

Das ALPHA-Projekt oder „Wie fit ist Europa wirklich?“

Wenn man den Namen „ALPHA-Projekt“ liest, denkt man unweigerlich an einen Filmtitel aus dem Science Fiction-Genre. Doch damit hat dieses ambitionierte Projekt mehrerer europäischer Partnerinstitutionen nichts zu tun. ALPHA steht für Assessing Levels of Physical Activity und sucht vielmehr nach Strategien zur Lösung des zunehmenden Übergewichts und Bewegungsmangels in Europa und den damit verbundenen gesundheitlichen Risiken.



Das IAT ist als Projektpartner von Juni 2007 bis Mai 2009 involviert und steuert seine langjährige Expertise aus dem Leistungssport bei. Dr. Dirk Meusel, Fachgruppenleiter Informations- und Kommunikationstechnologien, vertritt das IAT im Steering Committee. „Seit 1997 befindet sich das europäische Gesundheitsmonitoring im Aufbau“ so Dr. Dirk Meusel, „die Ergebnisse des Projekts ALPHA sollen in dieses integriert werden, um somit politischen Entscheidungen in Europa mit validen Daten assistieren zu können. Weiterhin wird im Rahmen des Projekts eine Software zur Analyse von Bewegungsmustern per Akzelerometrie entwickelt. Daher ist die Teilnahme am Projekt für das IAT interessant. Das Programm kann zukünftig auch für die Messung von Bewegungsmustern im Leistungssport verwendet werden.“ Das Projekt ALPHA wird von der Europäischen Kommission, Generaldirektion Gesundheit und Verbraucherschutz unter dem Public Health Programm 2003-2008 co-finanziert.

Aber welche Idee steckt hinter dem Projekt? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt im Jahr 2002 im von ihr verfassten Weltgesundheitsreport, dass körperliche Inaktivität global ca.

10-16 % Fälle von Brust- und Darmkrebs, von Diabetes Mellitus sowie ca. 22 % ischämischer Herzkrankheiten verursacht. Über 1,9 Millionen Todesfälle sind dieser Schätzung zufolge körperlicher Inaktivität zuzuschreiben. Nach langen Verhandlungen mit ihren Mitgliedsstaaten hat die WHO im Jahre 2004 eine globale Strategie zu Ernährung, körperlicher Aktivität und Gesundheit veröffentlicht. Diese Strategie zeigt den Regierungen der Mitgliedsstaaten, lokalen Verwaltungen sowie der Zivilgesellschaft Aktionspunkte auf, wie eine ausgewogene Ernährung und ein aktiverer Lebensstil in der gesamten Bevölkerung umgesetzt werden können.

Doch wie fit ist unsere Bevölkerung wirklich? Wie aktiv ist sie im Vergleich zu unseren europäischen Nachbarn? Welche Faktoren behindern einen aktiven Lebensstil? Wie sind diese Faktoren von Land zu Land ausgeprägt? Gibt es Bevölkerungsgruppen, welche aktiver sind als andere? Solcherlei Fragen sind gerade für eine gesamteuropäische Gesundheitspolitik, aber auch für die Gesundheitspolitik einzelner Länder oder gar einzelner Regionen wichtig. Bei deren Beantwortung zeichnen sich aber gravierende Probleme ab. Vergleichbare und verlässliche Daten zur epidemiologischen Beurteilung körperlicher Aktivität in Europa sind rar. Zusammenhänge zwischen Bewegungsmangel und Gesundheit

Fortsetzung Seite 2



Projektkoordinator Prof. Michael Sjöström (Karolinska Institutet) zusammen mit ALPHA Projektpartnern (von links nach rechts): Jonatan Ruiz (Universidad Granada), Michael Sjöström (Karolinska Institutet Stockholm), Dirk Meusel (IAT Leipzig), Pia Rustas (Stockholm).

Fortsetzung von Seite 1

können momentan nur auf Grundlage von Daten schwer miteinander vergleichbarer nationaler Gesundheitssurveys bzw. auf Grundlage von Daten regional begrenzter Studien erstellt werden. Ein Grund dafür ist, dass zur bevölkerungsrepräsentativen Erhebung körperlicher Aktivität zumeist Fragebögen verwendet werden. Die darin abgefragten Konzepte von Bewegung, Bewegung mit Gesundheitswert und Sport unterscheiden sich aber über die 25 verschiedenen Sprach- und Kulturräume Europas hinweg stark voneinander.

