



Ausschreibung Junior RTAAward

m Rahmen seines Jahreskongresses verleiht das **OS**INSTITUT den Junior **RTAAward** an Schüler:innen und Student:innen der Physiotherapie oder Sportwissenschaft, die anhand eines gestellten Falls auf besonders kreative Weise ihre in Ausbildung und Studium gelernten Inhalte in die Praxis umsetzen.

Ausgezeichnet werden Arbeiten, die

- g eine hohe Praxisrelevanz bieten,
- besonders kreative Lösungsvorschläge beinhalten,
- innovative Herangehensweisen aufzeigen,
- Fachlich sinnvoll und richtig sind.

Auszeichnungen / Preise

Es werden insgesamt 3 Beiträge ausgezeichnet und prämiert.

- 1. Preis: Gutschein für Weiterbildungen des OSINSTITUTs im Wert von 500€ je Gruppenmitglied + Trainingsequipment von TOGU (OS Roller, Jumper, Gymnastikmatte JumpYone)
- 2. Preis: Gutschein für Weiterbildungen des OSINSTITUTs im Wert von 250€ je Gruppenmitglied + Fitnessbänder von FLEXVIT
- 3. Preis: Gutschein für Weiterbildungen des OSINSTITUTs im Wert

von 100€ je Gruppenmitglied + Gutschein für Fachliteratur des Thieme Verlags.

Jede Person, die einen Beitrag einreicht, erhält freien Eintritt zum 8. Jahreskongress des **OS**INSTITUTs.

Der Junior RTAAward und die Preise werden im Rahmen des 8. Jahreskongresses am 26.06.2021 in München übergeben.

Die Preise sind nicht übertragbar. Es ist keine Kombination mit anderen Rabatten/ Gutscheinen möglich.

Teilnahmebedingungen

Alle Teilnehmer:innen müssen folgende Bedingungen erfüllen:

- Schüler:innen oder Student:innen der Physiotherapie oder Sportwissenschaft (Erststudium)
- Teilnehmergruppen: Maximal 3 Personen
- Mindestens 18 Jahre

Mitarbeiter:innen des **OS**INSTITUTs und Jurymitglieder sowie deren jeweilige Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.





Beiträge – Mindestanforderungen

- Vollständig ausgefülltes Teilnahmeformular (s.u.)
 - Kontaktdaten
 - Titel des Beitrags

Video:

 Thema: Fall 1 (Gudrun) ODER Fall 2 (Jule)

Format: .mp4 oder .mov

· Dateiname:

OSI FALL NAME-VORNAME

Länge des Videos: 3 Minuten

Max. Größe: 2 GB

Einsendeschluss

Einsendeschluss ist der 31.05.2021. Die Übertragung des Beitrags erfolgt über WeTransfer: www.wetransfer.com an: info@osinstitut.de.

Urheberrecht

Mit der Anmeldung zum Wettbewerb sichert der Teilnehmer ausdrücklich zu, dass er alle Rechte an den Produkten und Fotos vollumfänglich besitzt bzw. dass ihm die Einsendung beim Wettbewerb gestattet ist.

Der/die Teilnehmer:in garantiert, dass Produkte, Fotos und Videos frei von Rechten Dritter sind und in jeder Form genutzt werden können, sowie bei der Darstellung von Personen keine Persönlichkeitsrechte verletzt werden. Falls auf dem Video eine oder mehrere Personen erkennbar sind, müssen die Betreffenden damit einverstanden sein, dass das Video veröffentlicht wird. Der/die Teilnehmer:in versichert, dass ihm die entsprechenden Einverständniserklärungen vorliegen bzw. er diese auch schriftlich beibringen kann. Der/die Teilnehmer:in versichert, dass keine Schutzrechte (insb. Urheber-, Marken- oder Geschmacksmusterrechte) verletzt werden bzw. er/sie sämtliche erforderlichen Freigaben der Schutzrechteinhaber besitzt. Sollten dennoch Dritte Ansprüche wegen Verletzung ihrer Rechte geltend machen, so stellt der/die Teilnehmer:in die Veranstalter auf erstes Anfordern von allen Ansprüchen frei und zwar einschließlich der angemessenen Kosten der Rechtsverteidigung.

Dank

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmer:innen für ihre Beiträge und freuen uns auf den Austausch beim Jahreskongress. Außerdem gilt unser herzliches Dankeschön den Firmen

- **TOGU**,
- **FLEXVIT** und
- Thieme Verlag

für die Bereitstellung der Preise und die gute Zusammenarbeit.





