



Medizinisches - und leistungsdiagnostisches Konzept

Selektion und Prävention

Inhalt



1. Zielsetzung von ST
2. Medizinische Struktur
3. Medizinische Tests und Leistungsdiagnostik
 1. Prävention
 2. Leistungsdiagnostik
 3. Selektionswerkzeug
4. Betreuung weiblicher Athletinnen
5. Sportpsychologie und mentales Coaching
6. Ernährung und Gewicht
7. Ausbildung im Verband
8. Datenbank

Zielsetzung

Mit dem medizinischen und leistungsdiagnostischen Konzept wird ein weiterer Baustein zur langfristigen Entwicklung und Betreuung der Athleten des National Teams von ST gelegt.

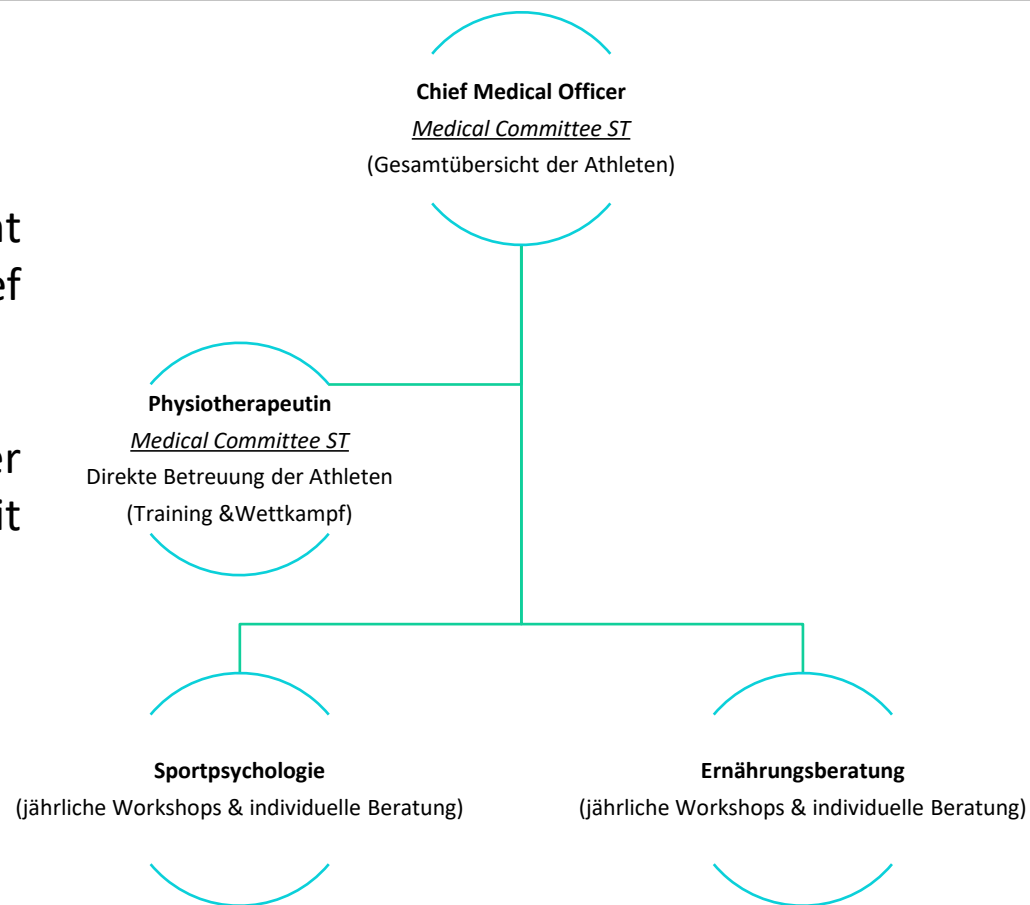
Ziele des Konzepts

- ✓ Es handelt sich um klar definierte, medizinische und leistungsdiagnostische Tests, welche als Kontrollwerkzeuge auf allen Altersstufen gelten.
- ✓ Testhäufigkeit und Termine sind fixiert.
- ✓ Die Datenablage für spätere Nutzung ist klar definiert.

