

„Rudern ist ein Lebenssport“

In einer neuen Serie stellt das LSB-Magazin Trainerinnen und Trainer aus Vereinen vor, die im Rahmen des LSB-Programms „Nachwuchsleistungssport im Verein“ gefördert werden. Matthias Helmkamp ist Jugendtrainer beim Oldenburger Ruderverein und trainiert die Athletinnen und Athleten des Regattaverbands Ems-Jade-Weser und des Landesruderverbandes.



Matthias Helmkamp
Foto: DRV/Schwier

Wie sind Sie zu ihrer Tätigkeit gekommen?

Meine Tätigkeit als Trainer habe ich am Ratsgymnasium Osnabrück im Schulrudern begonnen. Dort gelang dem Juniorinnen Doppelvierer 2013 die Qualifikation

für das Jugend trainiert für Olympia-Bundesfinale in Berlin. Im Anschluss wechselte ich zum Osnabrücker Ruderverein, für den ich die U17 betreuen durfte. Ende 2015 erfolgte dann der studienbedingte Wechsel nach Oldenburg für das dortige sportwissenschaftliche Studium.

Wen trainieren Sie?

Ich trainiere Sportlerinnen ab dem 15. Lebensjahr bis in den U23-Bereich. Dabei ist es egal, ob es sich um Vereinssportler aus Oldenburg, der Region NordWest oder Projekten des Landesruderverbandes handelt.

In welcher Leistungsklasse befinden sich die Sportlerinnen?

Die Leistungsspanne ist in meiner Arbeit sehr groß. Von Ruderern und Ruderinnen, die dreimal die Woche für kleinere Regatten trainieren bis hin zum internationalen Niveau ist alles dabei. Das macht das Training sehr interessant, da man zwischen den unterschiedlichen Ansprüchen auch persönlich hin und her wechseln muss.

Wie erleben Sie den Nachwuchs beim Training?

Unser Rudernachwuchs im Nord-Westen Niedersachsens ist sehr engagiert und leistungsorientiert. Viele Nachwuchssportler muss man sogar bremsen bevor sie zu viel machen. Schön ist, dass wir eine große Sportlergruppe haben, sodass die älteren und erfahrenen Athleten die jüngeren mitreißen können, wenn es mal sportlich nicht so läuft.



Foto: Matthias Zink

Was sind ihre sportliche Ziele?

Sportliche Ziele mache ich immer mit den Ruderern und Ruderinnen individuell aus. Ich versuche das zu erfüllen, wovon der Sportler überzeugt ist, es leisten zu können. Ich begleite ihn somit auf seinem Weg und versuche, ihm möglichst viele Erlebnisse im Rudersport zu bieten. Über die Zeit sollen die Sportler dann an die nationale Spitze herangeführt werden und der Nationalmannschaft beitreten können. Das gelang uns in den letzten Jahren sehr gut.

Wieviel Zeit investieren Sie durchschnittlich in ihre wöchentliche Trainertätigkeit?

Neben meinem Studium bin ich mit einer halben Stelle beim Landesruderverband (LRVN) tätig. Die Zeiten verfließen so stark ineinander, dass ich gar keine genaue Zahl nennen kann. Es ist aber durchaus eine tagesspendende Aufgabe.

Welchen Prinzipien folgt ihre Trainingskonzeption?/Was ist Ihre Trainingsphilosophie?

Meine Philosophie ist, den Jugendlichen klarzumachen, dass Rudern ein Lebenssport ist und nicht enden muss, wenn man kein Leistungssport mehr betreiben möchte. Ich stelle das Erlebnis der Sportart

und die Vielseitigkeit der Regatten in den Vordergrund. Nur wer mit Freude zum Training kommt, kann später auch Leistung erbringen.

Wieviel Zeit investieren Sie für ihre eigene fachspezifische Weiterbildung?

Im Laufe des Jahres 2019 werde ich meine A-Lizenz machen. Ansonsten ist es mir wichtig, über mein sportwissenschaftliches Studium und angebotene Weiterbildungen immer auf dem neusten Stand zu sein. Dabei sammle ich gerne Anregungen aus anderen Sportarten, die man übertragen kann. Daher besuche ich, wenn möglich, jedes Jahr eine Weiterbildung.

Wie findet ein inhaltlicher Austausch mit Trainerkollegen innerhalb und außerhalb ihres Vereins statt?

Häufig trifft man sich mit Trainern von anderen Vereinen auf Regatten oder in Trainingslagern und bespricht sich untereinander. Ansonsten sind fachspezifische Weiterbildungen ein gutes Mittel zur Kommunikation mit externen Kollegen. Im Verein selbst findet ein reger Austausch über Technikvorstellungen und Übungen statt, sodass man voneinander lernen kann und sich konstruktiv austauschen kann.

