochschulen des Spitzensports sowie weiteren Partnern im Aus- und Weiterbildungsbereich, um eine bessere Vereinbarkeit von Schule, Studium und Ausbildung mit dem Leistungssport zu gewährleisten



#### Sportmedizin

Die sportmedizinische Beratung und Betreuung der Sportlerinnen und Sportler des OSP Bayern umfasst einerseits die ständige Gesundheitsüberwachung als wesentliche Voraussetzung leistungssportlichen Trainings sowie die umfassende internistische Leistungsdiagnostik (in Labor und Feld s.o.) zur Diagnose des Leistungs- und Trainingszustandes und der nachfolgenden Steuerung des Trainings.

Dabei erfolgt die Beurteilung des Leistungsstatus und der daraus abzuleitenden zielgerichteten Trainingsmaßnahmen in enger Abstimmung mit den Athleten, ihren Heim- und Bundestrainern und den Verbandsärzten. In mehreren Sportarten stehen die für den OSP tätigen Sportmediziner in direkter Verantwortung als Verbandsärzte für die betreuten Spitzenverbände. Dadurch ist eine ganzjährige Betreuung der Leistungssportler durch Spezialisten mit sportartspezifischen Detailkenntnissen gewährleistet.



## Unser gemeinsames Ziel heißt Olympia!

Die deutschen Olympiastützpunkte sind Einrichtungen für die olympischen Spitzensportverbände, an denen eine umfassende Trainingsbegleitung für Spitzen- und Nachwuchssportler angeboten wird.

Der Olympiastützpunkt Bayern ist mit über 800 Bundeskaderathleten aus 20 olympischen Fachverbänden der größte Olympiastützpunkt in Deutschland. Die Spitzenathleten der olympischen Sommerdisziplinen haben ihre Trainingsstätten im Großraum München. Dazu kommt das Regionalzentrum Nord in der Metropolregion Nürnberg/Fürth/Erlangen, das den Athleten und Athletinnen aus dem nordbayerischen Raum Serviceleistungen anbietet sowie die Außenstelle Augsburg für den Bereich Kanuslalom.

Die Betreuung der olympischen Wintersportler wird durch die Regionalzentren im Allgäu (Füssen, Oberstdorf), Chiemgau/ Berchtesgadener Land (Berchtesgaden, Inzell, Ruhpolding) und Garmisch-Partenkirchen sichergestellt.

In Häusern der Athleten (Sportinternaten) können auch minderjährige Talente die leistungssportlichen und schulisch-beruflichen Strukturen an den jeweiligen Standorten nutzen.



## Philosophie

Der Spitzensport repräsentiert das gesellschaftliche Grundprinzip der Leistung. Trotzdem sollten in unserer Zeit, die von Medienspektakel, Kommerz und übersteigertem Leistungsdenken geprägt ist, auch die Ideale von Freude, Fairplay und Menschlichkeit berücksichtigt werden.

Der Spitzensportler steht im Mittelpunkt all unserer Bemühungen; wir bejahen seine Leistungsbereitschaft und unterstützen seine höchsten Ziele durch ganzheitliche und verantwortungsbewusste Förderung.

Medaillen bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften sind Ausdruck individuellen und gesellschaftlichen Leistungsvermögens und sollen nicht politischer Interessen wegen oder auf Kosten des Athleten angestrebt werden. Ausdrückliche Distanzierung von Dopingpraktiken und ein wachsendes Verständnis von Spitzensport als Teil unserer Kultur bestimmen das Denken unserer Sportlerinnen und Sportler sowie deren Betreuer.

Nur in einem Umfeld, das eine berufliche und soziale Zukunftsperspektive einschließt, sind Spitzenleistungen auf internationalem Niveau möglich.

Um diese Ziele zu erreichen, setzen wir auf hochqualifizierte Mitarbeiter, auf Effizienz durch interdisziplinäre und wissenschaftsorientierte Teamarbeit, auf Flexibilität sowie innovatives Denken und Professionalität.

# Unser gemeinsames Ziel heißt Olympia



Olympiastützpunkt  
Bayern



Olympiastützpunkt  
Bayern



Olympiastützpunkt Bayern  
Spiridon-Louis-Ring 25  
80809 München  
Tel: 089/30672681  
Fax: 089/1573993  
info@ospbayern.de  
www.ospbayern.de

