

LSB Magazin

LandesSportBund Niedersachsen



Nachwuchsarbeit im Landesruderverband

Seite 6

ARAG

LandesSportBund

Sportdelegation in Tansania S. 4

Tennisverband

Das Talentino-Haus S. 12

Gastbeitrag

Wearables im Boxsport S. 23

Erstes Akademie-Forum vor Ort



Mit dem Akademie-Forum „Crowdfunding, Stiftungen & Co“ ist die Akademie des Sports gemeinsam mit dem Kreissportbund Emsland in die regionale Ausweitung des Akademie-

Programms gestartet. Im Rahmen der Veranstaltung in der Sportschule Sögel wurde der KSB Emsland als erster offizieller Partner der Akademie des Sports vorgestellt. Akademie-Leiter Karl-Heinz Steinmann, wies darauf hin, dass in den vergangenen Jahren mehrfach von Sportbünden, Landesfachverbänden und Teilnehmenden an Akademie-Veranstaltungen der Wunsch geäußert wurde, Akademie-Veranstaltungen auch vor Ort auszurichten. 2017

werden deshalb noch weitere regionale Akademie-Veranstaltungen in Nordhorn und Melle stattfinden. Partner dabei sind der Kreissportbund Grafschaft Bentheim bzw. der Niedersächsische Turner-Bund. Mit der Gewinnung weiterer Partner im nordwestlichen und nordöstlichen Teil von Niedersachsen soll ab 2023 an 6 bis 7 Orten in Niedersachsen (einschließlich der beiden Akademie-Standorte Hannover und Clausthal-Zellerfeld) jährlich mindestens je eine Akademie-Veranstaltung stattfinden. Auch Michael Koop, Präsident des KSB Emsland und Vorsitzender der Ständigen Konferenz der Sportbünde, betonte die Wichtigkeit dieser Kooperation: „Teilnehmende aus der Fläche können nicht immer in das weit entfernte Hannover oder Clausthal-Zellerfeld reisen. Daher sind wir sehr dankbar, dass die Akademie des Sports den Wünschen aus dem Land gefolgt ist: Wir sind sehr stolz, dass die erste Veranstaltung im Emsland stattfindet“.



V. l.: Michael Koop und Karl-Heinz Steinmann.
Foto: Helmut Diers

Weitere Informationen zum Forum „Crowdfunding, Stiftungen & Co“ gibt es auf der Webseite der Akademie:

Weblink: www.akademie.lsb-niedersachsen.de/crowdfunding_stiftungen_und_coo.html

äkn ärztekammer
niedersachsen
FORTBILDUNG



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.
Sektion Niedersachsen

Neue Kooperation



V. l.: Jan Thielbörger, Marco Vedder, Nicole Eckelmann, Dr. Elke Bruns-Philippis, Helga Strube, Sonja Pöhls, PD Dr. med. Thomas Ellrott, Dörthe Hennemann, Karl-Heinz Steinmann. Foto: LSB

Beim 21. Niedersächsischen Ernährungsforum am 25. Oktober 2017 kooperieren die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Sektion Niedersachsen und die Ärztekammer Niedersachsen erstmals mit der Akademie des Sports.

Im Mittelpunkt der interdisziplinären Ver-

anstaltung stehen die Empfehlungen und Leitlinien zu Ernährung und Bewegung, die aus wissenschaftlicher Sicht kritisch diskutiert werden sollen.



mvedder@akademie.lsb-nds.de

Termine 2017

8. Juni Akademie-Gespräch zu Sportwetten und Glücksspielstaatsvertrag mit:

Dr. Michael Vesper (DOSB-Vorstandsvorsitzender), Uta Schöneberg (Abteilungsleiterin Glücksspiel im Niedersächsischen Ministerium für Inneres und Sport), Axel Holthaus (Geschäftsführer und Sprecher Lotto Niedersachsen), Mathias Dahms (Präsident des Deutschen Sportwettenverbandes) und Prof. Dr. Martin Nolte (Deutsche Sporthochschule Köln)

14. Juni Akademie-Forum Bildung „Bewegt lernt leichter – Ideen für Kita, Schule und Sportverein“

17. August Akademie des Sports und Europäisches Netzwerk der Akademien des Sports: „Sport- und Bewegungsplanung im kommunalen Kontext“

16. November Akademie Forum „Bewegter Kindergarten in Niedersachsen“

Kann Sport Grenzen überwinden?

Liebe Leserin und lieber Leser,

im Februar 2017 war eine Delegation des LSB in Tansania, um dort mit Regierungs- und Sportvertretern zu verhandeln, ob und unter welchen Voraussetzungen eine Zusammenarbeit auf dem Gebiet des Sports möglich ist. Aktuell werden Sportprojekte im Rahmen der internationalen Zusammenarbeit mit den Partnerregionen des Landes in Südafrika, Japan und Russland durchgeführt. In diesem Jahr sind insgesamt 35 Maßnahmen geplant. Sie reichen von Sportbegegnungen über Management-Seminare, Jugendbegegnungen bis hin zu der Entsendung von über 30 Jugendlichen, die in Südafrika ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport absolvieren. Im Leitbild des LSB haben wir formuliert, dass wir Verantwortung für die Gesellschaft übernehmen, die über den Sport hinaus wirkt. Mit unserer internationalen Arbeit wollen wir einen Beitrag leisten zum Aufbau eines internationalen Netzwerkes im Sport. Wir wollen einen Beitrag leisten zur Völkerverständigung und zum friedlichen Zusammenleben der Menschen.

Aus der jahrzehntelangen Erfahrung der bisher durchgeführten Maßnahmen und Projekte können wir stolz feststellen, dass wir unseren Ansprüchen genügen und durch den Sport Menschen zusammen bringen und gegenseitiges Verständnis stärken. Mit Tansania wird uns das auch gelingen, wenn wir im April die Gespräche in Hannover fortsetzen.

Der Besuch in einem der ärmsten Länder Afrikas hat einerseits Chancen und Möglichkeiten aber uns gleichzeitig auch Grenzen aufgezeigt. Sport ist dort kein Schulfach, die sportliche Infrastruktur ist sehr schlecht, Sportschuhe und Sportbekleidung sind bei den Kindern und Jugendlichen in der Regel nicht vorhanden und die Arbeits- und Lebensbedingungen sind auf einem für uns kaum vorstellbaren geringen Niveau! Gleichwohl ist die Lebensfreude, die Freundlichkeit und die Herzlichkeit im direkten Miteinander übergroß und das Interesse am Sport und am Austausch ist sehr hoch. Einzelne Maßnahmen und Projekte werden wir sicherlich auf den Weg bringen können, die Bedingungen vor Ort werden wir kaum beeinflussen. Hierfür sind politische und wirtschaftliche Entscheidungen an anderer Stelle erforderlich. Obwohl uns die Grenzen der Möglichkeiten eines Sportverbandes klar geworden sind, haben wir gleichzeitig erlebt, dass gerade der Sport kulturelle und soziale Grenzen überwindet. Mit unserer internationalen Arbeit leisten wir einen bescheidenen aber wichtigen Beitrag zur Völkerverständigung.

Ihr
Reinhard Rawe

Reinhard Rawe, Vorstandsvorsitzender

Sagen Sie uns Ihre Meinung!

E-Mail: rrawe@lsb-niedersachsen.de

Alle Kommentare finden Sie hier:

www.lsb-niedersachsen.de/Presse/LSB-Magazin



Reinhard Rawe

In dieser Ausgabe

Sportorganisation Niedersachsen

2 Erstes Akademie-Forum vor Ort

Editorial

3 Kann Sport Grenzen überwinden?

Sportpolitik

4 LSB: Sportdelegation in der Republik Tansania

Schwerpunkt

6 Landesruderverband: Nachwuchstrainer fördern Talente

Sportorganisation Niedersachsen

10 Arbeitstagung Bildung

11 Workshop für Vertrauenspersonen

12 NTV: Das Talentino Haus

14 Ehren(amts)sache Basketball

16 J-Team des MTV Jever nach Berlin

17 Menschen im Sport

Sportorganisation national

21 Interessengemeinschaft „Teamsport Deutschland“

22 adh-Hochschulranking Wettkampfsport 2016

27 Das Deutsche Fußballmuseum

28 Nds. Lotto-Sport-Stiftung: „Go for Gold – Samsung 2017“

Sport & Wissenschaft

23 René Dünkler: Wearables im Boxsport

24 Dr. Frank Martin Brunn: Ethische Leitbilder im Sport

26 Dr. Klaus Pöttgen: Ernährung im Sport: Was hilft, was schadet?

Sportliteratur

29 Als Vereine in Bewegung kamen

Recht, Steuern & Finanzen

30 Online-Angebot zur Sportversicherung

Titelbild: Langhantel-Training im Lüneburger RC Wiking.

Foto: LSB

Impressum

ISSN 1865-3790

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen

LSB-Magazin LandesSportBund Niedersachsen

Herausgeber und Verleger: LandesSportBund Niedersachsen, Ferdinand-Wilhelm-

Fricke-Weg 10, 30169 Hannover, Tel.: 0511 1268-0

Redaktion: Katharina Kumpel (verantwortlich), Tel.: -221 und Tobias Fricke, Tel.: -222

Layout & Anzeigen: Alexander Stünkel,

Tel.: -223, E-Mail: verbandkommunikation@lsb-niedersachsen.de

Adressverwaltung: Guido Samel, Tel.: -137, E-Mail: gsamel@lsb-niedersachsen.de

Erscheinen: 12 x pro Jahr jeweils am 5. eines Monats

Auflage: 15 800

Redaktions- und Anzeigenschluss: 5. des Vormonats

Abonnement: 12 Euro pro Jahr inkl. Zustellgeb.

Druck: SEDAI DRUCK GmbH & Co. KG, Bockerstraße 13, 31789 Hameln



Der LSB-Vorstandsvorsitzende Reinhard Rawe im Gespräch mit Filbert Bayi, ehem. Weltrekordhalter im 1.500m-Lauf, Gründer zweier Schulen und Generalsekretär des NOK von Tansania.



Sportminister Nape Moses Nnauye (2. v. l.) zeigte der Delegation (v. l. Dr. Hedda Sander (LSB-Vizepräsidentin), Rita Girschikofsky (NLV-Präsidentin), Reinhard Rawe (Vorstandsvorsitzender LSB) das Stadion in Dar es Salaam. Fotos (6): LSB

Sportdelegation in der Republik Tansania

Der LandesSportBund Niedersachsen hat eine Sportdelegation in die Republik Tansania geleitet, um Möglichkeiten der Sport-Kooperation zu erkunden.

LSB: Die Entwicklungszusammenarbeit zwischen dem Land Niedersachsen und der Republik Tansania besteht seit 2010. Das Land will diese auch vor dem Hintergrund der Erreichung der Nachhaltigkeitsziele der UN ausbauen.

Ende Februar reisten eine gemeinsame Delegation des LandesSportBundes Niedersachsen und des Niedersächsischen Leichtathletikverbandes nach Tansania, um Möglichkeiten der Zusammenarbeit im Sport zu erkunden. Zeitgleich mit der Sportdelegation reisten zwei weitere Delegationen des Landes Niedersachsen um die beiden Staatssekretärinnen Birgit Honé (Europa und regionale Landesentwicklung) und Daniela Behrens (Wirtschaft, Arbeit und Verkehr) nach Tansania. Nach einem gemeinsamen Tag in Dar es Salaam, wo es auch zu einem Treffen mit dem Deutschen Botschafter Egon Kochanke kam, führten die Delegationen eigene Programme durch.

Die Sport-Delegation traf unter anderem Sportminister Nape Moses Nnauye zu

einem Informationsaustausch. Nnauye äußerte großes Interesse an einer Kooperation, vor allem in den Bereichen Sportmanagement, Freiwilligendienste und Jugendaustausch. Nach Ansicht des Delegationsleiters und LSB-Vorstandsvorsitzenden Reinhard Rawe sind erste Austauschprojekte mit den Filbert Bayi-Schools bzw. der Filbert Bayi-Foundation denkbar. Die Einrichtungen sind benannt nach Filbert Bayi, dem früheren Weltrekordhalter im 1.500m-Lauf und heutigen Generalsekretär des Nationalen Olympischen Komitees von Tansania. Er war auch ein langjähriger Laufgefährte von Prof. Dr. Thomas Wessinghage, dem ehemaligen Europameister über 5000 Meter.

Weitere Projekte könnten in der Region Simiyu durchgeführt werden. Der dortige Ministerpräsident Anthony Mtaka zeigte sich ebenfalls interessiert an einer Zusammenarbeit. Als Präsident des Tansanischen Leichtathletikverbandes strebt er insbesondere gemeinsame Projekte im Marathon an. Tansania verfügt über herausragende Ta-

lente auf dieser Strecke. Zwei Läufer können dies bereits im April beim Hannover-Marathon zeigen. Im Rahmen eines trilateralen Projektes des NLV kommen Delegationen aus drei Partnerländern des Landes Niedersachsen nach Hannover, um am 9. April an den Start zu gehen (Südafrika, Japan und Tansania). Mtaka wird die tansanischen Läufer begleiten und sich vor Ort ein Bild von der Klasse des Läuferfeldes machen können.

Auch im Bereich des Freiwilligendienstes „weltwärts“ eröffnen sich durch den Besuch der LSB-Delegation neue Möglichkeiten. Schon jetzt hat der ASC Göttingen vier Freiwillige an zwei Schulen in Bukoba stationiert und wird nun im Nachgang den Einsatz weiterer Freiwilliger an den Filbert Bayi-Schools und in Bariadi, der Hauptstadt der Region Simiyu, prüfen.



Dr. Angela Daalman
adaalman@lsb-niedersachsen.de



Die Delegation des NLV/LSB besuchte den Leichtathletik-Verein „Holili Youth Athletics Club“ mit seinem Präsidenten Domisian Genand (r.).



Vorstandsvorsitzender Reinhard Rawe überzeugt sich von der Qualität des Schulunterrichts.

SEC-Card hat neue Internetpräsenz



Die „SportEhrenamtsCard Niedersachsen GymCard“ (SEC) – der Ausweis für das Ehrenamt im Sport für Ehrenamtliche – hat eine neue Internetpräsenz. Das Projekt wird getragen von LandesSportBund Niedersachsen und dem Niedersächsischen Turner-Bund mit Unterstützung des Niedersächsischen Ministeriums für Inneres und Sport.

Weblink: www.sportehrenamtscard.de



Stephan Immega (13.) und Christin Kulgemeyer (7.) nach dem Zieleinlauf beim Kilimandscharo-Marathon.

