



**Verbandskonzept Gesundheitsmanagement
Verbandskonzept Sportpsychologie
Verbandskonzept Sporternährung**

Stand Januar 2022
Überarbeitet Mai 2022
Überarbeitet April 2024

Inhaltsverzeichnis

<u>Einleitung für die drei Verbandskonzepte</u>	<u>1</u>
<u>Verbandskonzept Gesundheitsmanagement</u>	<u>1</u>
1) <u>Vorbemerkung</u>	<u>1</u>
2) <u>SNBGER MED – Team.....</u>	<u>2</u>
3) <u>Trainings- und Wettkampfbetreuung.....</u>	<u>3</u>
4) <u>SNBGER MED-Center - Erhobene Daten und Zugriffsrechte nach Nutzergruppen.....</u>	<u>4</u>
5) <u>Beschreibung von Workflows und Verantwortlichkeiten.....</u>	<u>5</u>
<u>Verbandskonzept Sportpsychologie.....</u>	<u>8</u>
1) <u>Projekthistorie & Überblick.....</u>	<u>8</u>
2) <u>Gesamtkonzept Snowboard.....</u>	<u>9</u>
3) <u>Detailkonzept Snowboardcross (SBX).....</u>	<u>10</u>
4) <u>Detailkonzept Snowboard Alpin (RACE)</u>	<u>12</u>
5) <u>Detailkonzept Freestyle.....</u>	<u>14</u>
<u>Verbandskonzept Sporternährung</u>	<u>16</u>
1) <u>Grundlagen</u>	<u>16</u>
2) <u>Schulungs-/Beratungs-Angebote</u>	<u>17</u>
3) <u>Module für die Sporternährung.....</u>	<u>18</u>
<u>Ausblick für die drei vorliegenden Verbandskonzepte</u>	<u>22</u>

Verbandskonzept Gesundheitsmanagement, Verbandskonzept Sportpsychologie, Verbandskonzept Sporternährung

Einleitung

Die vorliegenden drei Verbandskonzepte stehen in einem sachlogischen Zusammenhang im Blick auf die Verantwortung für die Teams von SNBGER, für die Athleten*innen und die Betreuer*innen und sonstige relevante Stakeholder des Verbandes. Daher hat das Präsidium von SNBGER in seiner Sitzung vom 10. Januar 2022 diese grundlegenden Konzepte im Rang einer Ordnung positiv zur Kenntnis genommen.

Diese Verbandskonzepte werden allen haupt- und ehren-amtlichen Funktionsträgern*innen nicht nur zur Kenntnis gegeben, sondern in Schulungen diskutiert, lerninhaltlich vertieft und stets im Sinne eines „kontinuierlichen Verbesserungs-Prozesses (KVP)“ weiterentwickelt. Diese sind somit Teil der Corporate Governance von SNBGER. Im Einzelnen stellen sich die Verbandskonzepte wie folgt dar:

Verbandskonzept Gesundheitsmanagement

1) Vorbemerkung

Zweck des Konzepts Gesundheitsmanagement ist es, eine bestmögliche medizinische Betreuung der Athleten*innen von SNBGER zu erreichen. Im Mittelpunkt steht dabei das Wohl der Athleten*innen. Ziel ist es optimale psychische und physische Voraussetzungen zu erreichen und zu erhalten, sowohl als Basis für leistungssportliche Spitzenergebnisse als auch für den Erhalt eines gesunden Körpers über die Leistungssport-Karriere hinaus.

SNBGER sieht sich hierbei in der Verantwortung gegenüber dem*der einzelnen Athleten*in, der Gesamtmannschaft und gegenüber weiteren internen und externen Partnern, wie z.B. Bundeswehr, Bundespolizei, OSPs, Stützpunkten in Bund und Land, Schulen, aber auch anderen öffentlichen Institutionen, Geldgebern und Sponsoren.

Basis für ein funktionierendes medizinisches Betreuungssystem sind klar definierte Verantwortlichkeiten, eine offene Kommunikation sowie die Möglichkeit einer entsprechenden Dokumentation und Auswertung von Daten. Dabei bilden „Standard Operating Procedure -SOPs“- eine Basis-Funktion.

Das vorliegende Konzept soll zur Schaffung von Transparenz und Klarheit innerhalb von Snowboard Germany beitragen – aber auch im Außenverhältnis dokumentierbare Handlungsableitungen liefern

2) SNBGER MED – Team

Zur optimalen Versorgung der SNBGER Kaderathleten*innen hat es sich SNBGER zur Aufgabe gemacht, ein **medizinisch-interdisziplinäres Kompetenzteam für SNBGER** zu stellen. Ziel ist hierbei eine flächige Abdeckung, der relevanten medizinischen und präventiven/rehabilitativen Teilbereiche (Orthopädie / Neurologie / Allgemeinmedizin / Sportwissenschaft / Physiotherapie) sowie der Bereiche Sportpsychologie und Ernährungswissenschaft (siehe entspr. Konzepte im Fortgang dieser Ausarbeitung). Das Kompetenzteam wird von dem SNBGER Gesundheitsmanager und dem Bundestrainer Wissenschaft und Ausbildung koordiniert. Der Bundestrainer Wissenschaft und Ausbildung hat hierbei die Aufgabe bei Bedarf wissenschaftliche Fragestellungen im Bereich Gesundheitsmanagement mit seinem Netzwerk zu bearbeiten oder relevante Inhalte mit dem Kompetenzteam Ausbildung in die Trainer*innenaus- und -fortbildung zu integrieren.

Anstelle eines leitenden Verbandsarztes hat SNBGER einen Gesundheitsmanager, der das Team der Verbandsärzte koordiniert. In der Vergangenheit hatte sich gezeigt, dass die Koordination eines fünfköpfigen Teams ehrenamtlicher Ärzte, die Aufrechterhaltung der zielführenden Kommunikation untereinander und mit den Athleten*innen, Trainern*innen, Physiotherapeuten*innen, Sportpsychologen*innen, Ernährungsberatern*innen der Geschäftsstelle und Partnern außerhalb von SNBGER nicht zufriedenstellend von einem*r Vollzeit-arbeitenden Verbandsarzt*ärztin neben seiner*ihrer Arbeit erbracht werden kann.

Aufgrund der dezentralen Arbeitsweise des medizinischen Kompetenzteams von SNBGER haben sich multimediale Kommunikationsmöglichkeiten als bestes Mittel in der interdisziplinären Zusammenarbeit durchgesetzt und bewährt.