Medizinische Struktur ST

Der National Trainer und das Sport Department stehen im kontinuierlichen Austausch mit dem Chief Medical Officer und der Physiotherapeutin.

Massnahmen zu gruppenorientierten und/oder individuellen Betreuung werden in Absprache mit dem CMO geplant und durchgeführt.



Medizinische Kommission ST



CHIEF MEDICAL OFFICER

Dr. Patrik Noack



PHYSIOTHERAPIST

Jacqueline Zeneli Mooser

Ziele der medizinischen Tests

- ✓ Wir erkennen durch die Tests frühzeitig gesundheitliche Schwachstellen von Kaderathleten und können so gezielt an diesen Defiziten arbeiten und die Athleten in ihrer Verbesserung unterstützen.
- ✓ Wir erkennen Hard Facts, welche langfristig zu gesundheitlichen und bleibenden Schäden der Athleten führen können.
- ✓ Wir führen Sportartrelevante Tests durch, mit welchen wir auch eine langjährige Leistungsfähigkeit im Taekwondo Sport unterstützen können.

Medizinische Tests National Team



Testinhalte	<ul style="list-style-type: none">• Swiss Olympic Medical Check• Swiss Olympic Bluttest• Swiss Olympic Physio Check (dient nebst der Prävention auch der Leistungsdiagnostik und als Selektionswerkzeug zur Einstufung)• EKG (alle 2 Jahre)
Termine	<ul style="list-style-type: none">• Jährlich• Bei ungenügenden Testresultaten kann eine selektive Wiederholung nach einer Periode von 3 Monaten und einer Zielvereinbarung durchgeführt werden. <i><u>(Kosten trägt in diesem Fall der Athlet)</u></i>
Kosten	Physio Check – Athlet / In Ausnahmefällen, Swiss Taekwondo EKG – Athlet / In Ausnahmefällen, Swiss Taekwondo SO Medical Check – Athlet SO Bluttest – Athlet <i><u>(Kosten werden nur von ST übernommen, wenn der Athlet den Test im von ST definiertem Zeitraum absolviert hat)</u></i>
Durchführung	Medbase Abtwil Dr. Patrik Noack mit diversen Partnern in der übrigen Schweiz

Medizinische Tests National Squad



Testinhalte	<ul style="list-style-type: none">• Swiss Olympic Medical Check• Swiss Olympic Bluttest• Swiss Olympic Physio Check (dient nebst der Prävention auch der Leistungsdiagnostik und als Selektionswerkzeug zur Einstufung)• EKG (alle 2 Jahre)
Termine	<ul style="list-style-type: none">• Jährlich
Kosten	Physio Check – Athlet EKG – Athlet (<i>dienen als Selektionswerkzeug für die Einstufung in das National Team.</i> Physio & EKG muss das erste Mal zur Einstufung zwingend vom Athlet durchgeführt und bezahlt werden) SO Medical Check – Athlet SO Bluttest – Athlet
Durchführung	Medbase Abtwil Dr. Patrik Noack mit diversen Partnern in der übrigen Schweiz








Leistungsdiagnostik

Die Resultate der Leistungstests unterstützen die Athleten auf ihrem Weg zum Spitzensportler. Sie liefern dem Nationaltrainer einen standardisierten Überblick über die momentane sportartspezifischen Leistung aus wissenschaftlicher Sicht und dienen als Selektionswerkzeug für die Einstufung in das National Team.