Neue Leiterin



Foto: privat

Neue Leiterin des Olympiastützpunktes (OSP) Niedersachsen in Hannover wird Prof. Dr. Ilka Seidel. Die 46-jährige Sportwissenschaftlerin wird ihre Tätigkeit am 02. Mai 2017 aufnehmen. „Prof. Dr. Seidel

hat sich in einem Assessmentverfahren durchgesetzt. Wir freuen uns, mit ihr eine neue Entwicklungsphase im Olympiastützpunkt einleiten zu können“, sagte der Vorstandsvorsitzende des LandesSportBundes (LSB) Niedersachsen, Reinhard Rawe, für den OSP-Träger. Prof. Dr. Seidel ist derzeit Leiterin des Fachbereiches Kraft-Technik am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) in Leipzig und war davor u. a. Leiterin des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern

und Jugendlichen am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) – Die Forschungsuniversität in der Helmholtz-Gemeinschaft. Ehrenamtlich war sie u. a. bis 2016 Vizepräsidentin Leistungssport der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. 45 Frauen und Männer hatten sich auf die Leitungsstelle für den OSP beworben. Das Bewerbungs- und Assessmentverfahren hatte der LSB in enger Abstimmung mit dem Deutschen Olympischen Sportbund und der Beratungsgesellschaft evolug aus Nordrhein-Westfalen umgesetzt. An den Vorstellungsgesprächen selbst hatten neben Rawe und dem LSB-Betriebsrat der Vorstand Leistungssport des Deutschen Olympischen Sportbundes, Dirk Schimmelpfennig, und Kai-Olaf Jessen vom Bundesministerium des Innern teilgenommen. „Wir wollten gerade bei dieser Stellenbesetzung im Kontext der Neustrukturierung



des deutschen Leistungssports und der Spitzensportförderung von Beginn an einen engen Schulterschluss mit dem DOSB, der für die zentrale Steuerung, die übergreifende Koordinierung und das Qualitätsmanagement aller Olympiastützpunkte zuständig ist, sowie mit dem Bund als Förderer“, sagte Rawe. Er freue sich, dass die Entscheidung für Prof. Dr. Seidel von beiden getragen werde.

Prof. Dr. Seidel wird die Nachfolge von Jürgen Bruckert antreten, der im Herbst 2016 mit 65 Jahren in den Ruhestand gegangen war. Der frühere Wasserballer hatte seit 1996 als fünfter OSP-Chef die Betreuungseinrichtung für die niedersächsischen Spitzensportler in Hannover geleitet. Seitdem übt Rawe die Leitung kommissarisch aus.



„Achte auf deine Haltung“: Trainerin Larissa Vent wertet mit Ruderin Elisa Patzelt das Ergometertraining per Videoanalyse aus. Foto: LSB

Alle in einem Boot

Mit dem Ziel, mehr Mädchen und Frauen für seine Sportart zu gewinnen, gestaltet der Landesruderverband Niedersachsen (LRVN) seine Arbeit im Nachwuchsbereich. Doch nicht nur in den Booten soll es mehr weibliche Aktive geben, auch Trainerinnen sind im leistungsorientierten Rudern eine Seltenheit. Die 23-jährige Larissa Vent ist eine von ihnen – sie arbeitet intensiv mit den Landestrainern des LRVN zusammen.

An einem trüben Freitagnachmittag Anfang März bittet Larissa Vent ihre Trainingsgruppe zum Konditionstraining auf die Ruderergometer. Die Trainingsstätte, eines von zwei Bootshäusern des Lüneburger Ruderclubs Wiking, liegt am Flüsschen Ilmenau und ist gleichzeitig Krafraum und Gymnastikhalle. Kurz vor dem Beginn der Outdoor-Saison ist es eine Ausdauer- und Koordinationseinheit von knapp zwei Stunden Länge. Bis zu 10 Juniorinnen und Junioren nehmen an den sechs bis acht Trainingseinheiten pro Woche teil – sie bilden den leistungsorientierten

Nachwuchs des Lüneburger RC Wiking, den die junge Trainerin aufgebaut hat.

Neustart in Lüneburg

Seit zweieinhalb Jahren, seitdem sie aus ihrer Heimatstadt Berlin zum Studium an die Leuphana kam, engagiert sich Larissa Vent als Trainerin im RC Wiking. „Den Kontakt nach Lüneburg habe ich schon vor meinem Umzug auf einer Regatta hergestellt“, erzählt sie. Dass die Hansestadt im Vergleich zur Bundeshauptstadt eher idyllisch ist, war

keine Umstellung für sie. „Neu war für mich aber, dass der Verein kleiner ist – mittlerweile ist der RC Wiking ja der einzige Ruderverein der Stadt.“ Zuvor war die Lehramtsstudentin für den Ruder-Club Tegel in ihrer Heimatstadt sowohl als Sportlerin als auch als Trainerin aktiv. Als Jugendliche fing sie für das Rudern Feuer, als sie ihren Bruder auf einen Wettkampf begleitete. „Die Nähe zur Natur und die besondere Stimmung auf Regatten haben mich begeistert. Mit 12 Jahren habe ich mich dann auch selbst ins Boot gesetzt.“



Der „Zweier ohne“ mit (v. l.) Judith Engelbart und Patricia Schwarzhuber.



Landestrainer Steffen Oldewurtel. Fotos (2): Markus Hibbler

Als junge Sportlerin war sie schnell erfolgreich, qualifizierte sich u. a. für die Deutschen Meisterschaften im Einer. Doch bereits mit 17 Jahren musste sie ihre leistungssportlichen Ambitionen wieder aufgeben. „Ich war bis zu 6 Mal in der Woche zum Training auf dem Wasser. Da ich aber zum ersten Schuljahrgang in Berlin gehörte, der nur noch acht statt neun Gymnasialjahre bis zum Abitur absolvierte, war es mir nicht mehr möglich, Schule und Leistungssport unter einen Hut zu bekommen – zumal die Wege in Berlin deutlich länger als in Lüneburg sind.“ Um ihren Lieblingssport und ihrem Verein aber nahe zu bleiben, wechselte Larissa Vent in den Trainerstab und erwarb die Trainer-C-Lizenz.

Dass ihren Schützlingen in Lüneburg demnächst mehr Zeit für das Rudern bleibt, begrüßt sie: „Zum Glück hat sich das Land Niedersachsen in diesem Bereich neu orientiert und die Gymnasialzeit wieder auf 9 Jahre erhöht – das ist eine Entlastung, die wir bereits jetzt bei unseren B-Junioren, also den unter 16-Jährigen Sportlern, bemerken.“

Trainingsmethodik und Frauenförderung

Die neuen zeitlichen Freiräume in der Zusammenarbeit mit Nachwuchstalenten

schätzt auch Steffen Oldewurtel. Er ist sportlicher Leiter des Teams Nordwest des Regattaverbandes Weser-Ems und einer von insgesamt drei Landestrainern des Landesruderverbandes Niedersachsen.

In Oldenburg trainiert er Vereinssportler aus dem Oldenburger Ruderverein, leistungssportliche Aktive aus dem Regattaverband Weser-Ems sowie LRVN-Landeskader, die zu Lehrgängen und Projekten an den Stützpunkt kommen. Zwei von ihnen sind Patricia Schwarzhuber (Oldenburger Ruderverein) und Judith Engelbarth (RV Argo Aurich). Die beiden Rudrerinnen starten in diesem Jahr neu in der U 19-Altersklasse, zuvor waren sie bereits als U 17-Sportlerinnen erfolgreich, u. a. als Deutsche Meisterinnen im Riemenvierer. Anfang März bereiten auch sie sich auf die ersten Herausforderungen der beginnenden Saison vor. Drei Einheiten auf dem Wasser ziehen sie unter der Leitung des Trainers auf dem Küstenkanal an einem Wochenende durch – Steffen Oldewurtel begleitet das Zweierboot sowie andere Aktive in Großbooten auf dem Küstenkanal im Motorboot. In den 90 bis 120 Minuten langen Trainingsfahrten errudern sich die jungen Frauen zwischen 14 und 20 Kilometer, im Wettbewerb über die Langstrecke müssen sie dann im „Zweier ohne“ sechs Kilometer absolvieren.

„So direkt vor der Saison geht es aber nicht nur darum Kilometer zu sammeln, sondern uns auch besonders intensiv mit der Qualität der Bewegung und der mentalen Stärke zu beschäftigen“, erklärt Oldewurtel. Der Zweier gilt als besonders anspruchsvolle Bootsklasse: Die Athleten müssen dabei exakt miteinander arbeiten, denn das Interagieren ist besonders schwierig. Der Schlagmann sieht zwar das Heck, das in Bewegung möglichst wenig hin und her tänzeln soll, der Bugmann hat aber nur das Wassergefühl, er bzw. sie sieht nur den Rücken des bzw. der anderen. Die Besetzung im Boot sei daher eine Angelegenheit besonderen Fingerspitzengefühls: „Die Entscheidung, wer wo sitzt wird danach gefällt, wie wir die individuellen Stärken und Schwächen der Sportler kombinieren können. Gefühlsorientierte Menschen können als Bugperson viel besser auf die Vorgaben eingehen, denn physikalisch muss der Schlagmann mehr Kraft einbringen, als der Bugmann, sonst fährt das Boot im Kreis“, erläutert der Trainer.

Während der U 19-Zweier die Übungsstrecke absolviert ist auch ein mit Jungen und Mädchen gemischtes Viererboot auf dem Kanal unterwegs. „Wir versuchen im Rudersport sehr konzentriert das Frauenrudern zu fördern“, sagt Oldewurtel. „Deswegen gehört es zu meiner Trainingsmethodik



Koordinationsarbeit und Gleichgewichtsübungen sind Teil des Trainings von Larissa Vent (M.) mit Elisa Patzelt (l.) und Emma Hobro (r.). Foto: LSB

auch Mixedboote zu formieren, in denen gegenseitige Lernprozesse in Gang kommen. Rudern wird häufig auf die Jungs im Deutschlandachter reduziert“, findet der Trainer. „Wir aber wollen das Frauenrudern in Niedersachsen auf ein höheres Niveau bringen. Bereits jetzt bilden wir eine erfolgreiche Rudergeneration aus, aus der Athletinnen für Olympia 2024 in Frage kommen könnten.“

Zusammenarbeit mit Landestrainern

Die Wege leistungssportlicher Vereinstrainer wie Larissa Vent und den drei Landestrainern des LRVN kreuzen sich bei diesem Vorhaben regelmäßig. Neben Treffen bei Kader-Lehrgängen wird vor allem bei der Sichtung im Herbst die Grundlage für die jeweilig folgende Saison gelegt: Eingeladen werden dann alle leistungssportlichen U 16- und U 18-Aktiven, was den Trainierinnen und Trainern die Möglichkeit bietet, die Nachwuchssportler kennenzulernen und zu bewerten. „Dann wird überlegt, mit wem und in welcher Besetzung Boote gebildet werden können“, beschreibt Larissa Vent die Planung. „Die Zusammenarbeit mit den Landestrainern ist dabei sehr intensiv, denn wir haben ja Sportler aus verschiedenen Vereinen in einem Boot sitzen, ent-

sprechend ist die Kooperation zwischen den einzelnen Trainern ganz wichtig. Zusammen mit den Landestrainern sitzen wir als Vereinstrainer, die auch Projekte betreuen, d. h. Boote mit Sportlern aus verschiedenen Vereinen übernehmen, an einem Tisch.“ In den dezentralen Projekten werden zusammenpassende Sportler an einen Vereinstrainer delegiert. So betreute Larissa Vent in Lüneburg im vergangenen Jahr ein Niedersachsen-Juniorenboot, in diesem Jahr ist es ein Viererboot mit Juniorinnen.

„Am Ende zählt, welche Qualität die Sportler haben, die dann über 19 Jahren, also im so genannten Seniorenbereich, starten“, sagt Steffen Oldewurtel. „Will ich nachhaltig Sportlerinnen und Sportler für die höheren Altersklassen entwickeln, müssen bestimmte aufeinander aufbauende Inhalte, auch auf Grundlage der Vorgaben des Deutschen Ruder-Verbandes, bereits im Junioren-Bereich vermittelt werden, z. B. in der Athletik und Schwerathletik. Wir verstehen unsere Arbeit in den Nachwuchsaltersklassen also als Grundlage um Zwischenziele der jeweiligen Altersklasse zu erreichen, denn das eigentlich Endziel ist es, unsere Athleten erfolgreich für den Anschlussbereich U 23 und älter vorzubereiten.“

Trainerin des Jahres 2017

An dieser Aufgabe wird auch Larissa Vent in Zukunft mitarbeiten. Mit Unterstützung des LRVN absolviert sie demnächst eine Trainer B-Lizenzausbildung und sieht auch ihre berufliche Zukunft nach dem Abschluss des Studiums in Niedersachsen. „Ob es mit einem Referendariat in Lüneburg klappt, kann ich natürlich noch nicht absehen. Aber ich möchte in den nächsten Jahren auf jeden Fall weiter im Nachwuchsrudern erfolgreich sein. Denn von den Erfolgen der eigenen Sportler lässt sich ja auch der eigene Erfolg ablesen.“ Z. B. an Elisa Patzelt, die zusammen mit Stina Röbbecke aus Celle sowie Judith Engelbarth und Patricia Schwarzhuber 2016 die Deutsche Meisterschaft ihrer Altersklasse im Niedersachsen-Vierer ohne Steuerfrau gewann und zwei Stunden später auch noch Silber im Doppelvierer holte. Mit solchen Erfolgen im Rücken ist es nicht verwunderlich, dass Larissa Vent im Februar 2017 die Auszeichnung als Trainerin des Jahres im Kreissportbund Lüneburg erhielt.

Weblinks:

Lüneburger RC Wiking: www.rc-wiking.de

Regattaverband Ems-Jade-Weser:

www.team-nordwest.com

Landesruderverband Nds.: www.lrvn.de



Voneinander lernen: Beim Trainingswochenende in Oldenburg startet auch ein Mixed-Doppelvierer auf dem Küstenkanal.



Steffen Oldewurtel thematisiert in seinen Trainingseinheiten immer auch die physikalischen Abläufe beim Rudern. Fotos (2): Markus Hibbeler.

„Kommunikation ist alles!“

Tobias Rahenkamp ist zuständiger Landestrainer des Landesruderverbandes Niedersachsen (LRVN) für den Juniorenbereich.



Foto: LSB

Welche Aufgaben gehören zu Ihrem Arbeitsbereich?

Meine Aufgabe ist es, die leistungsorientierten Ruder-Talente aus den Vereinen zusammenzuholen, einen Landeskader zu bilden und Mannschaften auf die jeweiligen Meisterschaften einzustellen. Im Rudern fängt der Landeskader mit den 15-Jährigen an und geht hoch bis zur U 23. Mein Schwerpunkt sind die Juniorinnen und Junioren, also die Aktiven unter 19 Jahren. Meine Arbeit erledige ich vom Landesleistungszentrum Rudern in Hannover aus. Aber ich reise auch viel zu unseren fünf Stützpunkten in Osnabrück, Oldenburg, Hameln, Hildesheim und Celle.

Wie viele Landeskader-Athleten gibt es?

Wir verfügen aktuell über 39 Landeskader-Plätze, das ist die Anzahl, die wir vom LandesSportBund Niedersachsen zugeteilt bekommen. Insgesamt betreuen wir aber

rund 60 Sportler, also auch talentierte Ruderinnen und Ruderer, die den Sprung in den Landeskader (noch) nicht geschafft haben.

Der LRVN arbeitet mit landesweiten Projekten. Wie läuft das in der Praxis?

Anhand der vorhandenen Sportler überlegen wir, welche Projekte – also Bootszusammenstellungen – sinnvoll sind. Der Deutsche Ruderverband gibt uns im Junior-B-Bereich, also den 15- und 16-Jährigen vor, dass niedersachseninterne Renngemeinschaften gefahren werden können. Bei der U 19 und den Senioren ist das sogar bundesweit möglich. Bei den 15- 16-Jährigen versuchen wir also Sportler in unserem Bundesland zusammenzubringen, um möglichst starke Mannschaften in den verschiedenen Bootsklassen zu bilden, bei den älteren Junioren schauen wir bei den Testregatten nach adäquaten Partnern.

Welche Rolle spielen dabei die Heimtrainer wie z. B. Larissa Vent?

