

ZUZENHAUSEN ALS HOCHKLASSIGE LEHRSTÄTTE

Die TSG Hoffenheim steht an der Spitze des deutschen Fußballs, wenn es um Innovationen geht. In einem speziellen Segment der Sportmedizin arbeiten die Experten des Klubs mit den besten Fachleuten des in München beheimateten OSINSTITUT zusammen. Kern der Kooperation: Die Vermeidung von Verletzungen bei Sportlern durch innovative Trainingsmethoden, aber auch die Behandlung von verletzten Sportlern durch wissenschaftlich erforschte und deshalb besonders wirksame Therapie- und Trainingsansätze.



Dr. Peter Görlich



Matthias Keller

Regelmäßig wird Zuzenhausen zur hochklassigen Lehrstätte. Kürzlich versammelten sich hier bereits im vierten Jahr Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Ärzte, Sportlehrer und Trainer aus ganz Deutschland zu einem Seminar, in dem brandaktuelle Erkenntnisse eines noch jungen wissenschaftlichen Zweigs der Sportmedizin vermittelt wurden. Die TSG ist schon seit 2013 enger Partner des OSINSTITUT. OS steht für Orthopädie und Sportmedizin, aber auch als Initialen für Oliver Schmittlein, einen der bekanntesten Physiotherapeuten, der lange den Betreuerenteams der deutschen Fußball-Nationalmannschaft und auch des FC Bayern München angehörte. Gemeinsam mit Matthias Keller hat er Ende 2012 das OSINSTITUT gegründet. Ein wichtiger Schwerpunkt in den vergangenen Jahren war die Entwicklung einer Methode, um Athleten nach einer Verletzung wieder sicher zurück zum Sport zu bringen. Dieser Return to Activity Algorithmus (RTAA) wird von den TSG-Trainern und auch in der achtzehn99 Reha schon lange eingesetzt.

„Früher passierte die Beurteilung der Fitness ja oft Pi mal Daumen“, sagt Dr. Peter Görlich, Geschäftsführer der TSG Hoffenheim Spielbetriebs GmbH, der auch für Innovation verantwortlich ist. „Unsere Experten hatten schon immer den Anspruch, fundiert feststellen zu können, wann Spieler nach der Reha wieder auf den Platz dürfen. Durch die Kooperation mit dem OSINSTITUT passen wir unsere Methoden, Überlastungen und Verletzungen zu vermeiden, ständig an.“ Die TSG, in der Trainingswissenschaft schon lange ein Trendsetter, war neben der Münchner Heimat des Instituts der erste Partner, bei dem die OS-Methodik gelehrt wurde. Erst danach folgten die Standorte Leipzig, Wien, Hamburg, Dortmund und Dresden. „Die TSG Hoffenheim ist für uns ein bedeutender Partner mit ausgezeichneten Experten, von deren Feedback wir profitieren können. Der Austausch mit dem TSG-Team ist mir sehr wichtig“, sagt Matthias Keller, Leiter des OSINSTITUT. →



Zufriedene Teilnehmer und Dozenten des letzten Seminars des OSINSTITUT in Zuzenhausen nach dem Seminar.

Seminarteilnehmer in der Praxis:
Korrigierende Übungen.



„Wir streben an, die gut funktionierende Kooperation mit dem OSINSTITUT künftig noch zu vertiefen.“

DR. PETER GÖRLICH

Aufgrund des Teamworks bei der gezielten Verletzungsprophylaxe betrat die TSG mit der Saison 2014/15 Neuland im Profifußball und schuf die Stelle eines Präventivtrainers, die Physiotherapeut Christian Neitzert nach der Ausbildung zum OSCOACH übernahm. Der 33-Jährige untersucht die TSG-Profis nach der gelehrten Systematik, analysiert deren mögliche Defizite und erstellt aufgrund der Analysen abgestimmte Trainingspläne mit korrigierenden Übungen. Auch Athletik-Trainer und Reha-Coach Otmar Rösch arbeitet mit dem RTAA, um die Einsatzfähigkeit zuvor verletzter TSG-Spieler noch besser und objektiver beurteilen zu können.

