

ASVÖ Newsletter

Zeitschrift des Allgemeinen Sportverbandes Österreichs

Ausgabe 1.2014



Dancing Stars

Schauspieler, Sportler und andere Prominente suchen wieder ihren „Dancing Star“. Die eigentlichen Stars des ORF-Quotenrenners sind jedoch die Tanzprofis. Sie trainieren die Promis und führen sie zum Sieg.

Dass ehemalige Sportgrößen auch auf den Tanzparkett gute Figur machen, ist nicht erst seit dem Sieg von Rainer Schönfelder erwiesen. Von der Slalom-piste direkt in den ORF-Ballroom abgeschwungen,



toppte der Slalom-Weltcupsieger 2003/04 damit sogar die zweiten Plätze von Andi Goldberger und Alexandra Meißnitzer, krönte sich im Vorjahr zum „Dancing Star“. Auch in der neunten Staffel sind nun mit Erik Schinegger und Hubert Neuper zwei Ehemalige des Wintersportlagers dabei. Trainings- und Wettkampferfahrung bringen Sportasse ohnedies mit, das Rüstzeug für das Tanzparkett erhalten sie von erfahrenen Tänzerinnen und Tänzern, an deren Seite sie in der beliebten ORF-Show von Runde zu Runde ihre Fortschritte zeigen.

Im Falle des ehemaligen ASVÖ-Slalomstars Rainer Schönfelder (SC Petzen) hieß die Tanztrainerin Manuela Stöckl, mit EM-Bronze über zehn Tänze und acht Staatsmeistertitel an der Seite von Florian Gschaider eine der erfolgreichsten Tänzerinnen des Landes. Auch die Tanzprofis der „Dancing Stars“ müssen regelmäßig üben, was Stöckl und Gschaider meist beim Salzburger TSC Stardance

◀ Als aktuelle EM-Dritte und WM-Semifinalisten sind Florian Gschaider und Manuela Stöckl eines der erfolgreichsten Tanzpaare des Landes.

Foto: Rob Ronda

▲ Ein ASVÖ-Duo tanzte 2013 zum Sieg: Rainer Schönfelder und Manuela Stöckl

Foto: ORF

Elixhausen tun. Einem Verein des ASVÖ wie etwa der 1. NÖ Tanzsportklub Schwarz-Weiß Baden (Michaela Heintzinger und Manfred Zehender) oder der Doubledance Tanzsportklub von Kathrin Menzinger und Vadim Garbuzov, der Schlagersängerin Petra Frey 2012 zum „Dancing Star“ führte.

Bewegung ist gesund, und wenn sie noch zu Musik stattfindet, dann kann Körperbeherrschung zur absoluten Eleganz werden. Das beweisen ASVÖ-Sportlerinnen und -sportler in allen Disziplinen des Tanzsportes, von Aerobic bis zum Gesellschaftstanz. Erst vergangenen Herbst wurde die Burgenländerin Manuela Hatzl für ihre Arbeit im Verein dance2gether von der Bundessportorganisation mit dem BSO-Cristall als Top-Funktionärin 2013 ausgezeichnet.

An vorderster Stelle sind auch Kathrin Menzinger und Vadim Garbuzov im Einsatz. Sie zeigen nicht nur immer wieder internationale Tanzsportklasse, sondern auch ihr künstlerisches Talent. Zuletzt beim Neujahrskonzert der Wiener Philharmoniker vor einem Millionenpublikum weltweit.

(weiter Seite 2)

EDITORIAL

Nebensache Sport?

Die Versuche, den Sport zur politikfreien Zone zur erklären, haben nichts gefruchtet. Auch wenn es noch so schön schiene: der Sport findet nicht in einer von den realen Gegebenheiten abgekoppelten Parallelwelt mit nettem eigenen Regelwerk statt. Mehr denn je zuvor ist er mit beinharten ökonomischen und politischen Interessen untrennbar verflochten. Kaum waren die Olympischen Winterspiele in Sotschi zu Ende, müssen sie schon angesichts der jüngsten geopolitischen Ereignisse neu in die Kategorie „opportunes Beschwichtigungsinstrument brutaler Großmachtspolitik“ eingeordnet werden. Übergroße Freude über die sportlichen Erfolge mag angesichts der vielfach zweifelhaften Rahmenbedingungen nicht wirklich aufkommen.

Keinen Illusionen sollte man sich auch hingeben, wenn es um die Mittel und Wege geht, die für manche zum Erfolg führen. Dass Spitzensport ohne Doping nicht stattfindet, wurde leider wieder von einem heimischen Athleten unter Beweis gestellt. Pech? Mit schnellen Urteilen waren jedenfalls viele zur Stelle. Gestraft wurde einer, der nicht aufgepasst und sich und indirekt das System angepatzt hatte. Fakt ist, dass Leistungssteigerung um (fast) jeden Preis einen systemimmanenten Bestandteil modernen Hochleistungssports darstellt – und leider auch vieler anderer leistungsorientierter Sportveranstaltungen. Sport – eine wichtige Nebensache, aber keine unschuldige.

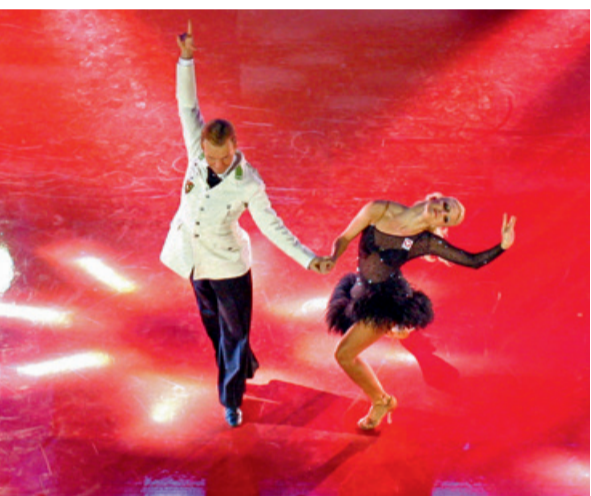
Die Anforderungen, die unsere Hochleistungsgesellschaft im Arbeitsleben stellt, finden auch im Freizeitverhalten ihren Ausdruck. Ultra-Ausdauer-events erleben gerade einen Boom. Wo unablässig (Höchst)Leistungen eingefordert werden, wird ebenso permanent eine Schmerzgrenze überschritten – oder künstlich hinaufgesetzt. Und so manche/r ist dann eben bereit, mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln nachzuhelfen.

Auch wenn kein Weg dorthin zurückführt, sehnt man sich doch ein wenig nach dem guten alten Amateursport. Es ging um die bestmögliche Leistung, aber ohne Bezahlung. Man begegnete anderen Menschen, nicht nur Konkurrenten. Hinauszukommen, andere Städte und Länder zu sehen, das hatte noch einen Wert. Gewinnen war schön. Aber letztlich war Dabeisein wirklich alles. ■

Mag. Paul Nittnaus
Generalsekretär

„Wir waren furchtbar nervös und haben die internationale Aufmerksamkeit auch total unterschätzt“, ist Vadim Garbuzov stets überrascht, wenn er im Trainingslager in Deutschland oder wie beim letzten Turnier in Spanien auf den Auftritt am 1. Jänner angesprochen wird. Fernseherfahrung sammelten beide bereits in mehreren Staffeln der „Dancing Stars“. 2013 bei der achten Auflage war dann auch das Finale fest in ASVÖ-Hand. Rainer Schönfelder gewann mit Tanzpartnerin Manuela Stöckl. Knapp das Finale verpasste Vadim Garbuzov mit Susanna Hirschler, Dritte – und ebenfalls im Finale – war „Engel!“ Kathrin Menzinger mit ihrem Musical-Star Lukas Perman.

Tanzen liegt bei der Familie Menzinger im Blut. Nachdem die Eltern schon begeisterte Tänzer waren, durfte Sohn Patrick mit seiner damals erst sechsjährigen Schwester aufs Parkett. Zehn Jahre „hielt“ das Geschwisterpaar, 2005 wurde es Meister im Standardtanz bei der Jugend. Mit 18 Jahren endete jedoch Patricks Begeisterung für den Tanzsport, Kathrin wollte hingegen unbedingt weitermachen und begab sich im Internet auf Partnersuche.