Die Trainer vor Ort spielen eine ganz große Rolle. Sie trainieren die Sportler in ihren Vereinen und dort laufen zum Teil ja auch Projekte wie derzeit der B-Juniorinnen-Vierer in Lüneburg. Kommunikation ist deshalb alles in meinem Job, egal ob

am Telefon, per E-Mail oder WhatsApp.

Wie sind die Chancen auf die Nationalmannschaft und Olympia für niedersächsische Nachwuchsruderer?

Wir haben sehr gute Juniorinnen und Junioren, die auch Potenzial haben, sich für eine Junioren-WM zu qualifizieren. Aber Rudern fängt ja erst richtig mit Mitte 20 an, man kann also nicht vorhersagen, ob oder sie ist ein kommender Olympiasieger. Eine oder einen in diesem Alter herauszuheben, würde den anderen nicht gerecht werden.

Wie ist der Leistungssport Rudern in Niedersachsen generell aufgestellt?

Wir haben hervorragende Trainer und einen sehr guten Nachwuchs. In Niedersachsen gibt es momentan leider nur etwa 15 bis 20 Vereine, die Ruder-Leistungssport betreiben. Das können gern noch mehr werden!



TRAINER-SERIE online
Mehr Informationen,
Fotos und Videos gibt es
im Multimedia-Special des
LSB-Magazins unter
Weblink:

www.lsb-niedersachsen.de/l_sb_trainer_niedersachsen.html



Die Sportreferentinnen und Sportreferenten für Bildung und Sportjugend tagten gemeinsam. Foto: LSB

Arbeitstagung Bildung

Den Arbeitsalltag der für Bildung und Sportjugend zuständigen Sportreferenten in den 18 Sportregionen weiter zu verbessern war ein Hauptanliegen der diesjährigen Arbeitstagung.

LSB: Vorgestellt wurde ein neues Tool im KSB-Verwaltungsprogramm, über das der LandesSportBund (LSB) und die Sportbünde ihre Verwaltungsarbeit online abwickeln: An den Start gegangen ist der Referentenpool, über den die Sportreferenten für ihre Veranstaltungen vor Ort Fachreferenten finden können. Die Eingabemaske ist erstellt, so dass die Dateneingabe nun erfolgen kann. Anregungen für einheitliche Standards bei der Qualifizierung von Referenten gab den Beteiligten ergänzend Freia Dorna, im Landessportbund Nordrhein-Westfalen zuständig für Bildung und Mitarbeiterentwicklung: Dort wird aktuell der landesweite Einsatz von mehr als 1200 Lehrreferenten in enger Abstimmung zwischen LSB und den Sportbünden neu aufgestellt. Angesichts ihrer Erfahrungen regte sie die Erarbeitung einheitlicher Checklisten für Einarbeitung und Qualifizierung von Referenten und verpflichtende Erstgespräche an.

Referententeams in den Sportregionen

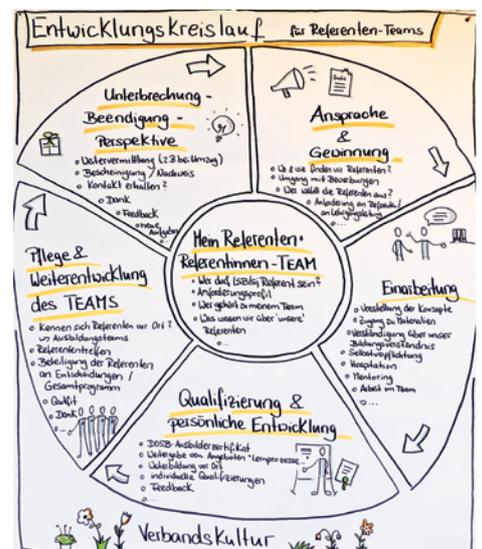
Anhand eines vorgegebenen Entwicklungs-

kreislaufs für Referierende erarbeiteten die Teilnehmenden Maßnahmen zur Ansprache und Gewinnung, Einarbeitung, Qualifizierung und Personalentwicklung, Pflege und Weiterbildung sowie zu Unterbrechung, Beendigung und Perspektiven (s. Schaubild).

Blended Learning

Vorgestellt wurden bei der Arbeitstagung auch zwei Projekte in der Bildungsarbeit. Der LSB erprobt aktuell zwei Plattformen für das Blended Learning – eine Kombination aus Präsenz-Lernen und Online-Lernen. „Bevor wir das Blended Learning in der Aus-, Fort- und Weiterbildung verankern, wollen wir testen, welche technischen Plattformen sich besonders gut für unsere Konzepte eignen“, sagte LSB-Abteilungsleiterin Karin Bertram.

Mit dem Stadtsportbund Osnabrück und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen soll die ÜL C Fortbildung „Sicherheit im Sport“ als Kombination aus Präsenzveranstaltung und E-Learning durchgeführt werden. Im Rahmen des Projektes „Qualifiziert für die Praxis: Inklusionsmanager/innen für



den gemeinnützigen Sport Umsetzung von mehr Inklusion im und durch Sport“ des Deutschen Olympischen Sportbundes arbeitet der LSB zudem daran mit, zwei barrierefreie, kompetenzorientierte Fortbildungsmodulare der DOSB-Lizenzausbildung zum Thema Inklusion zu erstellen. Auch dieses Vorhaben ist als sog. Blended-Learning Angebot geplant. Zwischen September 2017 und Frühjahr 2018 sollen die zwei Fortbildungsmodulare umgesetzt werden.



Bildung: Karin Bertram,
kbertram@lsb-niedersachsen.de
Inklusion: Anke Günster,
aguenster@lsb-niedersachsen.de
SSB Osnabrück: Heiko Brüning,
heiko.bruening@ssb-osnabrueck.de

Workshop für Vertrauenspersonen

sj: Das Benennen von Vertrauenspersonen in Sportvereinen ist Teil der von Landes-SportBund (LSB) Niedersachsen und seiner Sportjugend (sj) konzipierten Schutzmaßnahmen vor sexualisierter Gewalt im Sport für Sportvereine.

In Niedersachsen haben bisher über 30 Vertrauenspersonen an den Maßnahmen, die die Mitarbeiterinnen des Projektes seit 2016 anbieten, teilgenommen. Als weitere Veranstaltung für Vertrauenspersonen wurde Anfang März ein Werkstattseminar durchgeführt: Gemeinsam mit LSB-Teamleiterin Thekla Lorenz und Coach Christiane Wiede wurde der Fragestellung „Was will ich als Vertrauensperson in meinem Sportverein erreichen?“ ganz praktisch nachgegangen; dabei ging sowohl um den Aufbau von Strukturen und Netzwerken, das eigene Rollenverständnis als auch um die vereinsinterne und -externe Öffentlichkeitsarbeit.

Christiane Wiede wies zudem auf die Rechte von Kindern und Jugendlichen hin – Kinder und Jugendliche sollten wissen wann und worüber sie sich in einem Verein beschweren können und an wen sie sich dazu wenden können. Dadurch werde es jungen Sportlerinnen und Sportler ermöglicht, an der Entwicklung von Verhaltensregeln im Vereinsleben und im Sportbetrieb mitzuwirken. Gut geeignet ist dafür die sogenannte Am-



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den Leiterinnen des Workshops. Foto: LSB

pelmmethode mit der Verhaltensweisen mit Rot für „Das geht überhaupt nicht“, Gelb für „Achtung – hinsehen!“, Grün für „Okay!“ bewertet werden können.

„Wenn es zu realen Situationen im Verein kommt, die mit Gelb oder Rot bewertet wurden, soll bekannt sein, dass es eine Vertrauensperson im Verein gibt, die jetzt zu Rate gezogen werden kann“ sagt LSB-Teamleiterin Thekla Lorenz. Neben vereinsinterner Werbung für die Arbeit der Vertrauenspersonen sei es deshalb besonders wichtig, direkt Kontakt zu den Kindern und Jugendlichen im Verein aufzunehmen und ein Vertrauensverhältnis aufzubauen sowie sich gegenüber den Übungsleitenden und Eltern bekannt zu machen.

Stichwort Vertrauensperson

Vertrauenspersonen im Sportverein

- sind Ansprechpartner für Kinder, Jugendliche, Übungsleiter und Eltern;
- unterstützen den Vorstand bei der Erstellung von Ablaufverfahren im Rahmen eines Schutzkonzeptes des Vereins gegen sexualisierte Gewalt im Sport;
- sind Bindeglied zu (externen) Fachberatungsstellen und Beratungsnetzwerken.



tlorenz@lsb-niedersachsen.de

Weblink:

www.sportjugend-nds.de/sj_schutz_vor_sex_gewalt.html

„Wir sehen die Entwicklung sehr positiv“

DTB: Der Deutsche Tennis Bund (DTB) ist erstmals in die Grundförderung des Bundesinnenministeriums aufgenommen worden. Das bestätigte DTB-Vizepräsident Dirk Hordorff. „Wir sehen diese Entwicklung als sehr positiv an, da sie uns hoffentlich Stabilität in der Arbeit unseres Bundesstützpunktes gibt“, erklärt Beate Lonnemann, die NTV-Vizepräsidentin Leistungssport & Ausbildung.

„Durch unsere Analyse im Leistungssport 2015 haben wir seit 2016 schon viele dieser

geforderten Maßnahmen auf den Weg gebracht. Als Bundesstützpunkt für den Nachwuchsbereich, hoffen wir natürlich sehr darauf, dass auch nach Hannover Gelder fließen. Schließlich sieht die neue Förderstruktur des DOSB eine zentrale Veränderung in der gezielten Nachwuchsförderung vor.“ (S. a. S. 12/13)

Informationen zum Nachwuchstennis in Niedersachsen gibt es auf den Seiten 12/13.



Beate Lonnemann. Foto: NTV

Nachwuchssport in Landesfachverbänden



Der Kreativität bei den Landesfachverbänden sind keine Grenzen gesetzt, wenn es darum geht, mit modernen Konzepten Kinder und Jugendliche für ihre Sportart zu gewinnen. In loser Reihe stellt das LSB-Magazin Projekte vor – den Aufschlag macht der Niedersächsische Tennisverband.

Alles unter einem Dach: Das talentino-Haus des Niedersächsischen Tennisverbandes ist im NTV das Symbol für Kinder- und Jugendtennis und eint überdies einige der wichtigsten Komponenten der Mitgliedergewinnung im Jugend- und Jüngstenbereich. Das Wiesel-Maskottchen steht als Bindeglied zwischen dem NTV und den Jugendlichen sowie als Markenzeichen auf den Veranstaltungen.

Zu dem talentino-Haus gehört die immer weiter wachsenden Turniere der Red-, Orange- und Green Cup-Serie und die Ball- und Bewegungsschule des NTV ebenso wie der so wichtige Bereich Schultennis. Der Jugendtennistag in Kombination mit dem Tennissportabzeichen, die Streettennis-Tour, die verschiedenen Trainings-Camps sowie als Basis die talentino-Clubs komplettieren das talentino-Haus, das das Ziel hat, eine lebenslange Bindung von Kindern und Jugendlichen zum Tennissport herbei zu führen.

Die Unterstützung, die durch die Angebote aus dem NTV-talentino-Haus geleistet wird, wendet sich an die Kinder- und Jugendarbeit, an die Jugendwarte und Trainer in den Vereinen gleichermaßen. Einheitliche Konzepte und Leitfäden zu allen Themen werden zur Verfügung gestellt. Zudem gibt es einen kontinuierlichen Newsletter – die talentino-Club-Tipps. Die Zielgruppe ist klar definitiv, die Formate sollen die Kinder und Jugendlichen zwischen vier und 14 Jahren ansprechen. Auch die sportliche Leitidee ist festgeschrieben und entspricht dem international erfolgreichen und kindgerechten Lernkonzept „play & stay“ – dem Einstieg ins Tennis mit druckreduzierten Bällen und der Größe angepassten Schlägern. Dieses ist die Grundlage für den logischen Aufbau des NTV-talentino-Hauses.

Die größte Entwicklungs- und Erfolgsgeschichte erzählt der Red-, Orange- und



Fotos (4): NTV

Green-Cup: Inzwischen richtet jede Region ein Turnier auf dem Kleinfeld und Midcourt mit angepassten Bällen und Schlägern aus. Der erleichterte Einstieg in die technisch komplizierte Sportart Tennis wird im NTV seit dem Jahr 2011 umgesetzt. Und zwar sowohl im Trainings- als auch im Turnier- und Punktspielbetrieb. Bereits im Jahr 2013 wurde der Orange-Cup der U 9 im Midcourt-Feld um den Green-Cup der U 10 im Großfeld erweitert. Punktspiele und Turniere sind etabliert, die Serie ist von einst rund 60 Teilnehmern auf über 2.500 bei ca. 25 Stationen gewachsen.



Im Jahr 2015 wurde die Turnierserie Red-Cup für die U 8 gestartet, um die Kinder noch früher zu erreichen und den Übergang auf den großen Platz langfristig zu erleichtern.

Seit August 2016 ist das NTV-Mobil on Tour.

Das Mobil ist superchic und prall gefüllt mit Materialien und Spielideen. Von Tennisnetzen, Tennisschlägern in sämtlichen Größen, Tennisbällen (soft, rot, orange, grün, gelb), Low-T-Ball-Anlagen, einer Ballwurfwand, einer mobilen Musikbox, umfangreichen Trainingsmaterial bis hin zum talentino-Maskottchen, bleiben keine Wünsche offen. Der NTV unterstützt damit die Vereine noch intensiver bei der Durchführung eines beispielhaften Aktionstages und verstärkt überdies den persönlichen Dialog zwischen Verband und Verein. Mit all den Materialien und Spielideen macht das NTV-Mobil in den Vereinen an einem Nachmittag Station oder begleitet einen Vormittag in der Schule. Etwa drei bis vier Stunden lang ist das NTV-Team mit qualifizierten Trainern vor Ort. Und: Das NTV-Mobil hält für wirklich jeden etwas bereit.

talentino-Clubs erhalten eine umfangreiche Unterstützung für die Jugendarbeit. Über farbenfrohe Materialien für die Kinder, ausgearbeiteten Trainingskonzepten auf der Basis von play & stay bis hin zu praktischen Ideen und den regelmäßigen talentino-Club Tipps bietet das talentino-Konzept zahlreiche Hilfsmittel für die Gewinnung und Bindung von jugendlichen Mitgliedern, dazu gehören der talentino-Kindergeburtstag, das talentino-Sportabzeichen und der Ballmagier für die Jüngsten.

talentino-Clubs entscheiden, in welchem Umfang sie Unterstützung benötigen. Als Premium-Club profitieren Vereine von umfangreichen Exklusivleistungen und vergünstigten Zusatzpaketen, als Basis-Club, können die Pakete nach Bedarf zusammengestellt werden.

Eines der jüngeren Projekte im NTV ist die „Ball- und Bewegungsschule“, in der Traineraus- und Fortbildung. Sie soll Trainern, Talentscouts und ausgebildeten Ballschulassistenten ermöglichen, Mädchen und Jungen bereits im Kindergartenalter und in den ersten Grundschuljahren spielerisch an die Sportart Tennis heranzuführen, sowie später Kooperationen zwischen Kindergärten und Vereinen herbeizuführen. Dazu gehört eine umfangreiche Übungssammlung inklusive Videoclips die zusammengestellt und veröffentlicht wird.



Das Schultennis und vor allem der Schultennis-Cup sind die fortführenden Veranstaltungen in den ersten bis vierten Klassen Niedersachsens. Jährlich lernen mehr als 22.000 Kinder altersgerecht und mit Spaß die Sportart Tennis über diese Schultennis-cups kennen. Es ist eindeutig: Tennis gehört zu den beliebtesten Sportarten bei der Zusammenarbeit mit Schulen, denn hinsichtlich der Kooperationen Schule und Verein ist der NTV führend.

