

WIR IM Sport

01.2019

MAGAZIN DES
LANDESPORTBUNDES NRW
ENTGELT BEZAHLT
K 6400
LSB.NRW

WINTERSPORT

Im Zeichen des Klimawandels

ÄRZTE IM SPORT

Porträts



SPORT UND RISIKO Am Limit

SPORT BEWEGT NRW!

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Welcher **Held**
steckt in dir?



Finde es jetzt heraus auf:

www.ehrenamtcheck.de

Vorab

Titel

SPORT UND RISIKO AM LIMIT

Fasziniert zeigte sich unser Reporter Michael Stephan von der Handball-WM. „Wie sehr die Spieler an ihre Grenze gingen, war bei den mitreißenden Matches immer wieder zu sehen.“ Ganz ohne Risiken ist das nicht zu machen, wie unter anderem die schwere Knieverletzung von Leistungsträger Martin Strobel belegte. Auch das tragische Schicksal von dem 1978er Weltmeister Joachim Deckarm, der nach einem Unfall in einem Europacup-Spiel bis heute auf Hilfe angewiesen ist, zeigt: Sport und Risiko lassen sich oft nicht trennen. Wie Spitzensportler damit umgehen, darüber berichtet unsere Titelstory „Am Limit“. **(siehe Seite 10 ►)**



Foto: picture alliance

Hintergrund

WINTERSPORT UND KLIMAWANDEL BITTE NACHHALTIG

Wir staunen über das „Schnee-Chaos“ der letzten Wochen – wie es die Medien nennen. Wir staunen über Bilder von schmalen Schneepisten inmitten grüner Hügel. Beides, so die Wissenschaft, zwei Seiten einer Medaille: Stichwort „Klimawandel“. Ist es eigentlich noch in Ordnung, angesichts der Veränderungen Schneesport wettkampfmäßig oder als Breitensport zu betreiben? „Wir im Sport“ hat sich in Winterberg umgeschaut, mit Experten gesprochen. Und befindet: Ja, wenn der Wintersport zur Nachhaltigkeit beiträgt. **(siehe Seite 26 ►)**

Sportmanagement

ACHTSAMKEIT FÜHRUNG MEHR ALS EINE MODEERSCHENUNG

Warum wird das Thema „Achtsamkeit“ auch im Führen von Sportvereinen immer wichtiger? Dieser Frage geht der Beitrag unserer Autorin Nicole Jakobs nach. Sie ist bei ihren Recherchen auf den SV Westfalia Dortmund gestoßen. Dort gehört „Mindfulness“ mittlerweile zur Vereinskultur. „Wahrnehmen, was ist“. Das ist das Mantra des „Erfinders“ westlicher Achtsamkeit, Professor Jon Kabat-Zinn aus New York. Auf den Vereinsbetrieb heruntergebrochen heißt das zum Beispiel: Wie gehe ich freundlich mit mir und anderen um? Wie bewältige ich Stress? **(siehe Seite 36 ►)**



Foto: Jan Weckelmann



DIREKT LESEN TEILEN

UNTERWEGS ODER

ZUHAUSE MOBIL ODER AUF

DEM DESKTOP

INTERAKTIV MEHR INHALTE

MEHR VIDEOS

JETZT ONLINE:

DAS NEUE E-MAGAZIN

→ magazin.lsb.nrw

DIE „WIR IM SPORT“

ALS „E-Mag“

Hol es dir!



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Der organisierte Sport in NRW bekommt im Moment viel Rückenwind. Dies spiegelt sich auch auf der Mitgliederversammlung des LSB am 9. Februar in Mülheim. Entspannte Atmosphäre und Optimismus bei den Delegierten **BERICHT ► SEITE 17**

TITEL

10 **SPORT UND RISIKO:**
Im Sport stößt man in Grenzbereiche vor

31 **SPORTMEDIZIN:**
Aktiv „trotz“ zusätzlichem Antrieb:
E-Biken ist mehr als nur ein Trend

THEMEN/REPORTAGEN/BERICHTE

17 **MITGLIEDERVERSAMMLUNG:**
Bewegte Zukunft und Planungssicherheit für
den Sport in unserem Land

33 **JAHRESTAGUNG DER SPORTJUGEND NRW:**
Stipendiaten im Fokus

22 **MEDIZINER IM SPORT:**
Kritische Instanz, insbesondere
im Wettkampfsport

20 **TOPTRAINER**
KLETTERN: Friederike Kops

26 **WINTERSPORT UND KLIMAWANDEL:**
Die Wintersportverbände stehen vor
einer neuen Frage: Wie geht es weiter
angesichts der Erderwärmung?



Dr. Ali Eran ist Arzt im Boxsport.
Im Zweifel entscheidet er, ob der Kampf weitergeht **PROTRÄT ► SEITE 22**



Ein seltsamer Anblick, an den man sich gewöhnen muss. Künstliche Welt im Wintersport **HINTERGRUND ► SEITE 26**

Foto: picture alliance/APA/picturedesk.com



Jahrestagung der Sportjugend NRW:
Junge Menschen gestalten die Zukunft des Sports **BERICHT ► SEITE 33**



Klangschale statt Startschusspistole?
Der „Wir im Sport“-Artikel klärt auf **VEREINSMANAGEMENT ► SEITE 36**

TOPTALENT DES MONATS

30 **BIATHLON:** Johanna Hartmann

INTERNETREPORT

35 **UNTERTITEL FÜR VIDEOS:**
Neues Tool erleichtert die Öffentlichkeitsarbeit von Vereinen

SPORTMANAGEMENT

36 **ACHTSAME FÜHRUNG:**
Modernes Führungsinstrument hat den Sport längst erreicht

ZUR SACHE

39 **GRENZVERSCHIEBUNG IM WETTKAMPF:**
Snowboard statt Showboard

06 **KURZ NOTIERT**
39 **IMPRESSUM**



„WIR IM SPORT“ ONLINE:
MAGAZIN.LSB.NRW

Unsere Wirtschaftspartner



FREIWILLIGENDIENSTE

START SCHON AM 1. AUGUST

Interessierte für die Freiwilligendienste im Sport in NRW können ihren Dienst ab diesem Jahr schon am 1. August beginnen. Vorteil: Der Freiwilligendienst endet am 31. Juli 2020. Zukünftige Auszubildende können ihre Berufsausbildung direkt am 1. August beginnen – ohne vorher den Freiwilligendienst kündigen zu müssen – was bisher oft der Fall war.