Ganz anders der Karrierebeginn bei Vadim. Familie Garbuzov emigrierte mit dem damals Siebenjährigen aus der Ukraine nach Kanada. Erst dort kam er zum Tanzen. Mehrere Partnerinnen hatte der mehrmalige Jugend- und Juniorenmeister in den Standard- und Lateintänzen an seiner Seite, bis 2005 via Internet die Geburtsstunde eines neuen Traum-paares schlug. Bei einer Reise zur Urgroßmutter in die Ukraine wurde mit Kathrin Menzinger ein Zwischenstopp im niederösterreichischen Franzendorf ausgemacht. Nach einwöchigem „Beschnuppern“ hat es tänzerisch auch gleich gefunkt. Auf Anhieb erreichte das frisch gefundene Paar das Semifinale der Jugend-WM über zehn Tänze und so ging es weiter: 2006 der Jugend-Europameistertitel und nach dem Wechsel zu den Senioren gelang gleich der Staatsmeistertitel über die Kombination aus Latein- und Standardtänzen. Es folgten sieben österreichische Vizemeistertitel in dieser Disziplin. Zwei österreichische Staatsmeistertitel in der Kür 2012 und 2013 krönten ihre Amateurkarriere, die sie jetzt im Profitanzsport fortsetzen.

„Wir sind zu den Profis gewechselt, weil dort mehr künstlerische Entwicklung möglich ist. Bei den Amateuren zählt die Quantität der Turnierteilnahmen mehr als die Weiterentwicklung des eigenen Könnens“, sieht Menzinger positiv in die Profizukunft. Der Wechsel ging auch international sehr erfolgreich vonstatten. Schon eine Woche nach der Amateur-Kür-Meisterschaft erreichten Menzinger/Garbuzov bei der Profi-Kür-WM das Finale und verpassten als Vierte nur knapp eine Medaille. Kathrin ist überzeugt: „Dabei hat uns die Erfahrung aus Dancing Stars sehr geholfen.“ Vadim ergänzt:

◀ Glänzten mit Galaauftritten bei der Galanacht des Sports (Bild) und beim Neujahrskonzert: Kathrin Menzinger und Vadim Garbuzov

Foto: ORF



▲ Olympia, WM und Weltcup: Alexandra Meissnitzer war auch im „Paarlauf“ auf dem Tanzparkett mit Florian Gschaider auf dem Podest.

Foto: ORF

„Wir sind überhaupt erst durch die Sendung auf die Idee gekommen, in dieser doch speziellen Turnier-Tanzform anzutreten. Wir wollten uns zuerst nur auf die klassischen Tänze konzentrieren, denn normalerweise dürfen wir bei den Tanzturnieren zum Beispiel keine Hebefiguren machen.“ Kathrin strebt noch nach Höherem: „Wir haben jetzt bei Weltmeisterschaften die Plätze Acht, Sieben, Sechs, Fünf und Vier geschafft. Jetzt wollen wir endlich einen Stockerlplatz. In der Kür haben wir diesen ja letztes Jahr nur knapp verfehlt.“ Vadim hat auch noch die letzten Sechs bei der Profi-Kombination über zehn Tänze im Auge: „Dort standen wir erst einmal in der Jugendklasse 2005, letztes Jahr haben wir als Siebente nur um ein Mark (Anm.: Tanzrichterstimme) das Finale verpasst.“

Das nächste große Ziel ist die Profi-Staatsmeisterschaft in den Standardtänzen am 15. März in Salzburg. Vorher wurde auch fleißig für das Fernsehen trainiert. In der neuen Staffel von „Dancing Stars“ steht Kathrin Menzinger mit Hubert Neuper vom

WSC Bad Mitterndorf, dem ersten Weltcupgesamt-sieger im Skispringen und zweimalige Triumphantor der Vierschanzentournee auf dem Parkett des ORF-Ballrooms. Vadim Garbuzov hat Peter-Rapp-Tochter Roxanne zur Partnerin.

„Ich kann mir gut vorstellen, dass der Tanzsport durch Dancing Stars an Popularität gewonnen hat“, sagt Manuela Stöckl. „Aber um in diesem Sport erfolgreich zu sein, ist hartes und konsequentes Training erforderlich. Diesen Weg will nicht jeder beschreiten. Die Gruppen in Salzburg erfreuen sich jedenfalls regen Zulaufs.“ Gerade die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der ORF-Show zeigen vor, dass Tanzen in jedem Alter passend ist. Neu- und Wiedereinsteiger melden sich in den Vereinen an. Der Tanzsport ist ein fester Bestandteil des ASVÖ. Vom Neujahrskonzert bis Dancing Stars vom Nachwuchsturnier bis zur Weltmeisterschaft. Tanzen ist in! ■

Christian Srnka

Wenn der Bremser Tempo macht

Olympische Premiere in Sotschi. Erstmals war Österreich mit einem Zweierbob der Damen vertreten. Christina Hengster und Viola Kleiser kommen von der Leichtathletik. Im Bobsport nicht ungewöhnlich.



▲ Dreimäderlhaus im Zweierbob: Hengster, Kleiser und Tüchi bei der Olympiaeinkleidung

Fotos: GEPA

Am vierten Februar hatte Christina Hengster doppelten Grund zur Freude. Die achtfache Zweierbob-Staatsmeisterin feierte ihren 28. Geburtstag und flog zu ihrer Olympiapremiere nach Sotschi. Die Tiroler Polizeischülerin mit abgeschlossenem Studium der Rechtswissenschaften versteht einen Bob ebenso gekonnt zu steuern wie sie im Hammerwerfen das Gerät zu mehr als 80 Landesmeistertiteln schleuderte. An der Bremserposition: Viola Kleiser, mehrfache Staffel- und U-23-Meisterin. Die Qualitäten der Sprinterin werden als Antriebsberin geschätzt. In Sotschi zum Einsatz kam eine weitere Leichtathletin: Alexandra Tüchi (Diskus), wie Hengster vom ASVÖ-Verein BC Amras Innsbruck, ersetzte in den Läufen 3 und 4 die an einer fiebrigen Erkältung erkrankte Kleiser. Das Duo bzw. Trio landete bei ihrer Olympiapremiere (Hengster: „Unser absolutes Karrierehighlight“) auf Rang 15.

Leichtathletische Weltklasse stand in Sotschi auch bei der Medaillenvergabe ganz oben: Heather Moyse (Sprinterin und Rugbyspielerin) schob den siegreichen kanadischen Bob von Kaillie Humphries an, Sprintstaffel-Olympiasiegerin Lauryn Williams den silbernen USA-Bob von Elana Myers.



▲ Österreichische Zweierbob-Olympiapremiere in Sotschi für Hengster/Kleiser

Bronze eroberte USA 2 mit den Leichtathletinnen Jamie Greubel und Aja Evans. Dass Sommersportler auch im Wintersport Bobfahren erfolgreich sind, hat lange Tradition. So saß etwa im siegreichen USA-Bob der Olympischen Spiele 1932 mit Edward Eagan ein Box-Olympiasieger.

Leichtathletik und Bobfahren war für Österreich immer schon eine erfolgreiche (Medaillen-) Kombination. Mit dem Höhepunkt des Olympiasieges von Ingo Appelt in Albertville 1992.