- ✓ Reproduzierbarkeit und Transparenz
- ✓ Dient als Vergleich vom Ist- zum Sollwert
- ✓ Als Indikator für besondere Massnahmen
- ✓ Zur Erschaffung einer Datenbank

High Performance Test



1. Endurance Test	2. Flexibility Test		
1.1. Shuttle Run	2.1. Side Split	2.2. Front Split	
			
3. Body Fat Measurement	4. Jump Test (Force Plate)		
	Squat-Jump 	Counter-Movement-Jump 	Drop-Jump 
5. Taekwondo Technique Performance			
5.1. Pre-motion Avoidance	5.2. Blocking	5.3. Jump distance / entire distance	



Selektionswerkzeug

Durch die sportartspezifischen Leistungstests und Standortbestimmungen werden jeweils die prognostisch am vielversprechendsten Athleten für das National Team selektioniert.

Physische Komponenten wie verschiedene standardisierte Sprungformen, Beweglichkeit, sowie Taekwondo typische Bewegungsaufgaben komplettieren das Gesamtbild des/der Athleten/in.

Ergänzend zählen Wettkampfergebnisse der Athleten und Athletinnen und deren Entwicklung in den vorangegangenen Jahren als Selektionskriterium für das National Team.

Die Selektion des National Teams wird vom National Trainer zusammen mit dem Sport Department jährlich vorgenommen.



Betreuung weiblicher Athletinnen

- ✓ Weibliche Athletinnen und ihre Bedürfnisse weichen von denen der männlichen Sportler ab. Das Sport Department empfiehlt die Konsultation und Betreuung durch eine Frauenärztin ab dem Kadettenalter (12 J.)
- ✓ Eine Konsultation wird empfohlen bei:
 - ✓ Einsetzen der Menstruation.
 - ✓ Beschwerden durch Menstruation.
 - ✓ Zur besseren Koordination der Trainingsplanung im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus.
- ✓ Das SD sowie der National Trainer können jederzeit zu aufgeführten Themen konsultiert werden und behandeln alle Anfragen zugleich offen den Sportlerinnen gegenüber wie auch diskret.
- ✓ Als Ansprechpartner empfiehlt das SD Frau Dr. Sibylle Matter von der Medbase in Bern.
- ✓ Email: sibylle.matter@medbase.ch

Sportpsychologie & mentales Coaching



Eine weitere wichtige Komponente zur sportlichen Leistung und Gesundheitserhaltung ist die Psyche der Athleten.

- Training der mentalen Stärke
- Stressmanagement
- Klärung von Konflikten
- Umgang mit Emotionen
- Planung und Zielsetzung
- Und vieles mehr...

Zur sportpsychologischen Betreuung arbeitet Swiss Taekwondo mit Herrn Dr. Gareth Morgan vom BASPO.

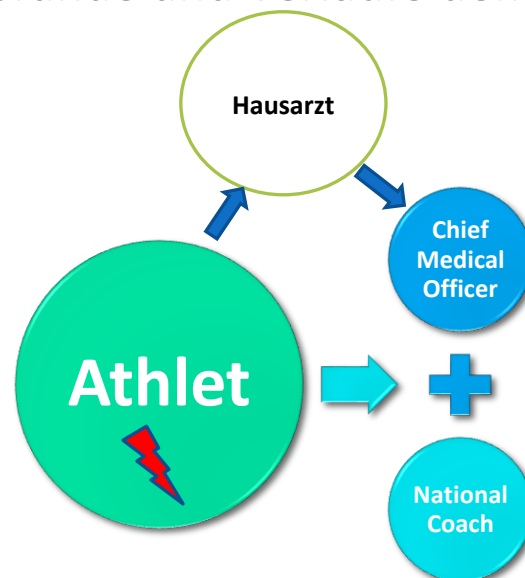
- ✓ Jährliche Workshops in Verbindung mit Trainings Camps des National Teams sowie die individuelle Betreuung einzelner Athleten und der stetige Austausch mit dem National Trainer bilden eine solide Grundlage in diesem Bereich.