Das SNBGER MED – Team trifft sich (ggf. online) mindestens zweimal jährlich zur interdisziplinären Abstimmung, konzeptionellen Arbeit, Auswertung der Verletzungsstatistik der vergangenen Saison und um die Saisonplanung der Verbandsärzte*innen zu besprechen. Ziel der Saisonplanung ist es, die medizinische Betreuung der Saisonhöhepunkte und der relevanten Trainings- und Wettkampfmaßnahmen abzusichern.

Das wichtigste Abstimmungsmeeting findet jedes Jahr im Rahmen der Leistungssportklausur Teil 3 (Ende September) statt. Hier findet ein intensiver Austausch zwischen dem SNBGER MED-Team und dem Trainer*innen-Team statt. Im Rahmen des Meetings übernimmt das MED-Team die Fortbildung des Trainer*innen-Teams in aktuellen und relevanten medizinischen Themenschwerpunkten sowie die Auswertung der Verletzungs- und Erkrankungsstatistik der SNBGER-Athleten*innen mit ggf. daraus abgeleiteten Handlungsempfehlungen. Weiter findet hier die Saisonplanung (s.u.) mit den Headcoaches für die kommende Saison statt.

3) Trainings- und Wettkampfbetreuung

Um die optimalen psychischen und physischen Leistungsvoraussetzungen der Athleten*innen, aber auch der Trainer*innen, auf relevanten Trainings- oder Wettkampfmaßnahmen zu erreichen und zu erhalten begleiten Verbandsärzte*innen,

Sportphysiotherapeuten*innen, Sportpsychologen*innen und Ernährungsberater*innen die Teams zu ausgewählten Maßnahmen.

Betreuungsanforderung:

- 1) Die Sportpsychologen*innen und Ernährungsberater*innen werden dabei gezielt entsprechend der Bausteine der Konzepte Sportpsychologie und Ernährungsberatung eingeladen. Die Betreuungsanforderung ergibt sich hierbei aus den genannten Konzepten.
- 2) Die Verbandsärzte*innen unterstützen die Teams auf Maßnahmen bei akut auftretenden Verletzungen und Erkrankungen. Außerdem helfen sie bei der Einschätzung der Sporttauglichkeit bei prävalenten Erkrankungen/Verletzungen und stellen die Kommunikation mit dem SNBGER-MED – Team im Verletzungs-/Erkrankungsfall und gegebenenfalls mit Ärzten der Akutversorgung vor Ort sicher. Die Verbandsärzte verantworten die Verfügbarkeit entsprechender medizinischer Ausrüstung für die akute Versorgung kleinerer Verletzungen und leichter Erkrankungen auf den Maßnahmen. Der Einsatz auf den Maßnahmen erfolgt ehrenamtlich. SNBGER zahlt eine Aufwandsentschädigung, deren Höhe im SNBGER Vergütungssystem geregelt ist.
- 3) Oberstes Ziel der physiotherapeutischen Tätigkeit auf den Trainings- und Wettkampfmaßnahmen ist die präventive Erhaltung und ggf. Wiedererlangung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit der betreuten Athleten*innen. Sportphysiotherapeuten*innen begleiten die Teams auf den Trainings- und Wettkampfmaßnahmen und führen regenerative Maßnahmen durch, um die Leistungsanpassung positiv zu beeinflussen oder die optimale Leistungsfähigkeit im Wettkampf zu erreichen. Die SNBGER-Teams im Spitzen- und Nachwuchsbereich arbeiten mit einem festen Pool von Sportphysiotherapeuten*innen zusammen und die Planung der Einsätze erfolgt Teamintern. Bei Engpässen können Anfragen über das SNBGER MED-Team im gesamten Pool von SNBGER platziert werden. Die Sportphysiotherapeuten*innen verantworten die Verfügbarkeit entsprechender physiotherapeutischer Ausrüstung und Behandlungsmaterial auf den Maßnahmen. Der Einsatz auf den Maßnahmen erfolgt ehrenamtlich. SNBGER zahlt eine Aufwandsentschädigung, deren Höhe im SNBGER Vergütungssystem geregelt ist.

Saisonplanung:

Die Saisonplanung für die medizinische Betreuung der Trainings- und Wettkampfmaßnahmen einer Saison erfolgt im SNBGER MED-Meeting im Rahmen der Leistungssportklausur Teil 3 Ende September für die folgende Wintersaison. Zu diesem Zeitpunkt liegt i.d.R. ein belastbarer Wettkampfkalendar und eine Saisonplanung für die Trainings- und Wettkampfmaßnahmen vor. Federführend zuständig für die Einteilung ist der Gesundheitsmanager Manuel Behr und die Schnittstelle des MED-Kompetenzteams zur Geschäftsstelle in seiner Funktion als Bundestrainer Wissenschaft Dr. Jan Kellner. Diese Funktionsträger erheben mit den Headcoaches der einzelnen Disziplinen den Bedarf der medizinischen Betreuung in der folgenden Saison. Anhand dieser Bedarfsliste wird die Einteilung der Verbandsärzte mit Vertretungen im Meeting festgelegt.

Die Einteilung der Physiotherapeuten*innen und Sportpsychologen*innen wird von den Headcoaches mit dem Physioteam der entsprechenden Disziplin und dem Sportpsychologen*innenteam direkt abgestimmt. Bei Engpässen oder kurzfristigen Ausfällen kann auch disziplinübergreifend agiert werden.

4) SNBGER MED-Center - Erhobene Daten und Zugriffsrechte nach Nutzergruppen

Die Basis für die Kommunikation innerhalb des SNBGER MED-Teams und zwischen MED- und Trainer*innenteam bildet das onlinebasierte MED-Center von SNBGER, worin alle gesundheitsrelevanten Themen der Athleten*innen in schriftlicher Form eingespeist werden. Schreib- und Leseberechtigungen innerhalb des MED-Centers sind entsprechend der Funktion innerhalb des medizinischen Kompetenzteams geregelt. Fügt ein Mitglied des Kompetenzteams eine neue Information in das MED-Center ein, werden alle Leseberechtigten mit einer automatisch generierten Mail ohne Zeitverzögerung informiert.

