



Hier ist
Sport zu Hause.®

Seminar Sportmedizin

Eine Fortbildungsveranstaltung des Sächsischen Sportärzteebundes e.V. in Kooperation mit der VBG, der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig und dem Landessportbund Sachsen e.V.

Termin: 16. November 2024
Ort: Campus Jahnallee, Universität Leipzig, Großer Hörsaal
Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig
Jahnallee 59
04109 Leipzig

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

am 16. November 2024 laden der Sächsische Sportärzteebund e.V. gemeinsam mit der VBG, der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig und dem Landessportbund Sachsen e.V. wieder zum „Seminar Sportmedizin“ nach Leipzig ein.

Das Programm bietet interessante Vorträge und Workshops zu verschiedenen Themen aus der Sportmedizin und deren Anwendung im Nachwuchsleistungssporttraining. Der Fokus der Hauptvorträge liegt in diesem Jahr auf Ernährung und mentale Gesundheit im Nachwuchswuchsleistungssport. Nach den Hauptvorträgen stehen in zwei frei wählbaren Praxisforen Expertinnen und Experten mit ergänzenden aktiven Workshops u.a. zur Laufanalyse, zur Stabilisation, zum Taping, zum Einsatz von Slingtraining, dem „Plus Prevention Program“ oder dem neurozentrierten Training im Programm. Auch die NADA ist mit zwei Workshops zum Thema Dopingfälle Medikamente und Grauzone Schmerzmittel vertreten.

Ebenfalls im Angebot der Veranstaltung ist eine Informationsmesse rund um die Themen der sportmedizinischen Prophylaxe und Rehabilitation sowie zu zentralen Themen des Nachwuchsleistungssports, wie Bewegungsvisualisierung und Dopingprävention.

Dr. Axel Klein
Vorsitzender SSÄB

Oliver Fischer
VBG BV Dresden
Abt. Prävention

Prof. Dr. Detlef Brock
Fachbeirat Sportmedizin im LA-L
Kinderzentrum am Johannesplatz

Prof. Dr. Maren Witt
Universität Leipzig
Sportwissenschaftliche Fakultät



Programm

- ab 10:00** **Anmeldung** (Pausenhalle Süd) / **Vormittagskaffee** (Pausenhalle Nord)
- ab 10.00** **Informationsmesse zum Thema Sportmedizin und Nachwuchsleistungssport u.a. VBG, Bauerfeind, EVOLETICS, Johanniter Akademie, ASEVIDA, NADA** (Pausenhalle Nord)
- 11:00** **Eröffnung und Hauptvorträge** (Großer Hörsaal)
- Sporternährung – Potential für sportliche Höchstleistungen** (Prof. Dr. Juliane Heydenreich, Uni Leipzig)
- Zusammenhang von sozialem und sportlichen Druck mit Essverhalten - Ergebnisse und praktische Implikationen der sächsischen Landeskaderbefragung 2020** (Dr. habil. Nadja Walther, Uni Leipzig)
- 13:00** **Mittagspause und Informationsmesse** (Pausenhalle Nord)
- 14:00** **Praxisforen** - Auswahl von 2 Themen (Hörsaal, Sporthallen, Labore)
- 1. evoletics - in 90 Sekunden zum individuellen Trainings-/Therapieplan** (Hans-Jürgen Gruner / Großer Hörsaal / unbegrenzte TN)
 - 2. Sportartspezifische Laufanalyse – Basics und Update** (Mischa Zlotowski / Lauflabor / je max. 15 TN)
 - 3. Das Plus Prevention Program (PPP)** (Eva Böker / Gymnastikhalle / max. 20 TN)
 - 4. Stabilisationstraining – Tipps und Tricks und selbst erlebt!** (Physiotherapeut / Mehrzweckhalle / max. 20 TN)
 - 5. Tapen – bunte Streifen mit großem Nutzen** (Roland Thorandt, Elisabeth Grun / Seminarraum 13 / max. 20 TN)
 - 6. Slingtraining – Herausforderung für Körper und Geist** (Lydia Haase, Franziska Streller / Sporthalle Keller Sportgymnasium / max. 15 TN)
 - 7. Neuroathletik. Klarer Input - besserer Output** (Johannes Litwinow / Fechthalle / max. 20 TN)
 - 8. Einsatz von Kleingeräten** (Sophie Höffner / Judohalle / max. 20 TN)
 - 9. Faszienrolle - Faszinierend?** (Max Schuhte / Boxhalle / max. 20 TN)
 - 10. Dopingfalle Medikamente (Praxisforum 1) Grauzone Schmerzmittel (Praxisforum 2)** (NADA / Seminarraum 14 / max. 30 TN)
- 17.00** **Abschluss / Feedbackbefragung / Informationen** (Pausenhalle Süd)