Darüber hinaus haben aktuelle Einsatzstellen die Gelegenheit, mögliche Dienst-Nachfolger einen Monat lang einarbeiten zu können. Der Sportjugend NRW als Träger des Bundesfreiwilligendienstes (BFD) und des „Freiwilligen Sozialen Jahres im Sport“ (FSJ) stehen 300 Plätze im FSJ und 215 Plätze im BFD zur Verfügung. Diese sind in aller Regel schnell vergeben.

**LUST AUF EINEN
FREIWILLIGENDIENST
IM SPORT?**

JETZT BEWERBEN!

Auf dem „Stellenportal Freiwilligendienste“ können sowohl anerkannte Einsatzstellen ihre Stellenangebote als auch Bewerber ihr Profil eintragen und so zueinander finden.

→ freiwilligendiensteimsport.nrw

WIE GEHT UP TO DATE SEIN?

KOMPAKTAUSBILDUNG VEREINSMANAGER-C

Die zeitgemäße Führung eines Vereins ähnelt längst der eines kleinen Unternehmens. Deshalb jetzt anmelden zur Kompaktausbildung „Vereinsmanager-C“. An acht Wochenenden im laufenden Jahr (insgesamt 120

WEITERE INFORMATIONEN:

Service Qualifizierung
vibss@lsb.nrw
Telefon 0203 7381-777

Lerneinheiten) vermitteln Praktiker Grundlagenwissen, kombiniert mit Methoden zur konkreten Anwen-

dung im Verein. Lassen Sie sich durch Erfahrungen anderer Vereinsmitarbeiter auf neue Ideen bringen und bauen Sie sich durch den geschlossenen Teilnehmerkreis ein wertvolles Netzwerk auf. Übrigens: Eine Manager-Ausbildung hilft auch im beruflichen Kontext.

ANMELDUNG ZUR VM-C-KOMPAKTAUSBILDUNG:

→ go.lsb.nrw/qjs

Anzeige

PHYSIOBUY

An- und Verkauf
NEU & GEBRAUCHT

- ▶ Trainingsgeräte
- ▶ Praxisausstattungen
- ▶ Isokinetische Systeme
- ▶ Beratung Praxiseinrichtungen

Fon: 02551.996399 Fax: 02551.996398
info@physiobuy.de www.physiobuy.de



DSGVO IM SPORTVEREIN

NEUE BROSCHÜRE

ZUM DOWNLOAD

Was ist bei der DSGVO in der Praxis zu beachten? In journalistisch aufgearbeiteten Fachtexten wird dies für jeden verständlich dargestellt. Mit Tipps, anschaulichen Beispielen und wichtigen Hinweisen.

DOWNLOAD BROSCHÜRE:

→ go.lsb.nrw/dsgvoinfo

INITIATIVE EHRENAMT

KOSTENLOSE AUSBILDUNG & BERATUNG

Die Initiative Ehrenamt des Landessportbundes NRW nimmt weiter an Fahrt auf. Zwei neue Angebote des LSB unterstützen die Sportvereine bei einem systematischen Ehrenamtsmanagement:

AUSBILDUNG

ZUM/ZUR EHRENAMTSMANAGER/-IN

(Umfang: 30 Lerneinheiten mit Zertifikat)

BERATUNGEN

ZUM THEMA EHRENAMTSMANAGEMENT

(Beratungen für Vereine bis zu 20 Stunden kostenfrei)

Aufgrund der Förderung durch das Land NRW werden keine Teilnahmegebühren erhoben.

WEITERE INFORMATIONEN UND ANTRAG:

➔ sportehrenamt.nrw/qualifizierung _____



Foto: LSB



Foto: Marc Hermentau

Anzeige



**JA, ICH
WILL!**

**EINEN ARBEITSPLATZ,
DER SPASS MACHT**

PER FERNSTUDIUM WEITERBILDEN:

Master Sportbusiness Management
(Vollzeit | Teilzeit | Dual)

Bachelor Sportbusiness Management
(Vollzeit | Teilzeit | Dual)

Sportvermarktung

Sportmarketing

Gepürfter Sportfachwirt (IHK)

Sportmanagement

Fußballmanagement

Spielanalyse & Scouting

Fußball-Athletiktraining **NEU**

Sport-Mentaltraining

Social Media Management Sport

Anerkannte Abschlüsse

IST-Studieninstitut | IST-Hochschule für Management
0211 8 66 68-0 | www.ist.de | www.ist-hochschule.de



Bildung,
die bewegt

Autos für den Sport!

VW T-Roc
Benziner
1.5l (150 PS)
inkl. Navi + Winterkomplettreder
mtl. nur € 289,-
(Automatik € 299,-)

VW T-Roc
Diesel Allrad
2.0l TDI (150 PS)
mtl. nur € 359,-



Das Auto für die ganze Sportfamilie! Übungsleiter, Kampf- und Schiedsrichter, Mitarbeiter in Vereinen und Verbänden, Auswahlathleten, deren Trainer und Betreuer sowie Vereinsmitglieder können von den vielen Angeboten im Rahmen des Car-Sponsoring-Konzepts unseres Partners ASS profitieren!