Eine Erweiterung hat auch die Streettennis-Tour erfahren: Sie ist mittlerweile auf zehn Tourorte gewachsen. Der NTV organisiert mit Tennisvereinen vor Ort für die ansässigen Schulen an einem Vormittag ein Turnier mit Kleinfeldern auf einem öffentlichen Platz – womit eine große Außenwirkung gegeben ist. Zudem haben die örtlichen Vereine die Möglichkeit, sich vor- und darzustellen. Der NTV erreicht mit der Tour jährlich weit mehr als 5.000 Kinder.

Der Jugendtennistag und das Tennissportabzeichen sind gut zu kombinieren: Mit dem talentino Jugendtennistag veranstaltet der Verein einen Aktionstag zur Werbung von Kindern und Jugendlichen. Mit Unterstützung des NTV wird ein abwechslungsreiches Programm für neue und

erfahrene Tenniskinder gestaltet und für den Verein geworben. Im Rahmen dieses Tennistages kann das Tennis-Sportabzeichen abgelegt werden. Dazu müssen sieben Prüfungen absolviert werden, die das gesamte Spektrum des Tennisspiels erfassen.

Die talentino Tenniscamps in den Vereinen zeigen die Vielfalt des Sports. Neben dem Tennistraining bieten sie die Möglichkeit zu vielseitigen Aktionen und Spielen wie Fußball, Hockey, Schnitzeljagd oder einem geselligen Grillnachmittag mit allen Beteiligten zum Abschluss. Besonders die Schulferien eignen sich optimal für das Angebot eines Tenniscamps.



Ehren(amts)sache Basketball

Der LandesSportBund (LSB) Niedersachsen bietet Vereinen eine EngagementBERATUNG und die Qualifizierung in FreiwilligenMANAGEMENT und FreiwilligenKOORDINATION an. Erik von Hoerschelmann sprach für das LSB-Magazin mit Jörg Grüneberg, Geschäftsführer der Basketballgemeinschaft Bierden-Bassen-Achim.

2009 schlossen sich die Sparten von zwei Basketball-Vereinen zusammen, 2011 kam der dritte zum Vereinsverbund dazu. Die BG BiBA (www.bgbiba.de) ist die zentrale Anlaufstelle für alle, die in Achim, Oyten und der näheren Umgebung Basketball spielen.



Herr Grüneberg, welche Bedeutung haben Ehrenamtliche für den Verein?

Unser Verein ist ohne Ehrenamtliche überhaupt nicht denkbar. Es arbeiten neun Trainer beziehungsweise Betreuer, acht Schiedsrichter und weitere freiwillig Engagierte,

teilweise in mehreren Funktionen mit. Wenn man sich ein einfaches Jugendspiel ansieht: Dafür sind zwei Schiedsrichter nötig, drei Leute am Kampfgericht. Jede Seite hat einen Trainer, das sind schon sieben. Bei einem Auswärtsspiel braucht man dann noch einen zweiten Fahrer. Macht also acht Leute. Wenn das auch nur als attraktiver Nebenjob bezahlt würde, müssten Vereine deutlich höhere Mitgliedsbeiträge nehmen.

Gibt es genug Freiwillige, die mitarbeiten?

In den letzten Jahren ist das allgemein schwieriger geworden. Die Lebenspläne der Leute haben sich verändert, da wird Freizeitgestaltung mehr als Dienstleistung gesehen. Früher hatte der Verein einen anderen Stellenwert. Deshalb muss man sich als Verein immer wieder neu positionieren: Wir sind ein Verein, der auf das Engagement der Leute wert legt. Gegen die Mentalität, die Leistung des Vereins in Anspruch zu nehmen und selbst nichts einzubringen, müssen wir aktiv gegensteuern. Daher binden wir schon in den Jugendmannschaften die 14- und 15-Jährigen stärker ein. Damit sie lernen, dass eigenes Engagement einfach dazugehört.



Fotos (2): Jörg Grüneberg

War diese Positionierung das Ergebnis der Beratung durch den LandesSportBund?

Ja, aber es war vorher schon klar, dass es in die Richtung geht. Ich habe im Oktober 2016 als Vertreter aus dem Vereinsverbund den ersten Teil der Fortbildung Freiwilligenmanagement und Freiwilligenkoordination beim LandesSportBund gemacht. Im Dezember habe ich den zweiten Teil abgeschlossen.

Als ich am letzten Tag der Fortbildung im Oktober abends aus Hannover zurückkam, hat unser Verein eine Beratung erhalten, einen Vereins-Quick-Check zu vielen verschiedenen Fragen. Wir waren neun Personen: Eltern, Funktionäre, Trainer. Jeder hat die Fragen aus seiner Sicht beantwortet. Und das war ein Augenöffner! Die Vorstellungen lagen sehr weit auseinander. Was Funktionäre ganz in Ordnung fanden, sahen Eltern ganz anders. Wir haben gleich gesehen, an welchen Schrauben wir drehen müssen. Zuerst muss klar sein: Was für eine Art von Verein wollen wir denn sein? Eltern können nicht nur ihre Kinder abgeben. Wir haben dann angefangen, am Vereinskonzept zu stricken und sind noch dabei. Und wir



haben unsere Leitsätze festgelegt (siehe Kasten).

Welche konkreten Projekte hat die BG BiBA entwickelt?

Ein Mikro-Projekt über zwei Jahre, gefördert durch den LSB, ist die Bildung eines Schiedsrichter-Teams, damit besonders Jugendliche sich damit anfreunden, Schiedsrichter zu werden. Das ist eine schwierige Rolle, die selbstsicheres Auftreten erfordert. Man wird schon von der einen oder anderen

Seite angemuffelt. Und dann verlieren Jugendliche schnell wieder die Lust. Wir bieten interne Trainingseinheiten für professionelles Auftreten und Teambildung der Schiedsrichter.

Gibt es weitere Beispiele?

Wir wollen ein so genanntes J-Team beim LandesSportBund anmelden. Das ist ein Team junger Menschen bis 27 Jahre, die gemeinsam eigenständig Projekte für andere Kinder und Jugendliche durchführen. Sie organisieren zum Beispiel selbstständig ein Trainingslager am Wochenende mit Übernachten, Essen, Training. Ich begleite sie nur als Moderator, ohne ihnen Entscheidungen abzunehmen. Manchmal fällt das schwer, denn Jugendliche entscheiden anders. Aber anders ist nicht immer schlechter. Sondern eben anders. Sie sollen ihre eigenen Erfahrungen machen und vor allem Erfolgserlebnisse haben.

Was empfehlen Sie anderen Vereinen?

Der normale Verein, wie früher, der erfährt einen gewissen Schwund. So einen Engagement Quick-Check von Beratern begleiten zu lassen, kostet zwar Geld, aber es ist es allemal wert. Für einen Verein, der sich für die Zukunft gut aufstellen möchte, ist das unerlässlich. Die Fortbildung zum Ehrenamts- und Freiwilligenmanager, die der LandesSportBund anbietet, ist sensationell gut und für jeden zu empfehlen, der in seinem Verein etwas bewegen will. Wer offen ist, etwas entwickeln will, der wird begeistert davon sein.



Marco Lutz

mlutz@lsb-niedersachsen.de

www.lsb-niedersachsen.de im Bereich Organisationsentwicklung/Engagementförderung
www.vereinshelden.org/de/vereinshelden/start-up/engagementberatung/

Leitsätze der BG BiBA:

Wir sind die BG BiBA!

Alles was wir tun, entspringt der Leidenschaft für Sport, unserem Gemeinschaftsinn und dem Ziel, unseren Mitgliedern und freiwillig Engagierten die Chance zur Entfaltung zu geben.

Werte wie Respekt, Fairness, Freude und Verantwortung bestimmen unser Handeln. Engagement und Wertschätzung sind die Basis auf der wir mit unserer Gemeinschaft, Basketball für Mädchen und Jungen aller Altersklassen anbieten.

www.vereinshelden.org/de/vereinshelden/start-up/qualifizierung/freiwilligenmanagement/

Weitere Berichte aus der Reihe finden Sie auf www.lsb-niedersachsen.de in der Rubrik Presse/LSB-Magazin.

Behindertensportler des Jahres 2017



Hinten (v. l.): Stefan Lösler, Ewald Lienen, Karl Finke, Christiane Reppe, Alexander Bley.

Vorne (v. l.): Elke Seeliger, Vico Merklein, Thomas Schäfer. Foto: Volker Minkus

Der Handbiker und Goldmedaillen-Gewinner bei den Paralympics Rio 2016 Vico Merklein erhielt rund 30 Prozent der insgesamt fast 15.000 abgegebenen Stimmen. Auf den Plätzen zwei und drei folgen Leichtathlet Alexander Bley und Handbikerin Christiane Reppe. Bei der Gala des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen im GOP in Hannover erhielt er die Siegestrophäe des Künstlers Siegfried Neuenhausen. Die Laudatio hielt Ewald Lienen.

Unter den Gästen waren Boris Pistorius, Niedersächsischer Minister für Inneres und Sport, Prof. Wolf-Rüdiger Umbach, Präsident des LandesSportBundes Niedersachsen und Birgit Eckhardt, Vorsitzende des Paritätischen Niedersachsen. Der 39-Jährige vom GC Nendorf praktiziert seit 13 Jahren Handbiken und will auch bei den Paralympics 2020 in Tokio an den Start zu gehen.



Sportivationsstag 2017

In neun Städten findet in diesem Jahr der Sportivationsstag des Behinderten Sportbundes Niedersachsen in Kooperation mit den Sportbünden Aurich, Osnabrück, Rotenburg, Göttingen-Osterode, Holzminden, Emsland, Hannover, und Landkreis Oldenburg statt. Bei der Veranstaltung können Menschen mit Behinderung die Disziplinen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination für das Deutsche Sportabzeichen ablegen.

Die Termine:

18. Mai Hannover, 23. Mai Sandkrug, 31. Mai Aurich, 1. Juni Meppen, 7. Juni Holzminden, 8. Juni Salzgitter, 29. August Osterode am Harz, 31. August Rotenburg und 13. September Osnabrück.

Juniorinnen holen Silber bei Schultennis-Weltmeisterschaft

Silber gewonnen: Die Juniorinnen der Carl-Friedrich-Gauß-Schule KGS Hemmingen haben sich bei der Schultennis-Weltmeisterschaft im brasilianischen Recife in Topform präsentiert und wurden dafür mit der Silbermedaille belohnt. Die KGS Hemmingen ist Eliteschule des Sports und Partnerschule des LOTTO-Sportinternates. 260 Junioren und Juniorinnen aus 23 Nationen um den Titel bei den Schultennis-Weltmeisterschaften in Brasilien. Die Jugendlichen sind zwischen 14 und 18 Jahre alt und haben sich als Bundessieger im Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ für den großen Auftritt in Brasilien qualifiziert. Der Tennissport ist nur eine von insgesamt 18 Disziplinen bei der Schulweltmeisterschaft. Das Großevent mit wechselnden Austragungsorten findet alle zwei Jahre statt. Insgesamt treten dort



O. Reihe v. l.: Christian Efler, Lola Glantz, Julia Marzoll, Laura Bente, Bettina Radke, Sven Achilles.
U. Reihe v. l.: Merle Herold, Anneleen Harms und Anasztja Rosnowska. Foto: Carl-Friedrich-Gauß-Schule

23 Mannschaften aus 13 verschiedenen Ländern an.



Bundes-Radsport-Treffen 2017

Fünf- bis sechstausend Rad fahrende Gäste erwartet der Radsportbezirk Hannover zum Bundes-Radsport-Treffen 2017 vom 23. bis zum 29. Juli in Hannover. Das Breitensporttreffen findet zum 68. Mal statt – erstmals in der Landeshauptstadt. 25 Touren mit einer Streckenlänge zwischen 40 und 250 Kilometer stehen bei diesem größten Radsportfestival Deutschlands auf dem Programm; dazu gibt es Radwanderungen, Langstrecken- und Sternfahrten, einen Radmarathon, eine Mitternachts-Countrytourfahrt und ein spezielles Angebot für Kinder. Veranstaltungszentrum ist das Gelände des LandesSportBundes Niedersachsen am Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg.

Weblink: www.brt2017.de

J-TEAM des MTV Jever vertritt Niedersachsen!

Fast 600 Likes und über 23.000 Ansichten in einer Woche hat das J-TEAM „Candy“ des MTV Jever für ihren Videobeitrag auf der Facebook-Seite der Vereinshelden-Kampagne gesammelt. Damit gewannen sie den Videowettbewerb, zu dem die Sportjugend Niedersachsen im Rahmen der Vereinshelden-Kampagne aufgerufen hatte. Das Gewinnerteam reist nach Berlin, wo es am 7. Juni an der bundesweiten J-TEAM-Challenge als Vertreter Niedersachsens antreten wird.

Im Video-Duell um die meisten Likes setzte sich das Jeveraner J-TEAM gegen das J-TEAM der Sportjugend Grafschaft Bentheim durch. Auch die Grafschafter konnten fast 500 Likes sammeln und zeigten sich als faire Zweitplatzierte: Mit einer Videobotschaft gratulierten sie dem Siegerteam.

Die Videos gibt es bei den Vereinshelden auf Facebook:

www.facebook.com/vereinshelden.org

Mehr Infos zum J-TEAM-Projekt gibt es hier: junge.vereinshelden.org



Foto: Jeanette Weigert



Foto: LSB

Sportabzeichen-Beauftragte ausgezeichnet

Der LandesSportBund Niedersachsen hat die beiden Sportabzeichen-Beauftragte Heinz Friedrichs (KSB Northeim-Einbeck, l.) und Peter Lenz (Stadtsportbund Hannover) ausgezeichnet. Friedrichs ist seit 1966 Prüfer und hat bis 2014 55 Mal das Deutsche Sportabzeichen erworben. Lenz ist seit 1967 Prüfer und seit 2004 Fachwart für das Sportabzeichen im Behinderten-Sportverband Niedersachsen.



Foto: Nds. Radsportverband

Präsidenten-Wechsel im Radsportverband

Der Radsportverband Niedersachsen hat mit Edwin Zech einen neuen Präsidenten. Klaus Peter Haupka hatte nach 24-jähriger Tätigkeit nicht mehr kandidiert. Die Mitgliederversammlung 2017 wählte Haupka zum Ehrenpräsidenten. LSB-Vizepräsidentin Dr. Hedda Sander zeichnete ihn mit der Goldenen Ehrennadel des LandesSportBundes Niedersachsen aus.



Foto: Stadt Braunschweig/Daniela Nielsen

SSB Braunschweig: Norbert Rüscher geehrt

Norbert Rüscher (r.), seit mehr als 20 Jahren im Präsidium des Stadtsportbundes Braunschweig aktiv, hat die Sportmedaille der Stadt Braunschweig erhalten. Ausgezeichnet wurden zudem die Meister 2016: André Breitbarth, Nina Anastasova, sowie das Basketball-Urgestein Liviu Calin. Die Auszeichnung nahm Oberbürgermeister Ulrich Markurth vor (l.).



