

Medizinisches Konzept Talent School Aargau Volleyball

Umfasst Prävention, Notfälle, Rehabilitation in einem interdisziplinären Umfeld



Inhalt

1. Ausgangslage
2. Zielsetzungen
3. Umsetzung
4. Versicherungen
5. Notfall - was tun?
6. Kontakt

Dieses Dokument ist in der männlichen Form abgefasst, gilt aber gleichermassen auch für die weibliche Form.

1. Ausgangslage

Swiss Volley Region Aargau (SVRA) betreibt am Standort Aarau eine Talentschule. Um die Grundversorgung im Bereich Prävention, akuten Notfällen und Rehabilitation sicherzustellen, hat SVRA mit verschiedenen Partnern ein medizinisches Konzept erstellt, welches für die Talentschüler, Trainer und Physiotherapeuten verbindlich ist.

Stand 1. September 2017 sind rund 89 Athleten im Förderprogramm von Swiss Volley Region Aargau.

Zusätzliche Grundlage ist die aktuell gültige Leistungs-Vereinbarung mit dem Departement Bildung, Kultur und Sport (BKS) Aargau.

Grundsätzlich besteht freie Arztwahl. Bei Sportverletzungen ist es aber wichtig, mit Ärzten zusammen zu arbeiten, welche sich in der Diagnose und Rehabilitation auf diesem Gebiet auskennen.

Athleten verpflichten sich der Ethik-Charta des Sportes und verzichten auf Doping.

2. Zielsetzungen

Mit der Umsetzung des medizinischen Konzepts werden folgende Ziele angestrebt:

- *Die Gesundheit der Athleten soll erhalten bleiben.*
- *Athleten werden vor Folgeschäden in ihrer sportlichen Entwicklung geschützt.*
- *Ausgewiesene Sportärzte beurteilen die Athleten.*
- *Athleten wissen, wohin sie sich im Notfall zu wenden haben.*
- *Hochwertiges, medizinisches Betreuungsangebot soll für die Athleten während dem ganzen Jahr zur Verfügung stehen.*
- *Eine einzelne Ansprechperson im Verband für Notfälle und Rehabilitation.*
- *Die Trainer und die Athletenbetreuerin der Talent School SVRA kennen die korrekte Vorgehensweise bei Verletzungen und setzen dieses Konzept um.*

3. Umsetzung

Unsere Partner für das medizinische Konzept sind:



Praxisklinik Rennbahn AG
Leistungsdiagnostik (Swiss Olympic Medical Center)
Kriegackerstrasse 100
CH-4132 MuttENZ
Tel. +41 (0)61 465 64 64



med&motion
Buchserstr. 3
5000 Aarau
+41 62 559 91 99

Das sportmedizinische Angebot richtet sich insbesondere an:

Sportler der nationalen oder internationalen Klasse. Im Swiss Olympic Medical Center werden ihnen auf ihre spezifischen Bedürfnisse zugeschnittene sportmedizinische Leistungen angeboten, angefangen von der Leistungsdiagnostik, der Trainingsberatung bis zur Betreuung vor Ort bei sportlichen Grossanlässen.

Nachwuchssportler, die ihre Trainingsbelastung intensivieren wollen. Die sportmedizinischen Untersuchungen werden durchgeführt, damit dynamische oder statische Störungen des Bewegungsapparates oder des Herz-Kreislauf-Systems vorbeugend erkannt werden können.

Junge Sportler, die mit Leistungs-Sport beginnen wollen. Mit den adäquaten sportmedizinischen Massnahmen können gesundheitliche Probleme frühzeitig erkannt und entsprechende Trainingsempfehlungen gegeben werden.



Sprungkrafttest mit der Sprungmatte

Die Schnellkraftmessung in Form einer Sprungkraftmessung wird im Reha-Zentrum auf einer Sprungmatte gemessen. Diese ermöglicht durch das Aufzeichnen von Bodenkontaktzeiten des Abspringens, die Ermittlung der individuellen Explosivkraft, was unter anderem für Volleyballspieler, Turner, Hochspringer, Handballer, Fussballer etc. von besonderer Bedeutung ist.

Mit Hilfe dieser Messungen lassen sich wichtige Informationen für eine optimale Steuerung des Trainings im Bereich des Schnell- und Sprungkrafttrainings, sowie des Maximalkrafttrainings gewinnen.

Aber auch in der Rehabilitation stellen die Leistungstests ein bewährtes Beurteilungsinstrumentarium zur Bewertung des Genesungsprozesses nach Verletzungen und Operationen dar.