Harald Winkler war der Leichtathletik-Beitrag im goldenen Viererbob des Juweliers vom ASVÖ-Verein TSV Fulpmes, mit dem er auch zum Weltcup-sieger und Europameistertitel gerast war. Gemeinhin nennt man den Schlussmann der Hinterleute Bremser. Gebremst wird zumeist aber nur nach der Zieldurchfahrt, gefragt sind ihre Vorzüge in erster Linie beim Start. Kraft, Schnelligkeit und Explosivität – und die ist besonders bei Sprinterinnen sehr ausgeprägt . . . ■

Franz Srnka

Große Bühne für den Nachwuchs

Mehr als 1000 AthletInnen hatten ihr Interesse an einer Teilnahme an der Vienna Indoor Gala präsentiert by ASVÖ Wien im Ferry-Dusika-Hallenstadion bekundet, „nur“ 700 Bewerbsmeldungen konnten akzeptiert werden. „Mehr sind organisatorisch nicht zu bewältigen“, bedauert Mag. Roland Herzog vom organisierenden LV Marswiese, der mit einem Novum aufwartete.



▲ Start zum 60-m-Hürdensprint, den Rasul Dabo (POR) in guten 7,79 gewann.

Erstmals begann die Veranstaltung nämlich bereits am Vormittag. Mit dem Ziel, diesen Zeitraum der Jugend zu widmen. Diese Entscheidung ist voll aufgegangen, nicht weniger als 170 Mädchen und Burschen beteiligten sich an dieser „Vormittagsession“. Das traditionelle ASVÖ-Hallenmeeting ist eines der wenigen in Europa mit Jugend, VereinsathletInnen und Olympiateilnehmer in der selben Veranstaltung. Aus 24 Nationen waren SportlerInnen am Start. Kroatien nützte einige Bewerbe für Landesmeisterschaften, wie auch der LV Burgenland im Nachwuchs.

Im Spitzensport gab es einige Leistungen, die für die IAAF-Weltrangliste bzw. das österreichische Ranking von Belang waren. Herausragend der 60-Meter-Sprint, der den Tschechen Jan Veleba in 6,67 Sekunden vor dem Portugiesen Francis Obikwelu als Sieger sah. Ein Hundertstel vor dem Hallen-Europameister 2011 im Ziel, aber

ein Hundertstel hinter dem WM-Limit – beim 27-jährigen tschechischen Rekordmann lagen nach seinem überraschenden Erfolg über den 100-m-Europarekordler und Olympiazweiten Freud und Leid eng beisammen. Alle Ergebnisse unter www.viennaindoor.at ■

Franz Srnka



▲ Siegerehrung mit der wissenschaftlichen Leiterin von ASVÖ-Partner Yakult Dr. Susanne Seidinger und ASVÖ-Wien-Präsident Univ.-Prof. Dr. Paul Haber

Fotos: ASVÖ Wien

Neues Bundes-Sportförderungsgesetz

Das neue Bundes-Sportförderungsgesetz BSFG 2013 wurde unter intensiver Mitwirkung des organisierten Sports erarbeitet und ist am 1. Jänner 2014 in Kraft getreten.

und 5 Prozent an die Organisationen mit besonderer Aufgabenstellung (BSO, ÖOC, Paralympisches Committee, Behindertensportverband und Special Olympics.)

Der Rechnungshof hatte das „Gießkannenprinzip“, mangelnde Transparenz und die Kontrolle durch die BSO kritisiert. Das neue Gesetz trennt nun zwischen Breitensport und Spitzensport, stellt mehr Transparenz durch ziel- und leistungsorientierte Förderungen, einfachere Abrechnungsmodalitäten sowie einer besseren inhaltlichen Kontrolle sicher. In weiterer Folge soll auch eine Förderdatenbank eingerichtet werden.

Eine grundlegende Fördersystematik unterscheidet zwischen der Grundförderung für den regelmäßigen Verbandsbetrieb sowie einer Maßnahmen- und Projektförderung für Schwerpunktforhaben. Im Breitensport erhalten die Dachverbände jeweils einen gleich großen Anteil aus der Grundförderung in der Höhe von 6 Mio. Euro. Damit einher geht erstmalig die Verpflichtung, zumindest 40% ihrer Grundförderungsmittel als Bundes-Vereinszuschuss an ihre jeweiligen Mitgliedsvereine weiterzugeben. Die Arbeit an der Vereinsbasis wird also durch das BSFG 2013 nachhaltig aufgewertet! ■

Für die Verbände stehen künftig 80 Millionen Euro im Jahr zur Verfügung. Davon gehen 50 Prozent an den Spitzensport, 45 Prozent an den Breitensport

Enquete des ASVÖ Frauensportreferats



Im Dezember fand in Salzburg die Enquete des ASVÖ Frauensportreferats statt. Unter der Leitung der Frauensportreferentin Brigitte Kogler und der Bundeskoordinatorin für Frauensport, Christina Steininger, trafen sich rund ein Dutzend aktiver Frauen im ASVÖ auf der Gersbergalm. Die Enquete bot ausreichend Zeit, um Kolleginnen aus anderen Bundesländern kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen. Einmal mehr zeigten die kurzen Berichte der einzelnen Frauen, welch unschätzbaren wichtigen Beitrag sie sowohl für die sportlichen Erfolge von Athletinnen und Athleten als auch für das breiten- und gesundheitssportliche Gemeinwohl leisten. Dabei stehen nicht Anerkennung oder Profilierung, sondern der Gedanke, im Sport etwas bewegen zu können, im Vordergrund.

ländern und Vereinen über engagierte Personen und deren Aktivitäten im Bereich des Frauensports abhängt.

Besonders positiv wurde der fachliche Input der Moderatorin Barbara Kolb zum Thema „Ehrenamt“ und die Präsentation der jüngsten Ergebnisse der Evaluation zum Kooperationsprojekt „frau aktiv vernetzt“ (ASVÖ, SPORTUNION) im Burgenland wahrgenommen. So soll auch zukünftig die Enquete Raum zum Austausch und zur Vernetzung bieten, aber auch als Rahmen für themenspezifische Vorträge genutzt werden. Als konkrete Themen wurden das Förderwesen, Medien und Öffentlichkeitsarbeit sowie Soft Skills genannt. Das nächste Meeting soll wieder Anfang Dezember stattfinden.

Den Teilnehmerinnen lagen verbesserte Informations- und Kommunikationsstrukturen bis an die Basis sehr am Herzen. Die Diskussion zeigte aber auch, dass dies nicht allein durch das ASVÖ Frauensportreferat bewerkstelligt werden kann, sondern auch vom Informationsfluss aus den Bundes-

Zusammenfassend war die Frauen-Enquete ein gelungener Auftakt zur aktiven Vernetzung der Frauen im ASVÖ und lieferte zahlreiche Impulse und Ideen für konkrete Aktivitäten im kommenden Jahr. ■

TERMINÜBERSICHT



Aus-, Fortbildungen und Workshops

■ Ausbildung
■ Workshop ■ Fortbildung

ASVÖ JugendübungsleiterIn	21. – 23.3., 16. – 18.5.	Radstadt
Richtig Fit mit Sport Stacking	28.3.	Wien
Richtig Fit mit Abenteuer Natur	29.3.	Windischgarsten
Richtig Fit mit Bewegungsgeschichten für Kids NEU!	29.3.	Villach
Richtig Fit für Kleinkinder	29. – 30.3.	Innsbruck
Richtig Fit mit Ropeskipping	29.3.	Dornbirn
Richtig Fit mit Sport Stacking	29.3.	Dornbirn
Richtig Fit mit Laufen – Praxisteil	4. – 6.4.	Irdning
Sportfotografie	5. – 6.4.	Grödig
Richtig Fit mit Aufwärmen & Koordination* (GS)	5. – 6.4.	Rechberg
Richtig Fit mit Teambuilding und Fair Play	6.4.	Maria Enzersdorf
Richtig Fit mit Kinderyoga NEU!	12.4.	Wien
Richtig Fit mit Koordinationstraining und Gehirnjogging NEU!	12.4.	Klagenfurt
Richtig Fit mit Ropeskipping	12.4.	Oberwart
Richtig Fit mit bewegter Anatomie für Kids NEU!	26.4.	Dornbirn
Angst überwinden – Höhe gewinnen	26. – 27.4.	Grödig
Richtig Fit mit Beweglichkeit & Entspannung* (GS)	26. – 27.4.	Rif
Richtig Fit mit Kinderyoga NEU!	26.4.	Wolfsberg
Richtig Fit mit Mountainbiken NEU!	26.4.	Lans
Richtig Fit mit Slackline	26.4.	Neusiedl am See