Foto: Julian Liebert

Sportjugend Celle: Hemme bleibt Vorsitzender

Felix Hemme bleibt Vorsitzender der Sportjugend Celle. Auf der Mitgliederversammlung wurde er ebenso im Amt bestätigt wie Dr. Michael Stüfe als Referent für Lehrarbeit. Neue Beisitzerin ist Ann-Kathrin Kuhfeldt. Im Foto (v. l.): Referent für Lehrarbeit Dr. Michael Stüfe, Beisitzerin Ann-Kathrin Kuhfeldt und der Vorsitzende Felix Hemme

Weblink: www.sportjugend-celle.de



Foto: GvNB

Golf-Verband: Michalak bleibt Präsident

Gerhard Michalak bleibt weitere vier Jahre Präsident des Golf-Verbandes Niedersachsen-Bremen (GVNB). Die Delegierten bestätigten ihn auf der Mitgliederversammlung 2017 im Amt. Neu im Vorstand Caspar Willich, der für das Marketing zuständig ist. Im Foto (v. l.): Carsten Fischer, Dr. Karl Berger, Axel Ketzner, Gerhard Michalak, Heinz-Dieter Blümke, Clemens Andresen, Caspar Willich und Joachim Schoetzau.

Weblink: www.gvnb.de



Foto: TuS Germania Apelern

Ju-Jitsu-Verband: Neuer Stützpunkttrainer

Sebastian Zwetzschke ist neuer Stützpunkttrainer am Ju-Jitsu-Stützpunkt beim TuS Germania Apelern des Niedersächsischen Ju-Jitsu-Verbandes. Zwetzschke war zwischen 2008 und 2013 beim LandesSportBund Niedersachsen beschäftigt – zunächst als Auszubildender.



Foto: LSB

Akademie des Sports: Barrierefreier Ausbau

Am Standort Hannover der Akademie sollen weitere bauliche Maßnahmen noch mehr Barrierefreiheit bringen. Geplant sind u. a. taktile Leitsysteme vom Eingang zum Empfang und zum Toto-Lotto-Saal, Beschilderung in Punkschrift und eventuell auch kontrastierte Treppenstufen. Im Foto (v. l.): Karl-Heinz Steinmann, Michael Neubert, Annette Thieme, Anke Günster, Jens Dobratz und Reiner Wiechers.



Foto: LSB

LSB informiert bei 4. Integrationskonferenz

Mit dem Schwerpunktthema „Bürgerschaftliches Engagement“ beschäftigten sich rund 80 Organisationen – unter ihnen der LSB – auf der 4. Integrationskonferenz im Rahmen des Bündnisses „Niedersachsen packt an“. Iryna Geißl, Übungsleiterin beim SV Nordenham sagte in einer Talkrunde. „Ich habe nach meiner Ankunft in Deutschland viel Hilfe bekommen. Darum wollte ich nun auch anderen helfen“, beschrieb die gebürtige Ukrainerin ihre Motivation.



Foto: KSB Diepholz

KSB Diepholz: Sportlergala 2017

Die Gewinner der 31. Sportlerwahl des Kreis-sportbundes Diepholz sind (im Foto v. l.) die Oberliga-Handballerinnen der HSG Phoenix, für die Nadine Berger den Siegerpokal entgegennahm, der Dressurreiter Jan-Dirk Gießelmann aus Barver und die Schwarmer Triathletin Gesine Rösner (r.). Sie wurden bei der Sportlergala ausgezeichnet.



Fotos: Heike Werner

Henrici und Steingraber ausgezeichnet

Die Judotrainer Mirja Henrici und Karl-Heinz Steingraber vom Polizei-Sportverein Hannover haben den 11. HDI-Ehrenamtspreis erhalten. Der 70-Jährige ist Judo-Trainer im PSV, die 39-Jährige Vorsitzende der Judoabteilung des Vereins. Beide betreuen seit 14 Jahren an der Heinrich-Ernst-Stötzner-Schule Schüler ab der achten Klasse mit einer geistigen Behinderung. Außerdem bieten sie Judokurse für Flüchtlingsfrauen an.



Foto: LRVN

Landesruderverband stellt Trainingsprogramm vor

Auf der ersten Tagung der Vorsitzenden des Landesruderverbandes Niedersachsen ging es im Schwerpunkt um die Themen Leistungssport und Sportversicherung. Landestrainer Tobias Rahenkamp stellte u. a. das Trainingsprogramm 2017 vor. LRV-Vorsitzender Reinhard Krüger sagte, der Verband begrüße die Weiterentwicklung des Leistungssportkonzeptes des DRV hinsichtlich der Regionalgruppen. Krüger ist auch Mitglied im Landerrat des Deutschen Ruderverbandes.



Foto: LSB

Dienstjubiläum in der LSB-Geschäftsstelle

Andrea Britz feierte ihr 20jähriges Dienstjubiläum beim LandesSportBund Niedersachsen (LSB). Britz arbeitete in dieser Zeit in verschiedenen Bereichen für den LSB und die Sportjugend. Seit 2008 ist sie in der Abteilung Sportjugend für den Bereich Gremien und Veranstaltungen zuständig. Es gratulierte der stellvertretende Vorstandsvorsitzende des LSB Norbert Engelhardt.



Foto: privat

DRC von 1884: Erste Präsidentin

Sabine Siegmund ist die erste Präsidentin des Deutschen Ruder-Club von 1884. Die Mitgliederversammlung wählte sie zur Nachfolgerin von Uwe Maerz, der nicht wieder zur Wahl antrat. Mit der 49-jährigen Unternehmerin Sabine Siegmund aus Pattensen steht erstmals in der 133-jährigen Geschichte des DRC eine Frau an der Spitze unseres Clubs. „Der Leistungssport wird im DRC weiterhin Priorität haben, die Zusammenarbeit mit den hannoverschen Rudervereinen werden wir verstärken“, kündigte die neue Präsidentin nach ihrer Wahl an.



Foto: SSB Wolfsburg

SSB Wolfsburg: Verdienstkreuz

Die Vorsitzende des StadtSportBundes (SSB) Wolfsburg, Ursula Sandvoß, ist mit dem Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet worden. Die Auszeichnung erhielt sie wegen ihres langjährigen Einsatzes im organisierten Sport und der Kommunalpolitik. Seit 2011 ist sie Vorsitzende des SSB, seit sechs Jahren zudem Vorsitzende im Sportausschuss der Stadt. Zudem ist sie Ehrenvorsitzende ihres Heimatvereins MTV Vorsfelde.



Foto: LSB

Gutachterausschuss Leistungssport

Der Gutachterausschuss Spitzen- und Leistungssport hat getagt und über Anträge von Landesfachverbänden diskutiert. Foto LSB v. l.: Dietmar Kopp (Toto-Lotto Niedersachsen), Andreas Hundt (Olympiastützpunkt Niedersachsen), Andrea Schneider (LSB), Reinhard Rawe (LSB), Wolfgang Hein (Landesschwimmverband Niedersachsen), Wolfgang Heibel und Manfred Kehm (LSB).



Manfred Kehm

mkehrm@lsb-niedersachsen.de



Foto: KSB Lüneburg

KSB Lüneburg: Lüneburg tanzt!

Der Kreissportbund Lüneburg beteiligt sich am Tanzevent in Lüneburg anlässlich des Welttages des Tanzens am 29. April. In Lüneburg finden am 28. und 29. April Veranstaltungen statt – von Filmvorführungen bis Tanz-Aktionen auf den Straßen.

Weblink: www.lueneburg-tanzt.de



ASC Göttingen Tag der Freiwilligendienste

2017 besteht das Freiwillige Soziale Jahr im Sport in Niedersachsen seit 15 Jahren. Der ASC Göttingen, der für den LandesSport-Bund Niedersachsen die Freiwilligendienste organisiert, lädt deshalb am 5. Mai zu einer Informationsveranstaltung an den Standort Hannover der Akademie des Sports ein.



Foto: LSB

20. Runder Tisch

Vertreter der Servicestellen für Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten in Schulen, Kindertagesstätten und Sportvereinen (BeSS) aus 20 Sportbünden und Koordinierungsstellen „Ganztagsschule“ aus weiteren drei Sportbünden trafen sich zum Austausch. Themen waren die Evaluation: ÜL in Kooperationen „Sportverein und Ganztagsschule“ und die Analyse der Beratungstätigkeit der Servicestellen. Außerdem wurde die Niedersächsische Kinderturnstiftung vorgestellt.



Britta Nordhause

bnordhause@lsb-niedersachsen.de



Treffpunkt Beratung in Osnabrück

Die Sportregion Osnabrück Stadt und Land startet am 16. März mit „Treffpunkt Beratung“ ein neues Format für Vereine. In den Kurzseminaren werden aktuelle Themen aus dem Vereinsmanagement aufgegriffen. Die Teilnahme ist kostenfrei, Anmeldungen sind nicht erforderlich. Erstes Thema ist Mindestlohn und Flexirente 2017 – Chancen und Herausforderungen im Sport.



ralf.dammermann@ssb-osnabrueck.de



SSB Göttingen: Stadtsporttag 2017

Am 8. Mai findet der Stadtsporttag des Stadtsportbundes (SSB) Göttingen 2017 statt. Der SSB und die Sportjugend werden dann die jungen sozialen Talente aus Sportvereinen und -verbänden präsentieren. Bis zum 13. April können Vorschläge für junge Menschen im Alter von 16 bis 27 Jahren in der SSB-Geschäftsstelle eingehen.



Foto: BTSC

Nachwuchsförderung für Braunschweiger Tänzer

Die PSD-Bank Braunschweig fördert mit 5.000 Euro den Nachwuchs des Braunschweiger TSC. Die Jugendformation wurde 2016 gegründet und arbeitet aktuell an ihrer ersten Show-Choreographie.



Foto: LSB

Volleyball-Supercup kommt nach Hannover

Der Volleyball-Supercup findet in diesem Jahr erstmals in der TUI Arena in Hannover statt. Als Pokalsieger sind für die Finals am 8. Oktober bereits Allianz MTV Stuttgart (Frauen) und der VfB Friedrichshafen (Männer). Veranstalter ist die Volleyball Bundesliga. Im Foto (v. l.): Benjamin Chatton (Geschäftsführer der TUI Arena), Klaus-Peter Jung (Geschäftsführer Volleyball Bundesliga GmbH), Stefan Schostok (Oberbürgermeister Hannover), Knut Heckel (ProSiebenSat.1 Media AG) und Heinz Wübena (Präsident Nordwestdeutscher Volleyball-Verband).

[Weblink: www.vbl-supercup.de](http://www.vbl-supercup.de)



Foto: KSB Verden

KSB Verden: Klausurtagung

Der Vorstand des Kreissportbundes Verden hat sich auf seiner Klausurtagung u. a. mit der Finanzplanung, der Raum- und Personalsituation der Geschäftsstelle und der Sportjugend sowie mit dem Konzept der Engagementberatung befasst.



Foto: Volker Minkus

Gemeinsame Freude bei BSN-Gala

Bei der Gala des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen anlässlich der Präsentation des Behindertensportlers des Jahres 2017 freuten sich mit dem Laudator Ewald Lienen (Mitte) LSB-Präsident Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Umbach (l.) und der Vorstandsvorsitzende der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung, Dr. Hans Ulrich Schneider.

Interessengemeinschaft „Teamsport Deutschland“ vorgestellt

Fußball, Basketball, Eishockey, Handball und Volleyball – die populären Mannschaftssportarten machen ab sofort gemeinsame Sache.

Beim „Tag des Handballs“ hat sich die Interessengemeinschaft „Teamsport Deutschland“ der Öffentlichkeit vorgestellt. Dr. Rainer Koch (1. DFB-Vizepräsident Amateure, Recht und Satzungsfragen), Ingo Weiss (Präsident Deutscher Basketball Bund), Franz Reindl (Präsident Deutscher Eishockey-Bund), Andreas Michelmann (Präsident Deutscher Handballbund) und Thomas Krohne (Präsident Deutscher Volleyball-Verband) präsentierten die gemeinsame Initiative der deutschen Mannschaftssportarten.

„Wir möchten gemeinsam die Interessen der Mannschaftssportarten vertreten. Dass die anderen Verbände sofort zugesagt haben, beweist, wie unkompliziert die Zusammenarbeit ist“, sagte Michelmann, der 2017 die Rolle des Sprechers der Initiative übernimmt. „Natürlich konkurrieren unsere Verbände auf einigen Feldern, aber die grundsätzlichen Bedürfnisse, Aufgaben und Lösungswege ähneln sich so sehr, dass uns der Zusammenschluss stärkt. Wir sind überzeugt, dass unsere Argumente gemeinsam vorgetragen an Kraft gewinnen. Teamsport Deutschland wird helfen, den Mannschaftssport-Standort Deutschland stabil aufzustellen, im internationalen Vergleich zu stärken und so eine größere gesellschaftliche Relevanz zu schaffen.“ Teamsport Deutschland werde die Plattform zum regelmäßigen Austausch über aktuelle und wichtige Themen des Sports untereinander und so gezielt nach außen wirken, heißt es in einer Mitteilung der Initiative. Adressaten der mit einer Stimme vorgetragenen Positionen seien unter anderem Vertreter des deutschen Sports und die (sport-)politischen Institutionen, neben der Politik aber auch internationale Verbände, Sponsoren, Rechthändler und Vermarkter sowie die nationalen und internationalen Profiligen und die Medien. Der Verbund der Mannschaftssportarten verbessere die Voraussetzungen zur Nutzung von



Gemeinsam am Ball (v. l.): Ingo Weiss, Dr. Rainer Koch, Andreas Michelmann, Franz Reindl und Thomas Krohne. Foto: Sascha Klahn/DHB

Synergiepotenzialen. Teamsport Deutschland habe nach mehreren vorbereitenden Sitzungen auf Ebene der Präsidenten und Generalsekretäre folgende Kernthemen für die künftige Arbeit definiert. Diese sind unter anderem:

- Leistungssportförderung
- Regelungen zur Förderung in Deutschland ausgebildeter Talente
- Nationale und internationale Situation der Medienrechte
- Werberechte und Vermarktung
- Dienstleistungsangebote
- Internationale Veranstaltungen

Sitz von Teamsport Deutschland wird Berlin sein. Perspektivisch werde die Initiative mit einer von den teilnehmenden Verbänden finanzierten hauptamtlichen Stelle ausgestattet, heißt es weiter in einer Pressemitteilung.

Koch sagte bei der PK, dass der Fußball sich voll in den Dienst der übrigen Verbände mit einbringen möchte: „Der DFB tritt sehr gerne in einen engeren und intensiveren Austausch und eine verstärkte Zusammenarbeit mit den anderen olympischen

Mannschaftssportarten ein.“ Nach dem Zusammenschluss sei eine noch engere Zusammenarbeit mit dem DOSB angestrebt. Die Nähe zum Deutschen Olympischen Sportbund soll auch dadurch zum Ausdruck kommen, dass Teamsport Deutschland ein Büro in Berlin bezieht – in der direkten Umgebung des DOSB. „Das ist das erste Mal, dass der Fußball von sich aus sagt, wir möchten gemeinsam mit euch etwas machen und vor allem auch helfen“, sagte Weiss.

Die Verbände möchten sich nicht nur gegenseitig Tipps geben, sondern möglicherweise auch ihre Terminpläne in enger Absprache gestalten. „Wir wurden schon häufiger von den Medienanstalten gefragt, ob die Mannschaftssportarten ihre Terminkalender nicht besser aufeinander abstimmen können. Ich könnte mir gut vorstellen, dass wir das im Sinne der medialen Verwertung zukünftig tun werden“, sagte Krohne.

