

4. Sportkongress

am **21. September 2019** in Eupen
im Europasaal, Gospertstr. 1

Programm

9:45 Uhr Eröffnung und Begrüßung

Ministerin Isabelle Weykmans

10:00 Uhr Körperstabilität: Voraussetzung für ein optimales Laufen?

Rainer Sieven, Roetgen

11:15 Uhr Ernährung nach dem Training – eine Leistungsreserve? Unter besonderer Berücksichtigung des Einflusses von Alkohol auf die Regenerationsfähigkeit

Dr. Ursula Manunzio, Bonn

12:30 Uhr Mittagspause

**13:30 Uhr Long Term Athlete Development (LTAD) - Sports for life
LTAD - die Grundlage für ein lebenslanges Sporttreiben**

Karin Ritler Susebeek, Eindhoven

14:45 Uhr Verletzungsprävention durch Sensomotorik- und Stabilisationstraining sowie Therapie typischer Überlastungsverletzungen in den Sportspielen

Nina Nouri, Trier

16:15 Uhr Abschlussdiskussion

Anmeldungen an die e-Mail-Adresse info@medipro sport.be oder am Veranstaltungstag ab 9:15 Uhr.

Teilnahmegebühr: 10,00 Euro. Für Schüler und Studenten ist der Eintritt frei.

In der Mittagspause bieten wir ein Nudelgericht zum Preis von 5,00 Euro an. Wenn ein solches gewünscht wird, bitte bei der Anmeldung angeben.

Rainer Sieven, Roetgen

Körperstabilität: Voraussetzung für ein optimales Laufen?

Rainer Sieven arbeitet als Osteopath und Sportphysiotherapeut. Nach Ausbildungen zum Masseur und medizinischem Bademeister, Diplom-Sportlehrer und Physiotherapeuten spezialisierte er sich auf die Betreuung von Breiten- und Spitzensportlern verschiedener Sportarten. Seit 2003 leitet er neben seiner Dozententätigkeit eine Praxis für Physiotherapie und Sportphysiotherapie. Er war wissenschaftlicher Koordinator und Physiotherapeut der Alemannia Aachen (Bundesligateam Fußball und Volleyball) und referierte als Honorar Dozent an der Universität Salzburg. Als Fachlehrer für den Bereich Medizinisches Aufbautraining und Sportphysiotherapie erhielt er 2003 einen Lehrauftrag an der Akademie für Gesundheitsberufe und war von 2002 bis 2018 im Lehrstab des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Im Vortrag wird über Gelenk- und Muskelbelastungen beim Laufen referiert. Anschaulich werden die pathologischen Folgeerscheinungen der Überlastungen und der daraus resultierenden Bewegungskompensationen dargestellt. Athletische Voraussetzungen sowie die trainingswissenschaftlichen Möglichkeiten zur optimalen Performance werden vorgestellt.

Dr. Ursula Manunzio, Bonn

Ernährung nach dem Training – eine Leistungsreserve? Unter besonderer Berücksichtigung des Einflusses von Alkohol auf die Regenerationsfähigkeit

Dr. Ursula Manunzio arbeitet als Ärztin und Ernährungsmedizinerin im Bereich der Sportmedizin. Seit 2014 leitet sie am Universitätsklinikum Bonn die von ihr gegründete „Sportkardiologische Ambulanz“, darüber hinaus arbeitet sie im Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Vom Spitzensportler auf dem Weg zu Olympia über den Hobbyathleten bis hin zum Patienten – jeder, der mit Bewegung sein Leben verbessern will, erhält die notwendige Unterstützung. Frau Dr. Manunzio ist Triathlon-Trainerin, Skilehrerin und war im Behindertensport tätig.

Bei all der Sorgfalt, die zumeist auf ein zielgerichtetes und umfassendes Training gelegt wird, werden leider die ebenso wichtigen Säulen für einen erfolgreichen Athleten – Ernährung und Regeneration – häufig vernachlässigt. Eine dieser Säulen, die Ernährung, soll im Vortrag genauer beleuchtet werden. Es geht um die wesentlichen Ernährungsformen, einige Grundregeln sowie um sport- und trainingspezifische Besonderheiten.

