



DOSB-PRESSE

Der Artikel- und Informationsdienst des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Nr. 23-24, 04. Juni 2019



Impressum:

Verantwortlich für den Inhalt: Jörg Stratmann • Redaktion: Ulrike Spitz, Nicole Knöpfler, Dr. Stefan Volknant.

Deutscher Olympischer Sportbund e.V. • Otto-Fleck-Schneise 12 • 60528 Frankfurt am Main • Tel. +49 69 6700-236

www.dosb.de • presse@dosb.de

Der Nachdruck der Beiträge ist honorarfrei unter Quellenangabe DOSB-PRESSE, ein Beleg wird erbeten. Mit Namen gezeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die offizielle DOSB-Meinung wieder. Wir verweisen darauf, dass der DOSB weder Einfluss auf Gestaltung und Inhalte verlinkter Seiten hat noch sich diese Inhalte zu eigen macht.

Die DOSB-PRESSE nutzt in eigenen Meldungen eine geschlechtergerechte Schreibweise unter Verwendung des sogenannten Gender-Sternchens (*). Das Gender* ist Ausdruck der Anerkennung einer Vielzahl an Geschlechtsidentitäten jenseits von ‚männlich‘ und ‚weiblich‘.

Inhaltsverzeichnis

KOMMENTAR 2

 Mitgestalten der Gesellschaft: „Integration durch Sport“ wird 30 Jahre alt 2

PRESSE AKTUELL 3

 DOSB fordert höhere Freibeträge für Ehrenamtliche 3

 Finanzierung der NADA ab 2020 sichergestellt 4

 4x100-Meter-Sprinterinnen sind Sportler des Monats Mai 5

AUS DEN MITGLIEDSVERBÄNDEN 6

 Der Radsport trauert um Karl Ziegler 6

 Basketball: Brenscheidt ins FIBA Europe Board gewählt 6

 Bogen-WM 2023: DSB erhält mit Berlin den Zuschlag 7

 Gesundheitsförderung: BZgA und DJK Sportverband kooperieren weiter 8

 Nordrhein-Westfalen: Wieder mehr Sportabzeichen verliehen 9

TIPPS UND TERMINE 10

 Terminübersicht auf www.dosb.de 10

 Newsletter-Angebot des DOSB: Bleiben Sie auf dem Laufenden! 10

 DBS und DOSB stellen Para-Sport-Piktogramme zur Verfügung 10

 Masterstudiengang für Sportphysiotherapeuten 10

 Krafttraining im mittleren Alter: Ruhr-Uni Bochum sucht Probanden 11

HINTERGRUND UND DOKUMENTATION 13

 Inklusion: „Dinge herausstellen, damit sie selbstverständlich werden“ 13

 Küchenleiter optimieren Verpflegung im Spitzensport 14

 IAT-Spitzensport-Symposium: „Kräftiger, schneller oder ausdauernder?“ 15

 Gedenken an GutsMuths: Er brachte Bewegung in die Schulen 17

LESETIPPS 19

 DOSB gibt Sondermagazin „30 Jahre Integration durch Sport“ heraus 19

KOMMENTAR

Mitgestalten der Gesellschaft: „Integration durch Sport“ wird 30 Jahre alt

Das Bundesprogramm „Integration durch Sport“ (IdS) feiert in diesem Jahr seinen 30. Geburtstag. Ein erstes „Geburtstagsgeschenk“ ist die [Magazin-Sonderausgabe „Integration durch Sport“](#), die seit dem gestrigen Montag auf dem Markt ist: Sie betrachtet das Thema aus verschiedenen Perspektiven, und bei all den Geschichten und Interviews blitzt immer wieder auf, welche großen Potenziale gerade der Sport besitzt, integrativ zu wirken.

Die Sportvereine, rund 90.000 in Sportdeutschland, sind Orte, an denen Menschen sich treffen, weil sie etwas verbindet: Sie treiben gemeinsam Sport, und sie haben Spaß dabei. Das ist das Grundlegende, aber es ist ja so viel mehr: Sie lernen sich kennen, sie schätzen sich, sie helfen sich, sie bilden eine Gemeinschaft, und das alles hat nichts damit zu tun, wo jemand herkommt, welchen Geschlechts er*sie ist, oder welchen Alters.

Manchmal ist der Schritt allerdings zu groß, um ihn alleine zu tun. Es braucht Unterstützung, um etwa benachteiligte und im Sport unterrepräsentierte Bevölkerungsgruppen aktiv zum Sport zu bringen, was sich der DOSB und seine Mitgliedsorganisationen auf die Fahnen geschrieben haben. Menschen, die vielleicht schon Schweres erlebt haben, wenn sie in Deutschland ankommen, müssen vielleicht zum Mitmachen ermuntert werden; Menschen, die vielleicht schon Diskriminierung erfahren haben, brauchen Rückhalt.

Das DOSB-Bundesprogramm Integration durch Sport ist dazu da, genau an diesen entscheidenden Stellen Unterstützung zu leisten: Beratung, Workshops, das Bildungsprogramm „Fit für die Vielfalt“. So bekommen Vereine das Rüstzeug für die passende, individuelle, interkulturell geprägte Ansprache neuer Mitglieder. Es gibt dabei keinen nichtstaatlichen Sektor, der über so viel Erfahrung, Kompetenz, Potenzial und so eine flächendeckende Verbreitung verfügt wie das Sportsystem.

Hier gilt es nun, die Leistungen der zumeist ehrenamtlich tätigen Menschen zu würdigen, die genau mit ihrer Erfahrung und mit ihrer Kompetenz dieses Potenzial bundesweit heben und damit dafür sorgen, dass der Sportverein nicht nur Sportanbieter Nummer eins ist, sondern gleichzeitig Probleme löst, Schutzräume schafft und seine soziale Relevanz Tag für Tag bestätigt. Wie der Alt-Bundespräsident Joachim Gauck einmal sagte: „Auf den ersten Blick ist Sport ein Spiel, auf den zweiten Blick ist es Gestalten der Gesellschaft.“

Genau das tun die Sportvereine. Sie setzen an der Basis um, was den organisierten Sport als Ganzes ausmacht: das Mitgestalten der Gesellschaft. Der Bundesprogramm „Integration durch Sport“ begleitet sie dabei, nun schon seit 30 Jahren. Mit dem „Geburtstagsgeschenk“ möchten der DOSB, seine Mitstreiter und seine Unterstützer dazu beitragen, diese Leistungen des Sports in die Welt zu tragen, die Vielfalt der Gesellschaft, die sich in den Sportvereinen spiegelt, darzustellen und zur Diskussion über das Zusammenleben in unserem Land beizutragen.

Ulrike Spitz

PRESSE AKTUELL

DOSB fordert höhere Freibeträge für Ehrenamtliche

Die Gewinnung von Engagierten ist laut dem Sportentwicklungsbericht 2017/18 eine große Herausforderung für die Zukunft

(DOSB-PRESSE) Ehrenamtliche Funktionsträger*innen, Übungsleiter*innen und Trainer*innen sowie Kampf- bzw. Schiedsrichter*innen zu gewinnen und zu binden, ist eine der größten Herausforderungen der Zukunft für die rund 90.000 Sportvereine in Sportdeutschland. So lautet eine zentrale Erkenntnis des Sportentwicklungsberichtes 2017/2018 (SEB), dessen erster Teil für die gesamtdeutsche Ebene, der Bundesbericht, nun vorliegt.

Der Bericht von Univ.-Prof. Dr. Christoph Breuer und Svenja Feiler von der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) enthält bereits Teile zweier Befragungen der Zielgruppen Trainer*innen und Übungsleiter*innen sowie Vorstandsmitglieder (gewählte Ehrenämter). Zum ersten Mal wurde im Rahmen des SEB nicht nur eine reine Organisations-, sondern auch zwei ergänzende Personenbefragungen durchgeführt.