Quelle: DOSB, DFB

Hochschulranking Wettkampfsport 2016

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband hat die Hochschulrankings 2016 für den Wettkampfsport veröffentlicht. Das Wettkampf-Gesamtranking ging wie im Vorjahr an die Wettkampfgemeinschaft (WG) München, die sowohl im Ausrichterranking als auch im Leistungs- und Teilnehmerranking jeweils Platz zwei belegte. Im Europäischen Ranking lag die WG Bochum vorne.

Wettkampfrankings

Das nationale Wettkampfranking setzt sich aus der Summe dreier Teilrankings (Leistungs-, Teilnahme- und Ausrichterranking) zusammen. Alle drei Rankings betrachten nur die absoluten Leistungen der Hochschulen, ohne eine Gewichtung nach Hörerzahlen vorzunehmen. Im internationalen Ranking wurden im Jahr 2016 die Erfolge bei den EUSA-Games bewertet.

An der Spitze des Gesamtrankings steht wie im Vorjahr die Wettkampfgemeinschaft (WG) München durch engagierte Ausrichtung sowie zwei Top Drei-Platzierungen im Leistungs- und Teilnahmebereich. Die WG Köln konnte auf den zweiten Rang zurückkehren, den dritten Rang teilen sich die WG Göttingen und die WG Münster.

Die WG Bochum holt sich mit drei Mal Gold, vier Mal Silber und drei Mal Bronze bei den European University Sports Association (EUSA)-Games den Sieg im internationalen adh-Wettkampfranking. Knapp dahinter kommen die Wettkampfgemeinschaften aus Heidelberg und Köln. Insgesamt holten Deutsche Hochschulen bei den EUSA-Games 59 Mal Edelmetall.

Die niedersächsischen Wettkampfgemeinschaften rangieren auf den hinteren Plätzen in der Gesamtstatistik: WG Hannover (34), WG Braunschweig (45), WG Osnabrück (49), Uni Vechta (50), Uni Lüneburg (66), Uni Oldenburg (73), TU Clausthal (91) und HS Emden-Leer (115).

Wettkampfrankings

Gesamtranking: (1) WG München (2) WG Köln (3) WG Göttingen und WG Münster (5) WG Mainz, WG Karlsruhe, WG Wiesbaden

Leistungsranking: (1) WG Köln (2) WG München (3) WG Bochum (4) TU Dresden (5) WG Aachen

Teilnehmerranking: (1) WG Karlsruhe (2) WG München (3) WG Köln (4) WG Münster (5) WG Erlangen-Nürnberg

Ausrichterranking: (1) Uni Paderborn (2) WG München (3) Uni Bayreuth (4) WG Göttingen (5) WG Konstanz

Europäisches-Ranking: (1) WG Bochum (2) WG Heidelberg (3) WG Köln (4) Uni Potsdam (5) WG Karlsruhe

Weblink: www.adh.de

Wettkampfranking 2016

Platzierung	(Vorjahr)	Hochschule	Ausrichter	Leistung	Teilnehmer
1	(1)	WG München	2	2	2
2	(3)	WG Köln	19	1	3
3	(4)	WG Göttingen	4	16	6
3	(6)	WG Münster	15	7	4
5	(7)	WG Karlsruhe	15	13	1
5	(4)	WG Mainz	10	9	10
5	(-)	WG Wiesbaden	4	8	17
8	(17)	Uni Marburg	10	14	7
9	(20)	WG Konstanz	4	15	13
10	(8)	WG Aachen	21	5	8
11	(10)	Uni Frankfurt	10	6	20
12	(19)	Uni Bayreuth	3	18	20
13	(15)	WG Bochum	29	3	16
14	(9)	WG Magdeburg	10	20	19
15	(25)	WG Erlangen-Nürnberg	21	25	4
16	(39)	Uni Duisburg-Essen	7	10	35
17	(21)	Uni Tübingen	15	22	18
18	(42)	TU Berlin	8	27	25
18	(18)	WG Heidelberg	15	18	27
20	(14)	TU Dresden	46	4	12
21	(12)	WG Hamburg	37	17	11
22	(2)	WG Würzburg	46	11	9
23	(11)	WG Darmstadt	10	35	23
24	(36)	Uni Paderborn	1	29	39
24	(29)	WG Gießen	21	12	36
26	(12)	WG Stuttgart	29	23	22
27	(38)	WG Potsdam	29	25	27
28	(23)	WG Regensburg	34	39	15
29	(21)	WG Freiburg	46	32	14
30	(28)	WG Kiel	37	35	24
31	(36)	TU Chemnitz	21	43	34
32	(35)	Uni Leipzig	37	33	32
33	(41)	WG Bremen	34	28	43
34	(53)	Uni Wuppertal	21	35	51
34	(16)	WG Hannover	46	35	26

Quelle: ADH März 2017

Wearables im Boxsport



Foto: Fraunhofer IIS/
Valentin Schilling

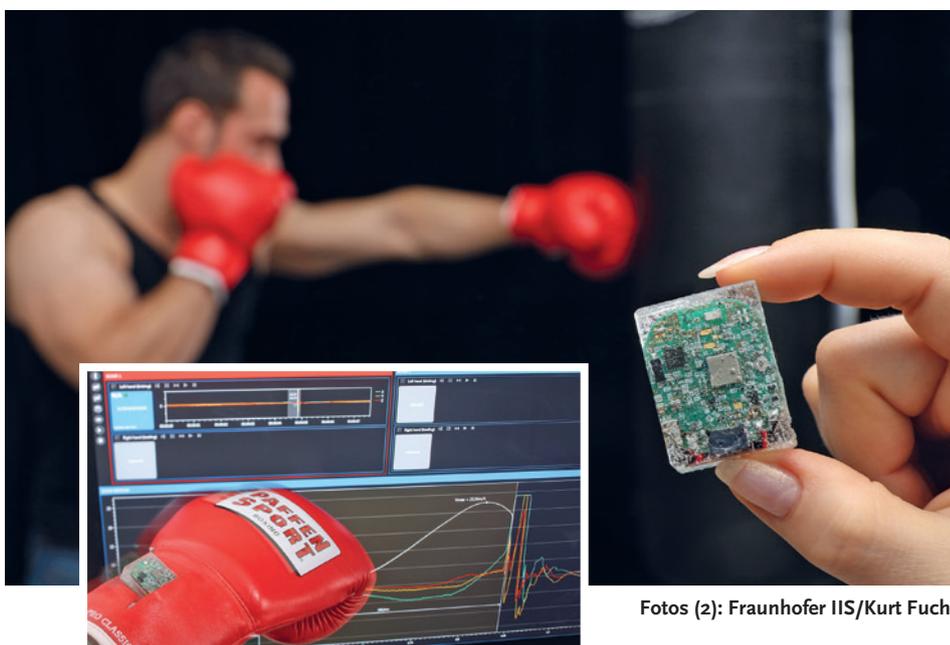
Gastbeitrag von René Dünkler, Lea Otte und Ann-Kathrin Schmitt.

Der Boxsport ist einerseits professionalisiert und als olympische Disziplin erfolgreich, doch auch das Amateurboxen wird immer populärer. Die vom Fraunhofer-Institut für Integrierte Schaltungen in Nürnberg entwickelten eingebetteten Sensorlösungen bieten neue Möglichkeiten für den Sport. Dank modernster Technik können die gestiegenen Ansprüche von Sportlern, Trainern und Zuschauern im Training immer besser befriedigt werden.

Integration von miniaturisierter Sensorik im Boxhandschuh

Die Wearables des Fraunhofer IIS werden in Form von miniaturisierter Sensorik im Boxhandschuh integriert und erlauben durch Beschleunigungssensoren eine Auswertung der Schlagstärke, Anzahl der Schläge und der Handbewegung. Durch Algorithmen können auch der Beschleunigungsverlauf und die Geschwindigkeit der Schläge bestimmt werden. Per Funk werden die Daten in Echtzeit an einen PC oder Tablet gesendet, um dort dargestellt, evaluiert und verglichen werden zu können. Doch nicht nur für Trainer und Sportler wird durch diese drahtlose Sensorik ein großer Mehrwert geschaffen. Eine wissenschaftliche Echtzeit-Analyse dient einerseits der medienwirksamen Auswertung und unterhaltsamen Darstellung von Boxkämpfen im TV. Vor allem in der medialen Aufbereitung des Spitzensports sind die Analysen durch Wearables eine zeitgemäße Erweiterung der klassischen Expertenanalyse.

Ähnlich wie das Fraunhofer Lokalisierungssystem RedFIR® im Fußball, unterstützt diese detaillierte Datenerfassung auf der anderen Seite auch die systematische Trainingsanalyse. Dadurch wird eine langfristige Trainingsoptimierung ermöglicht, um die Potentiale der Sportler bestmöglich auszunutzen. Beispielsweise kann die Schlagtechnik genau erfasst und somit durch gezieltes Training optimiert werden. Möglich ist auch ein genauer Vergleich der eigenen Leistung zur Bestform. Oder während eines Kampfes nicht nur das Gewicht der Sportler, sondern auch die Tagesform hinsichtlich der Beschleunigung und Geschwindigkeit Ihrer Faustschläge zu vergleichen.



Fotos (2): Fraunhofer IIS/Kurt Fuchs

Die Technik hinter dem Gadget

Die Schlagmessung erfolgt durch einen 3D-Beschleunigungssensor im Wearable. Der Sportler dreht die Hand während des Schlages und vollzieht dadurch keine lineare Bewegung, weshalb die dreidimensionale Erfassung ein elementares Element der Messung ist. Außerdem kann dadurch nicht nur die quantitative Qualität des Schlages gemessen werden, sondern auch die qualitative, zum Beispiel durch den Beschleunigungsverlauf. Das miniaturisierte drahtlose Sensormodul, das in den Boxhandschuh integriert wird, wiegt weniger als 6 Gramm und ist somit für den Sportler nicht zu spüren. Es sendet die Informationen der Faustbeschleunigung und -geschwindigkeit per Funk mit 868 MHz an das Empfängermodul an einem PC. Die übermittelten Daten werden mithilfe

der dazugehörigen Auswertungssoftware verarbeitet und visuell dargestellt. Die Faustschlagerkennung und -charakterisierung ermöglicht dann eine Evaluierung der einzelnen Schläge. Durch die dreidimensionale Messung in x-, y- und z-Richtung kann anhand der Beschleunigung über den betrachteten Zeitraum bestimmt werden, ob beispielsweise ein Aufwärts- oder Seitenhaken ausgeführt wurde. Je nach Anwendung und Ansprüchen der Nutzer kann das System schließlich individuell angepasst werden. Die Akkus in den Sendemodulen können unkompliziert per Induktion aufgeladen werden.

Getestet bei namhaften Vereinen und Fernsehanstalten

Die Wearables des Fraunhofer IIS wurden

bereits bei verschiedenen Profivereinen sowie Fernsehanstalten erfolgreich getestet, sodass beispielsweise der Fernsehsender RTL die Technologie bereits bei Vorkämpfen nutzt. Auch das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) nutzt das System des Fraunhofer IIS für ihre Forschungen im Bereich des Boxsports. Das IAT steht für Chancengleichheit von Sportlern und Sportlerinnen und für die Wahrung der Grundsätze eines manipulationsfreien Leistungssports. Dafür sind genaue Analysen der Trainingssessions und persönlichen Leistungen notwendig. Das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft kann durch die Evaluation von Leistungen eine wissenschaftlich fundierte Trainingsempfehlung oder auch sportme-

dizinische Gesundheits- und Therapieempfehlungen geben.

Sport auf einem neuen Level

Fraunhofer ist mit über 23.000 Mitarbeitern die größte Wissenschaftsorganisation für anwendungsorientierte Forschung in Europa. Im Bereich Sport forscht das Fraunhofer-Institut für Integrierte Schaltungen mit besonderem Fokus auf Sicherheit, Transparenz sowie Trainingsunterstützung und ermöglicht Sportlern, Trainern und Zuschauern einen Mehrwert durch wichtige Zusatzinformationen. Die Abteilung Funkortung und -kommunikation im Bereich Lokalisierung und Vernetzung in Nürnberg bietet mit ihren Schlüsseldisziplinen draht-

lose Datenübertragung und Lokalisierung umfassendes Know-how für angepasste Lösungen im Spitzensport. Die eingebettete Sensorik ist nicht nur im Boxsport anwendbar, sondern auch an andere Kampfsportarten adaptierbar, beispielsweise im Taekwondo oder Kickboxen. Auch im Fußball (z. B. RedFIR® und GoalRef®) oder für den Blindensport (z. B. Blindtrack) werden Lösungen entwickelt und eingesetzt. Der technologische Fortschritt durch das Fraunhofer IIS ermöglicht es, ungenutzte Potentiale auszuschöpfen und somit sportliche Leistung und Entertainment auf ein neues Level zu heben.



René Dünkler

rene.duenkler@iis.fraunhofer.de

Ethische Leitbilder im Sport



Foto: privat

Gastbeitrag von PD Dr. Frank Martin Brunn.

Sport ist auf Leitbilder angewiesen. Sie geben Orientierung und sind in kniffligen Situationen Entscheidungshilfen. Wirkungsvolle Leitbilder haben neben der ethischen Seite eine affektive Seite, über die sie wirken.

Viele Wirtschaftsunternehmen, Vereine, Verbände und auch Kirchengemeinden haben Leitbilder. In diesen Leitbildern haben sie Werte festgehalten, die ihnen wichtig sind. Diese Werte sollen das Zusammenleben und Zusammenarbeiten prägen. Sie sind Ausdruck gemeinsamer Überzeugungen. Sie definieren ein Gruppenethos. Inwiefern sie Wirkung entfalten, lässt sich meist schwer sagen. Sicherlich wird man sich im Konfliktfall auf sie berufen und sie denjenigen vorhalten, die sich etwas zu schulden kommen lassen. Besonders anschaulich sind diese Leitbilder oft nicht. Sie bestehen aus Feststellungen, Forderungen, Zielformulierungen und Selbstverpflichtungen. Hilfreich sind diese Leitbilder dennoch! Jede Person, die Entscheidungen trifft, braucht etwas, woran sie sich orientiert – und wenn es nur die Vorstellung von einem persönlichen Nutzen ist. Jeder Mensch braucht in irgend-

einer Form Leitbilder, um selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen. Solche Leitbilder müssen nicht ausformuliert sein. Sie sind Vorstellungen davon, wie wir leben und wie wir sein möchten. Sie sind Ausdruck eines persönlichen Ethos. Wenn Gruppen, Vereine oder Verbände sich auf Leitbilder verständigen, sammeln sie sich um einen ethischen Konsens, an dem sie künftige Entscheidungen orientieren wollen. Vorstellungen, die uns als einzelne Menschen von unserem Leben vor Augen stehen, sind meist anders als die ausformulierten Leitbilder. Sie sind geprägt von den Bildern, die uns täglich umgeben, die wir in Fernsehen, Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, Kino und Internet konsumieren. Diese Bilder gehen in die Vorstellungen davon ein, wie wir leben und sein möchten. Die Sozialen Medien geben jedem von uns die Möglichkeit, sogar selbst zum Produzenten von Bildern zu werden. Bilder sind ein be-

deutender Teil unserer Kommunikation. Bilder prägen das Denken. Das war schon so, lange bevor die Bilderflut der modernen Massenmedien über die Menschheit hereinbrach. Es dürfte etwas allgemeinhinreichendes sein in Bildern zu denken. Mit vielen Gedanken verbinden sich Bilder, die vor dem inneren Auge erscheinen. Solche Bilder können zu etwas motivieren oder vor etwas zurückschrecken lassen. Die Werbeindustrie macht sich diesen Umstand zu nutze. Aber auch Warnhinweise sind gelegentlich bildlich illustriert, z. B. der Totenkopf für giftige Stoffe oder die explodierende Kugel für explosive Stoffe. Für die Werbeindustrie ist der Sport ein Milliardenbusiness, weil der Sport leicht verständliche Bilder produziert. Diese Sportbilder lassen sich leicht als Metapher für anderes verstehen. Sportbilder, die Ausdauer, Anstrengung, Schnelligkeit oder Siege beschreiben, haben immer metapho-

rischen Charakter und können in andere Zusammenhänge übertragen werden. Solche Sportbilder erzählen sozusagen die Tugenden und Werte, für die sie stehen. Weil es im Wettkampfsport stets um Sieg oder Niederlage geht, der Erfolg also nicht gewiss ist, wohnt den Bildern eine gewisse Spannung inne. Als Momentaufnahme erzählen sie nicht selten von spannenden Geschichten. Doch in den Geschichten, die die Werbeindustrie mit Sportbildern aufgreift, geht es selten um die Vermittlung von Werten oder Tugenden.