Für den Zugriff und die Bearbeitung der Daten im Med Center werden die User*innen in Benutzergruppen eingeteilt. Jede Gruppe hat bestimmte Rechte zum Lesen und Ändern der in den jeweiligen Menüpunkten erfassten Daten, welche von den Administratoren*innen festgelegt werden. Daher sind je nach Nutzer*in andere Menüpunkte sichtbar. Die Rechte für die Menüpunkte werden in den Unterpunkten in der Form Nutzer*in: Rechte angegeben, wobei Nutzer*in durch S (Sportler*in), T (Trainer*in), G (SNBGER-Geschäftsstelle), M (medizinisches Personal =Ärzte*innen, Physiotherapeut*innen), H (medizinisches Hilfspersonal), W (Trainingswissenschaftler*innen) oder A (Administrator*in) und die Rechte durch r (lesen/read) oder w (schreiben/write) abgekürzt sind. Beispielsweise bedeutet (S:r, TA:rw), dass Sportler nur Leserechte, Trainer und Administratoren sowohl Lese- als auch Schreibrechte haben. Die Daten im Bereich Sportmedizin sind nach folgendem Schema zugänglich:

Übersicht Lese- und Schreibrechte nach Benutzergruppen im SNBGER MED-Center

<u>Daten</u>	<u>Lesen (r)</u>	<u>Schreiben (w)</u>
Gesundheitsampel*	M, S, T, G, H , W, A	<u>M</u>
Sportmedizinische Grunduntersuchungen	M, H , T, S	M, H
Verletzungen inkl. Diagnosen	M, S, H	M, H , <u>S</u>
Reha-Pläne	M, S, T, H ,	M, H
Arztbriefe, Fotos, Röntgenbilder etc.	M, S	<u>M</u>

Das MED-Center beinhaltet - neben den schriftlichen Informationen - die Gesundheitsampel, welche einen schnellen Überblick über den Gesundheitszustand und somit auch die aktuelle sportliche Einsatzfähigkeit der Athleten*innen gibt:

ROT: Athlet*in ist verletzt oder erkrankt und kann an keinen offiziellen Trainings- und Wettkampfmaßnahmen teilnehmen

GELB: Athlet*in befindet sich in der Aufbauphase nach einer Verletzung oder Krankheit und kann an zentralen Trainingsmaßnahmen teilnehmen, jedoch nicht an Wettkämpfen

GRÜN: Athlet*in ist gesund und kann vollumfänglich eingesetzt werden

Des Weiteren bietet das MED-Center die Möglichkeit von Datei-Uploads (bspw. Arztbefunde, OP-Berichte,.....).

Ein weiteres Kommunikationstool innerhalb SNBGER stellt der Messenger Dienst Threema dar. Diese Möglichkeit wird bspw. im akuten Verletzungsfall genutzt, um bei Verletzungen im In- und Ausland einen schnellen Kontakt zu einem Experten des SNBGER MED-Teams zu bekommen und auf diesem Kommunikationsweg die notwendigen Schritte einzuleiten.

5) Beschreibung von Workflows und Verantwortlichkeiten

a) Leistungsdiagnostische Untersuchungen (LDUs) und sportmedizinische Grunduntersuchungen (SGUs) sind elementarer Bestandteil zur Prävention und Rehabilitation von Verletzungen.

i) Um das Verletzungsrisiko zu minimieren werden in den erweiterten LDUs Tests aufgenommen, die Kraftdefizite oder Dysbalancen aufdecken.

Diese sind:

(1) Test zur dynamischen Beinachsenstabilität

(2) Desmotronic mit optimierter Auswertung

(3) Beweglichkeits-Test in Anlehnung an den FMS (Functional Movement Screen)

ii) LDU-und SGU-Werte dienen als Basis und Orientierung bei der Rehabilitation nach Verletzungen. Diese Daten werden als wichtiger Parameter für Entscheidungen über „Back to Training“ und „Back to Competition“ herangezogen. Um ein aussagekräftiges Gesamtbild zu erhalten werden LDU-Ausfälle wegen Verletzung, soweit aus ärztlicher Sicht möglich, teilweise durchgeführt! Bei Ausfall durch Krankheit wird die LDU zeitnah individuell nachgeholt.

b) Bei Verletzungen oder Erkrankungen

Bei Verletzungen oder Erkrankungen, die den Trainings- und Wettkampfbetrieb derart beeinflussen, dass ein*e Athlet*in zumindest ein Tag ausfällt, wird ein Verbandsarzt durch den*die verantwortliche*n Trainer*in der Lehrgangsguppe per Mail informiert, der*die betroffene Athlet*in wird in Kopie gesetzt. Die Mail enthält eine Kurzbeschreibung der Situation sowie eine „Laiendiagnose“ mit dem weiteren kurzfristigen Vorgehen. Der*die Athlet*in ist daraufhin aufgefordert weitere detaillierte Informationen binnen einer Woche an den Verbandsarzt zu übermitteln, so dass eine adäquate Betreuung des*der Athleten*in folgen kann. Diese

weiteren Informationen können aus Arztbriefen, Fotos, weitere Zusatzinfos bestehen.

Je nach Verletzung oder Erkrankung ergibt sich folgende Meldekette:

- i) Verletzungen mit Beteiligung des Kopfes und der Wirbelsäule (bspw Verdacht auf Gehirnerschütterung) : Dr. Martin Prantl
- ii) Verletzungen des Bewegungsapparates (bspw Verdacht auf Knochenbruch, Verletzungen des Muskel-, Sehnen-, Bandapparates; Bildgebende Diagnostik): Dr. Sebastian Sinz, Maximilian Lauber, Dr. Donat Schlemmer oder Dr. Christian Ehrntaller
- iii) Akute oder fortwährende Erkrankungen/Problematiken (bspw Verdacht auf Übertraining, Infekte,...): Dr. Gerrit Sommer

Des Weiteren speisen Trainer*innen und betreuende Physiotherapeuten*innen Updates zum jeweiligen Gesundheitszustand in die Datenbank ein.

Es erfolgt nun der Plan zum weiteren Vorgehen (persönlicher Besuch, Aufsuchen eines Verbandsarztes oder weiteren Spezialisten, ...) durch den kontaktierten Verbandsarzt.

Für die behandelnden Ärzte sowie die Athlet*innen ergeben sich im weiteren Vorgehen und Behandlungsverlauf immer dann größte Probleme und Herausforderungen, wenn die, an den Leistungssport angepasste und notwendige medizinische Spitzenversorgung nicht über die jeweiligen Krankenkassen der Athlet*innen oder die existierenden Angebote der OSPs übernommen wird. - Dies kann insbesondere bei speziellen Behandlungsmethoden, medizinischem Material oder der Anmietung von Räumlichkeiten für Medizinische Maßnahmen der Fall sein.

Snowboard Germany schließt für alle Athlet*innen eine spezielle Versicherung ab, die neben etwaigen Bergungskosten auch zum Teil Folgebehandlungskosten mit übernimmt.