Bereits in der monatlichen Komplettrente enthalten:

- Steuern und Versicherung (Haftpflicht; Teil- und Vollkasko)
- Überführungs- und Zulassungskosten
- Jährliche Freilaufleistung von 10.000 – 30.000 km (modellabhängig)
- Optional inkl. Ganzjahres- oder Winterreifen (modellabhängig)

Weitere Vorteile:

- Keine Anzahlung
- Keine Schlussrate
- Laufzeit: 1 Jahr plus Verlängerungsoption
- Jährliche Option auf einen Neuwagen

Alle derzeitig erhältlichen Modelle sowie weitere Informationen finden Sie unter www.mobile-sportler.de

Hinweis: Grundsätzlich sind verschiedene Modelle von derzeit 10 Fabrikaten wie beispielsweise Mercedes-Benz, VW, Opel, Ford, Renault etc. verfügbar. Beachten Sie hierbei die teilweise leicht abweichenden Nutzergruppen (modellabhängig).

SPURT GmbH • Car-Sponsoring Partner des Landessportbundes NRW e. V.
Franz-Haniel-Straße 20, 47443 Moers, Telefon: 02841 60239-20, E-Mail: kontakt@spurtwelt.de



spurt
SPORT & MOBILITÄT



HORST DIETER BECKER VERSTORBEN

LSB-EHRENMITGLIED



Foto: LSB

LSB-Ehrenmitglied Horst Dieter Becker ist im Januar im Alter von 79 Jahren verstorben. Der Rater hat sich über viele Jahrzehnte um den Sport in Nordrhein-Westfalen verdient gemacht. Als Präsidiumsmitglied und Vorsitzender des Ausschusses „Verein“ im Landessportbund sowie als Präsident des Baseball- und Softballverbandes gab er maßgebliche Impulse für die Sportentwicklung in unserem Bundesland.

Zu seinen besonderen Anliegen gehörten die Professionalisierung und Zukunftsfähigkeit des Sportvereins. Schon früh hat er die Bedeutung des Fitness- und Gesundheitsbereichs für den organisierten Sport erkannt. Unter seinem langjährigen Vorsitz und dank seiner visionären Ideen entwickelte sich der TV Ratingen zu einem der größten Sportvereine in Nordrhein-Westfalen.

Horst Dieter Becker war ein „Multifunktionär“ im positivsten Sinne, der sich mit Leidenschaft und Tatkraft viele Verdienste erworben hat. Sein erfolgreiches Engagement wird deshalb auch über seinen Tod hinaus fortwirken. _____

LUFT NACH OBEN

NETZWERK „FRAUEN IM SPORT“ IM LANDESPORTBUND NRW

Gemeinsam erreichen die Frauen viel! Das Netzwerk „Frauen im Sport“ im LSB hatte am 1. Februar zum Neujahrsempfang geladen. An dem roten Faden „Frauen bewegen – Gleichstellung bewegen“ führte die Sprecherin der Frauen im LSB, Eva Selic, durch das Programm. „Das Klischeedenken ‚Frauen im Männersport‘ ist vorbei. Die Ehrenamtskampagne mit dem starken Motiv der Eishockeyspielerinnen zeigte das deutlich nach außen.“ 2018 wurde der LSB außerdem für sein zwei Jahrzehnte währendes Engagement gegen sexualisierte Gewalt im Sport („Schweigen schützt die Falschen“) vom DOSB mit dem Gleichstellungspreis ausgezeichnet.



Foto: Nicole Jakobs

DIE „LADIES COM“ AM 18. MAI

2019 dürfen sich die Frauen im LSB auf ein neues Format freuen: die Ladies Com. Die Veranstaltung am 18. Mai kombiniert Workshops, Seminare und Sport (nähere Infos in der März-Ausgabe). 2020 startet die Initiative Ehrenamt mit dem Motto „Mädchen und Frauen im Sport“, außerdem wird in diesem Jahr der 11. NRW-Preis verliehen.

Dass Frauennetzwerke sinnvoll und nötig sind, bestätigten die Podiumsgäste. „Nur drei von 13 Ausschüssen werden in meiner Stadt von einer Frau geleitet“,

berichtete die Oberhausener Bürgermeisterin Elia Albrecht-Mainz. Ähnliches beobachtet LSB-Präsident Walter Schneeloch: „Ein Drittel unserer Führungskräfte beim LSB sind weiblich. In den Mitgliedsorganisationen ist allerdings noch Luft nach oben: Das Ziel von nur 15 Prozent ist meist nicht erreicht“ und resümiert: „Wir müssen in die Fläche!“ Ein Baustein auf dem Weg dorthin: die Gleichstellungsordnung, die auf der Mitgliederversammlung des LSB verabschiedet wurde. —

Netzwerk für Frauen. Dafür stehen (v.l.): Dr. Eva Selic, Elia Albrecht-Mainz, Manfred Gregorius, Mona Küppers, Walter Schneeloch, Dr. Britt Dahmen

AM LIMIT

Schneller, höher, weiter

Auf dem Weg zum Erfolg entscheiden Kleinigkeiten nicht nur über Sieg und Niederlage, sondern auch über Wohl und Wehe von Athletinnen und Athleten. Wie gehen ambitionierte Sportler mit Risiken im Grenzbereich um? Wir liefern Beispiele.



Ein Volltreffer von Boxlegende Wladimir Klitschko erreicht eine Wucht von 700 Kilogramm. Abfahrer im alpinen Ski-Weltcup rasen mit bis zu 160 Stundenkilometern über eisige Pisten. Das berühmteste Überholmanöver der Formel 1 zwischen Michael Schumacher und Mika Häkkinen in Spa fand einst sogar bei über 300 Stundenkilometer statt! Spitzensportler meistern diese Extreme, weil sie in Topform sind. Dennoch können Druck, Selbstüberschätzung oder einfach Pech fatale Folgen haben. Sogar im Training, wie Kristina Vogel, eine der erfolgreichsten Bahnradsportlerinnen, erfahren musste. Sie erlitt dort im vergangenen Jahr nach einer Kollision eine Querschnittslähmung. Ihr Bild, wie sie im Rollstuhl sitzt, ging um die Welt.

Wer bremst zuerst?