Die Vermittlung von Werten, Tugenden und auch Pflichten in Erzählungen zu kleiden, hat im Christentum wie auch in vielen anderen Religionen eine lange Tradition. Viele biblische Geschichten erzählen von Situationen, in denen es auf fundamentale ethische Werte wie Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Liebe ankommt. Zu den bekanntesten Geschichten dürfte Jesu Gleichnis vom barmherzigen Samariter und die Erzählung von der Geburt Jesu (Weihnachtsgeschichte) gehören. Der barmherzige Samariter begegnet einem Mann, der überfallen, misshandelt und ausgeraubt wurde und der von Vorübergehenden achtlos links liegen gelassen wurde. Beim Lesen baut sich innerlich Empörung über die Vorübergehenden auf, bis der Samariter schließlich dem Verletzten hilft. Die Weihnachtsgeschichte beschreibt die Geburt Jesu unter ärmlichsten Bedingungen, auf einer vom Staat erzwungenen Reise in die Geburtsstadt seines Vaters. Diese Bedingungen bilden zusammen mit der sich anschließenden Verfolgung aller unter zweijährigen Kinder durch den König Herodes das Muster einer rücksichtslosen und grausamen Welt, in die hinein der Gottessohn geboren wird. Beiden Geschichten gemeinsam ist die Darstellung von menschlicher Bedürftigkeit und verbreiteter Ignoranz angesichts solcher Bedürftigkeit. Die Geschichten wurden zu Leitbildern der Nächstenliebe. Aber sie wurden nicht zu abstrakten Leitbildern, sondern sie sprechen mit ihrem Charakter als Geschichten sowohl den Intellekt als auch die Affekte an. Sie sind dicht an der Erfahrungswelt ihrer Leser und Betrachter dran. Dadurch waren sie ein starker Impuls, der zur Einrichtung von Hospitälern für Arme, Kranke, Invaliden, Waisen und Pilger seit dem 4. Jahrhundert, der kommunalen Armenfürsorge seit dem 16. Jahrhundert

und zur Entwicklung des Sozialstaats im 19. Jahrhundert führte. Sie illustrieren den gerechtfertigten Anspruch der Armen auf ein Existenzminimum, auf Unterstützung in Notsituationen und auf Schutz vor zerstörerischer Gewalt. Dies sind sowohl Aspekte von Gerechtigkeit als auch von Nächstenliebe. Ebenso wie die Weihnachtsgeschichte und das Gleichnis vom barmherzigen Samariter veranschaulichen etliche biblische Geschichten ethische Werte und Tugenden mit exemplarischen Personen. So haben sie erfahrungsnahe Leitbilder erschaffen, die durch die Jahrhunderte bestehen und vielfach auch in der Kunst anschaulich geworden sind.

Diese Form von gewachsenen Leitbildern ist etwas ganz anderes als die Leitbilder, die sich Organisationen selbst geben. Sie sind anschaulicher und wirkkräftiger. Keineswegs braucht jede Organisation ein ausformuliertes Leitbild. Ob dafür Bedarf besteht, hängt von der Entwicklung ab, die eine Organisation genommen hat. In den Internetseiten der Landessportbünde von Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Berlin, Mecklenburg-Vorpommern, Hessen und Thüringen lassen sich Leitbilder leicht finden. Im Sport sind ausformulierte und demokratisch beschlossene Leitbilder aber keinesfalls überall anzutreffen. In der Darstellung ihrer Werte nehmen einige Leitbilder auf die Menschenwürde Bezug. Die Menschenwürde bietet sich schon deshalb als zentrales Element eines Leitbildes an, weil sie als ethischer Grundgedanke im deutschen Grundgesetz und der europäischen Grundrechtecharta Grundrechts- und Verfassungsrang erhalten hat. Seit 1979 bekennen sich die west-europäischen Dachorganisationen des Sports zur Menschenwürde. Das Internationale Olympische Komitee zählt seit Juni 1991 den Schutz der Menschenwürde zu den „Fundamental Principles of Olympism“ der olympischen Charta. Die Menschenwürde gehört zu den ethischen Werten, über die in unserer Gesellschaft ein relativer Konsens besteht. Für den Sport ist der Gedanke der Menschenwürde hinsichtlich von Selbstbestimmung, Lebens- und Gesundheitsschutz, Verantwortung im Miteinander, für die Jugend und die Umwelt sowie Fairness und Solidarität zu entfalten. Die meisten dieser Aspekte lassen sich unter die von Pierre de Coubertin, dem Neubegründer der Olympischen Spiele, geprägte Formel

von der gegenseitigen Achtung fassen. Um Leitbildern Wirkkraft zu verleihen, scheint es mir wichtig zu sein, solche Werte nicht nur gemeinsam auszuformulieren, sondern auch Bilder und Szenen zu finden, die das damit Gemeinte anschaulich werden lassen. Es gilt nicht nur den Intellekt, sondern auch Emotionen und Affekte anzusprechen. Im Sport wirken Leitbilder vermutlich dann, wenn Sie nicht nur verstanden werden, sondern auch das Gefühl dabei sein zu wollen auslösen. Leitbilder wirken vermutlich generell dann, wenn sie den Wunsch nach Gemeinschaft mit denen auslösen, die nach diesen Leitbildern leben. Bilder sollten deshalb in gedruckten Leitbildbroschüren nicht nur zur Illustration, sondern als Symbole des Gemeinten verwendet werden. So käme der metaphorische Charakter des Sports zum Tragen. Das Leitbild des Landessportbunds Niedersachsen geht hier in die richtige Richtung. Möglicher Weise wäre auch eine filmische Darstellung mit bekannten Athleten und TrainerInnen des Verbandes eine zeitgemäße Methode, ein Leitbild wirkkräftig darzustellen.



*PD Dr. Frank Martin Brunn
Universität Hamburg
Fachbereich Evangelische Theologie
Arbeitsstelle Kirche und Gemeinwesen
frank.martin.brunn@uni-hamburg.de*

Ernährung im Sport: Was hilft, was schadet?



Foto: privat

Gastbeitrag von Dr. med. Klaus Pöttgen, Facharzt für Allgemein- und Arbeitsmedizin, Chirotherapie und Sportmedizin in Darmstadt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) beziffert den täglichen Proteinbedarf auf 0,8 bis 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Leistungssportler haben allerdings einen deutlich höheren Bedarf, der bis zu 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht betragen kann.

Dabei führt eine Proteinaufnahme von unter 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht bei Leistungssportlern sogar zu einer negativen Stickstoffbilanz. Eine erhöhte Proteinbiosynthese wird im Wesentlichen erzeugt durch:

- Hormone (Testosteron, HGH, IGF-1)
- Bewegung (aktive und passive sowie Elektrostimulation)
- Eiweißzufuhr.

Stress und Übertraining haben beispielsweise einen Anstieg des Cortisols und einen Abfall des Testosterons zur Folge. Die Herzfrequenzvariabilität (HRV) verschlechtert sich. Daraus wird ersichtlich und klar, warum sich Entspannung, Yoga, physikalische Maßnahmen und Schlaf indirekt positiv auf die Einbausraten auswirken können. Entzündungshemmende und schmerzlindernde Substanzen wie die Kortisonfreien nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) und Glukokorticoide wirken sich dagegen negativ auf die Proteinbiosynthese aus. Eiweiß kann im Gegensatz zu Fett und Kohlenhydraten nicht gespeichert werden. Aminosäuren wirken damit an sich anabol oder werden, falls nicht eingebaut, im Stoffwechsel verbrannt beziehungsweise in Kohlenhydrate oder Fett umgebaut. Regeneration ist somit direkt mit Einbausraten verbunden. Die Proteinbiosynthese beträgt ein bis zwei Prozent am Tag. Damit wird ein Muskel in ca. drei Monaten komplett neu durchbaut und die Regenerationszeit – zum Remodelling und zur Reparatur – durch die Qualität über den Zeitpunkt der Zufuhr bestimmt. Belastung und Anpassung bedeuten nichts anderes, als dass Zellen zerstört werden, um solche mit einer höheren Qualität aufzubauen.

Es ist zudem zu beachten, dass nicht nur

nach harten Belastungen, sondern nach jeder Belastung (Auslaufen) eine Eiweißgabe zusammen mit Kohlenhydraten wegen der erhöhten Proteinbiosynthese Sinn macht und sich damit Verletzungen und Überlastungsschäden ebenso verhindern lassen wie die Folgen von Übertraining. Eiweißgabe vor dem Schlafen führt zu einer positiven Nettobilanz über Nacht. Es zeigt sich, dass die Proteinsyntheserate bei jungen Sportlern ab einer Gabe von 20 Gramm abflacht, bei 70-jährigen zeigten eine höhere Aufnahmespitze bei 35 Gramm. Milcheiweiß führt nach Belastung zu einer 34 Prozent höheren Proteinbiosyntheserate als die Gabe von Sojaweiweiß. Molke (Whey Protein) zeigte sich effektiver als Kasein. Leucin wird eine anabole Schlüsselfunktion zugeschrieben. Inzwischen kann man allerdings durch Mischen verschiedener pflanzlicher Produkte auch vegane Eiweißpulver mit hoher Wertigkeit herstellen.

Im Zusammenhang mit der Ernährung im Sport müssen die Abschnitte Regeneration, Training und Wettkampf mit den sportartspezifischen Unterschieden wie aerober und anaerober Belastung sowie generell der Dauer von Training und Wettkampf unterschieden werden. So sollte die letzte feste Mahlzeit spätestens zwei bis drei Stunden vor einem Wettkampf eingenommen werden. Danach sollten nur noch Kohlenhydrate in flüssiger Form – als Gel oder als Getränk – zugeführt werden. Dies ist zudem die einzige relevante Möglichkeit zur Ernährung während einer Belastung. Bei langen aeroben Ausdauerbelastungen (Marathon/Ironman) kann die Energiezufuhr in Form bestimmter Nährstoff-Riegel sinnvoll sein. Bei einem Ironman sollten Glucose und Fructose im Verhältnis von 2:1 enthalten sein. Bei längeren Trainingsein-

heiten wird neben Kohlenhydraten inzwischen studienbasiert auch Eiweißzufuhr empfohlen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt deshalb, zweimal pro Woche Fisch zu essen. Kabeljau zum Beispiel oder Seelachs, Seehecht, Scholle und Rotbarsch, die ca. 280 Milligramm Eicosapentaensäure (EPA) und 840 Milligramm Docosahexaensäure (DHA) pro 100 Gramm Fisch enthalten. Ebenso Lachs, Makrele und Hering, die reich an langkettigen n-3-Fettsäuren sind (3.000 Milligramm EPA und DHA pro 100 Gramm).

Zudem rät die DGE täglich 600 bis 650 Gramm Obst (250 g) und Gemüse (400 g) zu sich zu nehmen. Bei einer Portionsgröße von ca. 125 Gramm entspricht dies einer Menge von fünf Portionen verteilt über den Tag. Daraus ergibt sich allerdings ein logistisches Problem, weil die Einnahme nur schwer zu organisieren ist. Außerdem sind die meisten Sportler über einen längeren Zeitraum nur schwer zu motivieren, jeden Tag einen solchen Berg an Obst und Gemüse zu verspeisen. Daher sind Smoothies die beste Möglichkeit der Zufuhr in den hochfrequenten Mixern mit z. B. Samen und/oder Eiweiß.

Zudem wirken folgende Substanzen positiv: Omega 3 Fettsäuren bilden im Körper wichtige Strukturlipide (Fettstoffe insbesondere zum Aufbau der Zellmembranen) und beeinflussen die Muskelfunktion sowie Entzündungs- und Immunreaktionen. Darüber hinaus wird vermutet, dass über eine günstigere Zusammensetzung der Zellmembran und der intrazellulären mTor-Signalwege ein positiver Einfluss auf die Proteinbiosynthese entsteht.

Um dem erhöhten Magnesium-Bedarf der Sportler gerecht zu werden, empfiehlt sich

die Gabe eines Mineralwassers, das mehr als 100 Milligramm Magnesium pro Liter enthält.

Vitamin D-Rezeptoren kommen auch an der Muskulatur vor und spielen nicht nur im knöchernen Einbau eine Rolle. Bei orthopädischen Operation in Deutschland wiesen 43 Prozent der Patienten einen Mangel an Vitamin D auf. Geringe Vitamin-D-Spiegel haben einen negativen Einfluss auf die neuromuskuläre Funktion. In einer Metaanalyse von neun Studien mit 2.634 Soldaten konnte gezeigt werden, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel mit einer erhöhten Rate an Stressfrakturen der unteren Extremität assoziiert ist. Es empfiehlt sich dringend, bei Stressfrakturen oder Knochenödemen den Spiegel zu bestimmen und Sportler zu screenen.

Zu beachten ist zudem, dass die Ernährung

über Neurotransmitter auch den zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst. So führt Fettleibigkeit zu kurzer Schlafdauer – viele Ballaststoffe dagegen zu mehr erholsamen Tiefschlafphasen. Mehr gesättigte Fette haben kürzere Tiefschlafphasen zur Folge. Feste Nahrung fördert den Schlaf mehr als flüssige Nahrung. Ein hoher Kohlenhydratanteil verkürzt die Einschlafzeit. Ein hoher Eiweißanteil verbessert die Schlafqualität.

Als begleitende Maßnahmen haben sich Körperanalysen unter anderem mit Hilfe der BIA-Messung (Bioimpedanzanalyse) erwiesen. Mittels dieser Methode können der Ernährungszustand und die Widerstandsfähigkeit des Sportlers/Probanten ermittelt werden. Als leistungssteigernde Nahrungsergänzungsmittel sind Kreatin, Beta Alanin und Koffein gut untersucht; das

gilt präventiv gegen Verletzungen auch für Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren.

Über den Autor

Dr. med Klaus Pöttgen ist Facharzt für Allgemein- und Arbeitsmedizin, Chirotherapie und Sportmedizin in Darmstadt. Als Mannschaftsarzt von Darmstadt 98 hat er in den Jahren von 2011 bis 2016 den Aufstieg der „Lilien“ bis in die Fußball-Bundesliga begleitet. Von 2002 bis 2014 war Pöttgen Medizinischer Leiter des Ironman Germany. Er absolvierte siebenmal den Ironman auf Hawaii und wurde 1999 Altersklassen-Weltmeister auf der Langstrecke.

