

Bericht Kurs Leistungsoptimierung/Fitness-Check in Wolfern

8 Reiterinnen, davon 5 Distanzreiterinnen kamen am 27.1.2013 nach Wolfern und absolvierten eine orientierende Untersuchung des Bewegungsapparates und einen Rumpfkrafttest.

Ziel war, ein Leistungsprofil der einzelnen Reiterinnen zu erstellen und individuelle Stärken und Schwächen zu erfassen.

Die physiotherapeutische Untersuchung enthielt eine Inspektion der Statik im Stehen und eine Bewegungsprüfung der Sprung-/Knie-/Hüft- und Schultergelenke sowie der Wirbelsäule. Zusätzliche Muskelfunktions- und Neurodynamische Tests gaben Aufschluss über eventuell bestehende muskuläre Dysbalancen bzw. Verkürzungen oder Einschränkungen.

Im Anschluss erhielten die Teilnehmerinnen individuelle Anleitungen und Trainingsempfehlungen.

Überraschungen beim Rumpfkrafttest

Zur Messung der Rumpfkraft kam ein standardisierter, dynamischer Grundkrafttest der vorderen, seitlichen und hinteren Rumpfkette (in Anlehnung an Bourban, 2001, 73-75) zur Anwendung.

Dieser Test wurde in der Schweiz entwickelt und kam bei Studien, in denen männliche Schweizer Spitzensportler auf nationalem Niveau (diverse Sportarten) getestet wurden, zum Einsatz.

Kunstturnen und Kanu rangierten an vorderster Stelle, die niedrigsten Werte erzielten Sportler der Sportarten Fußball und Eishockey.

Da somit bereits Referenzwerte (ebenfalls von oberösterreichischen KletterInnen) vorliegen, war es besonders interessant die Ergebnisse der Teilnehmerinnen damit zu vergleichen.

Auch wenn in diesem Fall lediglich 5 Personen/Distanzreiterinnen getestet wurden, und die Ergebnisse nicht auf alle anderen österreichischen Distanzreiter übertragbar sind, ist es doch sehr beachtlich welche Werte hier erzielt wurden! (siehe Tabelle)

Hier einige Vergleichswerte:

	Vordere Rumpfkette	Seitliche Rumpfkette	Hintere Rumpfkette
	Mittelwerte (Zeit in sec)	Mittelwerte (Zeit in sec)	Mittelwerte (Zeit in sec)
Kunstturnen	239	133,8	98,4
Kanu	244	106,83	112,5
Fußball	133,11	71,61	96,64
Eishockey	120,32	80,09	93,82
KletterInnen/OÖ	246,39	78,78	145,83
Distanzreiterinnen	216,4	69	95,4

Literatur:

Bourban, P., Hübner, K., Tschopp, M. & Marti, B. (2001). Grundkraftanforderungen im Spitzensport: Ergebnisse eines 3-teiligen Rumpfkrafttests. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie, 49(2), 73-78.

Tschopp, M. (2003). Manual Leistungsdiagnostik Kraft. Swiss Olympic Medical Centers, Magglingen. Version 2.0