Wie gehen Sportler mit ihren Risiken um? Der Aachener Christoph Schweizer kennt die Tücken im Trainingsalltag eines Radrennfahrers. Bis zu 20 Stunden pro Woche ist der zweifache Deutsche Vizemeister (Steher und Derny) auf öffentlichen Straßen unterwegs. „Da sind wir häufig in brenzligen Situationen mit den PKW- und LKW-Fahrern“, erzählt er, „oft werden wir mit einem Abstand von wenigen Zentimetern zum Lenker überholt...“ Es ist ein Risiko, auf das er kaum Einfluss hat... Anders als im Wettkampf. Dort liegt die Entscheidung für den letzten Millimeter in seiner Hand: „Fährt man kurz vor dem Ziel Lenker an Lenker auf die letzte Kurve zu, wo auf der Ideallinie nur einer durchpasst, dann ist die Frage: Wer bremst zuerst?“ Wer zuerst bremst, mindert seine Siegchance. Steckt keiner zurück, droht ein Sturz...

Entscheidung in Millisekunden

Ähnlich beim Massensprint: „Wenn sich, Körper an Körper, eine Lücke auftut, muss ich überlegen: Augen zu und durch? Oder kann ich das gleich wieder gut machen?“ Viel Zeit zum Überlegen gäbe es dabei nicht: „Die Entscheidungen passieren unterbewusst in Millisekunden. Es ist ein Automatismus vor dem Hintergrund langer Erfahrung.“ Der Radprofi des „Sauerland Teams NRW p/b SKS Germany“ weiß aber: „Je mehr es Richtung Finale geht, umso mehr Risiko geht man ein, sofern man vorne dabei ist.“ Denn auf den letzten fünf Kilometern sei wegen des hohen Grundtempos ein Positionsverlust nur schwer aufzuholen. Anderes hingegen wägt Schweizer sehr bewusst ab: „Wenn es schnell bergab geht, überlege ich genau, welches Risiko ich eingehe. Zeit, die ich dort für mehr Sicherheit opfere, kann ich in der Ebene meist wieder zufahren.“



Ob beim Massensprint oder im Peleton: Im Radrennen geht es oft extrem eng zu. Wenn nur einer einen Fehler macht, kann es zu einer Kettenreaktion kommen mit fatalen Folgen für viele



Risikoabschätzung ist das A und O

Nicht immer ist das Schicksal gnädig. „Statistisch gesehen verlieren vier bis fünf Fallschirmspringer jährlich in Deutschland ihr Leben in ihrem Sport“, erzählt Gerhard Währisch. Das müsste nicht sein: „Fallschirmspringen ist ein sicherer Sport, wenn man sich an die Regeln hält und sich in seinem körperlichen und geistigen Limit bewegt“, stellt der Vorsitzende der Sportfachgruppe Fallschirmspringen im AEROCLUB | NRW klar. Für ihn steht außer Frage: „Wenn etwas passiert, liegt es meist an der Selbstüberschätzung oder Nachlässigkeit des Springers.“ Währisch selber hat 5.000 Sprünge unbeschadet absolviert. Wenn man von einer Verletzung wegen eines Karnikelochs beim Landen absieht.

Außerdem hat er zahlreiche Rekordversuche in Großformationen mitgemacht: „So etwas findet immer am Limit statt! Wir springen aus sehr großen Höhen mit sehr vielen Leuten. Die müssen alle auf den Punkt konzentriert und sehr trainiert sein.“ Bei einem Geschwindigkeitsunterschied von 20 bis 30 Stundenkilometern zwischen zwei

Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein... Aber damit der freie Fall nicht zum Absturz wird, müssen Fallschirmspringer viele Regeln beachten. Im Formationsflug gilt es, topfit und hochkonzentriert zu sein



Die Stiftung **SICHERHEIT IM SPORT** setzt sich dafür ein, Anzahl und Schwere von Unfällen, Verletzungen und Schäden im Sport zu verringern.

→ **sicherheit.sport**

Springern könne eine Kollision in der Luft sehr schmerzhaft und bei größeren Geschwindigkeiten sogar tödlich sein. Für sich selbst hat Währisch die Reißleine gezogen: „Ich habe meinen letzten großen Rekord 2014 gesprungen. Da war ich 56. Danach habe ich mit Rekordversuchen aufgehört, weil ich gemerkt habe, dass ich dafür die Grenze meiner körperlichen Möglichkeiten erreicht habe.“ Eine bewusste Entscheidung gegen unnötige Risiken. Seinen Sport betreibt er natürlich weiterhin...



Handball ist ein Vollkontaktsport mit hohem körperlichen Einsatz – bis an die Schmerzgrenze

Trotz ihrer knappen Niederlage gegen Frankreich im Kampf um WM-Platz drei haben sich die Deutschen Handballer in die Herzen der Deutschen gespielt. Ob es mit Leistungsträger Martin Strobel besser gelaufen wäre? Ausgerechnet im Vollkontaktsport Handball hatte sich dieser ohne direkte Gegnereinwirkung in der zweiten Hauptrunde das Knie verdreht und war ausgefallen. Seine Verletzung steht für etwas, wogegen niemand gefeit ist: Man kann einfach Pech haben... Oder ob es mit einer anderen Grenze zu tun hat? Denn ein Aufregerthema der WM hieß: Belastung. Deutschland musste in der Vorrunde drei Spiele in vier Tagen bestreiten. Doch auch diese Frage bleibt unbeantwortet. ARD-Kommentator Florian Naß stellte immerhin fest: „Wir reden seit Jahren über diese Überbelastung. Es muss endlich einmal etwas im Sinne der Sportler passieren.“