Fallbeispiel 1



Gudrun, 45 Jahre, Physikerin

Hobby/Sportart: Laufen

Leistungsniveau: Strecken bis Marathon Trainingspensum: 4x wöchentlich (1x Tempoeinheit, 1x langer Lauf, 2x lockerer DL, insgesamt ca. 60 km/Woche)

Gudrun hat seit ca. zwei Jahren immer wieder Probleme mit ihrer rechten Achillessehne. Bisher hat sie die Beschwerden mit exzentrischem Training auf der Treppe immer ganz gut in den Griff bekommen. Seit sechs Wochen hat sie wieder stärkere Schmerzen, die sie am Laufen hindern. Nach einem Training mit Hügelsprints gingen die Beschwerden los. Die Sehne ist im mittleren Bereich leicht geschwollen, druckschmerzhaft und sobald sie Joggen geht, verstärkt sich der Schmerz so, dass sie das Training abbrechen muss. Das exzentrische Training kann sie mit leichten Schmerzen durchführen, bringt aber keine Besserung, sodass sie seit vier Wochen keine Übungen mehr macht und das Laufen eingestellt hat. In vier Monaten möchte sie unbedingt an einem 10 km Volkslauf in ihrer Heimatstadt teilnehmen. Dazu müsste sie ca. sechs Wochen ohne Einschränkungen ihr Laufprogramm absolvieren können.

Fragestellung:

Da sie durch exzentrisches Training nicht mehr weiterkommt, sucht Gudrun nach einem neuen Ansatz, um ihr Ziel doch noch zu erreichen. Mit Euch/Dir zusammen möchte sie jetzt die nächsten sechs Wochen zusammenarbeiten, um im Anschluss daran ihr Lauf-Programm wieder aufnehmen zu können.

Gudrun kommt morgen zu Dir und möchte mit Dir/Euch über Deine Strategie sprechen. In Deiner Präsentation solltest Du Gudrun unbedingt aufzeigen:

- Was Du noch testen/untersuchen möchtest und welche Konsequenzen die Ergebnisse haben?
- Wie der Aufbau des sechswöchigen Zyklus aussehen wird
- Wie eine exemplarische Trainingseinheit aussehen könnte

Um Gudrun zu überzeugen, kannst Du natürlich kreativ sein und alle dir zur Verfügung stehenden Mittel nutzten. Angaben zu Literatur oder Evidenz können bei der Überzeugung durchaus hilfreich sein.





Fallbeispiel 2



Jule, 16 Jahre, Schülerin

Hobby/Sportart: Leichtathletik (Sprint)

Leistungsniveau: Leistungssport Trainingspensum: 4-5x/Woche

Jule hat sich vor zwei Jahren beim Sprinttraining verletzt. Es wurde eine Avulsionsverletzung der Hamstrings rechts festgestellt und unmittelbar operativ fixiert. Nach einer erfolgreichen Rehabilitation fand vor ca. eineinhalb Jahren die Integration zum Sprinttraining statt. Nach ca. drei Wochen Training verletzte sich Jule erneut und zog sich eine Reruptur der Hamstringsehne zu. Daraufhin wurde eine Revision und Stabilisierung durch Kleinfragmentschrauben durchgeführt. Jule steht jetzt wieder am Ende ihrer Rehabilitation. Sie kann bereits wieder ca. 5 km joggen und Sprünge mit niedrigen Intensitäten durchführen. Auf die aktuellen Trainingsumfänge zeigt sie keine negativen Reaktionen. Allerdings haben sich bei der Funktionsanlayse der Bewegungsmuster einige Auffälligkeiten gezeigt. Jules Trainer hat mehrere Übungen gefilmt (Filmmaterial wird zur Verfügung gestellt) und dir das Material zukommen lassen (-> siehe:

www.osinstitut.de/news/ausschreibungjunior-rtaaward).

Fragestellung:

Jule trainiert mit ihrem Trainer progressiv an der Belastung und an der Lauftechnik. Ihr Trainer ist sich aber nicht sicher, ob sich gewisse Defizite in der Bewegungsqualität negativ auf die Trainingsfortschritte auswirken könnten und vielleicht sogar ein erhöhtes Verletzungsrisiko besteht. Daher soll Jule von dir einen Trainingsplan bekommen, der auf eine Verbesserung der grundlegenden Bewegungsmuster abgestimmt ist. Dabei sollten insbesondere folgende Fragen bedacht werden:

- Was würdest du hinsichtlich der Bewegungsmuster screenen oder testen wollen?
- Wie baust du einen Trainingsplan auf?
- Worauf müsste beim Coaching besonders geachtet werden?

Zeige, wie du den Trainingsplan an Jule umsetzt und erläutere, welche Gedanken du dabei hast.