Ernährung und Gewicht

- ✓ Da im Taekwondo in Gewichtsklassen gekämpft wird, ist das Thema Gewicht und Reduktion des Gewichts ein zentrales Thema welches offen und mit Respekt angesprochen wird.
- ✓ Der National Trainer und das SD stehen für Rückfragen zur Verfügung.
- ✓ Die Gesundheit der Athleten/innen steht im Vordergrund. So ist es an internationalen Wettkämpfen nicht erlaubt, beim Random Weigh-In mehr als 5 % der gemeldeten Gewichtsklasse aufzuweisen. Dies beugt einem schnellen und drastischen Cutting des Gewichts vor. Grundsätzlich wird bei der Gewichtsklassenwahl Rücksprache mit dem Chief Medical Officer von ST genommen.
- ✓ Im Rahmen von Zusammenzügen des National Teams werden auch Ernährungstechnische Strategien und Themen besprochen. Die Athleten sollen über Theorie und Umsetzung einer gesunden Basisernährung informiert werden.
- ✓ Als Ergänzung werden Workshops zur Sporternährung organisiert. Dies geschieht jährlich in Zusammenarbeit mit Spezialisten der Sporternährung. Als Ernährungsberater von Swiss Taekwondo steht Herr Dr. Samuel Mettler zur Verfügung.

Verletzung! Was nun?

Ein gesundes Bewusstsein im Gleichgewicht mit der Leistungsorientierung wird seitens National Coach gefördert. Unklare Verletzungen sollen rasch vom Arzt abgeklärt werden, um einen optimalen Verlauf der Heilung zu fördern. Der Athlet informiert in jedem Fall den Chief Medical Officer und den National Coach. Vorzugsweise soll der Chief Medical Officer von Swiss Taekwondo konsultiert werden. Sollte dies auf Grund geografischer Hindernisse nicht möglich sein, ist der Athlet angehalten, Befunde und Verläufe dem Chief Medical Officer zuzustellen.



Ausbildung im Verband

✓ Coach Education

- ✓ Seit 2020 führt ST regelmässige Module zur internen Trainerbildung durch. Diese sprechen den Breitensport und im weiteren Verlauf den Leistungssport und deren Trainer an. Auch in den Grundmodulen der C-Lizenz hat die Verletzungsprävention und die gesunde und langfristige Trainingssteuerung ihren Platz. Somit wird bereits Trainern in der tiefsten Ausbildungsstufe ein Grundwissen vermittelt.

✓ Vorbereitung für Trainerbildung CH

- ✓ Die internen Ausbildungsmodule ebnen den Weg für den Einstieg in die Struktur der Trainerbildung Schweiz in Magglingen. Mit dem Erreichen der B-Lizenz ST können die Trainer von ST auch Kurse auf der Stufe des BASPO besuchen. Die Trainerbildung Schweiz bietet wertvolle Kurse auch im Thema der Sportmedizin.

✓ National Team Physiotherapeut

- ✓ Die Physiotherapeutin des National Teams ist bestrebt, in den jeweiligen Zusammenzügen vor Ort zu sein. Athleten wie auch Trainer können dies als Anlaufstelle für Fragen rund Themen wie therapeutische Trainings, Prävention und Gesundheit der Athleten nutzen. Das Angebot wird sehr aktiv genutzt.

Datenbank



Die regelmässige Erhebung von medizinischen und leistungsrelevanten Daten ist für einen leistungsorientierten Athletenaufbau unabdingbar. Speziell die leistungsdiagnostischen Daten liefern einen Überblick über die Entwicklung der Athleten/innen.

Diese Erhebungen machen nur dann von Nutzen, wenn die Resultate für individuelle Trainingsplanung herbeigezogen werden. Aus diesem Grund macht eine langfristige Ablage und Erstellung einer internen Datenbank der leistungsdiagnostischen Ergebnisse Sinn.

Die sensiblen und persönlichen Daten werden in einer ST internen Datenbank abgelegt und stehen zur Weiterverarbeitung zur Verfügung.

Die Datenschutzrichtlinien sind zwingend einzuhalten.

©Swiss Taekwondo SD 2020

