

Olympiastützpunkt Rheinland

Die Entwicklung, Förderung und Sicherung sportlicher Höchstleistungen von Spitzensportlern in der Region ist unsere zentrale Aufgabe.

Sportarten- und disziplinübergreifend steht dafür ein kompetentes und engagiertes Team am Olympiastützpunkt ein.

Das Ziel der gesamten Mannschaft ist es, auf verantwortungsbewusstem Weg möglichst viele Erfolge bei Olympischen Spielen, Paralympics und anderen internationalen Wettkämpfen zu erreichen.

Organisation

Trägerverein Olympiastützpunkt Rheinland e.V.

Mitglieder:

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

Stadt Köln

Stadt Bonn

Stadt Leverkusen

Stadt Neuss

Stadtsportbund Köln

Sportpark Leverkusen

Stadtsportbund Leverkusen

Deutsche Olympische Gesellschaft, Bezirksgruppe Köln-Leverkusen

- 1. Vorsitzender:** Hans-Peter Meyer (Stadt Leverkusen)
2. Vorsitzender: Dr. Ludwig Krapf (Bonn), Dieter Sanden (Stadt Köln)
Beirat: Hans Becker (Sportpark Leverkusen), Hubertus Schulte (DOSB)
Leiter: Michael Scharf

Service-Leistungen

Der OSP bietet Spitzensportlern und deren Trainern, Vereinen und Verbänden eine umfassende Betreuung und Beratung auf höchstem Niveau. Das Eintreten für einen humanen und fairen Leistungssport ist Basis aller Dienstleistungen, die behinderten und nicht behinderten Spitzensportlern gleichermaßen angeboten werden. Die Förderung des Nachwuchssports in Zusammenarbeit mit Schulen und Internaten der Region unterstreicht die Nachhaltigkeit des Engagements. Neben der Einbindung von unterschiedlichen Kooperationspartnern aus verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen, bietet der OSP Unternehmen eine hochwertige, emotionale und professionelle Kommunikations- und Marketingplattform.

Medizin

Internistik

Die Internistisch-Kardiologische Betreuung im Rahmen der sport-medizinischen Kaderuntersuchungen wird am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der DSHS Köln durchgeführt. Das Team von Prof. Predel führt neben der gründlichen körperlichen Untersuchung und Anamneseerstellung bei den Athleten, der funktionellen inneren Diagnostik (EKG, Labor, Belastungs-EKG, Ultraschall, Echokardiographie etc.) auch die medizinischen Fragestellungen im Bereich der

Leitungsdiagnostik durch. Natürlich stehen Ärzte und Therapeuten des Instituts den Kader-Athleten auch bei medizinischen Problemen und akuten Erkrankungen zur Verfügung und können hier, oftmals in Zusammenarbeit mit lokalen Stützpunkt- oder Hausärzten, hilfreich eingreifen. Im Rahmen von wissenschaftlichen Projekten und Studien aus dem Bereich der Sportwissenschaften und Sportmedizin stehen im Gegenzug auch häufig die Kader-Sportler des OSP im Fokus der Betrachtung und stellen ihre Zeit und Energie in den Dienst von Wissenschaft und Lehre.

Orthopädie

Erfahrene Orthopäden und Sportmediziner stehen den Athleten am Olympiastützpunkt, als Niedergelassene mit eigener Praxis, und in drei Kliniken zur Beratung und Behandlung zur Verfügung.

Diagnose und Behandlung von akuten Verletzungen

Manuelle Diagnostik und Therapie, Ultraschalldiagnostik, Röntgen, Kernspintomografie, Computertomografie, medikamentöse Behandlung, spezielle Injektionstechniken

alle bekannten sportorthopädischen Operationen (ambulant und stationär). Ziel ist hierbei eine rasche Reintegration der Athleten in den Trainings- und Wettkampfprozess in Kooperation mit dem Trainer und allen anderen Fachdisziplinen des Olympiastützpunktes.

