

UnionLAB testet die ÖFB-Schiedsrichter

Zweimal im Jahr werden die 23 Bundesligaschiedsrichter vom Team des unionLAB der SPORTUNION Salzburg unter der Leitung von Roman Jahoda und des Mediziners OA Dr. Micha Kucharczyk komplett getestet. Vergangenen Dienstag trafen sich die ÖFB-Schiedsrichter im Sportzentrum Mitte zu einem eintägigen Seminar. Therapeutische Checks wie Muskelfunktions-tests, klinische/orthopädische Untersuchungen, Ruhe-EKG, Sehvermögen sowie Laktatstufentest am Laufband, wurden von den Bundesligaschiedsrichter absolviert. Aufbauend auf die Ergebnisse der Leistungsdiagnostik und Bewegungsanalyse erstellte das Team des unionLAB den einzelnen Referees ein spezifisches Programm, welche die Grundlage für eine weitere Individualisierung des Trainings bietet.

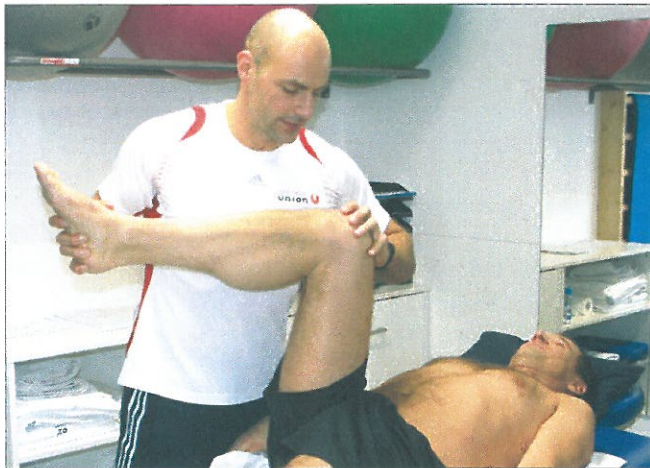
„Eine sportwissenschaftliche Untersuchung mit einer Trainingssteuerung ist aber auch für Hobbysportler empfehlenswert,

die das eigene Training optimal gestalten möchten. Wer sich sportliche Ziele setzt, sollte seine Gesundheit kennen. Speziell Freizeitsportler, die nach längerer Pause wieder aktiv werden wollen, sollten sich testen lassen und auf die Trainingsempfehlungen der Sportwissenschaftler

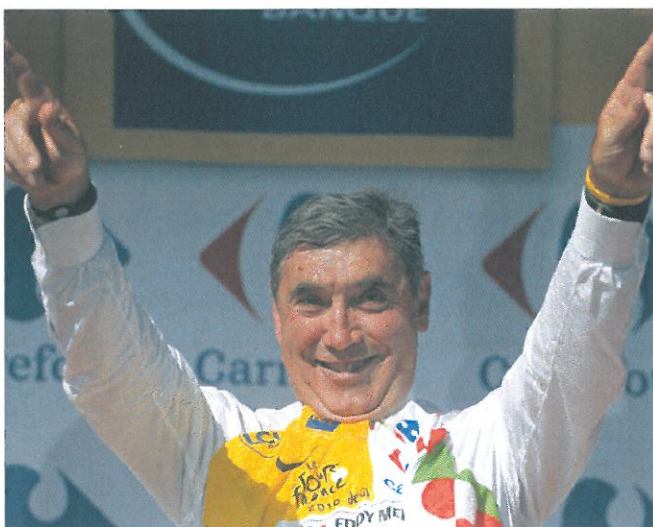
achten. Ob Muskelaufbau, Fettreduzierung oder sportliche Erfolge im Vordergrund stehen, ist entscheidend für die optimale Trainingsplanung“, so Bernd Frey, Geschäftsführer der SPORTUNION Salzburg.

Eine gewisse Trainingsintensität und ein gewisser Trainingsum-

fang sind Voraussetzung, um Funktionen des menschlichen Organismus an gesteigerte Belastungen anzupassen. Körperliche Herausforderung und Erholung sollten im Training in einem optimalen Verhältnis zueinander stehen und im richtigen Maß wechselwirken. Dauer und Intensität von Trainingsbelastungen müssen variieren, um Fähigkeiten erwerben zu können, welche für eine längerfristige Leistungsverbesserung notwendig sind. Bei Fitness-Sportlern, die das Training oft zu einseitig und unterfordernd gestalten, erfolgt schon nach kurzer Zeit eine stagnierende Leistungsentwicklung. Ausdauersportler wiederum belasten sich oft zu hart um eine Leistungsverbesserung zu erreichen. Das Team des unionLAB besteht aus einem Arzt, qualifizierten Sportwissenschaftlern, Trainern und Therapeuten, die für Freizeitsportler wie Leistungssportler persönliche Trainingsprogramme erstellen.