Über das geförderte Projekt „back to competition“ versucht Snowboard Germany bestmöglich diese Kosten zur optimalen medizinischen Versorgung und Versicherung zu übernehmen.

c) Bei anstehenden Rehabilitationsmaßnahmen

- i) Nach Verletzung erfolgt die individualisierte Planung der Reha durch eine*n Verbandsarzt*ärztin in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsmanager. um eine schnellstmögliche Reintegration von verletzten Athleten*innen in den normalen Trainingsalltag zu gewährleisten.
- ii) Der Rehaplan beinhaltet die jeweiligen notwendigen Schritte und den dazugehörigen Zeitplan mit Checkups und Meilensteinen und wird an den*die betroffenen*e Athleten*in kommuniziert.

- iii) Der Gesundheitsmanager steht dem*der Athleten*in bei Umsetzung des Rehaplans beratend zur Seite. Bei Unstimmigkeiten, abweichenden Verläufen oder unvorhergesehenen Ereignissen sichert er den Informationsfluss zwischen allen beteiligten Parteien (Athlet*in, Verbandsarzt*ärztin, Rehabetreuer*in, Physiotherapeut*in, Trainer*in).

Projekt "back to competition": SNBGER möchte in diesem wichtigen Bereich mithilfe von zusätzlichen notwendigen Ressourcen die bestmöglichen Rahmenbedingungen schaffen, um für OK- und PK- Athleten*innen eine optimale Betreuung in der Reha-Phase gewährleisten zu können. Anforderungsprofil Projekt „back to competition“

Aus dem Anforderungsprofil Projekt „back to competition“ ergibt sich die Problemstellung hinsichtlich der ambulanten Rehabilitation in der deutschen Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) für Spitzensportler*innen (OK, PK, NK1 Athlet*innen) im Falle einer Verletzung und der damit verbundenen schnellstmöglichen Integration in den Wettkampfsport.

- Nach **Primärversorgung** z.B. Operation im Akutkrankenhaus erfolgt in der Regel aufgrund des DRG-Systems (Diagnosis Related Groups) eine *frühzeitige Entlassung* aus dem Krankenhaus. Die Verletzten werden noch häuslich mit einer Thromboseprophylaxe bis zum Fadenzug versorgt und erhalten nur selten Lymphdrainage in dieser Phase.
- Krankengymnastische Übungsbehandlungen zur **Frühmobilisation** und **Rehabilitation** erfolgen im ambulanten Sektor in Form von **maximal 18 Krankengymnastik-Verordnungen** (nur in begründbaren Ausnahmen kann der sog. Regelfall überschritten werden), wobei eine Anwendung in der Regel 20 - 25min dauert. In Ausnahmefällen kann eine Kälte- oder Wärmebehandlung oder Strom- oder Ultraschallbehandlung zusätzlich verordnet werden.
- **Therapiefrequenzen über 2 max. 3x/Wo sind nicht wirtschaftlich!** Insgesamt unterliegen die Kassenärzte dem Wirtschaftlichkeitsgebot. Hierzu bedarf es an den BSTP Berchtesgaden und Oberstdorf auch die entsprechenden Räumlichkeiten um die Therapiemaßnahmen entsprechend umzusetzen
- §12, SGB V: **Die Leistungen müssen ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sein; sie dürfen das Maß des Notwendigen nicht überschreiten.** Leistungen, die nicht notwendig oder unwirtschaftlich sind, können Versicherte nicht beanspruchen, **dürfen die Leistungserbringer nicht bewirken und die Krankenkassen nicht bewilligen.**
- Eine Wirtschaftlichkeitsprüfung (geht gegen den verordnenden Arzt) ist im Recht der gesetzlichen Krankenversicherung ein Instrument, um die Erfüllung der vertragsärztlichen, vertragspsychotherapeutischen und vertragszahnärztlichen Pflichten gemäß § 75 Abs. 2 des Fünften Buches Sozialgesetzbuch zu überwachen. Ärzte können und dürfen nicht mehr verordnen als gesetzlich zugelassen ist.

- Zudem sind die meisten **Krankengymnastikpraxen zeitlich ausgebucht**; höhere Therapiefrequenzen als 2-3x pro Woche sind hier nicht möglich. Bei den Spitzensportlern wäre eine höherfrequente Therapie mit 2-3 Anwendung/Tag so z.B. auch Krankengymnastik im Bewegungsbad wünschenswert.
- Stationäre Rehabilitationen werden von den Krankenkassen bei den üblichen Sportverletzungen wie z.B. Kreuzbandverletzung, Knochenbrüche mit einfachen Operationen i.d.R. nicht bewilligt.
- Ein weiteres Problem ist die mangelnde Ausstattung der meisten Physiotherapie-Praxen, die sich am Bedarf der Allgemeinbevölkerung ausrichten. Die betroffenen Spitzensportler benötigen jedoch spezifische Geräte in der medizinischen Trainingstherapie, wie sie üblicherweise nur in gut ausgestatteten orthopädischen Rehabilitationskliniken anzutreffen sind.
- **Im privaten Versicherungssystem PKV** sind zwar prinzipiell höhere VO-Mengen möglich, scheitern jedoch an den o.g. Kapazitätsgrenzen der Physiotherapeuten.

Eine ambulante medizinische Rehabilitation im Sinne des Projektes „back to competition“ ist dann effektiv, wenn:

- sie **personell** (Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler) an die Verletzungsart angepasst ist
- **infrastrukturell** mit erforderlichen Trainingstherapiegeräten, Bewegungsbad, Therapiehilfsmitteln ausgestattet ist
- **täglich mind. 3 Anwendungen** von je mind. 60-90 Minuten bietet
- **sämtliche physikalischen Methoden** (Zellenbäder, Kälte/Wärme-, Ultraschall-, Elektrotherapie)
- **Patientenschulungen** für Eigenübungen anbietet und
- **Medizinische Trainingstherapie (MTT)** dem Verletzten (auch) außerhalb der Rehazeit anbietet
- differenzierte krankengymnastische Therapien (Massage, Bindegewebsmassage, Lymphdrainage, Vojta, Bobath, Manuelle Therapie, Chirotherapie ...) angewendet werden können
- die entsprechenden medizinischen Versorgungsmaterialien und Räumlichkeiten vorhanden sind.

iv) Nach Absolvierung der Reha-Phase steht immer die Entscheidung des*der Arztes*Ärztin oder ein standardisiertes Testverfahren für die „Back to Training“ Entscheidung. Dieses Testverfahren wird vom Gesundheitsmanager durchgeführt oder koordiniert. Die Ergebnisse werden vom Gesundheitsmanager an alle Beteiligten kommuniziert. Der Weg „Back to Training“ kann auch in Abstimmung mit dem*der Trainer*in in Stufen erfolgen.