Zahnmedizin

Versteckte Entzündungen (Wurzelentzündungen, Zahnfleischentzündungen etc.) können leistungshemmend wirken, das Herz-Kreislauf-System belasten oder zum falschen Zeitpunkt akute Schmerzen verursachen. Auch kleine Unstimmigkeiten in der Bißlage können die Verletzungsanfälligkeit des gesamten Bewegungsapparates merklich erhöhen. Der Sportler wird nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und mit modernster Technik (Mikroskop, Lupenbrille, Karies-Laser, digitales Röntgen etc.) ausführlich untersucht und zahnmedizinisch betreut.

Physiotherapie

Sportliche Spitzenleistungen werden häufig im Grenzbereich des aktiven (Muskel) und passiven (Sehnen, Bänder, etc.) Bewegungsapparates erbracht. Eine regelmäßige physiotherapeutische Behandlung sowie die Anwendung von Massagen stellt eine unabdingbare Notwendigkeit einer umfassenden Betreuung dar. Schwerpunkte des Behandlungsspektrums sind die präventive Versorgung der zum Olympiastützpunkt Rheinland gehörenden Kaderathleten, sowie die Nachbehandlung von orthopädischen, chirurgischen und degenerativen Erkrankungen des Bewegungs- und Haltapparates.

Wir vertrauen dabei auf eine Vielzahl von Physiotherapeuten, die über eine jahrelange Erfahrung mit Spitzensportlern verfügen.

Unsere Leistungen:

- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Osteopathie
- Sportphysiotherapie
- Massagen
- Manuelle Lymphdrainage

Wärme-/ Kälte-/ Elektro-Therapie, Fango
 Kinesiotape
 Prävention

Die Zentrale der Physiotherapie - PhysioSport am OSP - befindet sich dabei direkt im Gebäude des Olympiastützpunktes in Köln, in unmittelbarer Nähe zur Deutschen Sporthochschule Köln. Regionale Physiotherapie-Angebote können darüber hinaus auch in Aachen, Bergisch-Gladbach, Bonn, Dormagen, Neuss, Mönchengladbach und Leverkusen in Anspruch genommen werden.

Laufbahnberatung

Laufbahnberatung am Olympiastützpunkt Rheinland ist ganzheitliche Beratung, um eine optimale Leistungssportliche und berufliche Karriere des Spitzensportlers zu erreichen.

Beratungsfelder:

Laufbahndiagnostik: die Erfassung der aktuellen persönlichen Situation
 Beratung zur Schullaufbahn, Schulgutachten, Information über Nachhilfe-/ Nachholunterricht, Internatsförderung für individuelle Fördermaßnahmen
 Studienberatung und -planung, Studienwahltests, Studienförderung
 Beratung zu Bundeswehr, Bundespolizei, Polizei, Zivildienst und Freiwilliges Soziales Jahr
 Berufszielfindung, Berufswahl und Eignungstests, Bewerbungsstrategien, Vorstellungsgespräch, Berufsplanung
 Information über Sporthilfe, regionale Förderungsmöglichkeiten, Medienzseminare Umfeldmanagement:
 Aufbau und Optimierung der Kooperationspartner-Struktur mit Institutionen im Bildungswesen, in der Wirtschaft sowie der Selbstverwaltung des Sports
 Realisierung von kommunizierenden Netzwerken in den Bereichen Schule, Universitäten, Ausbildungsbetrieben, Unternehmen und Kooperationspartnern
 Optimierung der individuellen Athletensituation (soziales Umfeld, Zeitmanagement)
 Entwicklung von Aus- und Fortbildungsmaßnahmen mit externen Bildungsträgern
 Einrichten von Ausbildungsstellen im Regionalverbund mit weiteren Sportorganisationen

