

Leistungsangebot des Olympiastützpunktes Metropolregion Rhein-Neckar

Quelle: DOSB Stützpunktkonzept

Olympiastützpunkte sind Betreuungs- und Serviceeinrichtungen für Athleten/innen der olympischen Disziplinen (Olympia-Top-Team und A- bis C-Kader der Spitzenverbände) und deren verantwortliche Trainer/innen. Ebenso werden die Athleten/innen der paralympischen Disziplinen (A- bis C-Kader des Deutschen Behindertensportverbandes/National Paralympic Committee) und der deaflympischen Disziplinen (A- und B-Kader des Deutschen Gehörlosen-Sportverbandes) versorgt. Mitglieder des Olympia-Top-Teams sind bevorzugt zu berücksichtigen. Soweit möglich können auch vom Spitzenverband ausgewählte D/C- und D-Kader im Ausnahmefall betreut werden.

Betreuungs- und Serviceaufgaben

Aufgabe der Olympiastützpunkte ist die Sicherstellung einer qualitativ hochwertigen sportmedizinischen, leistungsdiagnostischen, sportphysiotherapeutischen, sozialen, psychologischen, ernährungswissenschaftlichen sowie trainings- und bewegungswissenschaftlichen Betreuung der zu betreuenden Athleten/innen auf Basis möglichst standardisierter Routineverfahren.

Für Athletinnen und Athleten mit Trainingsmittelpunkt in der Metropolregion Rhein-Neckar bietet der OSP folgende Leistungen an:

Sportmedizin

Die Behandlung und Betreuung der zu betreuenden Athleten/innen durch qualifizierte Sportmediziner/innen inklusive der individuellen Beratung der zu betreuenden Athleten/innen im täglichen Trainingsprozess an den Trainingsorten hat in erster Linie die Zielsetzung, die Belastbarkeit der Athleten/innen unter Beibehaltung einer optimalen Trainingsintensität zu erhalten.

Leistungsdiagnostik

Leistungsdiagnostik hat das Ziel, Training auf Grundlage von leistungsdiagnostischen Verfahren individuell zu steuern und zu gestalten. Im Rahmen der Grundbetreuung zählen hierzu grundlegende sportartübergreifende Testverfahren zur Feststellung der Ausdauerleistung, der Schnelligkeit, der Kraft, der Beweglichkeit und der Koordination.

Sportphysiotherapie

Die Sportphysiotherapie hat die Aufgabe, die Regenerationszeit nach Training und Wettkampf zu verkürzen. Unter präventiven Gesichtspunkten sollen Schwach- und Gefahrenstellen des aktiven und passiven Stütz- und Bewegungsapparates erkannt und behoben werden. Eine weitere Aufgabe der Sportphysiotherapie ist die Wiedereingliederung des/r Athleten/in in den Trainingsbetrieb nach Verletzungen.

Laufbahnberatung

Aufgabe der Laufbahnberatung ist es, die Athleten/innen so zu begleiten und zu beraten, dass sie den Anforderungen der schulischen, universitären und beruflichen Ausbildung bzw. des Arbeitsalltags und des Trainings- und Wettkampfprozesses im Leistungssport gerecht werden können.

Eine weitere Aufgabe der Laufbahnberatung ist es, gemeinsam mit den beteiligten Partnern individuelle Lösungen für konkrete Problemstellungen im Umfeld der vom Olympiastützpunkt betreuten Athleten/innen zu finden.

Sportpsychologie

Sportpsychologische Betreuung setzt sich aus den Komponenten Diagnostik, Grundlagentraining, Fertigkeitstraining und Krisenintervention zusammen. Insbesondere in den Bereichen Grundlagentraining und Fertigkeitstraining ist das fortlaufend zum sportlichen Training stattfindende sportpsychologische Training notwendig. Hier findet das sportpsychologische Training im Nachwuchs überwiegend in Gruppen statt, in besonderen Fällen auch als Einzeltraining. Darüber hinaus werden von den Sportpsychologen/innen an den Olympiastützpunkten die Persönlichkeitsentwicklung der Athleten/innen sowie die Athlet-Trainer-Interaktion begleitet.

Ernährung und Verpflegung

Die Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten hat zwei Hauptaufgabenbereiche. Zum einen beantwortet sie ernährungsbezogene Fragen der zu betreuenden Athleten/innen und deren Umfeld unter Berücksichtigung ihrer Sportart und Trainingsbelastung und hilft ihnen über geeignete Maßnahmen (z. B. Ernährungsanalyse, Ernährungspläne etc.) Nährstoffdefizite abzuwenden, die Trainingsprozesse und -ziele zu unterstützen und die Wettkampfleistung zu optimieren. Zum anderen berät sie die Verpflegungsteams der Häuser der Athleten bei der Umsetzung einer sportgerechten Verpflegung unter Berücksichtigung des Sportartenprofils der Einrichtung (z. B. Deckung eines besonders hohen oder niedrigen Energiebedarfs etc.).