Auffällig ist hier das Ergebnis, dass einerseits die Motivation für Ehrenamtliche keinesfalls auf materiellen Aspekten beruht, sondern rein intrinsische Motive den Ausschlag für ein Engagement geben. Andererseits sind beide befragten Zielgruppen, wenn sie denn im Ehrenamt angekommen sind, am wenigsten zufrieden mit den aktuellen steuerlichen Vergünstigungen. Für den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) Grund genug, um dieses Thema auch in der Politik anzusprechen und entsprechende Forderungen zu stellen.

Andreas Silbersack, Vizepräsident Breitensport/Sportentwicklung sagte hierzu: „Das ist ein eindeutiges Zeichen, dass sich im Steuerrecht für die Ehrenamtlichen im Sport etwas ändern muss. Mit dieser Rückmeldung unserer Engagierten sehen wir uns in der Vorgehensweise bestätigt, die Bundesregierung aufzufordern, die gesetzlichen Freibeträge im Jahressteuergesetz 2020 zu erhöhen“.

Der 90 Seiten umfassende Bundesbericht steht zum Download unter: www.dosb.de/seb oder als **E-Book beim Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp)** zur Verfügung. Gemeinsame Auftraggeber sind das BISp, der DOSB und die Landessportbünde. Beim aktuellen SEB gibt es Neuerungen: Die gleichen Vereine werden nun alle drei, anstatt bisher alle zwei Jahre zu ihrer Situation befragt. Als neues Element ergänzen Stakeholderanalysen die Studie, d. h. Befragungen von relevanten Personengruppen im Verein.

„Mit dieser Erweiterung der Befragung ist das Ziel verbunden, die bisherige reine Organisationsbefragung zu einer erweiterten Systemanalyse auszubauen. Damit können wichtige Erkenntnisse z. B. über die Ausbildung, Motivation und Zufriedenheit der Ehrenamtlichen im Sportverein gewonnen werden“, so die Autoren der Studie.

Die rund 90.000 deutschen Sportvereine leisten wertvolle Arbeit für ihre Mitglieder und übernehmen wichtige gesellschaftliche Aufgaben. Sie legen viel Wert auf Gemeinschaft, demokratische Beteiligung sowie die Qualifizierung ihrer Übungsleiter*innen und Trainer*innen. Zudem enga-

gieren sie sich besonders im Kinder- und Jugendsport und bieten umfangreiche Angebote im Gesundheitsbereich an. Damit sind sie mit großem Abstand auch weiterhin Deutschlands Sportanbieter Nr. 1.

Die SEB-Daten wurden in drei Online-Befragungen im Herbst 2017 (Organisationen) bzw. Frühjahr 2018 (Personen) erhoben. Die vollständigen Ergebnisse der Stakeholderbefragung werden aktuell in zwei Sonderberichten aufbereitet und zu einem späteren Zeitpunkt in Druckform veröffentlicht. In einem nächsten Schritt werden die Länderberichte des Sportentwicklungsberichts 2017/2018 den Landessportbünden zur Verfügung gestellt.

Insgesamt haben sich erneut rund 20.000 Sportvereine an der Vereinsbefragung beteiligt. Die Rücklaufquote lag bei rund 26 %. Die Ergebnisse sind die Grundlage der Politik- und Verbandsberatung und bieten wichtige Anhaltspunkte für Entscheidungs- und Entwicklungsprozesse im gemeinwohlorientierten Sport.

Weitere Informationen und Downloadmöglichkeiten zu den Sportentwicklungsberichten finden sich unter www.dosb.de/seb.

Kontakte:

- BISP Andreas Pohlmann, andreas.pohlmann@bisp.de 0228-996409021
- DOSB Boris Rump, rump@dosb.de, 069-6700292, www.dosb.de/seb
- DSHS Univ.-Prof. Dr. Christoph Breuer, breuer@dshs-koeln.de, 0221-49826095 und Svenja Feiler, s.feiler@dshs-koeln.de, 0221-49826099

Finanzierung der NADA ab 2020 sichergestellt

(DOSB-PRESSE) Die Nationale Anti Doping Agentur (NADA) hat bei ihrer Jahres-Pressekonferenz an diesem Dienstag im Tagungszentrum der Bundespressekonferenz in Berlin auf die Anti-Doping-Arbeit 2018 zurückgeblickt. In dem zurückliegenden Jahr wurden entscheidende Grundlagen für die fortlaufende Verbesserung der Anti-Doping-Arbeit in Deutschland etabliert. Die für die Arbeit der NADA maßgebliche Finanzierung wird ab 2020 durch die institutionelle Förderung des Bundes für die Zukunft sichergestellt.

„Wir freuen uns sehr über dieses so wichtige Signal des Parlaments und für die enorme Wertschätzung unserer Arbeit. Damit steht die Finanzierung der NADA auf einem sicheren Fundament“, sagte Dr. Andrea Gotzmann, Vorstandsvorsitzende der NADA.

Auch im Jahr 2018 bildeten die Säulen Dopingkontrollsystem und Prävention den Schwerpunkt der NADA-Arbeit. „Im Fokus des Kontrollsystems stand die Optimierung der Kontrollplanung auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse“, sagte Andrea Gotzmann: „Die Präventionsarbeit haben wir von Experten evaluieren lassen, um unser Präventionsprogramm ‚Gemeinsam gegen Doping‘ zielgruppenspezifisch stetig zu verbessern.“

„Im rechtlichen Bereich wurde der Nationale Anti-Doping-Code evaluiert. Zudem wird der Welt-Anti-Doping-Code für das Jahr 2021 überarbeitet. Im Rahmen des Überarbeitungsprozesses

reichte die NADA Änderungsvorschläge mit Präzisierungen zur besseren Umsetzung des Regelwerks ein", sagte Dr. Lars Mortsiefer, Vorstandsmitglied und Chefjustitiar der NADA.

Derzeit steht die Kooperation mit den staatlichen Ermittlungsstellen aufgrund aktueller Dopingfälle im Mittelpunkt. „Wir haben in den vergangenen Wochen im Rahmen der Operation ‚Aderlass‘ gesehen, wie wichtig die Einführung des Anti-Doping-Gesetzes für unsere Arbeit ist. Es bildet eine effektive Grundlage für die Zusammenarbeit mit staatlichen Ermittlungsbehörden zur Aufdeckung krimineller Strukturen im Sport", sagte Dr. Lars Mortsiefer.

Aufgrund der bisherigen Erkenntnisse aus den Ermittlungen verschärfe die NADA ihr Kontrollsystem und führe auch Dopingkontrollen in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung durch, erläuterte Andrea Gotzmann: „Zudem müssen wir durch unsere Präventionsarbeit erreichen, dass junge Athletinnen und Athleten davon abgehalten werden, ihre Gesundheit derart fahrlässig zu riskieren.“

Weiteres Thema war die Verbesserung der internationalen Anti-Doping-Arbeit. „Die Ergebnisse der Governance Working Group müssen als Minimalstandards zwingend umgesetzt werden. Sie können nur ein Anfang einer Strukturreform der WADA sein", sagte Andrea Gotzmann. Zu den Forderungen gehören unter anderem ein/e vom Sport unabhängige/r Präsident/in und Vizepräsident/in, die Begrenzung der Amtszeit aller Funktionsträger/innen, die Einführung eines unabhängigen Nominierungskomitees und einer Ethikkommission sowie mindestens jeweils ein Sitz in allen WADA-Arbeitsgruppen für NADO- und Athletenvertreter/innen.

In Oslo trafen sich vor einigen Tagen die Vorsitzenden von 19 führenden NADOs mit Polens Minister für Sport und Tourismus sowie WADA-Präsidentschaftskandidaten Witold Bańka. Eine entsprechende Mitteilung mit Informationen zum Treffen findet sich auf der [Homepage der NADA](#).

Eine Übersicht der NADA-Arbeit des vorigen Jahres findet sich im [Jahresbericht 2018](#).