Leistungsdiagnostik

Die Leistungsfähigkeit auf dem Prüfstand

Der auf humanem Wege mit fairen Mitteln erkämpfte sportliche Erfolg ist das gemeinsame Ziel aller in den sportlichen Prozess involvierten Partner. Ein wesentliches Element für die Optimierung und Steuerung der komplexen Leistungsfähigkeit stellt dabei die Trainingswissenschaft / Leistungsdiagnostik dar. Basierend auf dem individuell bestimmten momentanen konditionellen und technischen Leistungsstand können Interventionsstrategien für die Optimierung erfolgen, wobei Be- und Entlastung (Training und Regeneration) die veränderbaren Größen darstellen. Es wird dabei der Versuch unternommen, das Training quantitativ und qualitativ so zu verändern, dass der gewünschte Effekt erzielt wird.

Physiologische Leistungsdiagnostik
 Analyse von Trainingswirkungen
 Kontrolle der Trainingsintensität
 Trainingsplananalysen
 Trainingsmittelanalysen

Zwei voneinander differenzierbare Bereiche sind hierbei zu nennen:

Biomechanische Leistungsdiagnostik

- Video- und Filmanalyse
- Bild-Messwert-Kopplung
- allgemeine und spezifische Kraftdiagnostik
- Vibrationstraining
- Schnelligkeitsdiagnostik
- Gang-Lauf-Analyse
- Technik- und Materialanalyse

Physiologische Leistungsdiagnostik

- diverse Laborergometrieverfahren, z.B. Laufband, Ruder-, Fahrrad-, und Drehkurbelergometer
- sportartspezifische Tests im Labor und im Feld (z.B. 400m Bahn)
- Spiroergometrie im Labor und im Feld
- Blutanalysen (Blutbild, Elektrolyte, Laktat, ...)
- Trainings- und Wettkampfdatendokumentation
- Beurteilung des Trainingsumfangs bzw. -intensität (Übertraining)
- Trainingssteuerung

Rehabilitation

Im Rehabilitationstraining werden Athleten nach Verletzungen und/oder Operationen gezielt und individuell an die Trainings- und Wettkampfbelastungen herangeführt, da sie in dieser Phase zumist noch nicht am „normalen“ Mannschaftstraining bzw. Individualtraining teilnehmen können.

Im Konditionstraining werden vor allem Inhalte zu gezieltem und orthopädisch korrektem Krafttraining, Beweglichkeitstraining/Stretching sowie Schnelligkeits-/Koordinationstraining vermittelt, die für die sportliche Laufbahn von Leistungssportlern und insbesondere für Nachwuchslistungssportler von großer Bedeutung sind. Das funktionelle Training verringert die Beanspruchung des passiven Bewegungsapparates (präventives Training) und verhindert leistungsmindernde muskuläre Dysbalancen.

Ernährung

Die optimale Ernährung im Spitzensport ist eine der nach wie vor unterschätzten Voraussetzungen für Spitzenleistungen. Häufig bestehen dabei fehlerhafte oder unzureichende Informationen hinsichtlich der Zusammenhänge von Training, Wettkampf und Ernährung.

Der Olympiastützpunkt Rheinland ist auch im Rahmen der Ernährungsberatung immer bestrebt, praxisnahe Lösungen anzubieten. Um dies zu erreichen gibt es, je nach Fragestellung, unterschiedliche Vorgehensweisen.

Zum Einsatz kommen dabei vorwiegend:

- Ernährungsanalysen
- Einzelberatungen
- Gruppenberatungen
- Beratungen von Sportinternaten und Leistungszentren
- Seminare/Vorträge auch für Trainer und Eltern

Häufige Themenkomplexe bei Vorträgen und Seminaren:

- Die optimale Ernährung für Training, Wettkampf und Trainingslager
- Ernährung auf Reisen und im Ausland
- Hilfestellungen bei Nahrungsmittelauswahl, -einkauf und -zubereitung
- Erzielung eines leistungsgerechten Körpergewichts
- Besondere Problematik der Gewichtssportarten
- Förderung von Regenerationsprozessen
- Vorbeugung von Mangelerscheinungen
- Optimierung der Speisepläne in Großküchen von Sporteinrichtungen

Was steckt hinter einer Ernährungsanalyse?