Auf Grundlage dieser Problematik wurde das Projekt ALPHA ins Leben gerufen. Ein Netzwerk anerkannter Experten auf dem Gebiet der Erhebung körperlicher Aktivität in Europa, Australien, dem CDC in Atlanta und der WHO in Genf und Rom entwickelt ein Set von Instrumentarien, um bevölkerungsrepräsentativ vergleichbare Daten zu Ausmaß und Tendenzen körperlicher Aktivität liefern zu können. Dieses Set umfasst einen international standardisierten Fragebogen mit verschiedenen Zusatzmodulen, standardisierte objektive Messmethoden wie Akzelerometrie und geographische Informationssysteme sowie einen europaweit standardisierten Fitnessstest.

Herzlichen Glückwunsch, Dr. Hans-Dieter Heinisch und Roland Oswald!

Der Fachgruppenleiter Judo des IAT, Dr. Hans-Dieter Heinisch, konnte im Rahmen des Posterwettbewerbs des 5. IJF World Judo Research Symposiums zusammen mit seinem wissenschaftlichen Mitarbeiter, Roland Oswald, einen hervorragenden 3. Platz erreichen. Sein Beitrag zum Thema „Merkmale der technisch-taktischen Leistungsfähigkeit von Elite-Judoka“ fand bei den Juroren hohe Anerkennung. 51 Beiträge aus Forschungsinstituten aus aller Welt waren um die Auszeichnung für den Poster-Preis für herausragende Forschungsarbeiten ins Rennen gegangen.



Dr. Hans-Dieter Heinisch und Roland Oswald bei der Preisverleihung in Rio de Janeiro

Bundestrainer-Großseminar in Gelsenkirchen

Die vom 24. bis 26. September durchgeführte Veranstaltung des DOSB bot Trainerinnen und Trainern aus nahezu allen Spitzenverbänden ein Forum des Erfahrungsaustauschs zu aktuellen Fragen der Vorbereitung unserer Sportler auf die Olympischen Spiele 2008 in Beijing. Im Forum und in Arbeitskreisen referierten Dr. Dr. Karin Knoll, Dr. Jürgen Wick und Dr. Hans-Dieter Heinisch zur effektiven Gestaltung der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung (UWV) in den verschiedenen Sportartengruppen.

Ziel war die Vorstellung wissenschaftlich begründeter und in verschiedenen Sportarten erprobter trainingsmethodischer Vorbereitungsstrategien gerade für diese sensible letzte Phase der Vorbereitung auf den Wettkampfhöhepunkt und deren Integration in den Jahrestrainingsaufbau. Dabei wurden u. a. Spezifika der Periodisierung von Belastung und Wiederherstellung hervorgehoben, das Thema Höhentherapie und dessen Nutzen zur Ausprägung der Wettkampfleistung diskutiert sowie Fragen der Integration von vorbereitenden und abschließenden Testwettkämpfen aufgegriffen.



Birgit Franz (IAT) im Gespräch mit dem Bundestrainer Schwimmen Örjan Madsen

Zum Schwerpunkt „Wissensmanagement und Wissenstransfer“ präsentierte der Fachbereich IKS des IAT erstmalig vor den versammelten Spitzentrainern das Projekt „SPRINT“, welches der aktuellen, inhaltlich auf die individuellen Nutzerbedürfnisse angepassten Informationsversorgung dient. Nach der Vorstellung des Projekts im Podium durch Dr. Hartmut Sandner nutzten die Teilnehmer die Gelegenheit, direkt vor Ort am Stand des IAT ihre Informationsbedarfsprofile für das automatisierte Fachinformationssystem zu definieren. Die Trainer werden von jetzt an in regelmäßigen Abständen per E-Mail über neueste Publikationen in der wissenschaftlichen Forschungsarbeit zu den von ihnen betreuten Sportarten informiert.

Nachgefragt...

Diesmal bei Dr. Falk Naundorf, Fachgruppenleiter Turnen am IAT

Das zweite Mal nach 1989 gastierte die Weltelite der Kunstturner zu einer Weltmeisterschaft in Stuttgart. Für die deutschen Turner Ansporn genug, Medaillen für Deutschland zu holen. Zudem galt es in Stuttgart, die direkte Qualifikation zu den Olympischen Spielen 2008 in Beijing zu erturnen.