4x100-Meter-Sprinterinnen sind Sportler des Monats Mai

(DOSB-PRESSE) Die 4x100-Meter-Staffel der Frauen mit Lisa-Marie Kwayie, Alexandra Burghardt (die Lisa Mayer im Finale ersetzte), Gina Lückenkemper und Rebekka Haase sind für den Gewinn der Bronzemedaille bei den IAAF World Relays in Yokohama von der Hälfte (50,1 Prozent) der rund 4000 Sporthilfe-geförderten Athleten zu den „Sportlern des Monats“ Mai gewählt worden.

Auf Platz zwei der Abstimmung kam Segler Philipp Buhl (27,9 Prozent), der bei der Europameisterschaft vor Porto die Bronze-Medaille gewonnen hatte. Jordanis Konstantinidis belegt Platz drei (22 Prozent), der bei der Taekwondo-Weltmeisterschaft in Manchester ebenfalls Dritter geworden war.

Gewählt werden die „Sportler des Monats“ regelmäßig von den rund 4000 geförderten Athletinnen und Athleten der Deutschen Sporthilfe – unterstützt von der Athletenkommission im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und SPORT1.

AUS DEN MITGLIEDSVERBÄNDEN

Der Radsport trauert um Karl Ziegler

(DOSB-PRESSE) Der Bund Deutscher Radfahrer (BDR) trauert um seinen langjährigen Bundestrainer Karl Ziegler, der am 29. Mai im Alter von 99 Jahren gestorben ist.

Karl Ziegler, geboren am 1. Dezember 1919 in Mannheim, gilt als Entdecker der Radsport-Brüder Rudi und Willi Altig, die er von frühester Jugend sportlich betreute. Ziegler, der eigentlich Fußballer werden wollte, war Ende der 30er Jahre und nach dem Zweiten Weltkrieg noch als Rennfahrer aktiv, ehe er eine Trainerausbildung absolvierte und 1950 in Mannheim ein Radsportgeschäft eröffnete.

1961 wurde Karl Ziegler vom Bund Deutscher Radfahrer (BDR) zum Bundestrainer berufen. Der von ihm betreute Bahnvierer mit Klaus May und Bernd Rohr von Zieglers Heimatverein RRC Endspurt Mannheim gewann 1962 Gold bei den Bahn-Weltmeisterschaften.

Zwischen 1969 und 1971 übernahm er als Nachfolger von Otto Ziege das Amt des Bundestrainers der Straßen- und Crossfahrer. Nach dem Boykott der Olympischen Spiele in Moskau erlitt er einen Zusammenbruch und beendete seine Tätigkeit beim BDR.

Bis ins hohe Alter hielt sich Ziegler mit Radfahren fit. In den letzten Monaten aber wurde der Träger des Bundesverdienstkreuzes immer schwächer und verstarb jetzt in einem Altenheim in seiner Heimatstadt Mannheim. (BDR)

Basketball: Brenscheidt ins FIBA Europe Board gewählt

(DOSB-PRESSE) Die Generalversammlung („General Assembly“) der FIBA Europe, der europäischen Zweig des Basketball-Weltverbandes (FIBA), hat am 25. Mai in München den Präsidenten, den Schatzmeister sowie einen neuen Vorstand („Board“) gewählt. Dabei erhielt Wolfgang Brenscheidt, Generalsekretär des Deutschen Basketball-Bundes (DBB), das Vertrauen der Delegierten und zieht als einer von 23 Vertretern (davon 16 neue Mitglieder!) ins neue FIBA Europe Board ein. Das teilte der DBB mit.

Als Präsident der FIBA Europe wurde Amtsinhaber Turgay Demirel (Türkei) für die kommenden vier Jahre wiedergewählt. Er setzte sich gegen Cyriel Coomans (Belgien) und Dejan Tomasevic (Serbien) durch. Schatzmeister bleibt der Österreicher Karl Thaller.

„Die Wahl von Wolfgang Brenscheidt zeigt, welch hohes Ansehen der deutsche Basketball in Europa besitzt“, sagte DBB-Präsident Ingo Weiss. „Durch seine kompetente Arbeit in der europäischen Wettkampf-Kommission hat sich unser Generalsekretär den Platz im FIBA Europe Board mehr als verdient. Es ist immer gut für einen nationalen Verband, einen Platz in diesem wichtigen Gremium zu haben und somit Einfluss auf wichtige Entwicklungen im europäischen Basketball nehmen zu können.“

[Weitere Informationen finden sich online.](#)

Bogen-WM 2023: DSB erhält mit Berlin den Zuschlag

(DOSB-PRESSE) Die Bogen-Weltmeisterschaften 2023 finden in Berlin statt. Diese Entscheidung fiel einstimmig auf der Präsidiums-Sitzung des Bogensport-Weltverbandes World Archery (WA) am vergangenen Wochenende in 's-Hertogenbosch in den Niederlanden. „Das ist großartig, Berlin ist definitiv bereit und reif für die WM“, sagte Deutschlands Top-Schützin Lisa Unruh in einer Meldung des Deutschen Schützenbundes (DSB).

Die Bogen-WM in Berlin sei der Höhepunkt und die logische Folge der vergangenen Jahre der Strategie „DSB-Bogensport 2025“, die die kontinuierliche Entwicklung und Stärkung des Bogensports in Deutschland vorsieht, heißt es weiter: „2007 erfolgte mit der WM in Leipzig der Startschuss. Darauf aufbauend wird auf nationaler Ebene seit mehreren Jahren das Bundesligafinale groß aufgezogen, 2018 fand die Deutsche Meisterschaft im Freien auf dem Bowling Green, dem attraktivsten Platz, in Wiesbaden statt. 2019 ist der Bogensport Bestandteil von „Die Finals“, dem Wochenende der Deutschen Meisterschaften mit insgesamt zehn Sportarten in Berlin. Alle genannten Veranstaltungen wurden und werden umfassend in ARD & ZDF übertragen.“

Seit 2017 richtet der DSB in der deutschen Hauptstadt einen Weltcup aus – in diesem Jahr vom 2. bis 7. Juli. 2020 ist zudem das letzte Olympia-Qualifikationsturnier für Tokio 2020 Bestandteil des Weltcups. DSB-Präsident Hans-Heinrich von Schönfels kommentierte: „Der WM-Zuschlag krönt unsere Anstrengungen zur Weiterentwicklung des Bogensports in Deutschland. Dies wäre ohne die starke Partnerschaft und erhebliche finanzielle Unterstützung durch das Land Berlin nicht möglich gewesen. Unser Dank geht daher nach Berlin und allen unseren Mitgliedern, die diese Bewerbung erst ermöglicht haben.“ Mit der WM in vier Jahren findet nach 1979 (Berlin) und 2007 (Leipzig) bereits zum dritten Mal eine Bogen-WM auf deutschem Boden statt.

Der Berliner Sportsenator Andreas Geisel freut sich ebenfalls auf die WM-Ausrichtung. „Für die Sportmetropole Berlin ist die Vergabe ein großartiger Erfolg“, sagte er. „Wieder findet ein internationaler Spitzensportevent bei uns statt. Wir freuen uns über das Vertrauen, das uns damit entgegengebracht wird. Berlin ist mit der Weltcup-Serie 2017-2020 bereits Bogensport-erprobt und somit bestens auf die Weltmeisterschaft 2023 vorbereitet.“

Über die WM in Berlin nach Paris 2024

Die WM 2023 in Berlin wird – wie die in Kürze beginnende in 's-Hertogenbosch (10. bis 16. Juni) – eine Quotenplatz-WM und somit das entscheidende Turnier auf dem Weg zu den Olympischen Spielen 2024 nach Paris. Wo genau 2023 die Medaillen und Quotenplätze vergeben werden, ist derweil noch nicht klar. Lisa Unruh hätte einen Vorschlag: „Wenn das Finale vor dem Brandenburger Tor stattfinden würde, wäre das natürlich grandios.“

WA-Wahlen: Brokamp und Steffens gewählt

Neben der WM-Vergabe erzielte der DSB weitere Erfolge: DSB-Bundesgeschäftsführer Jörg Brokamp, seit 2011 Präsidiums-Mitglied der WA, wurde zum Vizepräsidenten des Weltverbandes gewählt. Sabrina Steffens ist neu gewähltes Mitglied im Kampfrichter-Komitee, nachdem sie diese Position im vergangenen Jahr bereits kommissarisch ausgeübt hatte. „Wir sind sehr froh, dass wir den Kongress so erfolgreich abschließen konnten und unsere beiden Kandidaten für diese wichtigen Positionen mit großer Mehrheit gewählt wurden“, sagte von Schönfels.