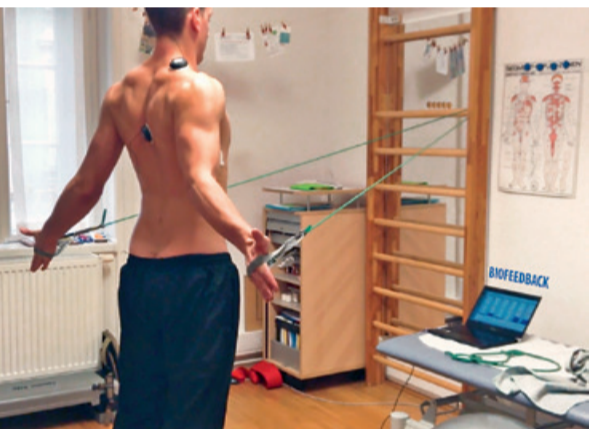
* Bei positiver Absolvierung aller 4 Ausbildungsmodule Gesundheitssport (GS) und des Praxistages wird das ÜbungsleiterInnen-Zertifikat „Richtig Fit mit Gesundheitssport“ verliehen.

Biofeedback und sEMG

Neue Möglichkeiten von Bewegungskontrolle und Bewegungslernen in den Sportwissenschaften

Teil 2

Mit dem sEMG-System können Bewegungen präziser analysiert werden. Aber wie bei jeder technologischen Neuerung sind noch viele Fragen offen, ist die Anzahl evidenzbasierter Daten leider noch viel zu gering! Derzeit existieren in der Bewegungsanalyse nur für einige Basisbewegungen Aktivierungsmuster, die als „physiologisch“ angesehen und die als Referenzwerte für Aktivitätsmessungen herangezogen werden: Vor allem die „Scaption“ – das Heben des gestreckten Armes in Schulterblattebene bis zu einem Winkel von 120 Grad – ist für den Schulter-Nackbereich wissenschaftlich untersucht worden. Referenzwerte gibt es auch im Knie-Hüftbereich für die ein- und beidbeinige Kniebeuge und im Hüft-Rückenbereich für die Hüftstreckung (Extension). Aber selbst unter ExpertInnen wird teilweise noch intensiv diskutiert, wie diese Basisbewegungen ganz genau aussehen sollten.



Nachgewiesen ist, dass gleiche Bewegungsaufgaben mit individuell unterschiedlichen Aktivierungsmustern ausgeführt werden können. Mehr-gelenkige Bewegungen sind dafür prädestinierter als ein-gelenkige, untrainierte Bewegungsabläufe ebenfalls. Im Normalfall wird eine Bewegung überwiegend vom Hauptmuskel (Agonist) ausgeführt, unterstützt von gleichsinnig arbeitenden Hilfsmuskeln (Synergisten). Je stärker Hilfsmuskeln den eigentlichen Agonisten in der Bewegung entlasten, desto wahrscheinlicher wird eine Übernahme der Hauptaufgabe durch Synergisten, die damit den Arbeitsausfall des eigentlichen Hauptmuskels kompensieren. In Härtefällen wie Lähmungen kann das sogar positiv sein!

Kann das letztlich im Hinblick auf den Leistungssport bedeuten, dass SportlerInnen für Bestleistungen in ihrer Sportart bestimmte Ansteuerungsmuster haben bzw. brauchen? Welche positiven oder negativen Auswirkungen, wie z. B. Schmerzen, könnte das haben? Müssen beispielsweise Top-SchifahrerInnen aufgrund ihrer Ansteuerungsmuster, die sie in ihrer Sportart siegen lassen, mit Rückenschmerzen rechnen?

Der wissenschaftlichen Forschung werden im Bereich der sEMG noch lange nicht die Fragestellungen ausgehen! Derzeit müssen wir noch mit so manchen unbewiesenen Arbeitshypothesen vorlieb nehmen, jedoch liegt ein langer interessanter Weg vor uns, bis das meiste wissenschaftlich evidenzbasiert nachgewiesen ist. In der Zwischenzeit sind wir aufgerufen, offen für Neues zu sein und unsere Arbeit immer wieder zu hinterfragen.

Norm – Normalität

Eine der wesentlichen Fragestellungen bei Bewegungsanalysen ist, welches Aktivierungsmuster „normal“ ist? Beispielhaft seien hier die wissenschaftlichen Überlegungen zum Ansteuerungsmuster bei der Hüftstreckung genannt, die sich im Lauf der Jahre grundlegend geändert haben: 1991 erforschte und beschrieb einer der Pioniere der funktionellen Gymnastik, Vladimir Janda, folgendes intermuskuläres Aktivierungsmuster und legte dieses als „Norm“ fest. Nach Ansicht Jandas wird bei der Streckung der rechten Hüfte in Bauchlage zuerst der rechte große Gesäßmuskel aktiviert, dann der rechte hintere Oberschenkelmuskel gefolgt vom linken Rückenstrecker im Lendenwirbelsäulenbereich und zum Schluss der rechte Rückenstrecker. 1994 fand Bullock-Saxton die Muskulatur der Oberschenkelrückseite gemeinsam mit den Rückenstreckern am Bewegungsbeginn aktiviert, dann schaltete sich erst der große Gesäßmuskel dazu. Auch eine weitere Studie von 1997 ergab, dass der große Gesäßmuskel in der zeitlichen Abfolge als letztes aktiviert wurde, was 2004 von anderen Forschern bestätigt wurde. Könnte also die „verspätete“ Aktivierung des großen Gesäßmuskels eine Auswirkung der veränderten Lebensweise in unserer „Sitzgesellschaft“ sein und ist „Normalität“ gleichzusetzen mit Funktionalität – was am besten, schmerzfrei, ... funktioniert? Dazu liegen noch keine fundierten Antworten vor.

Sportartspezifische Bewegungsanalysen

Für die sportwissenschaftliche Tätigkeit liegt die große Bereicherung in Bezug auf Bewegungsanalysen insbesondere darin, dass es nahezu keine technischen Hindernisse mehr zu geben scheint, um auch komplexe Bewegungsabläufe problemlos zu analysieren.

Beispielsweise können im Turnen beim Salto bis zu 12 Muskeln gleichzeitig gemessen werden. Auch im Outdoorbereich zeigen mittlerweile diverse Fachverbände (z. B. Schillauf) reges Interesse am sEMG-System, um ihre Sportart auf ihr eigenes Muskelansteuerungsmuster zu analysieren und daraus Schlüsse für sportartspezifische Leistungsanforderungen zu ziehen. Anhand dieser Erkenntnisse könnten leistungssteigernde Trainingsmaßnahmen sowie Ausgleichstraining gezielt geplant und durchgeführt werden. Sogar im Wasser kann getestet werden!

Mein Kollege aus Südafrika, der momentan als Sportpsychologe beim englischen Fußballverein FC Chelsea tätig ist und sich schon lange mit Muskelaktivität und sEMG-Biofeedback beschäftigt, hat in Untersuchungen zum optimalen Golfschlag nachgewiesen, dass ein Schlag bei Rechtshändern nur dann gut ist, wenn im Moment des Abschlags der große Gesäßmuskel auf der rechten Seite sowie der rechte M. latissimus dorsi die höchste EMG-Aktivität aufweisen. Arbeitet der große Gesäßmuskel im EMG sichtbar zu wenig oder zum falschen Zeitpunkt, kann die Schlagbewegung zwar gut aussehen, aber trotzdem schlecht sein und der Ball nimmt nicht die gewünschte Flugbahn – Abhilfe schafft eine gezielte Ansteuerung des Großen Gesäßmuskels!