- v) Bei positivem „Back to Training“ Test erfolgt der Einstieg ins reguläre Athletiktraining mit dem Team mit Ziel „Back to Competition“
- vi) Für die „Back to Competition“ Entscheidung wird die medizinische Beurteilung des*der Verbandsarztes*ärztin und die LDU-Daten herangezogen (ggf. individueller Termin). In der LDU müssen mindestens 80% des individuellen Bestwerts im ATI (Athletikindex) erreicht werden. Sind diese Kriterien erfüllt, stellt der*die Verbandsarzt*ärztin die Gesundheitsampel auf „grün“.
- vii) Die Entscheidung über eine Meldung zu Wettkämpfen liegt danach beim*bei der verantwortlichen Trainer*in.

d) Protokollierung von Verletzungen und Erkrankungen

Mit Hilfe der Threema-Gruppen sollen alle Verletzungen – auch Bagatellverletzungen – und Erkrankungen protokolliert werden. Für jede Disziplin gibt es eine*n Verantwortliche*n, der*die alle Verletzungen/Erkrankungen, die im Laufe einer Saison auftreten und zum Abbruch oder Ausfall eines Trainings oder Wettkampfes führen, protokolliert. Dieser Überblick wird im Rahmen der interdisziplinären Meetings des SNBGER MED-Teams ausgewertet und gegebenenfalls Handlungsableitungen beschlossen.

Nur wenn der sichere Informationsfluss zwischen allen beteiligten Gruppen gewährleistet ist, kann SNBGER mit seinen Ärzten*inne und Betreuern*innen bestmöglich auf den Gesundheitszustand des*der Athleten*in abgestimmt das Training oder eine Reha-Maßnahme planen und somit seiner Verantwortung gerecht werden. Liegen die Informationen nicht vor oder wird sich unabgestimmt nicht an das weitere Vorgehen gehalten, kann zum Schutz des*r Athleten*in keine weitere Einladung zu Trainings oder Wettkämpfen erfolgen. – die „Gesundheitsampel“ wird dann durch den*die Verbandsarzt*ärztin auf „rot=sport-untauglich“ gestellt.

Verbandskonzept Sportpsychologie

Die sportpsychologische Betreuung von Sportler*innen und Trainer*innen ist ein wichtiger Baustein in der Athleten*innenzentrierten Förderung von Snowboard Germany. Dies umfasst verschiedene Betreuungsformate für die Bereiche Snowboardcross (SBX), Alpin-Parallelschlalom/Riesenschlalom (RACE) und bei den drei Disziplinen Freestyle mit Halfpipe (HP), Slopestyle (SBS) und Big Air (BA). Die Gesamtsteuerung liegt bei Sportpsychologie München. Leitender Sportpsychologe des Verbandes ist Dr. Tom Kossak. Er wird durch die Kolleg*innen Dr. Kai Engbert (Freestyle), Carla Nottberg (SBX), Mila Hanke (Freestyle), Lisa Gruppen (Race) in den Teildisziplinen und Teilmannschaften unterstützt. Darüber hinaus umfasst die Gesamtbetreuung auch die Beratung des Verbandes in sportpsychologischen Fragestellungen. Im Folgenden werden Zuständigkeitsbereiche und Inhalte sowie Coaching- und Trainingsformate und das Vorgehen in den Teilmannschaften genauer dargestellt.

1) Zuständigkeiten:

a) Athlet*innen:

Im Fokus des Gesamtprojekts steht die Betreuung der Sportler*innen von Snowboard Germany. Das Hauptaugenmerk liegt auf der langfristigen Leistungsentwicklung und dem Abrufen von Leistung unter Druck. Dazu gehören Themen wie Energiemanagement, Visualisierungstraining, Selbstvertrauen, Konzentration und Fokus.

Im Falle einer Verletzung stehen die Psycholog*innen den Athlet*innen zur Verfügung, um den Rehabilitationsprozess zu unterstützen und mit Vertrauen wieder zurück zum Sport zu kommen. Im besten Fall werden die Sportpsycholog*innen frühzeitig von den Sportmediziner*innen und Physiotherapeut*innen in den „back to Competition“ Prozess integriert.

b) Trainer*innen:

Im Trainercoaching steht die Athletenführung und die Steuerung von Teamprozessen im Fokus. Sowohl das Coachingverhalten des Trainers kann besprochen werden als auch die Steuerung von Teamprozessen, wie der Teamstimmung und Teamkultur oder Abläufe bei sportlichen Großereignissen.

c) Team:

In Workshops werden Maßnahmen zur Steuerung der Teamstimmung und Teamkultur umgesetzt.

d) Verband:

Der Verband wird von den Sportpsycholog*innen in sportpsychologischen Fragen beraten.

e) Notfälle und Krisen:

Die Sportpsycholog*innen unterstützen den Verband in Notfall- und Krisensituationen. Dies kann etwa der Fall sein, wenn sich Athleten schwer verletzen, bei Todesfällen, bei schwereren Unfällen, bei Großschadensereignissen oder bei Naturkatastrophen, wenn Mitglieder von Snowboard Germany invol-

viert sind. Auch in der Aufarbeitung von Fällen von sexualisierter oder psychischer Gewalt stehen die Psycholog*innen beratend zur Seite. Das Hinzuziehen weiterer Experten kann hierbei eine zentrale Rolle spielen.

2) Formate:

Prinzipiell stehen den Sportler*innen und Trainer*innen Betreuungsformen wie das direkte **Einzelcoaching** und **Online-** sowie **Telefoncoachings** zur Verfügung. Auch **Workshops** oder **Vorträge** können durchgeführt werden. **Trainingsbegleitungen** und **Wettkampfbetreuungen** können ebenso durchgeführt werden.

Der Schwerpunkt im **Nachwuchsbereich** liegt in der psychologischen Grundlagenausbildung. Den Sportler*innen sollen zunächst grundlegende Tools und Techniken zur Entwicklung mentaler Stärke vermittelt werden. **Workshopformate** werden in diesem Bereich bevorzugt. Natürlich können in Einzelfällen auch individuelle Coachings durchgeführt werden.

Im **Profibereich** steht das **individuelle Coaching** im Fokus. In Workshops können Teamprozesse zur Performance-Entwicklung durchgeführt werden. Ein weiterer Fokus liegt auf der **Trainings- und Wettkampfbetreuung**. Insbesondere bei sportlichen Großereignissen wie Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen soll den Sportler*innen ein*e Sportpsycholog*in zur Verfügung stehen.

3) Betreuung:

Als leitender Sportpsychologe des Verbandes ist Dr. Tom Kossak eingesetzt. Er übernimmt koordinative Aufgaben in der Gesamtsteuerung der Sportpsychologie bei Snowboard Germany sowie die Betreuung des Race-Teams. In Absprachen mit den Kolleg*innen der anderen Teildisziplinen SBX und Freestyle sorgt er für eine optimale Versorgung aller Athlet*innen und Coaches.