Gesundheitsförderung: BZgA und DJK Sportverband kooperieren weiter

(DOSB-PRESSE) Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der DJK Sportverband (DJK) und die DJK Sportjugend verlängern ihre Zusammenarbeit im Bereich der Suchtprävention und Gesundheitsförderung um weitere vier Jahre. Hierzu haben Vertreter und Vertreterinnen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), des DJK Sportverbandes sowie der DJK Sportjugend eine neue Kooperationsvereinbarung unterzeichnet.

Das teilten der katholische Sportverband und die BzGA am Montag (3. Juni) in der folgenden Meldung mit.

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, sagte: „Den zahlreichen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Vereine bieten wir mit ‚Kinder stark machen‘ praxisnahe Hilfestellung für die Einbindung des Themas Suchtvorbeugung bei Kindern in die Vereinsarbeit. Je mehr Übungsleiterinnen und Übungsleiter geschult werden, desto mehr Kinder können wir mit den Suchtpräventionsmaßnahmen erreichen. Es ist unser gemeinsames Ziel, möglichst vielen Kindern Angebote der Suchtprävention zugutekommen zu lassen, damit sie sich zu starken Persönlichkeiten entwickeln und ‚Nein‘ zu Suchtmitteln sagen können.“

Elsbeth Beha, Präsidentin des DJK-Sportverbandes, ergänzte: „Wir freuen uns sehr über die Fortführung dieses wertvollen Bündnisses. Die Stärkung und Förderung junger Menschen und die Suchtprävention sind elementare Bestandteile unseres Selbstverständnisses und finden sich auch in unserem Leitmotiv ‚Sport um der Menschen willen‘ wieder. Dieser gesellschaftlichen Verantwortung stellen wir uns und sehen die Fortführung der Zusammenarbeit als weitere Stärkung unserer Kooperation, die an der Basis in unseren DJK-Vereinen Früchte trägt.“

Die Zusammenarbeit im Bereich der Suchtprävention ist ein wichtiger Bestandteil der Kinder- und Jugendarbeit der Sportvereine. In den kommenden vier Jahren liegt der Schwerpunkt der Kooperation zwischen der BZgA und der DJK auf der Neuausrichtung der Qualifizierung von Trainerinnen und Trainern sowie Übungsleiterinnen und Übungsleitern.

Mit dem zielgruppengerechten Schulungskonzept „Kinder stark machen – im Sport fürs Leben lernen“ wird praxisnah vermittelt, wie die sozialen Kompetenzen junger Menschen gestärkt werden können, damit sie eine kritische Einstellung gegenüber Suchtmitteln wie Alkohol und Tabak entwickeln.

Die DJK Sportjugend wird als eigenständiger Träger des Bundesfreiwilligendienstes im Sport das Thema Suchtvorbeugung auch verpflichtend in die pädagogische Begleitung des Freiwilligendienstes aufnehmen.

Weiterführende Informationen zu den gemeinsamen Projekten von DJK und BZgA finden sich online unter:

www.kinderstarkmachen.de
www.alkoholfrei-sport-geniessen.de
www.djk.de oder auch
www.djk-sportjugend.de



Nordrhein-Westfalen: Wieder mehr Sportabzeichen verliehen

(DOSB-PRESSE) Diese freiwillige sportliche Herausforderung kommt nicht aus der Mode: Mit einem leichten Plus auf zuletzt über 225.000 erfolgreich abgelegten Prüfungen behauptet sich das Deutsche Sportabzeichen in Nordrhein-Westfalen weiterhin als populärer Fitnessorden. Das teilte der Landessportbund (LSB) Nordrhein-Westfalen in der folgenden Meldung mit.

Konkret wurden 2018 insgesamt 225.289 Sportabzeichen in den Städten, Gemeinden und Schulen des größten deutschen Bundeslandes verliehen, damit wurde das Vorjahresergebnis (2017: 222.012) um rund 1,5 Prozent gesteigert.

„Dieser erfreuliche Trend geht nicht zuletzt auf das hohe Engagement der Schulen zurück. Darüber hinaus zeigt sich, dass Bewegung für alle Altersklassen weiterhin ein wichtiger Faktor bleibt“, erklärte LSB-Präsident Walter Schneeloch bei der diesjährigen landesweiten Ehrungsveranstaltung am 3. Juni in Münster.

TIPPS UND TERMINE

Terminübersicht auf www.dosb.de

(DOSB-PRESSE) Eine Übersicht über weitere Termine findet sich auf der DOSB-Homepage unter dem Stichwort [Termine und Tagungen](#). In dieser Rubrik veröffentlichen wir Veranstaltungen des DOSB und seiner Mitgliedsorganisationen von überregionaler Bedeutung. In den Kalender aufgenommen werden darüber hinaus internationale Sport-Events (Welt- und Europameisterschaften). Außerdem sind Veranstaltungen verzeichnet, die nicht für alle zugänglich sind. Die Teilnehmer/innen solcher Veranstaltungen erhalten eine persönliche Einladung.

Newsletter-Angebot des DOSB: Bleiben Sie auf dem Laufenden!

(DOSB-PRESSE) Der Deutsche Olympische Sportbund stellt ein vielfältiges Angebot an Newslettern und Informationsdiensten zur Verfügung. Die Themen reichen von aktuellen Hinweisen auf Berichte über den organisierten Sport, Leistungssport, Frauen und Gleichstellung bis hin zu Ehrenamt, Sport und Gesundheit, Umwelt oder Integration und Inklusion.

Wer auf dem Laufenden bleiben möchte, kann sich über einen Button auf der DOSB-Homepage www.dosb.de ganz einfach [für den Newsletter anmelden](#).

DBS und DOSB stellen Para-Sport-Piktogramme zur Verfügung

(DOSB-PRESSE) Zur Unterstützung von Vereinen und Verbänden stellt der Deutsche Behindertensportverband (DBS) kosten- und lizenzfreie Piktogramme zu allen paralympischen und vereinzelt nichtparalympischen Sportarten bereit. Die Piktogramme sind für die nichtkommerzielle Nutzung entwickelt worden und stehen somit auch Kommunen, Schulen sowie anderen gemeinnützigen Organisationen zur Verfügung. Medien und Journalisten können die Piktogramme gerne im redaktionellen Umfeld einsetzen, teilte der DBS mit.

Die Grafiken können im Paket, farblich sortiert, im Webformat heruntergeladen und anschließend zeitlich sowie räumlich uneingeschränkt genutzt werden. Wer Druckdateien benötigt, wende sich bitte an pressestelle@dbs-npc.de. Anfallende Fragen bzgl. Der DBS weist darauf hin, dass Nutzungsbedingungen in den zugehörigen Nutzungshinweisen behandelt werden, die einzuhalten sind und ebenfalls heruntergeladen werden können.

Auch im kosten- und lizenzfreien Piktogramme-Angebot des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), das er zur nichtkommerziellen Nutzung und zur Unterstützung von Vereinen und Verbänden in Sportdeutschland bereitstellt, gibt es zahlreiche Disziplinen des Behindertensports. Sie finden sich online unter sportdeutschland.dosb.de/piktogramme.