Extreme Wellenreiter

Pech sollte auf keinen Fall haben, wer Sportarten betreibt, die per se am Limit stattfinden. Wie zum Beispiel Big-Wave-Surfing bei Nazaré. Monsterwellen um 500.000 Tonnen schwer, 80 Stundenkilometer schnell und dreißig Meter hoch ziehen dort an der Küste Portugals magisch „Wellenreiter“ an. Aber selbst Extremsportler sind keine Hasardeure. Sebastian Steudtner, der einzige Deutsche in dieser Surf-Weltelite, geht nicht ohne Sicherheitsteam auf Rekordjagd: Ein Beobachter auf der Klippe, Rettungsfahrer auf Jetskis und ein Arzt am Strand haben ein Auge auf ihn. „Wer etwas Gefährliches tut und sich nicht um die Sicherheit kümmert, ist dumm“, sagt Steudtner. _

Stimmen zum Thema:

magazin.lsb.nrw

INTERVIEW MICHAEL STEPHAN

FOTOS DSHS KÖLN (PORTRÄT), @PICTURE-ALLIANCE / ASA



FRAGEN AN

Prof. Dr. Jens Kleinert,
Psychologisches Institut Deutsche Sporthochschule Köln

Warum gehen Menschen/Sportler überhaupt Risiken ein ?

Manche psychologischen Modelle sehen das als rein rationalen Prozess, quasi als Kosten-Nutzen-Rechnung: Wie schätze ich das Risiko ein, welcher Gewinn erwartet mich? Das bezeichnet man als extrinsische Steuerung, weil die Konsequenzen und nicht die Handlung selbst mein Verhalten bestimmen. Wenn man dabei die Chance auf eine Olympische Medaille hat, ist die Bedeutung natürlich höher als im Training. Man geht mehr Risiko ein. Dieses Spannungsgefühl, diese Amivalenz, viel gewinnen, aber auch viel verlieren zu können, entlädt sich dann befreiend in der Risikohandlung, was irrtümlich gerne als Adrenalinkick beschrieben wird.

Gibt es auch intrinsische Motivationen ?

Intrinsische Motivation bedeutet, etwas zu tun, nur um es zu tun und unabhängig von der Konsequenz. Meist erfüllen wir dann durch das Verhalten menschliche Grundbedürfnisse. Beispielsweise wollen Menschen autonom sein, frei entscheiden, nicht gedrängt werden. Extremsportler wählen ihr Risiko immer hochautonom. Zweitens wollen sich Menschen als kompetent erleben. Eine erfolgreiche Risikohandlung zeigt mir, was ich kann. Ob das ein Kind ist, das einen besonders hohen Turm bauen will oder ein Kletterer, der eine schwere Wand bezwingt. In diesem Bedürfnis, sich selbst Kompetenz zu beweisen, zusammen mit dem Bedürfnis danach, sich als selbstwirksam zu erleben, sehe ich die wichtigsten Triebfaktoren dafür, Risiken einzugehen. Übrigens: Ohne Risiken würden wir uns als Menschen gar nicht weiterentwickeln.

Gibt es schädliche Antriebe ?

Wenn man etwas vermeiden will, zum Beispiel aus dem Kader zu fliegen oder sich zu blamieren, ist das eine negative extrinsische Steuerung, die zu problematischen Risikoabwägungen führt. Man kann sich so zu etwas getrieben fühlen, das man sich eigentlich nicht zutraut – und übergeht diese gesunden Ängste mit möglicherweise schädlichen Konsequenzen. Im Leistungssport dann kann es natürlich viele solche äußeren Druckfaktoren geben. _____



„Bei der Anfahrt zu dieser Kurve war ich direkt hinter Michael. Als ich einlenkte, hat jede Faser in meinem Körper gesagt, dass ich lupfen muss. Ich entschied, bis drei zu zählen und meinen Fuß auf das Gaspedal zu stemmen, während ich zählte. (...) Mir war klar, dass ich mit dem Auto kämpfen muss, um einen großen Unfall zu vermeiden. Und um ehrlich zu sein: Ich wusste, dass es auch um mein eigenes Schicksal ging.“

Formel 1 Weltmeister Mika Häkkinen über sein berühmtes Highspeed-Duell mit Michael Schumacher beim Belgien Grand Prix im Jahr 2000. (Quelle: Motorsport-Total.com)



JETZT ANMELDEN:



bilddatenbank.lsb.nrw

FOTOS

SPORT

VIDEOS

FÜR VEREINE

REPORTAGEN

PRINT & DIGITAL

Lizenzfreie Bilder für den **Organisierten Sport**
und Non-Profit Organisationen

TEXT THEO DÜTTMANN

FOTOS ANDREA BOWINKELMANN

Bewegte ZUKUNFT

Die Weichen sind gestellt: Der organisierte Sport in NRW packt mit großer Unterstützung der Landesregierung die zukünftigen Aufgaben an. Das hob LSB-Präsident Walter Schneeloch auf der Mitgliederversammlung in Mülheim am 9. Februar hervor.

Rückenwind gibt vor allem die 2018 beschlossene Zielvereinbarung „NRW Sportland Nr. 1“, die dem organisierten Sport mit seinen Verbänden und Bündeln für fünf Jahre finanzielle Planungssicherheit gibt. Auch das 300-Millionen-Euro-Programm zur Sportstättenförderung sei ein Meilenstein. „Das sind positive Paukenschläge“, so Schneeloch.

Es gebe keinen Rechtsanspruch von Sportverbänden auf öffentliche Förderung. Dazu zitierte er die Landesverfassung, in der es heißt: „Sport ist durch Land und Gemeinden zu pflegen und zu fördern“ und nicht: „Der organisierte Sport ist zu fördern.“ Die Übereinkunft habe daher eine besondere politische Qualität. Die Landesregierung messe dem organisierten Sport eine hohe Bedeutung zu und würdige seine Leistungen für unser Land. „Wenn wir also eine derart weitreichende Vereinbarung mit der Landesregierung abschließen, dann nimmt uns das alle in besonderer Weise in die Pflicht“, rief Schneeloch den Delegierten zu.