Zentrale Steuerung muskulärer Bewegungsmuster

Ich möchte nochmals darauf hinweisen, dass die Elektroden zwar am Muskel messen, jeder Muskel aber vom Zentralnervensystem angesteuert wird. Welcher Muskel(-anteil) also wann mit wem wie stark zusammenarbeitet, wird vom Motocortex gesteuert und läuft eventuell sogar reflexartig und teilweise unbewusst ab. Wir sind mit dem sEMG-System in der Lage, diese Vorgänge zu messen und Aufschlüsse über Bewegungssteuerung und Bewegungslernen zu erhalten und uns dieses Wissen zu Nutzen zu machen!

Um Bewegungsaufgaben zu lösen, kommt es bei oftmaliger Bewegungsausführung zum „Einschleifen“ von bestimmten Ansteuerungsmustern. Dabei scheinen oft benutzte Ansteuerungsbahnen auch leichter bzw. bevorzugt benützt zu werden. Ein Vergleich mit unserem Verkehrssystem drängt sich auf: Um von zu Hause z. B. in die Arbeit zu gelangen, wählen wir meistens den Weg, den wir für den schnellsten oder kürzesten erachten. Wird der Weg gesperrt und sind wir gezwungen, über einen gewissen Zeitraum eine Umleitung zu fahren, gewöhnen wir uns daran, an einer bestimmten Stelle immer wieder abzubiegen. Selbst nach dem Aufheben dieser Umleitungsstrecke wählen wir dann aus reiner Gewohnheit den „eingeschliffenen“ Weg der Umleitung.

Vom Dschungelpfad zur Datenautobahn

So ähnlich scheinen wir auch unsere Muskelketten anzusteuern. Etwaige „Umleitungen“, z. B. verursacht durch Verletzungen, einseitiges Training oder falsche Belastungen im Alltag, werden auch für andere Bewegungshandlungen bevorzugt benützt. Dies kann individuell abweichende Ansteuerungsmuster bedingen und sich letztlich auch als unfunktionell erweisen. sEMG gesteuertes Biofeedback kann solche Muster aufdecken und helfen, diese gezielt zu korrigieren. Als Metapher dargestellt müssen dazu „Dschungelpfade“, die durch die Benützung der Umleitung entstanden sind, mit Hilfe der Machete durch oftmaliges Begehen gezielt zur 5-spurigen Datenautobahn umgebaut werden.

Laut Fachliteratur sind dazu an die 500 Begehungen mit der Machete notwendig. Die jeweilige Übung des angestrebten Aktivierungsmusters sollte eine gerade noch bewältigbare Herausforderung sein! Interessanterweise reichen meistens 1-3 verschiedene Übungen zum „Einschleifen“ neuer Bewegungsmuster, was das selbstständige Training wenig zeitaufwändig und gut durchführbar macht. Wie wir das von methodischen Übungsreihen kennen, gilt die Regel „vom Einfachen zum Schweren“, um die Bewegungssoftware sukzessive umzuprogrammieren und den/die Trainierende/n nicht zu überfordern.

Individuell auftretende Ansteuerungsmuster

Wie schon zuvor angesprochen, muss uns als TrainerInnen bewusst sein, dass die gleichen Bewegungsaufgaben durchaus mit individuell verschiedenen Aktivierungsmustern gelöst werden können.

Das ist wissenschaftlich nachgewiesen und bedeutet, dass nicht jede/r mit einer bestimmten Übung, mit der sie/er einen bestimmten Muskel trainieren möchte, das auch tatsächlich tut. Das ist eine mögliche Erklärung, weshalb für SportlerInnen bestimmte Übungen nicht erfolgswirksam sind. Mit entsprechender sEMG-Bewegungsanalyse kann das sichtbar gemacht und ihnen geholfen werden. Weiters ist zu berücksichtigen, dass auch Unterschiede in der intermuskulären zeitlichen Koordination (=Timing) sowie im Zeitpunkt und der Stärke des größten Aktionspotenzials bestehen. Beispielsweise deutet eine sehr geringe tatsächlich messbare Kraftentwicklung mit einem sehr hohen gemessenen Aktionspotenzial auf ein unökonomisches Arbeiten dieses Muskels hin. All das gilt es zu bedenken!



Conclusio

Zusammenfassend ergibt sich für unsere Arbeit als BewegungsexpertInnen:

- „Bestgemeinte Übungen“ müssen individuell nicht unbedingt die besten sein! Eine individuelle Abklärung ist insbesondere dann erforderlich, wenn Trainingsziele nicht erreicht oder sogar Schmerzen ausgelöst werden.
- Bestimmte Aktivitätsmuster können qualitativ gut oder schlecht ausgeführten Bewegungshandlungen zugeordnet werden (Bsp. Golfschlag).
- Individuell zu schwierige Übungen rufen mehr kompensatorische Muskelaktivität hervor! Damit wird nicht nur ungezielt und unfunktionell trainiert, sondern eventuell sogar mit unerwünschter Muskulatur (Beispiel: sensomotorisches Training auf wackeligen Unterlagen). ■

Zur Person

Mag.^a Uilly Mayer-Roth,

Sportwissenschaftlerin
Prävention/Rekreation
Praxis zur sportwissenschaftlichen Gesundheitsförderung in St. Pölten
<http://spowi.jimdo.com>
Mitglied in der Expertenkommission der internationalen Kine-Academy



Österreichs SportstudentInnen glänzen ...



... doch die Universiade stellt sich die Frage, wie es in Zukunft weitergehen soll

Dreimal Gold, zweimal Silber, einmal Bronze haben Österreichs WintersportlerInnen bei der Universiade im Trentino vorigen Dezember geholt, Rang zehn im Medaillenspiegel belegt und einmal mehr bewiesen, dass rotweißrot im Wintersport Modefarbe ist.

◀ Der Steirer Sebastian Kislinger wurde Universiade-Sieger im Parallel-Riesenslalom.

Die drei Siege kamen von Snowboardern: Sebastian Kislinger (Snowboardteam Lipizzaner, ASVÖ Steiermark) und Julia Dujmovits gewannen (am selben Tag) im Parallel-Riesenslalom, Hanno Douschan im Snowboardcross. Silber gab es für Michelle Morik im Riesentorlauf und Sabine Schoeffmann im Snowboard Parallel-Riesenslalom. Und die österreichischen Skispringer (mit den ASVÖ-Sportlern Daniel Huber, SC Seekirchen, und David Unterberger, SV Bad Goisern) gewann im Team-Wettbewerb Bronze hinter Polen und Russland.

Soviel zum Statistischen. Und jetzt, Hand aufs Herz. Wie viel haben Sie von diesem Mega-Sportevent überhaupt mitbekommen?

Kaum jemand stellt wohl in Abrede, dass Olympische Spiele zum Kulturgut der Menschheit gehören, dass Welt- und Kontinentalmeisterschaften wertvoll und notwendig, dass Weltcupserien spannend und (meistens) attraktiv sind. Doch sogar der tatsächlich geübte Sportinteressierte verliert zuweilen den Überblick, wenn es um Pan-Amerika-Meisterschaften, Asienspiele, Europaspiele (ab 2015), European Youth Olympic Festivals, Youth Olympic Games, Commonwealth Games, Lusofonia Games, Militärweltmeisterschaften oder Universiaden usw. geht.

Die Universiade ist eine echte Großveranstaltung, im italienischen Trentino waren Superstars wie beispielsweise die Tschechin Martina Sablikova, zweifache Eisschnelllauf-Goldmedaillengewinnerin von Vancouver, oder der russischen Curling-Mannschaft der Frauen, die auch in Sotschi antritt, dabei. Da waren 3000 Aktive an elf Wettkampfstätten im Einsatz, da waren rund 500 Journalisten vor Ort, da übertrugen beispielsweise der Staatssender RAI-Sport auf seinem Sportkanal und Eurosport je 80 Stunden live. Die Universiade war ein Weltereignis.

Ginge es nicht in erster Linie um den Sport und um die Sportler, die in den Wettkämpfen den Sinn des täglichen Trainings sehen, dann könnte man auch salopp sagen: abschaffen! Doch auch die Universiade hat sich etabliert, existiert bereits seit 1959, und die ausrichtende Institution, die Fédération Internationale du Sport Universitaire (FISU), hat ihre Wurzeln nahe dem IOC. Pierre de Coubertin gründete die eine Organisation, François Jean Petitjean legte die Basis für die andere. Das Duo kannte sich, mehr noch, war befreundet.