Masterstudiengang für Sportphysiotherapeuten

(DOSB-PRESSE) Die Hochschule Fresenius bietet ab dem Wintersemester 2019/2020 den Masterstudiengang „Sportphysiotherapie“ an. Bundesweit die einzige Möglichkeit für Studierende, die

Rehasportlizenz zu erwerben. Diese gestattet die entsprechende Abrechnung bei den Krankenkassen in allen Bundesländern. Der Masterstudiengang ist berufsbegleitend. Am Standort Idstein wird Physiotherapeuten in vier Semestern das Spezialwissen vermittelt, das sie für die trainings- und wettkampfbegleitende Betreuung im Mannschafts- und Individualsport benötigen.

„Wir legen einen deutlichen Schwerpunkt auf die praktische Weiterbildung. Viele unserer Dozenten sind selbst praktizierende Sportphysiotherapeuten und können weitreichende Erfahrungen an die Studierenden weitergeben“, sagte Dr. Pia Runge, die den Studiengang federführend entwickelt hat. „Inhaltlich wird es vor allem um die Bereiche Leistungsoptimierung und -konsolidierung, Sportverletzungsprävention und Rehabilitation gehen. Und zwar für alle Sportbereiche. Absolventen können später sowohl im Amateur- und Breitensport sowie Behindertensport, als auch im Hochleistungssport tätig sein und als wichtiger Begleiter von Sportlern agieren.“ Neben der Rehasportlizenz erwerben Absolventen auch das Zertifikat des Bewegungsanalysten.

Das Angebot der Hochschule Fresenius orientiert sich am veränderten Sportbild. Mittlerweile spielen auch angrenzende Bereiche wie das Mentaltraining oder Ernährungsberatung eine wichtige Rolle. „Die Anforderungen sind komplexer und vielschichtiger geworden und darauf bereiten wir unsere Studierenden gezielt vor“, so Runge. Dadurch ergeben sich mehrere Einsatzmöglichkeiten für die Absolventen: Praxen mit entsprechender Schwerpunktsetzung oder Rehasportzentren sind zwei Möglichkeiten. Aber auch die Tätigkeit im Physioteam eines Sportvereins oder die Betreuung eines einzelnen Sportlers über seine Karriere hinweg ist möglich.

„Unsere Absolventen sollen mit dem Studium den Grundstein dafür legen, eine aktive und aktivierende Haltung gegenüber sehr unterschiedlichen Zielgruppen einnehmen zu können“, erläutert Runge. „Das betrifft vor allem auch Menschen mit physischen oder mentalen Einschränkungen. In diesem Zusammenhang sind sie vor allem im Bereich des Behinderten- und Rehabilitationssports befähigt und übernehmen mit ihrer Arbeit gleichzeitig gesellschaftliche Verantwortung.“

hpk

Krafttraining im mittleren Alter: Ruhr-Uni Bochum sucht Probanden

(DOSB-PRESSE) Die Ruhr-Universität Bochum sucht männliche Sportler zwischen 35 und 60 Jahren, die seit mehr als drei Jahren mindestens zweimal pro Woche Krafttraining betreiben. Das Institut für Sportwissenschaft arbeitet an einer Studie, die die Leistungsfähigkeit von Sportlern im mittlerem Alter überprüft. Es geht vor allem darum, ob sich ältere Sportler langsamer von Belastungen erholen und welche Maßnahmen sich positiv auf die Regeneration auswirken. Gesunde Interessenten können sich bis zum 15. Juni 2019 per Mail bei heike.wiehe-bilda@rub.de anmelden.

Unter anderem beeinflussen Hormone, wie sich der Körper nach sportlicher Betätigung an Anstrengungen, Regeneration und Muskelheilung anpasst. „Schon ab 30 verändern sich deren Konzentrationen im Blut sowohl in Ruhe als auch nach intensiver muskulärer Belastung“, verdeutlicht Studienleiter Prof. Dr. Alexander Ferrauti vom Lehrstuhl für Trainingswissenschaft.

Schon in der Vergangenheit wurde untersucht, ob die Leistungs-, Anpassungs- und Regenerationsfähigkeit im mittleren und höheren Lebensalter erhalten werden kann. Der Kölner Sportwissenschaftler Professor Wildor Hollmann prägte einst die Formel „20 Jahre 40 bleiben“. Der Feh-

ler war bei den Untersuchungen war jedoch, dass junge Sportler mit leistungsschwächeren älteren Menschen verglichen wurden. Deshalb meint Ferrauti: „Dadurch wird das Bild verzerrt, denn neben dem Alter kommt mit der Leistungsfähigkeit ein zusätzlicher Faktor ins Spiel.“

Daher will der Sportwissenschaftler in der Studie nur Männer unterschiedlichen Alters berücksichtigen, die ein ähnliches Leistungsniveau aufweisen. „In vielen Mannschaften muss der Trainer 18 und und 36-Jährige trainieren. Wir wollen daher auch klären, inwieweit bei den älteren Athleten die Trainingsumfänge und -intensitäten angepasst und die Regenerationszeiten verlängert werden müssen.“

Darüber hinaus untersuchen die Forscher die Wirkung populärer Regenerationsinterventionen auf Athleten unterschiedlichen Alters. Bei Untersuchungen mit jungen Sportlern war die regenerative Wirkung beim Baden in einer Eistonne oder dem Tragen von Kompressionsstrümpfen nur gering. „Es wird vermutet, dass deren Wirksamkeit im Altersgang zunimmt, da der Unterstützung des venösen Rückstroms eine höhere Bedeutung zukommt“, so Ferrauti.

Die Universität wird bei der ärztlichen Untersuchung der Probanden von „Bodyguard“, einem Zentrum für Sportmedizin, Training und Leistungsdiagnostik als Teil des Herz- und Gefäßzentrums der Contilia-Gruppe im Elisabeth-Krankenhaus Essen unterstützt. Bei dem Kooperationspartner erhalten alle eine kostenlose Gesundheitsuntersuchung, dazu kommt eine Aufwandsentschädigung. Gefördert wird die Studie vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft.

HINTERGRUND UND DOKUMENTATION

Inklusion: „Dinge herausstellen, damit sie selbstverständlich werden“

Bettina Andres bringt in der Leichtathletik Menschen zusammen

Im DOSB-Projekt „Qualifiziert für die Praxis: Inklusionsmanager/innen für den gemeinnützigen Sport“ werden insgesamt 22 hauptamtliche Stellen für jeweils zwei Jahre in einem Sportverband oder Sportverein geschaffen und von einem Menschen mit Schwerbehinderung besetzt. Das Projekt ist durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales aus den Mitteln der Ausgleichsabgabe gefördert. Bettina Andres bringt im Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) auch im Breitensport Teilhabemöglichkeiten voran, damit mehr Menschen mit Behinderungen das Regelsportangebot der Vereine nutzen können. Aktuell organisiert sie den ersten DLV-Inklusionsworkshop, der am 2. August in Berlin stattfindet. Hier werden theoretische und praktische Einblicke zur Leichtathletik für Menschen mit und ohne Behinderung vermittelt.