HAUPTREFERATE

1. Sporternährung – Potential für sportliche Höchstleistungen – Referentin: Prof. Dr. Juliane Heydenreich, Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig

Spitzensportler/innen nehmen sehr häufig Nahrungsergänzungsmittel zu sich. Im Rahmen des Vortrags soll geklärt werden, inwieweit der Energie- und Nährstoffbedarf bei Spitzensportler/innen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung erhöht ist und ob, bzw. in welchen Situationen, Nahrungsergänzungsmittel ggf. hilfreich sind. Zudem werden Vor- und Nachteile von Nahrungsergänzungsmitteln dargestellt. Weiterhin wird das Potential einer bedarfsdeckenden Energie- und Nährstoffversorgung auf die Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit bei Spitzensportler/innen gezeigt. Abschließend werden Herausforderungen in der Ernährungsbetreuung im Spitzensport dargestellt.

2. Zusammenhang von sozialem und sportlichen Druck mit Essverhalten - Ergebnisse und praktische Implikationen der sächsischen Landeskaderbefragung 2020 – Referentin: Dr. habil. Nadja Walter, Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig

Aktuelle Studien im Leistungssport zeigen eine hohe Prävalenz von gestörtem Essverhalten oder Essstörungen bei erwachsenen Athlet/innen und einen besorgniserregenden Anstieg bei jugendlichen Leistungssportler/innen. Im Vortrag werden die Ergebnisse der Landeskaderstudie zur Prävalenz von gestörtem Essverhalten und Symptomen klinischer Essstörung sowie deren Zusammenhänge mit persönlichkeits- und sportbezogenen Risikofaktoren berichtet. Dabei werden vor allem der sport- und leistungsbezogene Druck sowie das Trainer/in-Verhalten reflektiert. Darüber hinaus werden praktische Konsequenzen wie die Entwicklung eines Workshops-Programms diskutiert.

PRAXISFOREN

1. evoletics - in 90 Sekunden zum individuellen Trainings-/Therapieplan – Leitung: Hans-Jürgen Gruner, Science on Field GmbH

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie in 90 Sekunden einen individuellen Trainings- oder Therapieplan für Ihre Sportler/Patienten/Kunden erstellen. Sie glauben es nicht? Dann besuchen Sie einfach diesen Kurs und überzeugen Sie sich selbst. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe unsere Trainingsplansoftware evoletics auch Fragen der Diagnostik und des Monitorings ganz einfach lösen können. Dabei ist es unerheblich, ob Sie Personal Trainer sind, einen Verein oder Sportfachverband betreuen oder im klinischen Umfeld arbeiten.



2. Sportartspezifische Laufanalyse – Basics und Update – Leitung: Mischa Zlotowski, Reha aktiv 2000

Laufbelastungen gehören in den meisten Sportarten zu den täglichen Trainingsinhalten. Dennoch wird der Laufqualität bisher oft zu wenig Bedeutung beigemessen. Verletzungen können die Folge sein. In der Veranstaltung werden den Teilnehmenden am Beispiel einer Laufanalyse Kenntnisse zur Vermeidung von Fehl- und Überlastungen im Lauftraining (auch in Ausdauer- und Spilsportarten) vermittelt. Dabei dreht sich alles um Basics für „Einsteiger“, d.h. vor allem für Sportarten, die das Lauftraining zur unspezifischen Grundlagenausdauerentwicklung einsetzen und es wird ein Update für Lauf-Spezialisten geben, d.h. für die, die Lauftraining mit höheren Geschwindigkeiten einsetzen.

3. Das Plus Prevention Program (PPP) – Leitung: Eva Böker, Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig

Das Plus Prevention Program wird als Präventionsdiagnostik im Nachwuchsleistungssport vorgestellt. Wir werden gemeinsam das PPP praktisch durchführen (daher bitte an Sportsachen oder lockere Kleidung denken!), und entsprechende Ableitungen treffen, um Verletzungen vorzubeugen und Leistungen zu steigern.

4. Stabilisationstraining – Tipps und Tricks und selbst erlebt! – Leitung: Felix Randt, Ambulantes Rehasentrum St. Elisabeth Leipzig

Es gibt viele Dinge auf der Welt, die man nicht unbedingt mag, von denen man aber weiß, dass sie gut für einen sind... Stabilisationstraining schützt und schont die Sehnen und Gelenke und vermeidet Belastungsverletzungen. Zudem fördert es die Körperbeherrschung, die Körperspannung und die Konzentration. In diesem Praxisworkshop bekommen Sie eine, am eigenen Körper wahrnehmbare Übersicht der ganzen Bandbreite des Stabilisationstrainings.