Heute arbeiten IOC und FISU eng miteinander zusammen, wenn es um Fragen von Bildung und Sport geht. Während der Winterspiele in Sotschi treffen sich die beiden Präsidenten vielleicht informell, danach sehr formell. Claude-Louis Galien möchte mit Thomas Bach darüber sprechen, inwiefern beide Organisationen noch näher zu-



▲ Snowboard-Crosser Hanno Douschan sorgte für den dritten Sieg.

sammenrücken können. Und zwar so: wenn die Universiade eingegliedert würde zwischen YOG und Olympischen Spielen, wäre das eine weitere Heranführung von Athleten an den Olymp des Sports. Wenn es eine Kooperation in der Suche nach Ausrichterstädten gäbe – wären die Events in den selben Städten, dann könnte die FISU Vorarbeiten leisten, was Training der Mitarbeiter und Verbesserung der Infrastruktur angeht.

Sportveranstaltungen müssen zuallererst für Athleten und Athletinnen Sinn machen. Wenn sie zusätzliche positive Nebeneffekte erzeugen, dann wird dies (fast) allen recht sein. Wenn sie von einer breiten Masse rund um den Globus wahrgenommen werden, dann ist es ein Triumph. Dann würden sich Dujmovits, Kislinger, Douschan und Co. nicht nur ob weiterer gewonnener Medaillen freuen, sondern auch weiterer steigender Bekannt- und Beliebtheit. ■

max

◀ David Unterberger gewann Team-Bronze mit den Studenten-Adlern. Fotos: Daniele Masna



BUCHTIPP



Das wurde aus ...

Biko Botowamungo, der 1988 in Seoul für Österreich olympisch geboxt hatte, machte am 30. Januar 2012 den Auftakt zu einer bemerkenswerten Zeitungsserie über heimische Sportlerinnen und Sportlerinnen. „Das wurde aus...“ betitelt „Der Standard“ seine Gespräche mit ehemaligen Persönlichkeiten aus der Welt des Sports. Zu Wort kamen dabei zwangsläufig und sehr bewusst nicht die ohnehin omnipräsenten Superstars à la Niki Lauda oder Hermann Maier (von denen man ja weiß, was aus ihnen wurde!), sondern vor allem Helden aus der, sagen wir: zweiten Reihe.

Was wurde aus Skifahrer Helmut Höflechner oder Tischtennispieler Ding Yi? Was wurde aus Handballerin Iris Morhammer oder Tennisspielerin Barbara Paulus? Was wurde aus Boxer Esperno Postl, aus Wasserspringer Niki Stajkovic oder aus Eiskunstläuferin Julia Lautowa? Bis 25. Oktober 2013 recherchierten die Sportredakteure des „Der Standard“ – mit einer kurzen Unterbrechung im Sommer 2012 – Woche für Woche insgesamt 75 sportliche und persönliche Schicksale. Den Abschluss bildete Ski-Alpin-Olympiasiegerin Petra Kronberger.

„Entstanden ist ein facettenreicher und interessanter Querschnitt des österreichischen Sports“, sagt der stellvertretende Standard-Sportressortleiter Fritz Neumann, der die Serie initiierte. „Dass diese Serie dermaßen großen Zuspruch erfahren hat, und dies gleichermaßen von der Leserschaft wie auch von Kollegen und Insidern, freut uns ganz besonders.“

Die Serie erschien in Buchform im egoth-Verlag; das Werk hat gerade zu Olympischen Zeiten mehr Berechtigung denn je: Denn von vielen Olympiateilnehmern, die in Sotschi 2014 an den Start gingen, wird man sich in einigen Jahren auch die Frage beantworten: Das wurde aus ...

Das wurde aus ...

Auf Spurensuche im Sport. 17 x 24 cm; 304 Seiten; ca. 150 Fotos, durchgehend 4c; Preis: EUR 24,90; ISBN: 978-3-902480-86-6; erschienen im egoth-Verlag – www.egoth.at

IMPRESSUM: Medieninhaber und Herausgeber Allgemeiner Sportverband Österreichs, Dommayergasse 8, 1130 Wien, Tel (01) 877 38 20, office@asvoe.at, www.asvoe.at
Unternehmensgegenstand Sportdachverband. **Vereinsvorstand** Präsident Kons. Siegfried Robatscher, Vizepräsidenten Dr. Hansjörg Mader, Univ.Prof. Dr. Paul Haber, Dir. Herbert Schöner (Finanzreferent), GS Mag. Paul Nittnaus. **Redaktion** Mag. Paul Nittnaus, Mag. Christina Steininger, Franz Srnka.
 Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors/der Autorin wieder.

Blattlinie Informationen für Funktionäre, Mitarbeiter und Freunde des ASVÖ.

Layout DIE BESORGER mediendesign & -technik ges.m.b.H. www.diebesorger.at



Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des österreichischen Umweltzeichens, Gutenberg-Werbung GmbH, UW-Nr. 844

Mit der Sporthilfe auf drei Säulen zum Erfolg

Unter dem Leitsatz „Die Besten am besten fördern“ hat der Vorstand der Österreichischen Sporthilfe ein neues Förderkonzept beschlossen, das darauf abzielt, Athleten noch umfassender zu fördern und ihnen ein verlässlicher Karrierebegleiter zu sein. Die individuellen Förderungen werden erhöht, das Service ausgebaut und für die Athleten mehr Transparenz und Planbarkeit geschaffen.

Im Mittelpunkt des Förderkonzepts steht wie bisher die Individualförderung. Zusätzlich werden die Athleten unter dem Motto „Sport & Karriere“ verstärkt mit Ausbildungsangeboten auf ihrem dualen Karriereweg unterstützt. Die dritte Säule umfasst Sonderförderprogramme wie Patenschaften, Jugendsportpreis, „For winners with future“ sowie das Athletes Care Program, das Athleten spezielle Dienstleistungen bietet.

Nach welchen Kriterien werden die Athleten eingestuft?

In erster Linie zählt die Leistung, unabhängig von der Vermarktbarkeit oder medialen Bedeutung einer Sportart. Die Förderung orientiert sich an Resultaten der Allgemeinen Klasse sowie der

jeweilig letzten Altersklasse vor dem Übertritt in die Allgemeine Klasse für den Nachwuchsbereich. Die Athleten haben neben den Ergebnissen von Welt- und/oder Europameisterschaften weitere Möglichkeiten eingestuft zu werden. Zusätzlich zur Weltrangliste (abhängig von der Teilnehmerzahl) werden regelmäßige Spitzenplatzierungen in der höchsten Wettkampfkategorie berücksichtigt. Um eine faire und objektive Einstufung zu gewährleisten, sind die Sportarten in vergleichbare Gruppen eingeteilt. Dadurch wird eine leistungsspezifische Bewertung der Resultate möglich. Mannschaftsleistungen werden ebenso wenig berücksichtigt wie Athleten, deren Preisgeld die Grenze von € 100.000,- pro Jahr übersteigt.

Wie hoch ist die monatliche Individualförderung?

GOLD, SILBER und BRONZE – in diesen Einstufungskategorien werden die Athleten zukünftig noch besser unterstützt. GOLD-Sportler erhalten monatlich € 800,-, SILBER-Athleten € 400,- und BRONZE-Eingestufte € 200,-. Werden die Athleten zusätzlich von einer Sportförderstelle (HSZ, BM.I, BMF, etc.) unterstützt, beträgt die Fördersumme seitens der Sporthilfe für GOLD € 600,-, für SILBER € 250,- und für BRONZE € 100,-.