„Laufen, Springen und Werfen sind Grundbewegungen. Und viele Regeln oder eine besondere Ausrüstung sind für diese Disziplinen nicht nötig“, erklärt Bettina Andres: „Des-halb eignet sich Leichtathletik sehr gut für Inklusion.“ Gemeinsame Wettkämpfe, aber getrennte Wertung – so könne das Miteinander von Sportlerinnen und Sportlern mit und ohne Behinderung sehr gut gelingen. „Man tritt gemeinsam an, auch wenn die Leistungen nicht direkt vergleichbar sind.“

Als Sport-Inklusionsmanagerin beim Deutschen Leichtathletik-Verband bringt sie in Zusammenarbeit mit den Leichtathletik-Landesverbänden auch im Breitensport Teilhabemöglichkeiten voran. Etwa in den Lauf-TREFFs, von denen es bundesweit ungefähr 4000 gibt. Auch untrainierte Anfängerinnen und Anfänger können dort regelmäßig unter Anleitung mit Laufen, Walken oder Nordic Walking ihre Ausdauer trainieren. „Das ist ein niedrigschwelliges und flächendeckendes Angebot“, sagt die 30-Jährige und berichtet von einem Lauf-TREFF in Cochem an der Mosel, der Vorreiter ist und sich geöffnet hat für Bewohnerinnen und Bewohner des Klosters Ebernach, einer Einrichtung der Behindertenhilfe. Damit noch mehr Lauf-TREFFs diesem Beispiel folgen, plant Bettina Andres für dieses Jahr einen Inklusionsworkshop, um Lauf-TREFF-Leiterinnen und -Leiter wie auch Übungsleiter/innen und Trainer/innen zu schulen. Auch will sie die Informationsmappe für die Lauf-TREFFs mit Blick auf das Thema Inklusion überarbeiten und ergänzen. „Ich möchte Menschen mit Behinderung ermuntern, Regelsportangebote zu nutzen“, sagt Bettina Andres: „Niemand sollte sich dem aus Angst verschließen.“

Schon im Studium der Politikwissenschaften hat sie sich auf Sportpolitik fokussiert und im Anschluss gezielt nach einer Beschäftigung beim DLV gesucht. Im Rahmen des DOSB-Projekts hat sie dort nicht nur aktive Sportlerinnen und Sportler im Blick, sondern auch die Zuschauer/innen großer Wettkämpfe. So soll es künftig für blinde und sehbehinderte Menschen bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften eine Audio-Deskription über Kopfhörer geben. Auch andere Barrieren sollen genommen werden. „Sollte es z.B. an geeigneten Zugängen fehlen, müssen eben kurzerhand Rampen gebaut werden“, sagt Bettina Andres und zieht ein positives Fazit: „Ich stoße überall auf offene Türen. Aber manchmal führt der Weg zur Inklusion doch über die Integration, dann muss man Dinge herausstellen, damit sie selbstverständlich werden.“

Küchenleiter optimieren Verpflegung im Spitzensport

15 Küchenleiter*innen aus den Einrichtungen des deutschen Spitzensports in ganz Deutschland folgten der Einladung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zur Fortbildung in Frankfurt. Das diesjährige Treffen konzentrierte sich auf die Neuauflage des Leistungskatalogs „Das Verpflegungsangebot in Einrichtungen des Spitzensports“.

Kirsten Brüning, Mitglied der AG Ernährungsberatung an den Olympiastützpunkten, erklärte das Ziel: „Das Verpflegungsangebot in der Gemeinschaftsgastronomie der Häuser des Spitzensports soll die Energie- und Nährstoffzufuhr der Athleten aller olympischer Sportarten sichern.“

Kirsten Brüning leitete die Fortbildungsveranstaltung und wurde dabei von Dr. Julia Franke und Lars Paetzold vom DOSB unterstützt. Erik Höfling, der Küchenleiter des Betriebsrestaurants „Genuss & Harmonie“ im Haus des Deutschen Sports, hatte die Speisen für den praktischen Teil der Fortbildung vorbereitet.

Für die gesunde Ernährung der Athleten seien unterschiedliche Bedürfnisse zu berücksichtigen, diverse Altersgruppen und unterschiedliche Trainingsphasen, sagte Brüning. „Dann muss das Speisenangebot gut verdaulich, schmackhaft und attraktiv für die jungen Sportler sein. Eine große Herausforderung für alle Beteiligten der Sportlerfamilie. Die Küchenleiter haben hierbei die wichtigste Funktion inne.“

Der Leistungskatalog bietet den Küchenleitern ein praktisches Nachschlagewerk für die tägliche Arbeit. Die bewährten Ampellisten sortieren alle Lebensmittelgruppen in zu bevorzugende bis hin zu Lebensmitteln/Speisen, die bestenfalls überhaupt nicht angeboten werden sollten. In übersichtlichen Tabellen erhalten die Fachkräfte einen Überblick zu den Qualitätskriterien zur Gestaltung der Speisenangebote. Idealerweise sollte die Buffetform gewählt geben, damit sich die Athleten die Komponenten nach ihrem Gusto und Bedarf zusammenstellen können.

Neu sind hier Tischaufsteller zur Markierung der besonders sportgerechten Speisen nach den Kriterien reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, wichtigen Fetten oder Vitaminen und Mineralstoffen. Diese zu bevorzugenden Speisen sollten auf dem Buffet in greifbare Nähe also ganz vorn präsentiert werden. Dieses System nennt sich Nudging. Damit wird den Athleten die sportgerechte Wahl der Speisen am Buffet erleichtert. Ganze Menüs werden oft in größere Einrichtungen wie zum Beispiel in Schulmensen angeboten. Hier erfahren die Küchenleiter, wie sie mit einem einfachen Smiley-System ihr Speisenangebot deklarieren können.

Im ersten Teil der Fortbildung präsentierte Ernährungsexpertin Brüning die Neuheiten des Küchenleiterkatalogs und stellte vor allem die Qualitätskriterien für alle Hauptmahlzeiten und Snacks bzw. Lunchpakete vor. In Gruppenarbeiten wurde zunächst die Deklaration von Menükomponenten geübt.

In den Räumlichkeiten der Betriebsgastronomie fand der praktische Hauptteil statt. Die Küchenleiter hatten diverse Speisen und Getränke zur Auswahl, um ideale Speisenangebote zusammenzustellen. Die Ergebnisse wurden in Fotos festgehalten und abschließend vorgestellt und diskutiert. Alle waren sich einig, dass die Tabellen und praktischen Tipps des Leistungskatalogs halfen, die Speisen sportgerecht auszuwählen. Die Fachkräfte erfuhren, welche Speisenkomponenten zu streichen sind oder nur selten angeboten werden sollten.

KB

IAT-Sport-Symposium: „Kräftiger, schneller oder ausdauernder?“

Beim Spitzensport-Symposium des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) am 21./22. Mai in Leipzig gingen Experten aus Praxis und Wissenschaft der Frage nach der optimalen Entwicklung der muskulären Leistung im Hochleistungstraining nach.

Warum kann Speerwurf-Olympiasieger Thomas Röhler seinen Speer so weit werfen? Allein ein Krafttraining zum Muskelaufbau reicht nicht für Spitzenleistungen. So individuell die Athleten sind, so individuell sollte im Idealfall auch ein Training zur Verbesserung der muskulären Leistung erfolgen. Nicht zu vergessen ist auch noch die Spezifik der sportlichen Leistung, die erbracht werden soll. So muss ein Speerwerfer anders trainieren als ein Gewichtheber. So drehte sich beim zweitägigen Spitzensport-Symposium am 21./ 22. Mai am Institut für Angewandte Trainingswissenschaft in Leipzig alles um die Frage der optimalen Entwicklung der muskulären Leistung.

„Aktuell wird beispielsweise die Geschwindigkeit bei der Diagnostik und Trainingssteuerung im Krafttraining nur unzureichend berücksichtigt. Ziel muss jedoch der optimale Einsatz von Schnellkraft-, Maximalkraft- und Kraftausdauertraining im Zusammenhang mit der Technik sein. Hier ist die Bewegungsspezifität der einzelnen Sportarten zu beachten – nicht nur im Training, sondern auch bei der Diagnostik. Denn der Effekt des Krafttrainings lässt sich erst an der Kraftwirkung im sportlichen Bewegungsvollzug messen“, sagte Dr. Frank Lehmann.

Er ist der Fachbereichsleiter Kraft-Technik am IAT und zugleich Cheforganisator des Spitzensport-Symposiums. Gemeinsam mit seinem Team hat er in Vorbereitung der Veranstaltung für die Trainer grundlegende Positionen zur Entwicklung der muskulären Leistung in Form von FAQs („Frequently Asked Questions“, englisch für häufig gestellte Fragen) aufbereitet. Dies sind unter www.sport-iat.de/faq verfügbar.

