

Hottenrott K

Potenziale der Individualisierung im Sport und Gesundheitscoaching stärker nutzen

Prof. Kuno Hottenrott ist Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der DZSM. Seiner Meinung nach werden die Potenziale der Individualisierung im Sport bisher nur unzureichend genutzt. Erkenntnisse aus der Wissenschaft sollten für eine gezielte Ansteuerung von Trainingsstimuli genutzt werden. Dazu ist eine stärkere Individualisierung des Trainings notwendig.

S. 187



WISSENSCHAFTLICHE BEITRÄGE

Breitbart P, Gärtner BC, Wolfarth B, Meyer T

Infektionen des oberen Respirationstraktes bei Leistungssportlern: Risikofaktoren, Prävention und Rückkehr zum Sport

› Sportler erleiden jährlich etwa drei Infektionen des oberen Respirationstraktes, deren Symptome durchschnittlich jeweils fünf Tage anhalten. Das führt zu erheblichen Verlusten an Trainingstagen und kann einen Start an Wettkämpfen verhindern. Die Autoren fassen die wichtigsten Risikofaktoren mit daraus abgeleiteten Präventionsvorschlägen für Atemwegserkrankungen und Entscheidungshilfen für die Rückkehr zur Belastung zusammen, um Folgeschäden zu minimieren.

S. 189

Beneke R, Leithäuser RM

Energy Cost of Running Related to Running Intensity and Peak Oxygen Uptake

› Beneke et al. untersuchten die Laufökonomie in Abhängigkeit der Intensität bei 29 Männern und fanden heraus, dass der bekannte positive Zusammenhang zwischen $\dot{V}O_2$ während eines Testlaufes und der $\dot{V}O_{2peak}$ bei fitteren Personen mit höherer $\dot{V}O_{2peak}$ eine geringere aerobe Kohlenhydratverwertung und eine geringere Abhängigkeit von anaerober Glykolyse widerspiegelt. Als weiterer Effekt nimmt die Laufökonomie mit zunehmender relativer Intensität ab.

S. 196

Böning D, Maassen N, Steinach M

Der Wirkungsgrad von Muskelarbeit

› Der Standard von Böning et al. zum Wirkungsgrad von Muskelarbeit stellt ein wichtiges Thema in der Sportmedizin dar. Als Wirkungsgrad η einer Energieumwandlung bezeichnet man in der Sportphysiologie das Verhältnis zwischen mechanischer Muskelleistung und metabolischem Energieumsatz. Im isolierten Muskel beträgt er bei positiver aerober Arbeit etwa 30%. Aufgrund zusätzlichen Energieaufwandes für andere Zell- und Körperfunktionen erhält man in vivo niedrigere Werte. Bei negativer Arbeit speichert der Körper oft Energie (elastisch, potentiell, kinetisch), die bei Wiederverwertung den Wirkungsgrad erhöht. In der Sportpraxis liegen die Werte zwischen 1 (Bogenschießen) und 50% (Laufen). Die Messung des Energieumsatzes je m Weg und kg Körpermasse ist ein praktikables Verfahren zur Wirkungsgradabschätzung. Der Wirkungsgrad komplexer Bewegungen kann durch Übung verbessert werden, weil aufgrund von Koordinationsoptimierung Energie gespart wird.

S. 203

DOSSIER

GESCHLECHTSSPEZIFISCHE VERLETZUNGSMUSTER IM SPORT S. [D1]

VERLETZUNGSHÄUFIGKEIT BEIM YOGA VIEL HÖHER ALS BISHER ANGENOMMEN S. [D4]

ORTHESEN IN DER REHABILITATION – EIN GEWINN FÜR SPORTLER S. [D5]

HIIT: ÜBERGEWICHTIGE PROFITIEREN AM MEISTEN S. [D7]

5. MEDICA MEDICINE + SPORTS CONFERENCE S. [D8]

HIGHLIGHTS AUF DER MEDICA S. [D9]

WELTNEUHEIT: 2-IN-1 KOMBINATIONSPRÄPARAT ZUR ARTHROSEBEHANDLUNG S. [D10]

SCHNELLER MIT SENSOMOTORISCHEN EINLAGEN? S. [D10]

ERWARTUNGSHALTUNG BEEINFLUSST DAS ANSTRENGUNGSEMPFINDEN S. [D11]

GELENKINSTABILITÄTEN BEI FREIZEIT- UND LEISTUNGSSPORTLERN S. [D13]

3 FRAGEN AN ... PROFESSOR DR. KARL GABL S. [D14]

SYMPOSIUM DES WISSENSCHAFTSRATS DER DGSP S. [D14]
*Nachwuchs in der Sportmedizin*BINDEGEWEBE IN DER SPORTMEDIZIN S. [D15]
2. CONNECT Kongress an der Universität Ulm

Rubriken

Buchbesprechung S. [D6]*Im Fokus* S. [D6]*Im Web entdeckt* S. [D7]*Info kompakt* S. [D7]

DGSP AKTUELL

Termine S. [D16]

Verbandsadressen S. [D18]

CME

CME-Punkte sammeln: Ausgabe 9/2017

Böning D, Maassen N, Steinach M

Der Wirkungsgrad von Muskelarbeit (S. 203-214)

Beantworten Sie die Fragen unter

www.foerderverein-sportmedizin.de