Das über den Profibereich hinausgehende Ziel der Kooperation ist es, dass Sportler, aber auch normale Patienten, nach Verletzungen sicher und ohne Risiko vor Rückfällen wieder mit dem Sporttreiben beginnen können. Dabei ist die Zusammenarbeit zwischen der TSG und dem OSINSTITUT ein Geben und Nehmen. Die TSG stellt die Räumlichkeiten für die Praxisworkshops im „Schloss Seehalde“ zur Verfügung, Das OSINSTITUT bringt das Spezialwissen in die Lehrgänge ein. Zu den Referenten, die die 25 Teilnehmer unterrichteten, darunter auch TSG-Mitarbeiter, gehörte aber auch Bernd Steinhoff, der Leiter der achtzehn99 Reha.

Keller und Steinhoff vermittelten den Teilnehmern die grundlegenden Inhalte für die Planung und Steuerung eines Trainings mit präventiver Ausrichtung. Die Veranstaltung startete mit den Seminaren „OS Functional Assessment“ und „OS Functional Training“, in denen die Themen Risiko-Screenings, korrigierende Übungen und Functional Training behandelt wurden. Die vielen englischen Begriffe sind darauf zurückzuführen, dass die Wissenschaft immer internationaler wird. Zudem lebte Schmidlein einige Jahre in den USA, wo er mit

dem US-Amerikaner Mark Verstegen eng zusammenarbeitete. Verstegen prägte das Athletiktraining und rückte mit seinen vor der WM 2006 auch beim DFB-Team eingeführten Methoden in den Blickpunkt. Schmidlein und Keller mit ihrem Team haben Verstegens Ansätze aber noch weiterentwickelt für eine Anwendung in der Physiotherapie und dem Präventions- sowie Reha-Training. Zu diesem Team gehört auch Eduard Kurz, der das „wissenschaftliche Gewissen“ und oft federführend bei den Forschungsprojekten ist.

In den Lehrgängen wird den Seminarteilnehmern gezeigt, wie die Tests optimal nach wissenschaftlichen Standards durchgeführt werden können. „Es ist wichtig, dass sie nicht nur die Theorie kennen, sondern auch die Anwendung in der Praxis erfahren. Nur so entsteht die Sicherheit für die spätere Umsetzung am Sportler und Patienten“, betont Steinhoff. Das Wissen bildet die Basis, um Testergebnisse richtig zu interpretieren. Danach wird gelehrt und demonstriert, wie ausgehend von den gewonnenen „Testergebnissen“ ein geeignetes funktionelles Training mit korrigierenden Übungen erstellt wird. Das OS-Seminarsystem ist in drei aufeinander aufbauende Module strukturiert (siehe Info-Kasten). Die Seminare können einzeln und je nach Interesse besucht werden. Sind jedoch alle Seminare besucht, dann kann die Prüfung zum OSCOACH abgelegt werden.

Nicht nur bei der Lehre, auch in der Forschung der Physiotherapie, der Analyse des menschlichen Bewegungsapparates, des motorischen Lernens und bei der Effektivitätsprüfung bekannter wie neuer Therapie- und Trainingsansätze ist das OSINSTITUT für die TSG ein idealer Partner – wie Dr. Peter Görlich betont: „Wir streben an, die gut funktionierende Kooperation mit dem OSINSTITUT künftig noch zu vertiefen.“

1
MODUL**PREHAB**

Seminar 1a
OS FUNCTIONAL ASSESSMENT
Seminar 1b
OS FUNCTIONAL TRAINING

2
MODUL**REHAB**

Seminar 2a
OS FUNCTIONAL REHAB – Untere Extremität
Seminar 2b
OS FUNCTIONAL REHAB – Obere Extremität
Seminar 2c
OS FUNCTIONAL REHAB – Wirbelsäule

3
MODUL**ATHLETIC**

Seminar 3
OS ATHLETIC TRAINING

ABSCHLUSSPRÜFUNG

Termine und Informationen unter:

www.osinstitut.de oder
info@osinstitut.de



Tests sind ein wichtiger Bestandteil der Seminare. Hier wird ein Teilnehmer beim "Hurdle Step" beurteilt.



ober
österreich

wie naheliegend,
oberoesterreich.at