Arbeiten Sie bei Talentsuche mit Schulen zusammen?

Leider ist das Oldenburger Schulrudern noch in den Kinderschuhen. Der Verein arbeitet bereits mit Schulen zusammen, aber der Übertrag von der Schule auf den Verein kann und muss definitiv noch verbessert werden. Dies ist aber ein langfristiger Prozess, den wir anstreben.

Wie beurteilen Sie Ihre Position im Verein?

Im Oldenburger Ruderverein ist die Stelle des hauptamtlichen Trainers durchaus gefestigt und erwünscht. Man ist nicht nur für das Training der Jugendlichen zuständig, sondern auch für die Aufrechterhaltung des Rennsport-Bootsports und den damit verbundenen Neuanschaffungen.

Mit der häufigen Anwesenheit im Verein ist der Trainer auch Ansprechpartner für alltägliche Probleme im Vereinsbetrieb. Im Regattaverband Ems-Jade-Weser und im Landesruderverband gilt es, die Koordination von mehreren Vereinen zu schaffen. Da wir ein super kompetentes Trainerteam im Land und in der Region haben, ist es recht einfach diese Tätigkeit durchzuführen.

Wie beurteilen Sie die öffentliche Wahrnehmung Ihrer Tätigkeit?

Die öffentliche Wahrnehmung des Trainerberufs ist in Niedersachsen durchaus ausbaufähig. Wie bereits gesagt, ist es nicht nur das Training, sondern auch das Erledigen von administrativen Aufgaben. Häufig bekommt man die Frage „Und davon kann man leben?“ zu hören, da der Beruf des Trainers häufig mit Ehrenamt in Verbindung gebracht wird.

Wichtiger als die öffentliche Wahrnehmung des Trainers ist meiner Ansicht nach aber die Wahrnehmung von Sportarten, die nicht so häufig in den Medien präsent sind. Nur so kann man eine ganze Sportart aufwerten und auch die Akteure in das passende Licht rücken.

Welche besonderen Herausforderungen sehen Sie aktuell für Ihre Tätigkeit?

Die besondere Herausforderung in den letzten Jahren war es trotz des Abiturs nach der zwölften Jahrgangsstufe Nachwuchs zu finden und zu fördern. Nun steht wieder der Wechsel zum Abitur nach Klasse 13 an und man wird sehen, ob sich dadurch wieder mehr Kinder für den Sport im Verein begeistern können.

Der Vereinssport muss sich attraktiver aufstellen und vielseitiger werden, sodass man jeden zu Hause abholen und begeistern kann. Nur auf einer breiten Vereinsbasis mit Wertschätzung kann Leistungssport wachsen.

Welche Anregungen haben Sie zur Förderung des Leistungssports in Niedersachsen?

Leistungssport muss sich wieder lohnen. Gar nicht im groß im monetären Sinne, sondern eher mit gesellschaftlicher Anerkennung und Wertschätzung. Ebenso ist es wichtig, Nachwuchstalente bereits früh zu fördern und zu fördern. Dies kann meiner Meinung nach gelingen, indem Bundesstützpunkte und Olympiastützpunkte sich früh in den Vereinen zeigen und sagen wie der persönliche Karriereweg verlaufen kann. Dazu gehört auch die Kooperation mit den Universitäten, die zu einer langfristigen Bindung der Sportlerin oder des Sportlers an Niedersachsen führen können.



Regattaverband Ems-Jade-Weser
www.team-nordwest.com
helmkamp@team-nordwest.com

Bestandserhebung 2019

Mitgliedsvereine des LandesSportBundes (LSB) Niedersachsen müssen ihre Mitgliederzahlen für die LSB-Bestandserhebung 2018 im LSB-Intranet einpflegen. Die online-Eingabe ist vom 20. Dezember bis 31. Januar 2019 möglich. Außerdem stehen die bei der Bestandserhebung 2018 erfolgten Angaben zum Thema „vereinseigene (Sport-)Anlagen

und Gebäude“ zur Überprüfung zur Verfügung. Zugangsdaten zum LSB-Intranet erhalten Sportvereine bei den jeweiligen Sportbünden.

Weblink: www.lsb-niedersachsen.de
 Rubrik Mitglieder / LSB-Bestandserhebung

Broschüre 2019



Die Ausgabe 2019 der Broschüre „Satzung Richtlinien Ordnungen“ liegt dieser Ausgabe des LSB-Magazins für die Sportvereine bei.

Die Exemplare für die Sportbünde und Landesfachverbände gehen mit gesonderter Post Anfang Dezember an die Geschäftsstellen.

Die Gesamtbroschüre sowie die einzelnen Dokumente finden sich als pdf-Dateien zum Download auf der LSB-Homepage.

Weblink: www.lsb-niedersachsen.de
 in der Rubrik „Mitglieder“