Zum Ende eines jeden Olympiazklus werden in allen Disziplinen Gespräche durchgeführt, in denen die sportpsychologische Betreuungssituation innerhalb der Disziplin ausgewertet und auf den Prüfstand gestellt wird. Das Ziel dabei ist ein sportpsychologisches Betreuungskonzept zu erstellen, das in Abstimmung mit der strukturellen Weiterentwicklung des Verbandes bestehende Stärken weiterführt und gleichzeitig neue Potentiale erschließt.

a) Betreuung Disziplinen:

Die Teilmannschaften werden verschiedenen Sportpsycholog*innen betreut. Hauptansprechpartnerin der Disziplin SBX ist Carla Nottberg. Der Bereich Freestyle wird leitend von Dr. Kai Engbert geführt. Er wird im Nachwuchs von Mila Hanke unterstützt. Dr. Tom Kossak übernimmt die leitende Funktion im Bereich Race und wird von Lisa Gruppen im Nachwuchs unterstützt.

i) SBX:

Der Schwerpunkt im Bereich SBX liegt auf individuellem Coaching der Athlet*innen, die überwiegend von Carla Nottberg durchgeführt wird. In einzelnen Fällen werden Athlet*innen die in den letzten Jahren einen stabilen Kontakt zu Dr. Kai Engbert aufgebaut haben, durch diesen weiterbetreut. Die Athlet*innen werden entweder am Standort Oberstdorf oder München betreut. Auch Online-Coachings werden angeboten.

ii) Freestyle:

Das Freestyle-Team wird von Dr. Kai Engbert betreut. Hier stehen individuelle Gespräche im Fokus. Unterstützt wird der Bereich durch Mila Hanke im Nachwuchsbereich. Mit trainingsbegleitenden Workshops sollen Grundlagen des mentalen Trainings vermittelt. Die Athleten werden am Standort München betreut. Auch Online-Coachings werden angeboten.

iii) Race:

Das Race-Team wird von Dr. Tom Kossak betreut. Inhaltlich besteht die Ausrichtung in einer Mischung aus Athlet*innenbetreuung, Trainercoachings und der Steuerung von Teamprozessen. Im Nachwuchsbereich soll das Projekt zukünftig durch Lisa Gruben unterstützt werden. Die Athlet*innen der LGla werden am Standort München betreut sowie auf Trainingsmaßnahmen und Wettkämpfen. Auch Online-Coachings werden alternativ angeboten. Die Athlet*innen im Nachwuchsbereich können am Standort München betreut werden sowie am Standort Berchtesgaden. Auch Trainingsbegleitungen und Wettkampfbetreuungen sowie Onlinebetreuungen Bestandteil des Betreuungskonzepts.

b) Betreuung Großereignisse

Die Betreuung sportlicher Großereignisse wie Weltmeisterschaften und Olympischer Spiele erfolgt durch den leitenden Sportpsychologen. Die strukturierte Vorbereitung der Teams auf die anstehenden Großereignisse erfolgt in Absprache mit den Sportpsycholog*innen der Teildisziplinen und kann für den Vertrauensaufbau im Vorfeld durch Dr. Tom Kossak unterstützt werden. Hier geht es explizit nicht um die individuelle Betreuung der Athlet*innen sondern um das Durchsprechen von bestimmten Abläufen, die für die Leistungserbringung im Wettkampf notwendig sind und um den Umgang mit Herausfordernden Situationen vor Ort.

4) Umfang:

Insgesamt stehen 45 sportpsychologische Betreuungstage für alle Disziplinen und Teilmannschaften zur Verfügung, die wie folgt auf die Disziplinen verteilt werden: 22 Tage Race, 18 Tag SBX, 5 Tage Freestyle. Der leitende Sportpsychologe behält gemeinsam mit dem Verband den Überblick über die geleisteten Einheiten.

Verbandskonzept Sporternährung

Das vorliegende Konzept ist mit SNBGER MED-Team, dem Gesundheitsmanager, in Zusammenarbeit mit Sportdirektor, Direktor Verbandsmanagement, Bundestrainer Wissenschaft und Ausbildung und dem Präsident koordiniert, ebenso mit Kirsten Brüning (Diplom-Oecotrophologin OSP Hessen und OSP Metropolregion Rhein-Neckar) und Dr. Claudia Osterkamp-Baerens (Diplom-Oecotrophologin OSP München /DSV)

1) Grundlagen

Die Zielgruppen für die Sporternährungsberatung bei SNBGER sind alle Kader

- a) OK
- b) PK
- c) EK
- d) NK 1 und NK2
- e) Trainer*innen / Betreuer*innen – in Koordination mit Medizin-, Physio-Zuständigkeit bei SNBGER
- f) Teams an den Bundesstützpunkten Berchtesgaden und Oberstdorf
- g) zusammen mit den Eliteschulen des Sports vor Ort. (Nebenbemerkung: Bezug genommen wird auf die dort vorliegenden Konzepte, die als Anhang aufgeführt sind.)

Es werden üblicherweise bei den relevanten „Leistungssport-Klausuren von SNBGER“ Module zur Sporternährung und entspr. Fortbildungen für Trainer*innen und Betreuer*innen als Seminarinhalte umgesetzt.

Die **Ziele** der Ernährungsberatung für die genannten Leistungssportler*innen von SNBGER und die genannten, betreuenden Teams sind eine optimale Energie-, Nährstoff- und Flüssigkeitsversorgung zur

- Aufrechterhaltung der Gesundheit / Regeneration
- Unterstützung eines leistungswirksamen Trainings
- Sicherstellung einer optimierten Trainingsanpassung
- Vorbereitung von und Optimierung bei Wettkämpfen

Eine hochwertige Sporternährung soll durch bedürfnisgerechte Energie- und Nährstoffversorgung der Athleten*innen eine kontinuierliche Leistungsfähigkeit, die körperliche Entwicklung junger Athleten*innen unterstützen und zur dauerhaften Gesunderhaltung beitragen. Die gezielt auf die individuellen Trainingsreize angepasste Sporternährung soll ebenfalls die Regenerationsprozesse unterstützen und optimale Trainingsanpassungen sicherstellen. Hierzu ist eine grundlegende Betreuung der Athleten*innen über die gesamte Trainings- und Wettkampfperiode begleitend sinnvoll, da nur so leistungswirksame Anpassungen an unterschiedliche Trainingsbelastungen im Jahresverlauf erreicht werden können.