Entspannte Atmosphäre
in Mülheim

GUTES VERHÄLTNIS **POLITIK/SPORT**

Die Bestellung einer eigenen Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt, die stete Gesprächsbereitschaft von Regierungsmitgliedern und -fraktionen und das konkrete Regierungshandeln im Sport zeuge von dem guten Verhältnis Politik/Sport. „Die Zielvereinbarung mit dem Land ist ein Vertrauensvorschuss“, so Schneeloch.



Das Führungsteam des Landessportbundes NRW mit Präsident Walter Schneeloch (5. v.l.) an der Spitze

Deswegen sei das Papier nach der Unterschrift auch nicht einfach abgeheftet worden. „Stattdessen haben wir überlegt, wie wir die Arbeit zur Umsetzung regelmäßig verfolgen und transparent machen können.“ Ergebnis ist die Einrichtung der Website → sportzielvereinbarung.nrw, die vor wenigen Tagen freigeschaltet wurde. Auf dieser Website werden die elf Handlungsfelder mit ihren Teilzielen dargestellt. „Unser Anspruch ist es, einmal jährlich zu dokumentieren, wie weit wir gekommen sind.“

„EIN WAHRER KRAFTAKT“

Schneeloch hob darüber hinaus die Überführung der drei Olympiastützpunkte in die Trägerschaft des LSB in 2018 hervor („Ein wahrer Kraftakt nach jahrelangen zermürbenden Diskussionen“). Auch die in Angriff genommenen Projekte „Bündelung aller Qualifizierungsangebote des Landessportbundes unter dem Dach einer Akademie“ sowie die Überführung des Sportversicherungsvertrages zum LSB seien auf einem guten Weg.

Breitensport AM SCHEIDEWEG?

➔ **„DIE ZUKUNFT BEWEGT SICH – MIT ODER OHNE UNS!? – IMPULSE ZUR SPORTENTWICKLUNG“. UNTER DIESEM MOTTO STEHT IM SOMMER (5. – 7. JULI) EINE VERANSTALTUNG IM SPORT- UND TAGUNGSZENTRUM HACHEN, DIE AUSLOTEN SOLL, WOHIN DIE REISE IM BREITENSport GEHEN WIRD.**

Die zuständige LSB-Vizepräsidentin **Michaela Engelmeier** stellte in Mülheim fest: „Der Sportverein sieht sich immer neuen und komplexeren Herausforderungen gegenüber. Sie nannte Digitalisierung, Flexibilisierung, Modernisierung und bürokratische Hindernisse (DSGVO) als Beispiele. „Und ganz nebenbei sind die Probleme des ‚Tagesgeschäfts‘ zu lösen: Mangel an adäquaten Sporträumen, abnehmender Bindungswille, Qualifizierungsfragen, Angebotsvielfalt und Wirtschaftlichkeit.“



Mit der Veranstaltung im Sauerland möchte der Landessportbund NRW am Puls der Zeit bleiben – und Zeichen setzen. In unterschiedlichen Formaten sollen Impulse zu Themen wie Marke/ Sportverein, Personal- und Mitgliederbindung Vereinsidentität und Sportstätten gegeben werden. Detaillierte Informationen zur Veranstaltung in der Mai-Ausgabe der „Wir im Sport“.



Bewegte Pause, angeleitet von Staatssekretärin Andrea Milz

Gisela Hinnemann, LSB-Vizepräsidentin „Leistungssport“, warb in ihrem Vortrag um Aufmerksamkeit für die Berufsgruppe der Trainerinnen und Trainer im Leistungssport. Wer die Beschäftigung damit nur auf das Finanzielle beschränke, springe zu kurz und würde scheitern.

MEHR ANERKENNUNG UND ABSICHERUNG FÜR TRAINER/-INNEN

„Trainerinnen und Trainer arbeiten hart, um Sportlerinnen und Sportlern zu persönlichen Bestleistungen und Erfolgen im sportlichen Wettkampf zu verhelfen, sowohl im Nachwuchsbereich, als auch in der internationalen Spitze. Siegen und Medaillen werden oft vom ganzen Land gefeiert und bejubelt. Das schlägt sich jedoch kaum im Status von Trainerinnen und Trainern nieder. Sie leisten weit überdurchschnittlich hohe Arbeitsumfänge, arbeiten oft abends und am Wochenende, müssen viel reisen und erledigen zahlreiche Aufgaben, für die sie eigentlich gar nicht angestellt worden sind.“ Deshalb habe der LSB eine Traineroffensive gestartet. Diese hebt zum Beispiel auch öffentlichkeitswirksam ihre Leistungen hervor. Siehe dazu:

➔ go.lsb.nrw/leistungssportpersonal

Stefan Klett, LSB-Vizepräsident „Finanzen“, stellte trotz der zahlenlastigen Materie gewohnt unterhaltsam den Wirtschaftsplan 2019 vor, der ein Finanzvolumen von insgesamt 81,2 Millionen Euro vorsieht (davon 47,7 Millionen Euro als Zuschussvergabe an die Mitgliedsorganisationen, Vereine, Sportbildungswerk, Schulen, Sportstättenbetreiber etc.) und ohne Gegenstimme genehmigt wurde. In Mülheim wurde auch das Präsidium des Landessportbundes NRW wieder komplettiert: Helmut Biermann wurde einstimmig zum Sprecher der Fachverbände und damit offiziell zum Nachfolger von Gundolf Walaschewski gewählt, der vor einigen Monaten überraschend zurückgetreten war. ———



LSB-Vizepräsidentin Gisela Hinnemann und LSB-Vorstandsvorsitzender Dr. Christoph Niessen: Gemeinsam für einen starken NRW-Spitzensport



Stefan Klett, LSB-Vizepräsident „Finanzen“, präsentierte gewohnt unterhaltsam das Zahlenwerk