Neuer Messplatz zur Diagnostik der Kraftentwicklung

Höhepunkt des ersten Tages war – nach Referaten zum Zusammenhang von muskulärer Leistung und Krafttraining aus verschiedenen Perspektiven – die Einweihung des neuen IAT-Messplatzes Gewichtheben. Getestet wurde er von EM-Silbermedaillen-Gewinner Simon Brandhuber unter den Augen von David Kurch, Bundestrainer des Bundesverbands Deutscher Gewichtheber, und IAT-Wissenschaftler Dr. Ingo Sandau. Bisher wurde hauptsächlich die Videoanalyse des Hantelverlaufs im Messplatztraining genutzt, jetzt erfolgt gleichzeitig eine Aufzeichnung und Analyse des Körpers und der Kräfte während der Hebung.

Aber nicht nur Gewichtheber sollen in Zukunft von dieser Diagnostik profitieren, auch andere Athleten wie Ruderer oder Leichtathleten können diesen Messplatz nutzen, um Erkenntnisse für eine individualisierte Trainingsplanung und Trainingssteuerung zu erhalten.

„Wir arbeiten sehr gern und sehr eng mit dem IAT zusammen, was auch die Individualisierung der Trainingsplanung von unseren Sportlern angeht. Und mit dem neuen Messplatz erhoffen wir uns, die individuellen Sportlerprofile noch besser beurteilen zu können, um dann die Trainingsgestaltung individuell anpassen und damit die verschiedenen Trainingsintensitäten direkt auf die Sportler zuschneiden zu können“, sagte Kurch.

Blick über den Tellerrand

Der zweite Tag des Spitzensport-Symposiums startete mit dem Vortrag des schwedischen Universitätsprofessors für Sportwissenschaften und Gründer des schwedischen Wintersportforschungszentrums, Hans-Christer Holmberg. Er gab interessante Einblicke aus seiner Forschung im Spitzensport mit dem Schwerpunkt Skilanglauf. „Von ihm haben wir wertvolle Anregungen erhalten“, sagte IAT-Wissenschaftler und Organisator des Symposiums, Dr. Frank Lehmann. „Der Erfahrungsaustausch mit internationalen Wissenschaftlern ist wichtig und gut.“

Diskussionen in drei Arbeitskreisen

In den anschließenden drei parallel verlaufenden Arbeitskreisen widmeten sich die Teilnehmer der Entwicklung muskulärer Leistung aus verschiedenen Perspektiven. Jeweils sieben Referenten aus angewandter Wissenschaft und Praxis stellten Ansätze zu Krafttraining bzw. Diagnostik in verschiedenen Sportarten vor. Fazit: Egal, ob schnelligkeits-, kraft- oder ausdauerbetonte muskuläre Leistung entwickelt werden soll – es darf nicht nur die Kraft betrachtet werden, sondern auch die Geschwindigkeit. „Leistung ergibt sich aus Kraft und Geschwindigkeit“, erklärte Dr. Lehmann.

Vor allem geht es im Hochleistungssport um die Individualisierung jedes einzelnen Sportlers. Dabei sollte die Struktur der Wettkampfbewegung Ausgangspunkt für die Ableitungen des Krafttrainings sein. Andy Huber vom OSP Bayern hat dazu eine Bedarfsanalyse für den alpinen Skilanglauf vorgenommen, die er beim Symposium vorstellte.

Aus der Sportart Ringen berichtete IAT-Wissenschaftler Ronny Lüdemann über den ringenspezifischen Test, aus dessen Ergebnissen dann individuelle Trainingsempfehlungen gegeben werden können. Und der Bundestrainer Athletik/Technik im Skilanglauf, Axel Teichmann, zeigte auf, wie wichtig eine Rahmentrainingskonzeption für ein Athletiktraining ist. Und zwar in Abhängigkeit davon, was ein Sportler sportartspezifisch benötigt.

So haben sich die Anforderungen an einen Skilangläufer in den vergangenen Jahren extrem verändert, entsprechend muss auch das Krafttraining angepasst werden. Auch Gerd Leopold, Bundesstützpunkttrainer der Bob-Piloten in Altenberg, hat spezifische Lösungen für die jeweils zu erbringende sportliche Leistung entwickelt. Er ist von einzelnen, abgetrennten Krafttrainingsblöcken abgekommen und nimmt beispielsweise schnelligkeitsbetonte Trainingseinheiten während des ganzen Jahres vor.

In diesem Zusammenhang ist auch die Belastungsverträglichkeit zu berücksichtigen. Falk Schade vom OSP Rheinland wies darauf hin, dass es Unterschiede zwischen der Sehnen- und der Muskelanpassung gibt, die zu Problemen führen können, und stellte Trainingsprogramme vor, um diese zu vermeiden.

Insgesamt zeigten sich die rund 170 Teilnehmenden zufrieden mit dem Spitzensport-Symposium. „Einiges war natürlich bekannt, aber es gibt immer wieder neue Impulse“, resümierte Jenny Wolf, Bundestrainerin Wissenschaft in der Deutschen Eisschnelllauf-Gemeinschaft.

Die wichtigsten Ergebnisse werden nun in einem Tagungsband zusammengeführt der zum Jahresende im Rahmen der IAT-Schriftenreihe Angewandte Trainingswissenschaft erscheinen wird.

Gedenken an GutsMuths: Er brachte Bewegung in die Schulen

Von Prof. Hans-Jürgen Schulke

Die Gotha-Thüringer Zeitung berichtete in diesen Tagen, dass Schüler der Salzmann-Schule am Erinnerungsmal von Johann Christoph Friedrich GutsMuths in Schnepfenthal eines großen deutschen Pädagogen und Sportlehrers gedachten. Er verstarb vor 180 Jahren am 21. Mai. Sportvereine, Straßen, Plätze, Schulen, Turnhallen, Feste, Auszeichnungen und nicht zuletzt der berühmte Rennsteiglauf mit seinen Tausenden von aktiven Mitläufern wurden nach ihm benannt. Zu Recht wird er geehrt, denn GutsMuths hat insbesondere für den Schulsport in Deutschland entscheidende Impulse gegeben.

Dabei wird mitunter seine Vor-Läufigkeit für den seinerzeit noch kaum gedachten Vereinssport übersehen: Der erste offene Platz für vielseitige Leibesübungen entstand für seine Schüler in Schnepfenthal, seine einladende Architektur sowie manche Übungen und Geräte fanden sich 25 Jahre später auf den überall entstehenden Turnplätzen wieder.

Der intellektuell hochbegabte GutsMuths, früh verantwortlich für die vaterlose Familie, konnte durch Tätigkeit als Hauslehrer und Stipendium Schule und Studium zügig abschließen und wurde Lehrer am angesehenen Philanthropinum in Schnepfenthal/Dessau. Dort wirkte er über 50 Jahre, veröffentlichte „nebenher“ zahlreiche Aufsätze und Bücher (u.a. zur Gymnastik) und war Herausgeber einer international verbreiteten pädagogischen Zeitschrift. Hochangesehen verstarb er 1839.

GutsMuths war Mann der Aufklärung, inspiriert von Rousseau, Basedow, Trapp, arbeitete eng mit Salzmann zusammen. Und er war Repräsentant wie Gestalter des sich emanzipierenden Bildungsbürgertums. Das aufstrebende Preußen brauchte Lehrer, Ärzte, Verwaltungsfachleute, Juristen, Wissenschaftler. In den Adelstand geborenen Militärs mit Denken in Befehl und Gehorsam konnten einen modernen Staat nicht mehr lenken. „Wissen ist Macht“ war das Motto des Bildungsbürgertums und entsprechend rückte schulische und universitäre Bildung in den Fokus der familiären Erziehung. In eher intimen Tafeln, Clubs, Logen, Gesellschaften fand der politische Austausch selbstbewusster bürgerlicher Kreise statt. Der Ehrgeiz aufstiegsorientierter Eltern hatte für ihre Kinder nicht nur positive Folgen. Statt Spielen und Toben im Freien mit Gleichaltrigen hieß es Lernen, Lernen, Lernen. Der Prototyp des älteren Kindes jener Zeit wurde der „Stubenhocker“.