Um das Erreichen der genannten Ziele nachverfolgen und den Versorgungsstatus des*der Athleten*in erfassen zu können, wird in zeitlich gestaffelter Form und aufeinander aufbauend folgendes „**diagnostisches**“ Hilfsmittel eingesetzt:

1) **Ernährungstagebuch für Trainings- und Wettkampftage**

- (1) qualitativ: Essgewohnheiten zur Auswahl und zum Timing der verzehrten Speisen und Getränke unter Berücksichtigung der Phasen vor, während und nach dem Training bzw. Wettkampf
- (2) quantitativ – in einer nachfolgenden Stufe - Berechnung der Energie- und Nährstoffzufuhr der verzehrten Speisen und Getränke (abgewogen oder geschätzt auf Basis haushaltsüblicher Maßeinheiten), Auswertung mit professioneller Ernährungssoftware.
 - (a) **24- Stunden Recall** (= Fragebogen zur Erfassung der verzehrten Speisen und Getränke des vorangegangenen Tages)
 - (b) **Trink-Check** (= Erfassen der Getränkezufuhr durch Strichlisten, pro Tag oder pro Woche) Hier bietet sich eine App an, um Dokumentation und Evaluierung zu optimieren.)

2) **Schulungs-/Beratungs-Angebote**

Das umfangreiche Angebot der Sporternährungsberatung wird unterteilt in Module für die individuelle Ernährungsberatung und in Module für Athleten*innengruppen:

- a) Die **individuelle Ernährungsberatung – auf Anforderung und in Abstimmung mit TOP Athleten*innen und Medizin-Team, bzw. Head Coaches von SNBGER** - umfasst eine fundierte medizinische Anamnese (Leistungsdiagnostik, Blutwerte, anthropometrische Daten) und Ernährungsanalyse (Essgewohnheiten, bevorzugte Lebensmittelauswahl, Ergebnisse des Ernährungstagebuchs). Bei Bedarf erstellt die Ernährungsberaterin einen **Ernährungsplan** (auf Basis der aktuellen anerkannten sporternährungs- wissenschaftlichen Fachliteratur, individuellen Energie- und Nährstoffbedürfnissen des*der Athleten*in sowie der Ergebnisse der Ernährungsanalyse, den Blutwerten und leistungsdiagnostischen Daten). Folgeberatungen können das Erreichen des individuellen Ernährungsberatungsziels sichern und vertiefen.
- b) In **Gruppenberatungen / Schulungen** für Kader-Athleten*innen in den drei Disziplinkategorien:
 - Race – Damen und Herren
 - SBX – Damen und Herren
 - Freestyle mit BA, SBS, HP – Damen und Herrenwerden allgemeine Grundlagen zur sportartspezifischen Ernährung für Trainings- und Wettkampftage vermittelt. Darüber können Spezialthemen in Kleingruppen vertieft werden.

Um die Nachhaltigkeit der Inhalte der Sporternährungsberatung zu gewährleisten, ist eine längerfristige Betreuung für Kader-Athleten*innen notwendig. Hierzu werden nachfolgend inhaltliche Beratungskonzepte in abgestufter Form beschrieben:

- a) **Beispiel:**
Ernährungsberatung für die Trainingsgruppen an den Bundesstützpunkten
➤ Sportartspezifische Kurzreferate „Wissensbaustein Sporternährung“
- b) **Beispiel:**
Betreuung von Kadergruppen (zentrale Lehrgänge)
➤ Sportartspezifisches Kurzreferat vor dem Gesamtkader

3) Module für die Sporternährung

Diese Module sind aufgeteilt in:

- a) Module für Kader- und Disziplin-Gruppen von SNBGER
- b) Module für Einzelberatungen – auf Anforderungen und in Koordination mit entspr. Verbandszuständigkeiten
- c) Module für Trainer*innen und Betreuer*innen

Diese werden nachfolgend beschrieben und sollen in zeitlich gestaffelter Form zielführend umgesetzt und evaluiert werden:

a) **Module für Kader- / Disziplin- Gruppen von SNBGER**

i) **Sportartspezifischer Vortrag**

Inhalt: Basiswissen Sporternährung an Trainings- und Wettkampftagen, Auswahl und Timing für geeignete Speisen, Snacks und Getränke optimieren

ii) **Sportartspezifischer Workshop**

Inhalt: Basiswissen Sporternährung an Trainings- und Wettkampftagen, Auswahl und Timing für geeignete Speisen, Snacks und Getränke optimieren.

- Praktische Übungen: Zuckergehalt in Getränken, Pausensnacks/ Proviant für den Trainingsrucksack, Obst und Gemüse-Check, Verdauungszeiten von Speisen
- Material: Präsentation von Lebensmitteln, Infoletter, Basis-kostpläne + praktische Aktion: z. B. Smoothie herstellen
- Zielgruppe: v.a. Nachwuchs-Teams

iii) **Themenzentriertes Kleingruppen-Coaching**

Ziel: Timing und Auswahl an geeigneten Speisen, Snacks und Getränken optimieren
Spezialthemen: Muskelaufbau, Gewichtsmanagement, Immunsystem stärken/ Verletzungsanfälligkeit reduzieren, Regeneration am Trainings- und Wettkampftag optimieren

iv) **“Buffet-Training”**

Inhalt: Auswahl und Mengen geeigneter sportgerechter Speisen trainieren, Erläuterung von Hauptnährstoffquellen, Bedeutung aller Hauptmahlzeiten für die Leistungsfähigkeit

Praxis: Zusammenstellung eines „optimalen“ Menüs + gemeinsames Essen

v) Lebensmitteleinkauf/ Einkaufstour

Inhalt: Besuch in einem Supermarkt, Check des Lebensmittelangebots.

Ziel: Einkaufsliste erstellen, Proviant für **Trainings- und Wettkampftage**.