SPOT AN



Interview mit Friederike Kops:
magazin.lsb.nrw

LSB-TRAINEROFFENSIVE: DIE BESTEN TRAINER – AN DEN BESTEN ORTEN

Wenn eine Sportart olympisch wird, dann steigt das Medieninteresse. Athleten und Trainer müssen ihre Kamerascheu ablegen und in Fotoshootings wie Models posieren: Spot an. So geht es im Moment Friederike Kops. Ihr „Sportklettern“ ist 2020 in Tokio erstmals dabei. Was liegt für die Kölnerin näher, als beim Westdeutschen Rundfunk Erfahrungen zu sammeln? „Aber gleich im Sportstudio in voller Montur am Kletterseil hangeln, wo sonst die Bundesliga präsentiert wird. Und lächeln als wär nix...? Das nennt man eine Herausforderung. Wie sie das bewältigt: Bravourös! „Fritze“ ist mit 35 Jahren eine der jüngsten Bundestrainerinnen in Deutschland. Sie hat ihren Beruf als Gymnasiallehrerin an den Nagel gehängt, um jetzt quasi rund um die Uhr ihre Schützlinge auf die Spiele vorzubereiten. „Ich begleite die Sportler auf ihrem Weg, kann sie fordern und fördern. Und am Ende winken die Sommerspiele. Ein faszinierender Job.“ des Landes Nordrhein-Westfalen TEXT THEO DÜTTMANN, FOTO ANDREA BOWINKELMANN



Bis der **Arzt** kommt...

■■■ SO LANGE MUSS MANCHER WETTKAMPF WARTEN, BIS ER BEGINNEN KANN. ZUM BEISPIEL IM BOX- UND IM REITSPORT. DABEI SIND DIE AUFGABEN VON MEDIZINERN IM SPORT VIELFÄLTIG UND OFT IM HINTERGRUND GEFRAGT.

In der Boxhalle des Schwarz-Weiß Westende Hamborn streckt ein junger Boxer dem Arzt Dr. Ali Eran die Zunge heraus. Das ist jedoch kein Ausdruck mangelnden Respekts. Vielmehr demonstriert Dr. Eran für die „Wir im Sport“ eine typische Untersuchung, wie sie im Vorfeld einer Boxveranstaltung stattfindet. „Ich schaue in Hals und Rachen“, erklärt er, „schaue nach Pupillenreflexen, prüfe die Nase, ob sie gebrochen ist oder ob es andere Frakturen im Gesicht gibt. Dann untersuche ich alle Körperteile und Gelenke auf Beweglichkeit und mögliche Schädigungen.“ Zusätzlich misst er die Sauerstoffsättigung des Blutes, die Körpertemperatur, horcht Lunge und Herz ab.



Leidenschaft für den Boxsport: Dr. Ali Eran ist nicht nur Ringarzt, sondern auch begeisterter Trainer



Fieber ist ein No-Go bei Kämpfen. Ein elektronisches Thermometer misst die Körpertemperatur

„**Boxer sind hart im Nehmen. Die wollen immer alle kämpfen**“

WENN DER PULS HOCHSCHNELLT...

Nur wenige Minuten stehen dem Arzt für solche Tests zur Verfügung. „Läuft automatisiert“, schmunzelt er. Ist alles in Ordnung, gibt er dem Kampfrichter das Signal „Fit to box“. Dieser hat bereits den Startausweis der Boxers geprüft. Dort sind unter anderem Knock-outs oder Verletzungen vermerkt, die eine Schutzsperre nach sich ziehen. Das ist wichtig, denn: „Boxer sind hart im Nehmen“, lacht Dr. Eran, „die wollen immer alle kämpfen.“ Seine Verantwortung ist groß: „Manchmal haben die Sportler Entzündungen oder kleine Infekte, das darf nicht unterschätzt werden.“ Beim Boxen könne der Herzschlag innerhalb einer Minute von 60 auf 200 Pulsschläge hochschnellen. Unter der Belastung könnten sich Infekte ausbreiten. „Im Extremfall kann das bis zu einer Herzmuskelentzündung und gar zum Tod führen,“ stellt er klar. Beim Wettkampf selber ist die Präsenz des Arztes Pflicht. Im Fall der Fälle kann der Ringrichter den Kampf unterbrechen oder der Arzt kann signalisieren, wenn ihm etwas Bedenkliches auffällt. „Wenn zum Beispiel ein Cut über oder unter dem Auge zu klaffend ist, kann beim nächsten Schlag das Auge gefährdet sein“, erläutert Dr. Eran. Gegebenenfalls wird ein Kämpfer ins Krankenhaus geschickt, denn der Ringarzt muss mit seiner Aufmerksamkeit schon den nächsten Kampf begleiten...

Ortswechsel: Zügig streicht Anja Neumeyer unter dem Sattel über den Rücken von „Baloo can do“. Der sechsjährige Wallach nimmt es gelassen. Er hat gerade eine Springprüfung des Winterchampionats des RSV Essen hinter sich. Die Tierärztin checkt nun im Beisein eines Wettkampfrichters, ob alles mit rechten Dingen zugegangen ist: „Wir überprüfen Sattelgurt und Sattellage auf Verletzungen sowie auf verbotenes Material, schauen nach den Gamaschen und nach dem Gebiss“, erklärt die junge Frau. Schließlich gibt es auch überehrgeizige Reiter. Bei „Baloo can do“ ist alles in bester Ordnung. Drei Tage lang dauert das Turnier. Viel Aufwand für die Medizinerin. Vor der ersten Prüfung bis zur letzten Siegerehrung muss sie vor Ort sein. „Ohne Tierarzt dürfen wir nicht anfangen!“,



Ein Check unter dem Sattel gehört für jede Tierärztin zur Standardkontrolle bei einem Turnier



Tierschutz steht an erster Stelle



Zufrieden mit ihrem Beruf, auch wenn er viel Engagement erfordert: Anja Neumeyer

unterstreicht RSV-Vorsitzender Volker Wiebels. Deren Aufgabengebiet bezieht sich dabei nicht nur auf den Notfall. Es beginnt bereits mit einer stichprobenartigen Kontrolle der Pferdepässe: Ist dieses Pferd wirklich jenes, das im Pass angegeben ist? Mittels eines „Steckbriefs“ oder eines implantierten Chips kann sie Mogeleien ausschließen.