Rumpfkrafttests

Durch den in der Kraftdiagnostik durchgeführten Grundkrafttest der Rumpfmuskulatur wird das Kraftniveau der vorderen, seitlichen und rückwärtigen Rumpfmuskelketten in drei Teiltests überprüft. Bei der Testdurchführung wird ausschliesslich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

Die Ergebnisse geben Aufschluss darüber, ob die gesamte Rumpfmuskulatur bezüglich der alltäglichen und ggf. sportlichen Belastung der getesteten Person ausreichend ausgebildet ist.

Eine derartige Überprüfung ist aus präventiver Sicht unverzichtbar, da nur durch eine systematisch trainierte und allseitig gekräftigte Rücken- und Bauchmuskulatur Überlastungsbeschwerden des gesamten Körpers verhindert werden können

Sportärztliche Untersuchung

In der Rennbahnklinik wird **die sportärztliche Untersuchung** durchgeführt für Athleten, welche in der alten Kantonsschule Aarau das Sport-Gymnasium besuchen. Dieser Eintrittstest müssen die Athleten, welche in der alten Kantonsschule Aarau eintreten absolvieren und **selbst bezahlen**. Die Koordination der Tests wird mit den Trainern der Talentschule abgesprochen.

Die übrigen sportärztlichen Untersuchungen werden in der Rennbahnklinik Muttenz durchgeführt und sind für die Athleten **kostenlos**.

Die in der Praxisklinik Rennbahn durchgeführten sportärztlichen Untersuchungen orientieren sich an den Standards von Swiss Olympic.

Diesen Untersuchungen sollten sich vor allem Sportler unterziehen, die ihre Trainingsbelastung intensivieren wollen, um dynamische oder statische Störungen des Bewegungsapparates, des Stoffwechsels oder des Herz-Kreislauf-Systems zu erkennen und somit Schäden frühzeitig vorzubeugen.

Eine sportmedizinische Untersuchung empfiehlt sich außerdem für alle Menschen, die wieder anfangen Sport zu treiben, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen oder diese zu erkennen.

Bei den sportmedizinischen Untersuchungen werden ausser der eingehenden körperlichen Untersuchung auch je nach Bedarf die umfangreichen diagnostischen Möglichkeiten der Rennbahnklinik eingesetzt:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| - Sonografie der Bauchorgane, Blutgefässe, Schilddrüse, Gelenke | - Analyse der Körperzusammensetzung |
| - digitales Röntgen | - Audiometrie |
| - EKG | - Klinisch chemische Untersuchungen |
| - Belastungs-EKG | - Mikronährstoffanalysen |
| - Ergometrie | - Maximalkraft-Test (Cybex) |
| - Spirometrie | - Sprungkraft-Tests |
| - Test auf Anstrengungs-Asthma | - High-Speed-Kamera Laufbandanalysen |
| - Lactat-Belastungs-Test | - Fuss-Druckmessplatten |
| - Spiroergometrie (VO ₂ max.Test) | - Logendruckmessungen |
| - Conconi-Test | - Muskellängentestung |
| | - Laufschuhanalyse |

Verbands – Physiotherapie

med&motion

Experten für Physiotherapie und Training
Buchserstr. 3
5000 Aarau
+41 62 559 91 99



4. Notfall - was tun?

Im Notfall ist ein **direkter Kontakt** mit der Rennbahnklinik Muttenz aufzunehmen. Es ist dabei mitzuteilen, dass der Athlet „**Mitglied von SwissVolley Region Aargau**“ ist. Dies ermöglicht einen Zugang innerhalb von 24 Stunden.

Rennbahnklinik Muttenz → **Tel. 061 465 64 64**
Erstbehandelnder Arzt: **Herr Dr. Urs Martin**

Danach soll der Athletenbetreuer und auch der Sportliche Leiter Nachwuchsleistungssport so rasch wie möglich informiert werden.

Simone Meyer, Athletenbetreuerin → **078 756 27 02**
Bujar Dervisaj, Sportl. Leiter NWLSP → **076 523 75 48**

Das Rehabilitationsprogramm wird durch med&motion sichergestellt.

med&motion
Experten für Physiotherapie und Training
Buchserstr. 3
5000 Aarau
+41 62 559 91 99

5. Ansprechpartner für dieses Konzept

Präsident SVRA

Jürg Seiler
Kirchplatz 8
4800 Zofingen
Tel. 079 105 03 03

Sportlicher Leiter Nachwuchsleistungssport

Bujar Dervisaj
Alte Gasse 7
5035 Unterentfelden
Tel. 076 523 75 48