Mit je einmal Gold, Silber und Bronze verbuchte der Deutsche Turner-Bund (DTB) seine erfolgreichste WM seit 1991 und nicht nur sportlich war die WM ein voller Erfolg: mehr als 80.000 Zuschauer verfolgten die Titelkämpfe in der Schleyer-Halle und die Medaillenzereimonien am Schlossplatz waren gut besucht.

Herr Dr. Naundorf, Sie waren auch in Stuttgart und haben den riesigen Erfolg der deutschen Turner mitverfolgt. Wie haben Sie die Stimmung dort erlebt?

Die Stimmung war toll. Die Zuschauer haben die Turnerinnen und Turner gefeiert und die ganze WM zu einem riesigen Fest werden lassen. Etwas Vergleichbares hat es im Turnen noch nicht



Jubel in Stuttgart: die Turner Fabian Hambüchen, Robert Jücker, Philipp Boy, Marcel Nguyen, Thomas Aergassen und Eugen Spiridonov holen Bronze im Mannschaftswettbewerb (von links).

gegeben und die Funktionäre des Internationalen Turnverbands, der FIG, wussten am Anfang auch nicht, wie sie mit der Stimmung in der Halle umgehen sollten. Turnwettkämpfe waren ja bisher immer geprägt von aufmerksamen Experten, die still die Leistung der Aktiven betrachteten. Dass in der Schleyer-Halle Stadionatmosphäre herrschte war für alle Beteiligten neu. Unsere Turnerinnen und Turner konnten damit gut umgehen. Davor habe ich großen Respekt, denn auch für sie war das ja neu. Bei den Erfolgen und der Stimmung in Stuttgart, da hat die Arbeit gleich noch mehr Spaß gemacht. Meine Kolle-



Dr. Falk Naundorf

Dr. Falk Naundorf, Jahrgang 1974, hat am 1. Januar 2007 die Leitung der Fachgruppe Gerätturnen von Dr. Jörg Fetzer übernommen und ist zudem Mitarbeiter der Fachgruppe Wasserspringen am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft in Leipzig. Der promovierte Sportwissenschaftler arbeitet seit November 2005 am IAT und war vorher wissenschaftlicher Mitarbeiter bei Prof. Dr. Jürgen Krug an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Univer-

sität Leipzig. Dort arbeitete er an der Untersuchung der Wirksamkeit des Messplatztrainings im Wasserspringen.

gen und ich haben wirklich sehr gute Erinnerungen an diese WM.

Wie kann man sich Ihre Arbeit vor Ort bei einer solchen Großveranstaltung denn vorstellen?

Im Rahmen eines gemeinsamen Projekts mit Ludwig Schweizer vom FIG-GymLab aus Freiburg wurden kalibrierte Aufzeichnungen an allen Geräten für biomechanische Analysen von Weltspitzenelementen angefertigt und die Anlaufgeschwindigkeit der Turnerinnen und Turner am Sprung gemessen. Das letzte Mal hatte das IAT 1997 bei der WM in Lausanne vergleichbare Messungen durchführen können. Seitdem hat sich das Turnen deutlich weiterentwickelt, die Einführung des Sprungtisches 2001 und die nach oben offenen Wertungen seit 2006 sind zwei Beispiele.

Wo sehen Sie die Schwerpunkte Ihrer Arbeit im Vorfeld von großen Wettkämpfen? Schließlich stehen im Jahr 2008 die Olympischen Spiele in Beijing an.

Für mich persönlich stand 2007 die Zusammenarbeit mit dem neuen Cheftrainer der Nachwuchskader des DTB, Siegfried Wüstemann, im Vordergrund. Wir haben die Grundlagentechniken der Sportler analysiert und bei der Erarbei-

Fortsetzung Seite 4

Fortsetzung von Seite 3

tung von schwierigen Elementen geholfen. Bei den Senioren war mein Kollege Andreas Bronst im Einsatz. Hier wurden Lehrgänge in Kienbaum unterstützt und der Leistungsstand der Sportler regelmäßig erfasst. Gleichzeitig nutzten wir solche Lehrgänge, aber auch die 1. WM-Qualifikation in Dessau, um das neu entwickelte Mess- und Informationssystem (MIS) Sprungtisch zu testen und den Entwicklern am IAT wichtige Hinweise zu geben.