Athleten der Allgemeinen Klasse werden in den Kategorien GOLD und SILBER gefördert. Nachwuchssportler werden in der Kategorie BRONZE gefördert. Athleten nicht olympischer Sportarten werden in den Kategorien SILBER und BRONZE gefördert. Um die konzentrierte Förderung im österreichischen Sportsystem weiter zusammenzuführen, werden die Athleten des Kader Rio in die höchstmögliche Förderkategorie GOLD eingestuft. ■



▲ Die Olympia-Silbermedaillengewinner Andreas und Wolfgang Linger wurden erstmalig im Jahr 1998 in die Sporthilfe-Förderung aufgenommen und seither kontinuierlich auf ihrem sportlichen Karriereweg begleitet.

Foto: GEPA / Sporthilfe



▲ Das neue Förderkonzept der Österreichischen Sporthilfe

ASVÖ VEREINSVERSICHERUNGEN

NEU: die ASVÖ-Reise-Krankenversicherung

Internationale Kontakte bereichern ein Sportlerleben. Sei es gesellschaftlich oder im sportlichen Vergleich mit Sportlerinnen und Sportlern aus anderen Ländern. Viele Sportverbände und Vereine haben den Wunsch nach einer Erweiterung des Versicherungsschutzes für ausländische Sportlerinnen und Sportler, die sich auf Einladung in Österreich aufhalten. Mit der Erweiterung erfolgte auch eine Erhöhung der bisherigen Versicherungssummen. Der erweiterte Versicherungsschutz erfolgte jedoch ohne Erhöhung der Prämien.

Seit 1. Mai 2013 gilt in der ASVÖ-Reise-Krankenversicherung folgender neuer Versicherungsschutz:

Versicherte Personen sind

Sportler, Funktionäre, Trainer, Betreuer und Reisebegleiter mit

- ständigem Wohnsitz in Österreich für die Dauer eines Aufenthaltes im Ausland (weltweit)
- ständigem Wohnsitz im Ausland während eines begrenzten Aufenthaltes in Österreich für Wettkämpfe, Trainingslager, Austauschprogramme, etc.

Die zu versichernden Personen werden von den Verbänden oder Vereinen zur Versicherung angemeldet. Wie bisher wird ein Versicherungsverzeichnis erstellt, das Namen, Geburtsdaten, Beginn und Ende der Reise (Versicherungszeit) enthält. Die Generali Versicherung erstattet bis zu einem Betrag von **EUR 25.000,-** die nachgewiesenen Kosten, die dem/der Versicherten im Zusammenhang mit einer akuten Erkrankung oder einem Unfall entstehen, sofern nicht aus einer gesetzlichen oder anderen Versicherung Versicherungsschutz besteht.

Der Versicherungsschutz bezieht sich auf:

- Kosten stationärer Behandlungen in Spitälern und Sanatorien, Kosten des Transportes in die nächstgelegene Krankenanstalt und zurück, Arztkosten für Behandlung außerhalb einer Krankenanstalt und zurück, Arztkosten für Behandlung außerhalb einer Krankenanstalt und die Kosten ärztlich verordneter Heilmittel.
- Mehrkosten für die Rückreise bis **EUR 2.500,-** infolge eines Unfalles (z.B. Erfall einer Fahrkarte, notwendige Benützung eines Krankenwagens oder Flugzeuges)
 - Bis zu einem Betrag von insgesamt **EUR 50.000,-** werden die Kosten eines medizinisch begründeten und ärztlich angeordneten Rücktransportes mittels Rettungsflugzeuges durch eine hierfür eingerichtete Organisation, nach Österreich erstattet.
 - Die Kosten des Rücktransportes im Todesfall werden bis zu einem Betrag von **EUR 10.000,-** übernommen.
 - Dieser Versicherungsschutz gilt für Personen mit ständigem Wohnsitz in Österreich während eines Aufenthaltes im Ausland und für Personen mit ständigem Wohnsitz im Ausland während eines Aufenthaltes in Österreich.
 - Die Prämie beträgt **EUR 3,63** inkl. Versicherungssteuer pro Person und Tag.

Nähere Informationen zu allen ASVÖ-Sportversicherungen: www.diehelden.at/ASVOE
 ASVÖ-Versicherungsberatung Held & Held
 Tel.: 02236/53086-0, Fax: 02236/53086-4
 E-Mail: office@diehelden.at

BUNDESSPORT- UND FREIZEITZENTREN AUSTRIA

Top-Adresse für Trainingslager, Sportwochen, Skikurse und Seminare

sportinklusive.at

NÄCHTIGUNG, VOLLPENSION,
DIE BESTEN SPORTMÖGLICHKEITEN ÖSTERREICHS

Nach EM-Silber kämpfen die Hockey-Herren um Rio 2016

Die Hockey-EM in Wien hatte ihr Traumfinale. Den ewig jungen Kracher Deutschland gegen Österreich. Dabei standen sich Welt-hockeyspieler 2012 Moritz Fürste und der zum besten Spieler der deutschen Hallenmeisterschaft gewählte Benjamin Stanzl gegenüber. Die Topstars waren auch die Hauptdarsteller im Finalkrimi. Den ersten Penalty im Shoot-Out sicher verwandelt, scheiterte der Österreicher mit seinem zweiten, der Deutsche verwandelte und fixierte den 14. EM-Triumph für den Rekord-Europameister.

Perfektes Hallenhockey beider Teams unter der Regie des zweifachen Olympiasiegers Fürste und Deutschland-Legionär Stanzl. Wie in allen Partien zuvor holten die Österreicher einen Rückstand auf, schafften in letzter Sekunde den 5:5-Ausgleich und zwangen den Rekord-Europameister ins Penaltyschießen. Ausgang siehe oben. „Bitter für mich, den entscheidenden Penalty zu vergeben.



Wir haben eine große Show geboten, über unserem Niveau gespielt und dem Favoriten Paroli geboten“, war es Stanzl kein Trost, dass Fürste „Riesenrespekt vor der Leistung der Österreicher, die den Sieg ebenso verdient hätten“ zeigte.

Nach Bronze 2008, Gold 2010 und erneut Bronze 2012 war Silber die vierte EM-Medaille in Serie, zudem holte Österreich 2011 auch WM-Bronze. Die eigenen Ansprüche nach den Erfolgen der letzten Jahre sind gestiegen, dennoch hat das Team bei der Heim-EM alles andere als enttäuscht. 5:5 nach regulärer Spielzeit, ein Penaltyschießen musste entscheiden. „Wir haben Deutschland erstmals in die Verlängerung gezwungen, ein Wahnsinnsspiel hingelegt. Ein Shoot-Out ist immer Glückssache. Wir müssen und werden damit leben“, sagt Österreichs Topscorer Michael Körper, vierfacher Final-Torschütze und wie Stanzl eine tragende Säule beim deutschen Hallenmeister Harvesthuder THC in Hamburg. Da wäre ja noch die „Kleinigkeit“, dass Deutschland in der Geschichte erst zweimal (!) nicht als Europameister aus einer Hallen-EM hervorging. Und damit die Favoritenrolle gepachtet hat.

◀ Die Fans bekamen eine hochklassige EM geboten, leider ohne Happy-End für das Team.



▲ Österreichs Kapitän Benny Stanzl ist auch in Deutschland ein Star

Seit vielen Jahren ist Stanzl einer der herausragenden Akteure in der deutschen Bundesliga. Wegen seines Studiums spielte der 26-Jährige in der Saison 2011/12 vorübergehend wieder bei seinem Stammverein Post SV, der mit Backup-Goalie Fabian Horn an der Heim-EM vertreten war. Beim ASVÖ-Verein fungiert auch ÖHV-Teamchef Tomasz Laskowski als technischer Berater: „Ich bin sehr stolz auf die Mannschaft, wir sind nur haarscharf an der Sensation vorbeigeschrammt. Ich mache mir nach dieser Leistung um die Zukunft keine Sorgen.“ Die Zukunft beginnt bereits bei der World League im September in Portugal mit der Olympiaqualifikation für Rio 2016. ■

Franz Srnka



▲ Mit der Sensation spekuliert: Teamchef Tomasz Laskowski war dennoch stolz auf seine Mannen

Fotos: GEPA

Mit dem ASVÖ zu Verdis Aida

Giuseppe Verdis monumentale Oper Aida wird von 9. Juli bis 17. August 2014 in einer Neuinszenierung unter der Regie von Robert Dornhelm im Römersteinbruch von St. Margarethen aufgeführt. In der beeindruckenden Freiluftarena erleben die Besucher eine Liaison der großen Gefühle und Oper wird hier zum grandiosen Event.

