

Österreichweite ÖSG Sommerschule in Obergurgl

Die Sommerschule der Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft wurde dieses Jahr vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck ausgerichtet und fand vom 16. – 18. September 2005 im Universitätszentrum Obergurgl statt. Die Teilnehmer dieser österreichweiten Veranstaltung kamen aus den sportwissenschaftlichen Instituten in Wien (5), Salzburg (3) und Innsbruck (14).

Entsprechend dem Titel der Veranstaltung „Höhenaufenthalt: Bedeutung für den Gesundheits- und Leistungssport“ wurden physiologische Parameter in Ruhe und unter Belastung und deren Veränderungen bei akuter und subakuter Höhenexposition (Obergurgl 1960m) erfasst. Das neu eingerichtete sportmedizinische Labor im Universitätszentrum bot optimale Voraussetzungen für ein praktisches Arbeiten in Kleingruppen. Die ausgewerteten Daten wurden in der Gesamtgruppe präsentiert und anschließend diskutiert.

Die Veranstaltung wurde von den Teilnehmern als überaus positiv und gewinnbringend beurteilt. Die Möglichkeit zum selbständigen Arbeiten an den leistungsphysiologischen Geräten und zu vielfältigen Diskussionen und Gesprächen wurde dabei besonders hervorgehoben. Unter anderem wurden die nachfolgend angeführten Aspekte von den Seminarteilnehmern im Rahmen der Veranstaltung diskutiert und formuliert:

HÖHENTRAINING IM LEISTUNGSSPORT

Rahmenbedingungen:

- Individualität (genet. Disposition, Anpassungsverlauf, Responder/Nonresponder,...)
- Sportart, Wettkampfform (Turnier, WM, Weltcup,...),
- Wettkampfziel (Sieg, Platzierung, Qualifikation, Rekordversuch,...)
- Wettkampfort (Höhe, Klima,...)

Differenzierung:

- Wettkampf in d. Höhe: Ziel: Akklimatisation
Dauer: 1-2Wochen
Training: vor allem in d. Höhe
- Wettkampf in Tallage: Ziel: Leistungssteigerung (durch Erythroiose, Verjüngung d. Blutkörperchen, Ökonomisierung)
Dauer: mind.400 Stunden, mögl. kontinuierliche Exposition
Höhe: mittlere Höhen (ca. 2000-2500m)
Training: unter Normoxie-Bedingungen (zum Ermöglichen einer entsprechend hohen Trainingsintensität)
Erholung: ausreichend, zusätzlicher physischer u. psychischer Stress (Hypoxie, Strahlung, Isolation,...)!
Substitution: Energie- u. Flüssigkeitshaushalt, Eisen,...
Timing: individ. Anpassung- u. Regenerationsdauer (Abstand zum Wettkampf ca. 2-8 Wochen)

GESUNDHEITSSPORTLICHER NUTZEN VON BEWEGUNG/SPORT IN MODERATEN HÖHEN (1500-2500M)

Positive Aspekte:

- Bewegung jeder Art ist immer gut und verbessert motorisch: Ausdauer, Kraft,...
- Bewegung in freier Natur „öffnet“ und ist somit ein wichtiger psychischer Effekt
- Förderung sozialer Kontakte (Familie, Freunde,...)
- Allergiker können sich ab gestimmter Höhe beschwerdefrei bewegen
- Für Personen mit KHK: event. passiver Aufstieg → beim Bergabgehen geringere Herzkreislaufbeanspruchung
- positive Aspekte für Diabetiker (Typ II): Steigerung der zellulären Glukoseaufnahme in der Höhe)
- Intermittierende Hypoxie wird in Russland schon lange zur Behandlung verschiedenster Erkrankungen angewendet (Asthma, KHK,...)
Ziel: Stressadaptation – Superkompensation – Belastungstoleranz erhöhen

Negative Aspekte:

- Akute Bergkrankheit kann auch schon in moderaten Höhen auftreten
- Chronische Bergkrankheit kann bei langem Aufenthalt in großen Höhen auftreten und zu schweren Folgeerkrankungen führen (z.B. Herzinsuffizienz)

Fotos: Alexander Stöckl