Roman Jahoda und sein unionLab-Team erstellen für jeden Bundesliga-Schiedsrichter ein individuelles Trainingsprogramm. Foto: Union



Jubiläumsrennen! Bereits zum fünften Mal geht morgen (ab 8 Uhr) das Eddy Merckx Classic in und um Eugendorf über die Bühne. Die Radsportler haben bei diesem Rennen die Möglichkeit, einen abwechslungsreichen Kurs mit der Radlegende Eddy Merckx (im epa-Bild) zu bestreiten. Neben zahlreichen Österreichern

Lindner, der gestern trotz eines Sturzes das Mountainbike-Rennen auf die Oberjochalm bei Golling souverän vor seinem Bikelast-Team-Kollegen Michael Kastinger gewann werden auch Sportler aus Deutschland, Belgien, Holland und Italien starten. Erstmals zählt das Eddy Merckx Classic auch als Finalrennen des Alpencups.

SPORTPROGRAMM

Samstag, 3. September

Eishockey: Rookies Cup: Färjestad - Slowakei (13.15), Red Bull Salzburg - Tschechien (beide Eisarena, 16.15).

Fußball: Regionalliga West: Neumarkt - Bregenz, Anif - Dornbirn (beide 15.30), Austria Salzburg - Seekirchen (17).

Salzburger Liga: Altenmarkt - Hendorf (14.30), Golling - Puch, Straßwalchen - Kuchl (beide 17), SAK - Leogang (18).

1. Landesliga: Tamsweg - Berndorf, Bischofshofen - Mittersill, Bürmoos - Schwarzach, Bramberg - St. Johann 1b, Piesendorf - Oberhofen (alle 17).

2. Landesliga Nord: HSV - Anif 1b, Thalgau - Gneis, Hof - Köstendorf, Schleedorf - Strobl (alle 17).

2. Landesliga Süd: Großarl - Mühlbach/Pzg. (16), Kaprun - Lenzing, Wagrain - St. Veit, St. Michael - Pfarwerfen, Stuhlfelden - Zederhaus (alle 17).

1. Klasse Nord: Unken - Seekirchen 1b (14), SAK 1b - Austria Salzburg 1b (15.45), Faistenau - Berghem 1b, Elixhausen - Nußdorf, Michaelbeuern - St. Koloman (alle 17).

1. Klasse Süd: Taxenbach - Neukirchen (15.45), Bad Gastein - St. Martin/ T., Konkordiahütte-Tenneck - Dorfgastein, Eben - Uttendorf, Radstadt - Kleinarl (alle 17).

Rest siehe Fußballprogramm vom Donnerstag.

Pferdesport: Landesmeisterschaft im

Gespannfahren (Seekirchen, ab 11).

Triathlon: TRI-Motion (Saalfelden, 9.30).

Sonntag, 4. September

Eishockey: Rookies Cup: Red Bull Salzburg - Schweiz (13.15), Tschechien - Slowakei (beide Eisarena, 16.15).

Faustball: 1. Frauen-Bundesliga: ATSV Salzburg - FSC Wels (Panorama-Center, 11).

Fußball: 1. Landesliga: Maria Alm - Berghem, St. Martin/L. - Union Hallein (beide 17).

2. Landesliga Nord: Plainfeld - Fuschl (11), ASV - Adnet, Obertrum - St. Georgen (beide 17).

2. Landesliga Süd: Bad Hofgastein - Hüttschlag, Maishofen - Hollersbach (beide 17).

1. Klasse Nord: Koppl - Mattsee (16).

1. Klasse Süd: Mariapfarr - Flachau, Rauris - Ramingstein (beide 17).

Rest siehe Fußballprogramm vom Donnerstag.

Laufsport: Salzachuferlauf (Start: ASV Sportzentrum, 10.30).

Pferdesport: Landesmeisterschaft im Gespannfahren (Seekirchen, ab 11).

Radsport: Eddy Merckx Classic (Start: Eugendorf, 8).

Rangeln: Alpengcup-Rangeln (Schmitenhöhe, 12).

Stocksport: Generationenturnier (Berghem, 13).