GutsMuths nannte diese Entwicklung „der sanfte Tod“ und meinte das nicht nur symbolisch, denn tatsächlich starben zu jener Zeit nicht wenige Kinder im frühen Alter, oft an mangelnder Widerstandskraft. Als Antwort nominierte er die im alten Griechenland geübte vielseitige Gymnastik und sah sie als „Arbeit im Gewand der Freude“. Er sammelte nicht nur viele Übungsmöglichkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Balancieren, Voltigieren, Schwimmen, sondern ordnete sie in einer sinnvollen Methodik. Dabei berücksichtigte er die individuellen Voraussetzungen der Schüler. Diese unterschieden sich in ihrer „Konstitution“ und auch im Stand ihrer persönlichen Ausbildung.

GutsMuths erkannte, dass eine sorgsame Abstufung des Übungsprozesses die Grundlage bildete. Er schuf einen altersgemäßen, methodisch gestuften Unterricht nach dem Grundsatz der kontrollierten Leistungssteigerung – bis heute wichtige Orientierung in Schulen und Vereinen.

GutsMuths hat nie die Popularität des 20 Jahre jüngeren „Turnvaters“ Jahn erreicht, den man im heutigen Sprachgebrauch wohl als „Influencer“ bezeichnen würde. Zu sehr waren sie im Lebensweg und Charakter unterschiedlich. GutsMuths blieb immer ein Mann der Schule und des Schreibens, der höflich-diplomatischen Sprache, der gedanklichen Klarheit, förderte intensiv seine (damals wenigen) Schüler. Seine Gedanken und Erfahrungen hat er systematisch in Büchern wie „Gymnastik für die Jugend“, „Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und des Geistes“, „Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst“, ein bis heute anregendes Spielealmanach gefasst und spät – erstmals mit Übernahme des Begriffs Turnen statt Gymnastik – „Turnbuch für die Söhne des Vaterlands“, mit dem auch er die Wehrhaftigkeit der Jugend gegen die napoleonische Zwangsherrschaft fördern wollte.

Der weniger gebildete Jahn – er schloss keine Schule und Universität ab – war Mann großer Ideen, schneller Auffassung, überwältigender Rhetorik, mutiger Innovationen, politischer Leidenschaft, volkstümlich bis nicht selten polternd, ungestüm, widerspenstig. Er machte aus dem schulischen Übungsplatz im Philanthropinum einen für allen offenen Turnplatz in der Berliner Hasenheide, stellte mit seinen und denen seiner Schüler herausfordernde Geräte auf, gab jedem Stimme und Gehör wie Wahl der Vorturner, förderte Selbstorganisation und Mut. Manche sahen dort einen Ort fröhlicher Anarchie, andere Verwirklichung von Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit. Es herrschte Aufbruch.

Nur einmal sind sich 1807 GutsMuths und Jahn in Schnepfental kurz begegnet. Sie werden sich kaum näher gekommen sein, der große europäische Gelehrte und der unsterblich in großen Spuren durch Deutschland wandernde Jahn. GutsMuths mag die Idee des offenen, selbstorganisierten Turnplatzes als Chaos empfunden haben, Jahn der philanthropische Dreiklang „Dulden, Denken, Handeln“ zu dirigistisch gewesen sein. Sie sind sich nie wieder begegnet und haben sich in ihren Schriften kaum erwähnt. Dennoch sind beide entscheidende Gründer des modernen Sportunterrichts und des sportlichen Vereinswesens.

Wird Jahn bis heute als Turnvater der Vereine bezeichnet, so darf GutsMuths zu Recht das ihm zugeschriebene Prädikat „Groß- und Erzvater der deutschen Turnkunst“ tragen. Und eine Aufnahme in die virtuelle Hall of Fame des Sports verdient GutsMuths allemal.

LESETIPPS

DOSB gibt Sondermagazin „30 Jahre Integration durch Sport“ heraus

An diesem Montag (3. Juni) ist das Sondermagazin „Integration durch Sport“ zum 30-jährigen Bestehen des Bundesprogramms des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) erschienen, gefördert durch das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat (BMI) und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Ein Heft voller Geschichten, Interviews und Gastbeiträge, die die Rolle vertiefen, die der Sport bei der Integration spielen kann ([siehe Kommentar](#)).

Sie nähern sich aus verschiedenen Perspektiven dem Thema Integration und spüren der bisweilen schwierigen Suche nach einer kulturellen und nationalen Identität der Menschen mit ausländischen Wurzeln nach. Das geschieht mal persönlich, mal politisch; mal rückschauend, mal vorausblickend, mal nachdenklich, mal unterhaltend, mal mit deutscher Sicht und mal mit internationaler. Es ist ein Heft, das anregen möchte, über das aktuelle und zukünftige Zusammenleben im Einwanderungsland Deutschland nachzudenken. Und über die Möglichkeiten, die der Sport als sozialer Akteur dabei einnehmen kann.

Zu Wort kommen auf den 84 Seiten unter anderem Fußball-Weltmeister Miroslav Klose, die ehemalige Bundestagspräsidentin Rita Süssmuth und der aktuelle Amtsinhaber Wolfgang Schäuble, der Stadtentwickler Hans Fürst, die Volleyballerin Lenka Dürr, die Zweierbob-Olympiasiegerin Mariama Jamanka, die Judoka Samira Bouizgarne, der Schriftsteller Ilija Trojanow, die Kabarettistin Idil Baydar, der Chef der Punkrockband „Broilers“, die Journalistin Ferda Ataman sowie ihr Kollege Frank Joung, der gemeinsam mit dem Bundesprogramm die „Podcastserie Halbe Katoffl Sport“ ins Leben gerufen hat.

Das Magazin wird in einer Auflage von 40.000 Exemplaren vertrieben, mit sehr unterschiedlichen Zielgruppen: Die Hefte gehen an den organisierten Sport und die Mitglieder des deutschen Bundestages und an die des Bundesverbandes Deutscher Stiftungen. Sie liegen im Juni bei Europas größtem Sportfestival für Jugendliche aus, den Ruhr Games in Duisburg, und an den Lufthansa-Gates in Frankfurt, München, Hamburg, Berlin, Düsseldorf und Stuttgart. Ein weiteres, nicht sporttypisches Publikum erreicht das Heft durch die Leseexemplarverteilung in ausgewählten Cafés und Geschäften in deutschen Großstädten. Zudem können die Magazine sowohl im Bahnhofsbuchhandel als auch im Onlineshop erworben werden.

Es ist Zufall, dass das Grundgesetz (70) und das Bundesprogramm (30) im selben Jahr wichtige Geburtstage feiern. Die fortlaufende Förderung von „Integration durch Sport“ durch das BMI und das BAMF über alle wechselnden politischen Konstellationen und Koalitionen hinweg zeigt aber nachdrücklich den Stellenwert, dem der ehrenamtlich organisierte Sport bei der Gestaltung einer demokratischen, auf dem Grundgesetz basierenden Gesellschaft zugeschrieben wird. Das Bundesprogramm nimmt das zum Anlass, mit dem Magazin einen Diskussionsbeitrag beizusteuern, der einerseits klar im Sport verankert ist, andererseits auch über den Tellerrand schauen möchte.

Konzeption, Projektleitung und redaktionelle Umsetzung des Magazins hat im Auftrage des DOSB der freie Journalist und Medienberater Marcus Meyer (Frankfurt) übernommen, für die Gestaltung zeichnet „Die Brueder Publishing“ (Hamburg/Berlin) verantwortlich.