

Zentrum für Sportmedizin

Sportmedizinische Betreuung im Nachwuchsleistungssport

Für das leistungssportliche Training im Kindes – und Jugendalter ist eine trainingsbegleitende qualifizierte sportmedizinische Betreuung unverzichtbar. Sie dient dem Ziel, sowohl den langfristigen sportlichen Leistungsaufbau zu unterstützen als auch einen ungestörten Ablauf der Reifungs- und Entwicklungsprozesse sowie einen stabilen Gesundheitszustand zu sichern.

Das Land Berlin gewährleistet für alle geförderten Leistungssportler Berlins eine komplexes Betreuungsangebot, das diesem Anspruch qualitativ gerecht wird. Für jeden Sportler werden in diesem Rahmen jährlich ca. 200,- EUR aufgewendet.

Für die Inanspruchnahme dieses Angebots ist ein pauschaler Eigenbeitrag von **35,- EUR pro Jahr** zu leisten, der bei der ersten Untersuchung in bar entrichtet werden sollte.

Das Angebot umfaßt:

1. Regelmäßige sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen zur Beurteilung der individuellen Belastbarkeit der im leistungssportlichen Training befindlichen Kinder und Jugendlichen. Dazu sind **Eingangsuntersuchungen** vor Aufnahme des Trainings bzw. bei Einschulung in eine Eliteschule des Sports sowie **jährliche Folgeuntersuchungen** notwendig und sollen bei allen Landeskadern obligatorisch durchgeführt werden.

Die Beurteilung der Belastbarkeit beinhaltet schwerpunktmäßig folgende Bereiche:

Allgemeiner Gesundheitszustand

- eingehende Anamnese (einschl. Familienanamnese)
- klinische Ganzkörperuntersuchung
- ausgewählte Laboruntersuchungen (Urin – und Blutuntersuchungen)

Zustand der biologischen Reife und des Wachstums

- Körperhöhe und Wachstumsgeschwindigkeit
- Körpermasse und Körpermassenindex
- individueller Reifestatus
- Körperbauentwicklungsalter und zu erwartende Finalkörperhöhe

Zustand des Stütz- und Bewegungssystems

- Muskelstatus (arthromuskuläres Gleichgewicht)
- Haltung und Stellung an Rumpf und Extremitäten
- Beweglichkeit (allgemeine Mobilität, Stabilität einzelner Gelenkregionen)
- Feststellung vorhandener Schäden und Erkrankungen

Zustand der allgemeinen Belastbarkeit

- allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit (ergometrischer Belastungstest)
- HerzKreislaufregulation bei Belastung und Erholung
- vegetative Grundfunktionen (Schlaf, Appetit, Gewicht, basale Herzschlagfrequenz)

Die komplexen Untersuchungsergebnisse werden in einem **schriftlichen Bericht** mit individuellen Empfehlungen zusammengefaßt, den die Sportler (bzw. deren Eltern) und die Landestrainer erhalten. Unmittelbar nach der Untersuchung wird eine ausführliche Beratung durchgeführt. Weitere Auswertungen erfolgen mit den verantwortlichen Trainern.

2. Untersuchung und Beratung bei auftretenden **Verletzungen und Erkrankungen** sowie **Schadensrisiken** speziell am Stütz- und Bewegungssystem, Vermittlung gezielter **Übungsbehandlungen** und **sporttherapeutischer** Maßnahmen.

3. Weiterführende sportmedizinische Beratungen im Bedarfsfall. Das betrifft beispielsweise sportgerechte **Ernährung** und **Lebensregimegestaltung**, **Wiederherstellung der Belastbarkeit** nach längeren Verletzungen und Erkrankungen sowie Zuständen unklarer Leistungsstagnation, Abtraining.

4. Zusätzliche leistungsdiagnostische Untersuchungen einschließlich Feldtests und Trainingsmitteluntersuchungen in ausgewählten Sportarten.

Für die sportmedizinische Betreuung stehen folgende Standorte des Zentrums für Sportmedizin zur Verfügung:

- Clayallee 225C, 14195 Berlin-Zehlendorf, Tel. 81 81 2 -511
- Fritz-Lesch-Str. 29, 13053 Berlin-Hohenschönhausen, Tel. 72 626 72 -0