Im Hochleistungssport ist die Ernährungsanalyse ein hilfreiches Instrument, um den Ernährungsstatus der Athleten zu dokumentieren. Im Regelfall wird über einen Zeitraum von 7 Tagen die Menge und Art der verzehrten Lebensmittel möglichst genau notiert. Die Fragestellungen sind dabei sehr unterschiedlich:

Bei Sportarten mit Gewichtsklassen steht im Wesentlichen die Frage nach Gewichtsreduktion und die Problematik des „Gewicht machen’s“ im Vordergrund.

Ausdauersportler haben eher ein Problem hinsichtlich ausreichender Energiezufuhr. Schwerpunkt ist hierbei die optimale Kohlenhydratversorgung. Ein weiteres Problem sind Defizite bei Eisen, Magnesium oder Kalium.

Stichwort Regeneration: was muss ich essen, um möglichst schnell und optimal zu regenerieren?

Einige Athleten wollen einfach nur mehr über ihre persönliche Ernährung erfahren. Entspricht diese den Empfehlungen für Sportler? Wo gibt es Verbesserungsmöglichkeiten?

Aus der Ernährungsanalyse lassen sich konkrete hilfreiche Maßnahmen ableiten, um die Ernährung der Sportler im Sinne einer leistungsgerechten, gesunden Ernährung zu optimieren.

Hans Braun betreut zudem das Internetprojekt www.forum-sporternaehrung.de. Mehr Informationen zum Thema Sport und Ernährung finden Sie dort.

Psychologie

Sportpsychologische Diagnostik, Beratung, Betreuung

Unsere Leistungen können sowohl von TrainerInnen als auch von SportlerInnen in Anspruch genommen werden.

Ziele unserer Maßnahmen:

Optimieren von Lern- und Trainingsbedingungen unter Gesichtspunkten wie Kommunikation, Belastungserleben, Motivation oder sozialem Klima

Ausbildung, Verbesserung und Verfestigung leistungsrelevanter psychischer Fähigkeiten (Konzentrationsfähigkeit, Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit als Bestandteile technisch-taktischer Fertigkeiten, Durchsetzungs- und Durchhaltevermögen, Leistungsvertrauen, emotionale und motivationale Selbstkontrolle, Stresstoleranz usw.)

Optimieren der Fähigkeit, erworbenes Können im Wettkampf unter erschwerten Bedingungen abzurufen und unter Beweis zu stellen

Sonstige

Trainermischfinanzierung/-anstellung

Sicherung des Athletenpotentials an der Schnittstelle vom Landes- zum Bundeskader

Standortsicherung

Sicherung der Qualität der bedeutenden Sportstätten, von Trainingszeiten und -bedingungen durch Sportstättenmitfinanzierung

Koordination im Verbundsystem Schule – Leistungssport, u.a. „Eliteschulen des Sports“ in Bonn und Leverkusen

Der OSP hat den Vorsitz im Regionalteam, in dem Schulen, Vereine, Verbände und der OSP vertreten sind

Regionale Koordination / Steuerung der Leistungssportentwicklung

Für einen olympischen Zyklus werden von den Sportverbänden Strukturpläne und Regionalkonzepte erstellt. Der OSP unterstützt die Verbände in der Konzeption und beschließt diese gemeinsam mit der DSB/BL, dem Innenministerium, und dem Landessportbund

Partner

Offizieller Hauptsponsor



Offizieller Ausrüster



Premium Partner

Zuwendungsgeber
Bundesministerium des Inneren

Innenministerium des Landes NRW

Deutsche Sporthilfe e.V.

Sportstiftung NRW

LandesSportBund NRW

Stadt Köln

Stadt Bonn

Stadt Leverkusen

Stadt Neuss

OSP-Förderverein