Unser langjähriger IAT-Mitarbeiter Dr. Jörg Fetzer, dessen ausgezeichnete Kenntnisse des Wertungssystems wichtig für die Zusammenstellung der Übungen sind, war auch immer dicht dran an der Erfolgsmannschaft. Seine wissenschaftliche Begleitung der DTB-Turner über viele Jahre war ein wichtiger Beitrag für den diesjährigen WM-Erfolg. Nicht vergessen möchte ich unseren zweiten IAT-Senior aus dem Turnen, Dr. Klaus Knoll, der in diesem Jahr die Frauen am Stützpunkt in Chemnitz mit unterstützt hat. Die Frauen haben ja erstmals seit 1992 wieder die Qualifikation zu den Olympischen Spielen geschafft und da waren auch zwei Turnerinnen aus Chemnitz mit im Team.

Sie sind erst seit dem 1. Januar 2007 Fachgruppenleiter Gerätturnen am IAT. Wie sah Ihr bisheriger Werdegang am IAT aus?

Ich arbeite seit November 2005, also zwei Jahre, am IAT und war Mitarbeiter bei Dr. Thomas Köthe in der Fachgruppe Wasserspringen. Dort bin ich auch weiterhin tätig, um die begonnenen Arbeiten weiterzuführen. Die Leitung der Fachgruppe Gerätturnen, die Sportart, aus der ich ja ursprünglich komme, habe ich nun zusätzlich übernommen. Bis März 2006 war das die Aufgabe von Dr. Jörg Fetzer, der über Jahrzehnte hervorragende Arbeit für die Turner geleistet hat. Mir wurde jetzt sozusagen der Stafelstab übergeben und ich werde ich mein Bestes tun, um die erfolgreiche Arbeit von Dr. Fetzer weiter zu führen. Da aber die Aufgaben im Turnen nicht nebenbei gemacht werden können, habe ich zur Unterstützung seit Juli 2007 Stefan Brehmer an meiner Seite. Er unterstützt die Arbeit im Projekt und füllt damit die andere Hälfte der Stelle im Turnen aus.



Dr. Jörg Fetzer

er unterstützt die Arbeit im Projekt und füllt damit die andere Hälfte der Stelle im Turnen aus.

Herr Dr. Naundorf, vielen Dank.

IAT setzt internationale Maßstäbe: Vertreter des Australian Institute of Sport in Leipzig

Im Rahmen einer mehrwöchigen Studienreise, bei der u. a. auch McLaren-Mercedes, Manchester United, Team Danmark und das English Institute of Sport auf dem Besuchsprogramm standen, informierte sich eine Delegation der Australischen Sport Kommission und des Australischen Sportinstituts (AIS) Canberra am 23. und 24. Oktober 2007 über Arbeitsweisen in der angewandten Spitzensportforschung am IAT. Im Mittelpunkt der Diskussionen stand die Zusammenarbeit zwischen Trainingswissenschaft und Sportpraxis zur Entwicklung und Realisierung sportartspezifischer Forschungsprojekte. Die Gäste erhielten außerdem die Möglichkeit, die Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig, den Leipziger Olympiastützpunkt und das Sportgymnasium Leipzig zu besuchen.



Die stellvertretende Direktorin und Fachbereichsleiterin Kraft-Technik des IAT, Dr. Dr. Karin Knoll, erklärt im Ergometriezentrum die Arbeitsweise des Instituts.

Impressum

Herausgeber: Institut für
Angewandte Trainingswissenschaft
Marschnerstraße 29
04109 Leipzig

www.sport-iat.de

Redaktion: Martina Wayand
Tel.: +49 341 4945-130
Fax: +49 341 4945-132
E-Mail: wayand@iat.uni-leipzig.de

Fotos: IAT (soweit nicht anders angegeben)

Der IAT-Newsletter ist der offizielle Informationsservice des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaft. Der Versand erfolgt elektronisch. Der Bezug ist kostenlos.

Die Veröffentlichung von Artikeln oder Auszügen ist mit Quellenangabe und unter Zusendung eines Belegexemplars erlaubt.

© 2007, Institut für Angewandte Trainingswissenschaft