Die Aktion für ASVÖ-Mitglieder gilt ausschließlich für telefonische Kartenbestellungen bis 15. März

2014 im Festspielbüro St. Margarethen, Telefon 02680/42 042. Aktions-Kennwort: ASVÖ2140FS (Bitte am Beginn des Bestellvorgangs unbedingt angeben). Gültig an den Sonntagen 20. und 27. Juli sowie 3. und 17. August.

Buchbar sind die Vorteilstickets für ASVÖ-Mitglieder (minus 10 % Rabatt) in drei Kategorien. Infos gibt es auf www.ofs.at



erdmannspeiser / Robert Bösch

Motion Control.

Wer auf anspruchsvollen, alpinen Wegen läuft, braucht Schritt für Schritt maximale Kontrolle. Darum hat Mammut eine Trail Running Kollektion massgeschneidert. Dynamisch, atmungsaktiv, leicht, robust und sicher – für maximale Performance. Überzeuge dich selbst. So wie die ausgewählten Athleten beim Testevent auf der Pers Moräne.

www.mammut.ch



MAMMUT
Absolute alpine.

SWISS TECHNOLOGY

giuseppe verdi
AIDA
9 juli – 17 august 14

römersteinbruch st.margarethen

opern festspiele

Abfahrts-Weltmeister Hannes Trinkl Immer in Bewegung



Der Abfahrtsweltmeister von 2001 wird FIS-Renndirektor für die Speed-Disziplinen des Weltcups. Doch Hannes Trinkl findet auch Erfüllung in der Forstwirtschaft und im Kreis seiner Familie.

Nein, überrascht sei er nicht gewesen vom Olympiasieg Matthias Mayers, sagt Hannes Trinkl und ist verwundert. „Warum sollte ich das sein? Er hat, wie viele andere, zum Kreis der Medaillenanwärter gezählt. Wenn, dann war schon der zweite Rang des Südtirolers Christof Innerhofer eine Überraschung.“ Dabei hätte der Oberösterreicher, der am 1. Februar 46 Jahre alt geworden ist, die Konkurrenz im Alpinressort Rosa Khutor in den Bergen über Sotschi fast nicht live gesehen. „Da war Training mit unseren Landeskader-Athleten angesetzt gewesen, doch aufgrund des schlechten Wetters mussten wir es absagen. Und so saßen wir alle zusammen in Hinterstoder vor dem Fernseher und fieberten und freuten uns mit!“

Hannes Trinkl ist vor nunmehr zehn Jahren vom aktiven Skirennsport zurückgetreten, dennoch ist er mit seinem Sport weiterhin verbunden und wird es in Zukunft noch enger sein. Er hilft im Verein SC Hinterstoder und im Landesverband mit, und wird ab der Saison 2014/15 für den Internationalen Skiverband unterwegs sein: als Rennsportleiter für die schnellen Disziplinen im Weltcup. Günther Hujara tritt von dieser Position zurück und dessen Nachfolger Markus Waldner stellte sein eigenes Team zusammen. „Er ist auf mich zugekommen und mich gefragt, ob es mich denn interessieren könnte. Wir haben uns unterhalten, ich hab’ darüber nachgedacht und letztlich zugesagt“, erzählt Trinkl.

Als Renndirektor ist er für die FIS unter anderem für Aspekte der Kurssetzung und Sicherheit verantwortlich, und für die Rennabwicklung. „Eben alles, was damit zu tun hat“, meint er.

Die Position gehört zu den wichtigsten und verantwortungsvollsten, die es im internationalen Skisport geben kann, und mit Trinkl ist ein absoluter Fachmann verpflichtet worden. Immerhin war er selbst zwölf Jahre auf höchstem Niveau im Weltcup unterwegs und konnte sich in dieser Zeit in einem Team durchsetzen, in dem Hermann Maier und Stephan Eberharter die dominierenden Namen waren.

» Und Olympiagold, na ja, sicher wäre es toll gewesen, dies zu gewinnen «

Doch weder der eine noch der andere sicherte sich bei der Heim-Weltmeisterschaft in St. Anton den Titel in der Abfahrt, sondern – Trinkl! Maier hatte als Zweiter zwei Zehntelsekunden Rückstand. Fünf Mal blieb der Oberösterreicher bei Weltcupabfahrten, ein Mal im Super G erfolgreich. „Ich bin mit meinem Karriereverlauf zufrieden“,



◀ Mit Olympiabronze in Nagano 1998 auch in den ÖOC-Annalen verewigt



sagt der gebürtige Steyrer, „was ich bedauere, ist, niemals in Kitzbühel gewonnen zu haben. Da war ich oftmals sauschnell unterwegs, aber es hat nicht sollen sein. Und Olympiagold, na ja, sicher wäre es toll gewesen, dies zu gewinnen. In Lillehammer 1994 war ich Sechster, in Nagano Dritter und in Salt Lake City scheiterte ich in der internen Qualifikation.“ Ein zweiter Platz am Lauberhorn und ein dritter Rang in Kitzbühel hatten nicht für einen Fixplatz im ÖSV-Team gereicht. Trinkl, der Zuschauer, gewann nach den Olympischen Winterspielen die Abfahrt von Kvitfjell. „Doch eines muss ich auch sagen. Fritz Strobl wäre nicht zu biegen gewesen an diesem Tag. Der war einfach perfekt unterwegs gewesen.“

» Weil es eine Kopfsache ist, ein Bewegen am Limit «

Der Blick zurück geschieht mit der Gelassenheit des Weisen. „Die Trainer haben anders entschieden. Ich konnte es nicht ändern, doch ein bestrittenes oder versäumtes Rennen darf keinen Einfluss auf das Leben haben.“ Oftmals haben ihn Verletzungen zurückgeworfen, doch auch darüber hadert Trinkl nicht. Das Loch, in das Hochleistungssportler oftmals nach ihrem Rücktritt fallen, ist ihm erspart geblieben. Das Rennfahren ist ihm überhaupt nicht abgegangen – „weil es eine Kopfsache ist, ein Bewegen am Limit, das war sehr schnell weg“ –, die Trainingsroutine, die den Tag ausgefüllt hat, hat er erfolgreich mit anderen Tätigkeiten ersetzt.

◀ Als Hujara-Nachfolger für die FIS unterwegs, bei Charity-Rennen wird man Trinkl nur noch sporadisch sehen.

Fotos: GEPA

▲ Unterwegs zum großen WM-Triumph in Sankt Anton

▼ Begehrter Interviewpartner für Armin Assinger bei der Linzer Galanacht des Sports, rechts ASVÖ-Jahrhundertssportlerin Annemarie Moser-Pröll



Zum einen ist Hannes Trinkl dem Skisport auch als Aktiver treu geblieben und ist regelmäßig als Tourenger oder auf der Piste zu finden. Zum anderen widmet er sich dem Forstwesen. „Ich bin im Wald aufgewachsen, und Land- und Forstwirtschaft haben mich schon immer interessiert.“ Er erzählt, wie er als Bub – „learning by doing“ – kleine Bäume fällte, die von seinem Großvater abgekauft wurden und wie das ersparte Geld Jahre später in ein Fahrrad angelegt wurde. Und es schwingt Stolz mit in seiner Stimme, wenn er davon spricht, dass die Aufgabe der Forstwirtschaft diejenige sei, die Gesundheit und die Stabilität der „grünen Lunge“ zu sichern.

Hannes Trinkl hat seine Mitte gefunden – mit Tätigkeiten, die ihn ausfüllen, inmitten seiner Familie, mit der er im Sommer auf Berge steigt. Und seine Konstante im Leben ist auch klar: „Bewegung war und ist mir immer sehr wichtig!“

max