Das Deutsche Fußballmuseum

Der Kunstschuss von Mario Götze in Maracanã, der Elfmeter von Andreas Brehme in Rom, Gerd Müllers Abschluss aus der Drehung in München oder Helmut Rahn's Schuss aus dem Hintergrund in Bern – für diese magischen Momente gibt es einen dauerhaften Erinnerungsort: das Deutsche Fußballmuseum in Dortmund. Mit rund 1.600 Exponaten erstreckt sich die moderne Ausstellung auf über 3.300 Quadratmetern. Einen konzeptionell besonderen Weg beschreitet das Fußballmuseum aber mit seinem Kultur- und Veranstaltungsprogramm unter dem Motto „ANSTOSS“.

ANSTOSS

Sieben unterschiedliche ‚Spielfelder‘ spannen einen Bogen von Traditionsabenden

mit Fußballlegenden über Soccer Slams, Taktik Talks bis hin zu Filmvorführungen. Die Spielfelder sind:

- **HEIMSPIEL** Innenansicht: Deutsche Fußball-Themen aus deutscher Perspektive
- **GLOBAL-PLAYER** Außensicht: ein internationaler Blick auf den deutschen Fußball
- **BALLKUNST** Impulsgeber: gemeinsam mit Künstlern aller Sparten entwickelte Kunst-Formate rund um den deutschen Fußball
- **FOOTBALL FICTION** Zukunftsthemen: Aussichten und Perspektiven des Fußballs im 21. Jahrhundert
- **FOOD BALL** Fußball kulinarisch: guter Geschmack von Stadionwurst bis VIP-Raum-Büffet
- **SPIELZEIT** Live-Formate: Entertainment



DEUTSCHES
**FUSSBALL
MUSEUM**



Foto: DFM/Hannappel

- von Public Viewing bis hin zu interaktiven Fußball-Events
- **NACHWUCHSSPIELER** Kinder und Jugendliche: Kultur-Formate für den Fußballnachwuchs

Mehr Informationen zum Programm
www.fussballmuseum.de/anstoss

Niedersächsische
LOTTO-SPORT-STIFTUNG
Bewegen · Integrieren · Fördern

Die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung ist eine selbstständige Stiftung bürgerlichen Rechts des Landes Niedersachsen. Sie wurde 2009 errichtet. Das Fördergebiet der Stiftung umfasst das gesamte Bundesland Niedersachsen. Zweck der Stiftung ist die Unterstützung:

- des Sports, insbesondere des Breiten-, Leistungs- und Nachwuchssports
- der Integration insbesondere von Zugewanderten und Menschen mit Migrationshintergrund

www.lotto-sport-stiftung.de



„Go for Gold – Samsun 2017“

Mit der Vision und dem Ziel einer Goldmedaille auf der Mittelstrecke bei den kommenden 23. Sommer Deaflympics im türkischen Samsun, ging Alexander Bley ins Jahr 2017.

Was sind die XXIII Summer Deaflympics 2017 in Samsun?

Die Summer Deaflympics in Samsun in der Türkei 2017 sind die 23. Olympischen Sommerspiele der Gehörlosen, die sogenannten Deaflympics. Dieser Begriff leitet sich aus dem Englischen vom Wort deaf = gehörlos, taub, ab. Die Deaflympics sind neben den Olympischen Spielen der Nicht-Behinderten und den Paralympics, die vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) dritten offiziell anerkannten Olympischen Spiele. Ausgetragen werden diese seit 1924 und sind somit sogar älter als die Paralympics. Bei den letzten Spielen, 2013 in Sofia, waren aus 90 verschiedenen Nationen fast 3.000 Sportlerinnen und Sportler vertreten.

Einer der Sportler ist Alexander Bley. Er wurde am 24. 12. 1990 in Hannover geboren, lebt in der Landeshauptstadt und ist z. Zt. Maschinenbaustudent an der Uni in Hannover. Sein Verein ist Hannover Athletics e.V. und seine Lieblingsstrecken sind die 800m und die 1.500m.

Aufgrund einer Meningitis seit seinem 13. Lebensmonat gehörlos und Träger eines Cochlea-Implantats auf der rechten Seite. Diese Behinderung ermöglicht es ihm, im Gehörlosen- sowie im hörenden Sportbereich unterwegs zu sein. Seit 2013 gehört er dem Nationalkader des Deutschen Gehörlosen Sportverbandes an und hat bei den 22. Sommer Deaflympics in Sofia 2013 als Finalist über 800 m (9. Platz) und 1.500 m (7. Platz) seine internationale Karriere begonnen.

Es folgten bei den Europameisterschaften 2015 im polnischen Bydgoszcz ein 4. Platz über 1.500 m und ein 6. Platz über 800 m. Vorläufiger Höhepunkt seiner Karriere waren der Vizeweltmeistertitel über 1.500m und ein 5. Platz über 800m bei den Weltmeisterschaften 2016 in Stara Zagora/BUL. Die Bilanz der sportlichen Erfolge wird durch zahlreiche Nationale Titel und Rekorde ergänzt.

Mit dem Projekt „Go for Gold – Samsun 2017“ hat er sich zum Ziel gesetzt, Sponsoren und Förderer zu suchen, die ihn auf dem Weg zum Gewinn der Goldmedaille bei den Deaflympics in Samsun 2017 begleiten. Mit dabei die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung, die mit einer Förderung über den Gehörlosen Sportverband Niedersachsen e. V., neben anderen Deaflympicskandidaten, auch Alexander Bley unterstützt.



Foto: Gehörlosen-Sportverband Niedersachsen

Alexander Bley: „Dieses Ziel steht im Sommer und ich schaue nach vorne, ganz getreu meines Mottos: „Erfolg hat nur der, der sein Ziel nie aus den Augen verliert.“ Dafür drücken wir ihm die Daumen.

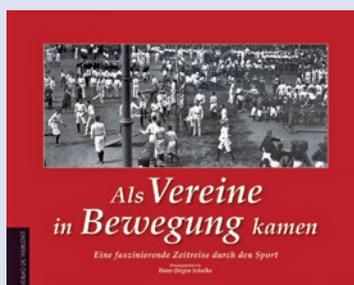


Clemens Kurek,
Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung,
Tel.: 0511 1268-5052, Fax: 0511 1268-5055,
clemens.kurek@lotto-sport-stiftung.de
www.lotto-sport-stiftung.de

Sportliteratur

Die Redaktion des LSB-Magazins empfiehlt in unregelmäßigen Abständen Neuerscheinungen aus der Welt der Sportbücher.

Als Vereine in Bewegung kamen



Der Anfang dieser Erfolgsgeschichte findet sich vor 200 Jahren in Hamburg mit der Hamburger Turnerschaft von 1816. In keiner Stadt lassen sich die Vereinsbewegung, ihr mühevolleres Entstehen, glanzvoller Aufstieg, Rückschläge und heutige Bedeutung so detailliert verfolgen wie in Hamburg. Das erfolgt chronologisch, anschaulich, überraschend und lehrreich. Die Hansestadt ist eindrucksvolles Beispiel für die Vereinsentwicklung in ganz Deutschland. Als Vereine in Bewegung kamen erzählt die Geschichte der Hamburger Turnerschaft 16, unterscheidet sich aber fundamental von einer Vereinschronik. Schulke, einst unter anderem Leiter des Sportamts Hamburg und Vizepräsident des Deutschen Turnerbundes, bettet die Entwicklung der Turnerschaft vielmehr ein in die gesamte Sportgeschichte der Stadt. (Zeit Online)

Eine lesenswerte unterhaltsame Sammlung von Essays, gespickt mit Anekdoten und hunderten historischen Abbildungen, wunderbar zum Querlesen. (Hamburger Abendblatt)

Schulkes Buch beschreibt anhand der Hamburger Verhältnisse die Entwicklung von Sport und Politik. Etwa wie die Turner und andere Sportler von nationalen Kräften zum Vorbild der Kriegsbefürworter aufgebaut wurden. Oder dass Frauen

anfangs nicht mitmachen durften, weil ihr Mitwirken die »Keuschheit bedroht« hätte. (Süddeutsche Zeitung)

HT 1816 und die Geschichte der Sportvereine – eine faszinierende Zeitreise durch den Sport. (Morgenpost)

Ein bleibendes und stärkendes Geschenk ist das repräsentative Buch auf jeden Fall für alle, die im Vereinssport zuhause sind bzw. mitarbeiten. (Magazin des Niedersächsischen Turnerbund)

Es versteht sich, dass das Buch hervorragend ausgestattet ist. (Jahn-Report)

Von Jahn bis NOlympia – Politische Avantgarde, Kriegsspiel, Nationalgefühl – Sport war und ist mehr als Körperertüchtigung. ... Das Werk ist nicht allein eine Festschrift für einen der ältesten Turnvereine der Welt. (hlz – Zeitschrift der GEW Hamburg)

Dieses über 300 Seiten, gleichermaßen informativ wie illustrativ aufgemachte, dicke Buch sucht seinesgleichen in der zeitgenössischen Sportbuchlandschaft. (Prof. Detlev Kuhlmann, DOSB-Presse)

Das Buch würdigt in beeindruckender Weise die ehrenamtlich Tätigen. (IOC-Präsident Thomas Bach)

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung aus SportZeiten „Sport in Geschichte, Kultur und Gesellschaft“ Heft 3 2016, Herausgeber: Wolfgang Buss, Arne Göring, Lorenz Peiffer, Bero Rigauer. Das Buch „Als Vereine in Bewegung kamen“ Hans-Jürgen Schulke (Hrsg.) ISBN: 978-3-7307-0258-1 Verlag Die Werkstatt, www.werkstatt-verlag.de

CSR und Sportmanagement

Sport ist mehr als nur eine gesellschaftlich integrative Kraft und ein mediales Massen-

phänomen. Gewalt im Profi- und Amateurfußball, der demografische Wandel, illegale Spielmanipulation sowie die schwierige Finanzausstattung von Sportorganisationen sind nur einige gesellschaftliche Herausforderungen, auf die rechtzeitig reagiert werden muss. Dieses Buch zeigt anhand von zahlreichen Fachbeiträgen und Praxisbeispielen die Notwendigkeit von nachhaltigen Management- und Entscheidungsmodellen im Sport. Dabei geht es um eine konsistente Strategie, klare Identifikation der Wertebasis sowie Transparenz gegenüber allen beteiligten Akteuren. Im Buch werden fragmentierte Debatten, Sichtweisen und Interessenslagen zusammengeführt und dem Thema CSR durch unterschiedliche Ansätze und Perspektiven näher geführt. Genau wie in der Wirtschaft gewährleistet die Implementierung von CSR im Kerngeschäft auch im Sportmanagement langfristigen Erfolg. Das Buch führt die vielschichtige Diskussionen ein Stück weit zusammen und hilft damit nicht nur Einsteigern, sich in die Verbindung von Sport und Verantwortung und Nachhaltigkeit einzufinden, sondern auch Experten komprimiert zu reflektieren und auf dieser Basis mit anderen Kollegen zu diskutieren und dieses Thema weiterzuentwickeln. Der Inhalt:

- Grundlagen eines verantwortungsvollen Sportmanagements
- CSR als Führungs- und Managementaufgabe in der Sportorganisation
- Einblick in Handlungsfelder und Steuerungsmechanismen von CSR im Sport
- CSR-Kommunikation im Sport unter Berücksichtigung aktueller Marketing-Trends
- Nachhaltiges Sportsponsoring. CSR und Sportmanagement Jenseits von Sieg und Niederlage: Sport als gesellschaftliche Aufgabe verstehen und umsetzen

CSR und Sportmanagement Hildebrandt, Alexandra (Hrsg.) Springer Gabler 2014 ISBN 978-3-642-54884-0

Online-Angebot zur Sportversicherung

Ihr Versicherungsbüro online –
www.arag-sport.de

Einfache Navigation, übersichtliche Produktdarstellungen, schnelle Kontaktaufnahme mit dem Sportversicherungsbüro vor Ort und das alles optimiert für Tablets und Smartphones: Die Seiten der Sportversicherung knüpfen nahtlos an die kürzlich als eine der TOP Websites der Branche ausgezeichnete www.ARAG.de an.

Absicherung nicht nur für den Sportverein. Nutzen Sie unser in 50 Jahren erworbenes Know How als Vereinsversicherer, nicht nur im Sport.

Profitieren Sie von unserer Erfahrung in der Sportunfallforschung. Durch Kooperationen sowie der Gründung einer Stiftung in der Unfallforschung und Unfallprävention engagieren wir uns aktiv für die Sicherheit im Sport.

Unter dem Dach der Arbeitsgemeinschaft Sicherheit im Sport wurden Broschüren zur Unfallprävention entwickelt und herausgegeben. Sie stehen nicht nur als PDF zum Download zur Verfügung, sondern können auch in Papierform bestellt werden.

Als Verein im LSB/LSV genießen Sie Versicherungsschutz über den jeweiligen Sportversicherungsvertrag mit ihrem LSB/LSV. Die Informationen zum Vertrag finden Sie ebenso wie die Möglichkeit zur Schadenmeldung nach einem Anruf bei Ihrem zuständigen Versicherungsbüro. Wichtige Ergänzungen zur bestehenden Absicherung über die Sportversicherung finden Sie hier.

Ihr zuständiges Versicherungsbüro steht Ihnen natürlich nicht nur online, sondern auch persönlich zur Verfügung.

Rufen Sie uns an, alle Kontaktdaten finden Sie hier:

www.arag.de/kontakt/vereine-und-verbaende

Recht der Co-Trainer

Ob jemand abhängig beschäftigt oder selbstständig tätig ist, hängt u. a. von der Weisungsgebundenheit, der Verfügungsmöglichkeit über die eigene Arbeitskraft sowie der im Wesentlichen frei gestalteten Tätigkeit und Arbeitszeit ab. Ein Co-Trainer einer Fußballmannschaft ist als Selbständiger einzuordnen, wenn im Vertrag der Umfang der zu erbringenden Leistungen weder ausdrücklich fixiert ist noch einem einseitigen Bestimmungsrecht unterliegt, die Wochenarbeitsstunden ohne Mindest- oder Maximalarbeitszeit – wie das davon abhängige Honorar – sehr variabel sind und eine freie Zeiteinteilung besteht.

Landessozialgericht Baden-Württemberg vom 17.7.2015, L 4 R 1570/12

Quelle: Sport & Verein, Nr. 6/2016

www.sportundverein.de

ANZEIGE



Jetzt scannen
und mehr
erfahren

ARAG. Auf ins Leben.

Sicher aufgestellt – mit unserem Sport-Vereinsschutz

Drei Produktpakete mit starker Performance: Als Europas größter Sportversicherer bieten wir weitreichenden Schutz für Ihr Vereinsinventar – zum Beispiel in Sporthalle, Vereinsgebäude und auf Fahrten zu Vereinszwecken. Damit sind Sie sicher aufgestellt!

Mehr Infos unter www.ARAG-Sport.de

So nur bei der ARAG





Dabeisein ist einfach.



TEAM



Preise im Gesamtwert von:
100.000 €

Stellen Sie sich der Herausforderung
Deutsches Sportabzeichen für Men-
schen mit und ohne Behinderung. Mit
einem Sportförderer an Ihrer Seite.

Anmelden und gewinnen unter:
sportabzeichen-wettbewerb.de

 Landes**sport**Bund
Niedersachsen e.V.



1. Vorsitzende(r)	2. Vorsitzende(r)	Pressewart(in)	Frauenwartin
Jugendleiter(in)	Kassenwart(in)	Vereinsheim	Sonstige

EUROPAS MILLIONENLOTTERIE
**DIE CHANCE AUF
DEIN TRAUMLEBEN**

**JEDEN FREITAG
MIND. 10 MIO. €**



**EURO
JAGDPOT**