Tool: Einkaufsführer für Sportler*innen (AG Ernährungsberatung an den OSP)

Zielgruppe: v.a. für Nachwuchs-Teams

vi) Kochkurs

Inhalt: Wunschessen auswählen, Rezeptzutaten einkaufen, grundlegenden + praktische Tipps zur Zubereitung von Speisen und Hinweise zur Sporternährung

Ziel: Spaß an der Zubereitung von Speisen, Interesse wecken für sportgerechtes Kochen

vii) Trainingslager/ Wettkämpfe im Ausland

Inhalt: Optimierung der Speisepläne/ Zwischenverpflegung/ Getränke der Hotels im Ausland, Tipps für die Versorgung vor Ort (Einkauf, Rezepte)

Gruppenarbeit: Erstellen eines optimalen Ernährungsplans für Wettkampf- und Regenerationstage unter Berücksichtigung von Wettkampf- und Trainingszeiten.

b) Module für Einzelberatungen – auf Anforderung und in Koordination mit den entspr. Verbandszuständigkeiten

Vorbemerkung: Über das Team der Verbandsmediziner, insbesondere Dr. Gerrit Sommer, zusammen mit Manu Behr und Dr. Jan Kellner in ihrer jeweiligen SNBGER- Zuständigkeit finden derzeit erste „Abstimmungsgespräche“ mit den Konzeptverantwortlichen LOEWI, Frau Engel, Ernährungswissenschaftlerin TUM und DSV und Prof. Johannes Scherr, Zürich statt. Ziel ist es hierbei, individuelles Vorgehen für TOP Athleten*innen als Angebot zu diskutieren und ggfls. als Offerte zu erarbeiten. („Individuelles Angebot gegen individuelle Honorierung“)

i) Erstberatung

Inhalt: ausführliche Ernährungsanamnese, Erfassen medizinischer Daten (Leistungsdiagnostik, Gesundheitsstatus), Essverhalten, Basiswissen Sporternährung, Ist- Analyse der Auswahl an Getränken, Mahlzeiten und Snacks an Trainings- und Wettkampftagen, Timing, praktische Ernährungstipps (LM-Präsentation)

Tools: Typische 1-Tages-Ernährungspläne für Trainings- und Wettkampftage
Material: z. B. Infoletter für das Essen und Trinken an Trainings- und Wettkampftagen, beispielhafte Basiskostpläne, Pausensnacks und Getränke für Wettkampftage etc.

ii) Ernährungsanalyse

Inhalt: Berechnung der Energie- und Nährstoffzufuhr von Tagesplänen

oder einer Protokollwoche, Analyse der Ergebnisse mit ausführlichem Auswertungsschreiben und praktische Ernährungstipps abgestimmt auf individuelle Essgewohnheiten

Tools: 3 bis 7 Tage-Ernährungsprotokoll (quantitativ) oder 1-Tages-Ernährungspläne (qualitativ)

iii) Individueller Ernährungsplan

Inhalt: Optimale Mengen und Auswahl an Mahlzeiten, Snacks und Getränke werden auf individuelle Essgewohnheiten, Trainingseinheiten und Trainingszeiten, Energie- und Nährstoffbedürfnisse abgestimmt; inklusive Energie- und Nährwertberechnung

Tool: Individueller Ernährungsplan für Trainingstage

iv) Folgeberatung/ Feedbacksystem

Inhalt: Wiederholung und Vertiefung der Inhalte der Erstberatung, Feedback und Hilfe zur Umsetzung der Ernährungsberatungsziele in die Praxis, Erläuterung der Ergebnisse der Ernährungsanalyse, Modifikation des Ernährungsplans, Erfolgskontrolle, positive Motivation zur Erreichung der gesetzten Ziele, praktische Ernährungstipps (LM-Präsentation)

Tools: 1-Tages-Ernährungsplan für Trainingstage, Trink-Check, Proviant-Check, Einkaufslisten, Einkaufsführer für Athleten*innen etc. + Feedbacksystem telefonisch/ per E-Mail mit Tagesplankontrolle

v) Getränkezufuhr

Inhalt: Verbesserung der Flüssigkeitszufuhr an Trainings- und Wettkampftagen, Zucker- und Koffein in Getränken, hypo-/iso-/hypertonische Getränke

Tools: Trink-Checks (Strichliste mit Getränken) für 1 Tag oder 1 Woche, Nutzung von Trink-Apps

vi) Snacks/ Zwischenverpflegung

Inhalt: Proviant (Snacks und Getränke) für unterwegs (Trainings- und Wettkampftage), Abendversorgung im Internat, Planung von Trainingslagern (In- und Ausland), Süßigkeiten-Check, Fast Food

Tool: Liste mit geeigneten Snacks und Getränken (individuelle Auswahl)

vii) Einkaufslisten/ Kochrezepte

Inhalt: Hilfe bei der Erstellung von Einkaufslisten für Athleten*innen, die sich selbst versorgen müssen, Tipps für einfache sportgerechte Kochrezepte, praktische Tipps für die Vorratshaltung, Hygiene in der Küche etc.

Tools: Einkaufsliste, Kochrezepte

viii) Nahrungsergänzungen

Auf Basis von Blutwerten, Ernährungsanalysen, Empfehlungen der betreuenden Ärzte*innen und unter Berücksichtigung der Trainingsumstände (z. B. Trainingslager) kann der Einsatz ausgewählter Nahrungsergänzungen notwendig sein.

Inhalt: bedarfsgerechte Energie- und Nährstoffzufuhr (Analyse), Nahrungsergänzungsmittel für Sportler*innen

c) Fortbildungsangebote für Trainer*innen und Betreuer*innen

Sportartspezifische Workshops

Inhalt: Spezielles Wissen zur Sporternährung Themen:

- Aktuelle Trends in der Sporternährung
- Aufbautraining (Kondition, Kraftaufbau) und Regeneration
- Verletzungsanfälligkeit senken und Immunsystem stärken
- Versorgung im Trainingslager (Inland/ Ausland)
- Spezielle Anforderungen an Wettkämpfe im Ausland (Klima, Speisenangebot)
- Verletzungen und Rehabilitationsphase
- Prävention von Essstörungen im Leistungssport

Material: Infoletter, Basiskostpläne, Literatur

+ Praxisteil: z. B. Ernährungsplan zur Gewichtsreduktion erstellen, Regenerations-Shakes zubereiten, Sensorik, Kochen

Ausblick für Verbandskonzept Gesundheitsmanagement, Verbandskonzept Sportpsychologie, Verbandskonzept Sporternährung

Die hier vorliegenden drei Konzept – Gesundheitsmanagement, Sportpsychologie, Ernährung – sind in ihrer Kombination und in Einzeldokumentation als “living document” zu betrachten, das jeweils in Koordination mit den genannten Zuständigkeiten bei SNBGER jährlich angepasst und fortgeschrieben wird. Dieses KVP-Vorgehen ermöglicht eine Anpassung aus den Evaluationen und dem Gruppen-/ Einzel-Feed Back der durchgeführten Schulungen und Umsetzungsmaßnahmen.

Ziel bleibt ein optimaler Gesundheits-Status aller in den SNBGER Teams /-Kadern als unabdingbare Unterstützung von Erfolgen im sportlichen Bereich und eine Unterstützung von Bildungs-Inhalten bei der Persönlichkeitsentwicklung. Den Vorschriften der NADA und WADA gilt hierbei eine unabdingbare Aufmerksamkeit.