5. Tapen – bunte Streifen mit großem Nutzen – Leitung: Roland Thorand / Elisabeth Grun, Physiotherapie Quent

Funktionelles elastisches und mechanisches Tapen als ergänzende Maßnahmen, um stabilisierend und entlastend positiv auf verletzte und überbeanspruchte muskuläre Strukturen einzuwirken (z.B. Knie, Sprunggelenk, Achillessehne, Schulter).

6. Slingtraining – Herausforderung für Körper und Geist – Leitung: Lydia Haase / Franziska Steller, FPZ Rückenzentrum Löhrrstraße

Slingtraining bietet fast endlose Variationen an Übungen von Kopf bis Fuß. Prävention, Rehabilitation, Krafttraining, Koordinationstraining sind nur Beispiele für Einsatzmöglichkeiten, die dieses Gerät bereithält. Im Einzeltraining sowie in einer Gruppeneinheit ist dieses System zielgerichtet, individuell und mit viel Spaß verbunden - na gut, vielleicht auch mit ein paar Schweißperlen.



7. Neuroathletik. Klarer Input - besserer Output – Leitung: Johannes Litwinow, Neuromeets

Neurozentriertes Training betrachtet Bewegung und Leistung aus einer völlig anderen Perspektive. Im Fokus stehen dabei das Gehirn und das zentrale Nervensystem, welche als steuernde Instanzen für alle Bewegungsprozesse fungieren. Dabei wird die Qualität der eingehenden Informationen aus unserer Um- und Innenwelt berücksichtigt, die das Gehirn analysiert, auswertet und in Entscheidungen für Bewegungen umsetzt. Das neurozentrierte Training vereint angewandte Neurologie und sportliche Bewegung auf innovative Weise, wobei das visuelle, vestibuläre und propriozeptive Wahrnehmungssystem eine zentrale Rolle spielen. In diesem Vortrag soll es darum gehen, wie man diese Systeme testen und daraus ableitende, effektive Übungen für den Sport kreieren kann.

8. Einsatz von Kleingeräten – Leitung: Sophie Höpfner, Ambulantes Rehasentrum St. Elisabeth Leipzig

Kleine Auswahl ganz groß – Stabilisationstraining mittels Kleingeräten

9. Faszienrolle - Faszinierend? – Leitung: Max Schuhte, Referent des LSB-Bildungsteams

In diesem interaktiven Workshop entdecken die Teilnehmenden die Grundlagen, Techniken und Anwendungsbereiche des Faszientrainings und lernen, wie sie es effektiv zur Verbesserung ihrer Beweglichkeit, Flexibilität und Regeneration unter besondere Berücksichtigung der Anforderungen im Nachwuchsleistungssport einsetzen können.

10. NADA-Kurzworkshops – Leitung: Referent/innen der NADA, NADA Ressort Prävention.

Thema Praxisforum 1: Die Verbotsliste und Dopingfallen in Medikamenten

Thema Praxisforum 2: Grauzone Schmerzmittel – Auslöser für Doping?



Hier ist
Sport zu Hause.®

Organisation: **Landessportbund Sachsen e.V. / Fachbereich Leistungssport**
Goyastraße 2d, 04105 Leipzig
in Zusammenarbeit mit
Sächsischer Sportärztebund e.V.
VBG – Bezirksverwaltung Dresden
Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig

Inhaltl. Leitung: **Prof. Dr. med. habil. Detlef Brock**
Professor für Kinder- und Jugendsportmedizin
Kinderzentrum am Johannisplatz Leipzig

Prof. Dr. phil. habil. Maren Witt
Professorin Sportbiomechanik
Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig

Referent/innen: **Prof. Dr. Juliane Heydenreich**
Professorin für experimentelle Sporternährung an der
Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig

Dr. habil. Nadja Walter
wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der
Universität Leipzig, Professur Sportpsychologie

Hans-Jürgen Gruner
Geschäftsführer evoletics – science on field GmbH

Mischa Zlotowski
Sportwissenschaftler, Leiter Laflabor Jena

Eva Böker
wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der
Universität Leipzig, Professur Sportbiomechanik

Felix Randt
Physiotherapeut, Amulantes Rehasentrum St. Elisabeth Leipzig

Roland Thorand / Elisabeth Grun
Physiotherapeut/in, Physiotherapie Quent

Lydia Haase / Franziska Steller
Physiotherapeutinnen, FPZ Rückentherapie Leipzig

Johannes Litwinow
Sportwissenschaftler, Neuromeets

Max Schuhte
Referent des LSB-Bildungsteams

NADA-Refert/innen
Referent/innenteam der NADA-Prävention