

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Information für Trainer

Hasenöhrl, Helmar

[1990]

Das Institut für Medizinische und Sportwissenschaftliche
Beratung (IMSB)

Das
INSTITUT für MEDIZINISCHE und
SPORTWISSENSCHAFTLICHE
BERATUNG

IMSB

S. 17 - 20

20.100.0

INSTITUT FÜR MEDIZINISCHE UND SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG

Das INSTITUT FÜR MEDIZINISCHE UND SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG (IMSB) wurde 1982 auf Initiative des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Sport gegründet. Neben dem BMUKS gehören dem IMSB noch das Bundeskanzleramt, das Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung, das Österr. Olympische Comité sowie die Österr. Bundes-Sportorganisation als ordentliche Mitglieder an. Außerordentliche Mitglieder sind fast alle für den Sport bedeutenden Institutionen Österreichs wie z.B. die Institute für Sportwissenschaften, das Institut für Sportmedizin, das Institut für Schul- und Sportstättenbau, die Bundesanstalten für Leibeserziehung, das Österr. Dokumentations- und Informationszentrum, die Landesportorganisationen, usw.

Vorrangig war es Aufgabe des IMSB, ein umfassendes Servicenetz für den österreichischen Spitzensport, aber auch für den Breitensport aufzubauen. Dadurch soll vor allem gewährleistet werden, daß österreichische Trainer jederzeit auf entsprechende Fachleute aus den verschiedensten Wissensbereichen zurückgreifen können, um sich Informationen zur Trainingsoptimierung, aber auch zur Gesunderhaltung eines Sportlers zu holen. Ein Team von Fachleuten aus den Bereichen Training, Sportmedizin, Sportpsychologie, Rehabilitation, Biomechanik, Ernährung u.a. steht beratend zur Verfügung.

Die folgende Auflistung soll auszugsweise die Arbeitsbereiche der Tätigkeit des IMSB aufzeigen (in Klammer die Namen der Kontaktpersonen).

1. FORTBILDUNGEN

1.1. TRAINERSEMINARE (HANS HOLDHAUS)

Zielgruppe: Staatlich subventionierte Trainer, Bundestrainer, Landes-trainer, staatl. geprüfte Trainer, Lehrwarte.

Diese Seminare werden gemeinsam mit dem BMUKS als offizielle Fortbildungsseminare durchgeführt.

1.2. SKRIPTEN, INFORMATIONSBLÄTTER, VIDEOS: (PETER POIGER)

Zielgruppe: Sportler, Trainer, andere.....

Erstellung von Skripten und Informationsblättern zu aktuellen Themen wie

ERNÄHRUNG
ERSTE HILFE
STRETCHING
TRAININGSLEHRE, etc.
Herstellung von Videos zu sportrelevanten Themen

1.3. VORTRÄGE

(HANS HOLDHAUS)

Zielgruppe: Trainer, Lehrer, Masseur, etc.

- im Rahmen der BAfL-Trainerausbildung (Grundkurs bzw. Spezialkurs)
- im Rahmen fachverbandsinterner Fortbildungsseminare für Trainer und Lehrwarte
- im Rahmen internationaler und nationaler Kongresse
- im Rahmen von Lehrerfortbildungen der Pädagogischen Institute
- im Rahmen von LSO-Fortbildungsveranstaltungen

2. SPORTANTHROPOMETRIE

(SABINE HLATKY)

- Erfassung von Konstitutionsmerkmalen in den verschiedenen Sportdisziplinen;
- Talentauslese aufgrund von Konstitutionsmerkmalen;
- Höhenprädiktion;
- Bestimmung des biologischen Alters;
- Einsatz der Anthropometrie in der Trainingssteuerung (z.B.: Überwachung der Effizienz eines Krafttrainings);
- Einsatz der Anthropometrie in der Ernährungsberatung (Bestimmung des Körperfettanteiles).

3- ERNÄHRUNG

(URSULA SCHWILLINSKY)

- Erstellung sportgerechter bzw. disziplingerechter Ernährungsvorschläge;
- Ernährung in Abhängigkeit von Trainingsbelastungen;
- Ernährungspläne für Sportler in Abhängigkeit bestimmter Fragestellungen.

4. LEISTUNGSDIAGNOSTIK - TRAININGSSTEUERUNG

(GERHARD ROTT, MANFRED UHLIG, HANS HOLDHAUS)

- Sportartanalysen - Erstellung von Leistungsprofilen (Anforderungsprofil);

- Entwicklung sportartspezifischer Testbatterien zur Erfassung der verschiedenen leistungsbestimmenden Faktoren;
- Organisation und Durchführung von Tests im Labor und Feld (Trainings- und Wettkampfstätten);
- Testauswertung und Interpretation;
- Trainingsanalysen zur Feststellung der Effizienz bzw. zur Trainingsoptimierung;
- Trainingsberatung, insbesondere in Fragen der Trainingssteuerung und Trainingsregelung.

5. TRAININGSKONZEPTE

(GERHARD ROTT, MANFRED UHLIG, HANS HOLDHAUS)

- Entwicklung allgemeiner und spezieller Trainingskonzepte für bestimmte Leistungsanforderungen;
- Entwicklung sportartspezifischer Regenerationsprogramme.

6. AUFBAUTRAINING

(URSULA MACH, MANFRED UHLIG)

- Erstellung spezieller Aufbautrainingsprogramme nach Sportverletzungen und/oder krankheitsbedingten Trainingspausen;
- Praktische Durchführung und Kontrolle von Aufbautrainings unter Anleitung;
- Ausgleichsprogramme bei speziellen Fragestellungen (z.B.: Muskelverkürzungen, Kraftdefizit, etc.)

7. PSYCHOLOGIE

(JUDITH MAYRHOFER)

- Psychologische Diagnostik zur Erfassung leistungshemmender Faktoren;
- Psychoregulationstraining;
- Konzentrations- und Entspannungstraining;
- Mentales Training, Visualisierung.

8. FORSCHUNG UND PROJEKTE

(HANS HOLDHAUS)

Durchführung von Forschungsprojekten in Zusammenarbeit mit den verschiedenen Fachverbänden, z.B.: Erfassung leistungsbestimmender Faktoren, Wettkampfanalysen, Trainingsoptimierung, Olympiaplanung, etc.

9. DOPING

(HANS HOLDHAUS)

- Organisation und Administration von Dopingkontrolluntersuchungen;
- Fortlaufende Informationen zum Thema "Doping";
- Ständige Aktualisierung der Liste der verbotenen Medikamente in Zusammenarbeit mit dem Pharmakologischen Institut der Universität Wien;
- Aufklärungskampagne gegen Doping im Bereich der Sportverbände, Institutionen und Schulen.

10. SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNGEN

(INGRID JELLINEK)

Organisation und Verrechnung der sportmedizinischen Grunduntersuchung entsprechend den Nennungen der österreichischen Fachverbände (Untersuchungsschecks).

Grundsätzlich steht das Serviceangebot des IMSB allen österreichischen Sportlern, Trainern, Funktionären und Verbänden sowie Organisationen zur Verfügung. Wünsche und Anfragen bezüglich Untersuchungen, Tests, Beratungen etc. können direkt an die Geschäftsstelle schriftlich oder telefonisch gerichtet werden:

IMSB, 2344 Maria Enzersdorf, Joh. Steinböckstr. 5

Tel.Nr.: 02236/22928 oder 26833/51, 60, 61