Karin Ritler Susebeek, Eindhoven

Long Term Athlete Development (LTAD) - Sports for life - LTAD - die Grundlage für ein lebenslanges Sporttreiben

Karin Ritler Susebeek leitet aktuell das LTAD-Projekt in Luxemburg und begleitet hierbei die verschiedenen Sportverbände bei der konzeptionellen Arbeit. Sie kommt aus der Sportart Judo und arbeitete nach ihrer aktiven Judo-Laufbahn als Trainerin auf verschiedenen Ebenen. Die diplomierte Pädagogin und Heilpädagogin war 1998-2002 in der Schweiz National-trainerin im Nachwuchsbereich. Nach dem Studium an der Trainerakademie in Köln, begann sie als Trainerin am Sportinternat am Bundesstützpunkt Köln und als Honorarbundestrainerin für den Deutschen Judo-Bund zu arbeiten. Parallel zu ihrer Trainerlaufbahn hat sie sich immer in der Trainerausbildung verschiedener Länder und Sportverbände engagiert. Nach ihrer Trainerlaufbahn hat sie sich auf konzeptioneller Ebene in den Nachwuchs- und Leistungssportbereich vertieft und in mehreren Fachartikeln, Broschüren und Büchern mitgewirkt.

Welche Faktoren spielen bei einem erfolgreichen sportlichen Werdegang eine wichtige Rolle? Wie können wir einem frühzeitigen Dropout entgegenwirken? Wie entwickeln wir eine gesunde Gesellschaft? Diese und noch weitere Frage beschäftigen jeden engagierten Trainer und werden im Vortrag thematisiert. LTAD ist ein Modell, das sich mit der langfristigen sportlichen Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auseinandersetzt. Das Modell befasst sich mit der vielseitigen sportlichen Grundausbildung im Kindesalter, berücksichtigt die individuelle Entwicklung und baut auf den aktuellsten trainingswissenschaftlichen Grundlagen auf. Hierbei spielen die Faktoren wie Qualität, Inklusion, Zusammenarbeit und Optimierung eine wichtige Rolle. Das Modell verfolgt leistungssportliche Ziele, verliert jedoch die Vision einer gesunden Gesellschaft nie aus den Augen.

Nina Nouri, Trier

Verletzungsprävention durch Sensorik- und Stabilisationstraining sowie Therapie typischer Überlastungsverletzungen in den Sportspielen

Nina Nouri ist Quereinsteigerin und derzeit freie Reha- und Athletiktrainerin. Seit 2010 ist sie in verschiedenen Teams im semi-professionellen Junioren- und Senioren-Fußball aktiv gewesen, u.a. bei der U16/U19/U23 von Preußen Münster. Sie hat die DFB-B-Lizenz Fußball und Ausbildungen im Bereich Sportreha-, Faszien-, Athletik- und Fitnesstraining. Zuletzt arbeitete Nina Nouri bei den Handballfrauen der HG Saarlouis und den Herrenfußballern von Eintracht Trier. Ihre Schwerpunkte liegen im Sensomotorischen Training als Verletzungsprävention im Gruppentraining und in der Rehabilitation nach Verletzungen im Kleingruppen- und Individualtraining.

Der Vortrag befasst sich mit der Entwicklung der motorischen Fähigkeiten vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter und die Zusammenhänge zwischen dieser Entwicklung und der intuitiven Nutzung der Sinne zum Schutz vor Verletzungen. Dies umfasst Lernprozesse, die die Frage nach der Rolle der Sinne, die das Handeln im Sport bestimmen, aufkommen lassen. Wie viele Sinne hat der Mensch und welche können wir im Sport trainieren? Welche Rolle spielen unsere Sinne für die Leistungsfähigkeit im Sport? Es werden die unterschiedlichen Sinne, die für den Sport relevant sind, betrachtet und dargelegt, wie sie trainiert werden können, um Verletzungen und Sportschäden vorzubeugen. Auch die Nutzung der Sinne zur schnellen Genesung nach Verletzungen, wird erläutert.