

## BEREICH SPORTWISSENSCHAFT

### Boxer trainieren am Lehrstuhl Gesundheit und körperliche Aktivität

02.03.2017 - Mehr „Speed“ für Robert Stieglitz und Dominic Bösel – Schulung ihrer azyklische Schnelligkeit mit wissenschaftlich Begleitung an der Otto-von-Guericke-Universität in Magdeburg.

Der Feinschliff für die beiden SES Boxing-Hauptkämpfer, zum „Großkampftag“ am 18. März in der Arena Leipzig, wurde diese Woche mit einem „Speed Court“-Training im Institut III, Sportwissenschaft der Otto-von-Guericke-Universität, fortgesetzt.

SES-Coach Dirk Dzemski konnte sich im Anschluss in der Analyse mit Prof. Lutz Schega und seinen Mitarbeitern von den guten Werten seiner drei Schützlinge, Dominic Bösel und Robert Stieglitz sowie Jurgen Uldedaj, überzeugen und zudem weitergehend beraten lassen!

Der „Speed Court“ ist eine Test und Trainingsmittel zur Schulung der azyklischen Schnelligkeit. Im Vordergrund steht die Ausbildung der Handlungsschnelligkeit in den jeweiligen Sportarten.

Der Einsatz wird favorisiert für alle Spielsportarten, ist aber eben auch für Sportarten mit schnellen Bewegungen geeignet. Es werden spiel- und wettkampfnahen Situationen simuliert, die insbesondere durch multidirektionale Richtungswechsel die sportartspezifische Handlungsschnelligkeit schulen sowie zur Leistungsoptimierung und damit zum mittel- bis langfristigen Leistungsaufbau beitragen.

Darüber hinaus ist das System auch für die Rehabilitation nach Verletzungen des Bewegungsapparates einsetzbar, mit hohen Anforderungen an die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. Therapie: mit und ohne antizipativen Anteil. Prävention: Training des sensomotorischen Systems ideal für Vermeidung von Verletzungen.

Der Bereich Sportwissenschaft an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg bietet zudem viele weitere Möglichkeiten zur Diagnostik am Lehrstuhl: Höhenraum, Spiroergometrie, fNIRS, EMG, Cave - markerloses Bewegungstracking, FMS, etc.



Fotos: Team SES / P. Gercke (↪ <https://www.facebook.com/sesboxing/posts/1564920096868821>  
(<https://www.facebook.com/sesboxing/posts/1564920096868821>))