MOGELN GEHT NICHT

„Ich gehe auch immer mal wieder zum Abreiteplatz, um zu sehen, wie Reiter ihre Pferde behandeln“, erzählt sie. „Verhält sich da jemand nicht korrekt, was aber selten vorkommt, ziehen wir die Leute rigoros heraus.“ Wiebels betont: „Tierschutz steht an erster Stelle.“ Er ergänzt: „Wenn aber etwas passiert, muss sofort jemand da sein.“ Dann kann sogar die Stallgasse zum OP werden, wie vor einigen Jahren. Ein Pferd in einem Transporter hatte sich erschreckt und verletzte sich schwer bei dem Versuch zu entkommen. „Das haben wir dann in einer halsbrecherischen Aktion gerettet“, lächelt Neumeyer. Schnittwunden, Prellungen wurden versorgt, Beine bandagiert. „Nach einem Kreislaufkollaps und Schocktherapie wurde es in die Klinik gebracht.“ Es geht ihm wieder gut... Neumeyer, die an der „Tierärztlichen Klinik für Pferde Dr. Cronau“ in Bochum angestellt ist, kümmert sich aber nicht nur bei Veranstaltungen um die Tiere, sondern auch auf Anfrage von Vereinen, Reitställen und Privatpersonen. Neben Notfällen ist sie dabei vor allem bei Impfungen und Zahnbehandlungen gefragt. Übrigens: Auch Untersuchungen im Rahmen von Pferdeverkäufen gehören zu ihrem Alltag! _____



TEXT NICOLE JAKOBS

FOTOS PICTURE ALLIANCE: ©APA/PICTUREDESK.COM (S.26-27), ©DPA (S.28), ©DPA - REPORT (S.29)

Tauwetter IM WINTERSPORT

Der Klimawandel ist nicht mehr zu leugnen. Das hat auch enorme Konsequenzen für den Wintersport. Nichts wird so bleiben, wie es ist. „Wir im Sport“ hat nachgefragt – unter anderem in Winterberg im Sauerland. Auch hier sind die Veränderungen schon deutlich spürbar.





Strahlender Sonnenschein, 20 Grad und eine Pistenraupe auf der Kunstschneepiste: So eröffnete Kitzbühel im Oktober 2018 seine Wintersportsaison. Von Schnee – also echtem – keine Spur. Acht Wochen später: Die Alpen versinken im Schnee. Fünf bayerische Landkreise mussten den Katastrophenfall ausrufen, das Leben

war lahmgelegt. Drei Wochen später: Weite Teile der USA durchleiden eine beispiellose Kältewelle mit bis zu -40 Grad Rekordtemperaturen – während auf der anderen Seite des Globus, in Australien, Hitzerekorde geknackt werden.

Durch den Klimawandel nehmen Wetterextreme zu. Natürlich gab es in den letzten Jahrzehnten immer wieder schneereiche, schneearme, verregnete, trockene, stürmische oder blausonniige Winter. Möglich waren und sind alle Ausprägungen – doch sie werden künftig häufiger und extremer auftreten, in den Alpen wie im Sauerland, unserem nordrhein-westfälischen Ski-Hotspot. Denn durch den Klimawandel ist die Atmosphäre wärmer

geworden, und wärmere Luft kann mehr Wasser aufnehmen. Kommt eine Wetterlage wie die Nord-Luftströmung in diesem Januar hinzu, füllen sich die Wolken über der zu „warmen“ Nordsee mit Wasser und regnen oder schneien an Staulagen ab.

Die Alpenwinter sind längst vom veränderten Klima betroffen. Die Schneehöhe reduziert sich in der Langzeitbetrachtung

deutlich, ebenso die Anzahl der Schneetage: In hohen Lagen ab 1.300 Meter gibt es heute ein Viertel weniger Schneetage als vor

30 Jahren, in mittleren Lagen ab 800 Meter rund ein Drittel weniger. Jedoch betreiben immer mehr Menschen Wintersport, die Übernachtungszahlen steigen. Mehr Menschen knubbeln sich in immer engeren Zeitfenstern auf den Pisten. Kann das gut gehen?

Die Schneemengen verringern sich

WINTERBERG IST AUF DEM WEG

Winterberg im Sauerland ist Zentrum des nordrhein-westfälischen Breiten- und Spitzen-Wintersports. Hier analysiert man das Klima seit 2005 mit einer eigenen Wetterbeobachtung. „Die Sommer werden deutlich wärmer. Die Temperaturen im Winter sind etwa gleich geblieben, aber die Schneemengen verringern sich“, sagt Michael Beckmann, Tourismusdirektor der Stadt und zugleich Vorstandsmitglied des Westdeutschen Skiverbandes. Seine Planungen erstrecken sich bis 2030 und basieren auf Prognosen von Klimaforschern und dem realistischen Einschätzen der eigenen Möglichkeiten: „Bis 2030 können wir Wintersport in dieser Qualität anbieten. Alles andere ist ein unseriöser Blick in die Glaskugel.“

Die kleine Stadt lebt vom Tourismus. Viele Betriebe sind Familienbetriebe, der Erhalt der Ressourcen hat entsprechend hohe Priorität. In Winterberg arbeitet man an nachhaltigen, umwelt- und ressourcenschonenden Lösungen. So sind die berühmt-berüchtigten Schneekanonen nicht der schlimmste Energiesünder im Wintersport – der CO₂-Abdruck der individuell anreisenden Touristen z.B. aus dem Ruhrgebiet oder aus den Niederlanden schlägt stärker zu Buche.

Die Winterberger ziehen ihr nötiges Wasser nicht aus den umliegenden Stauseen oder gehen ans Trinkwassernetz, sondern nutzen Beschneigungsteiche, die sich durch die Schneeschmelze wieder füllen. Snowfarming – das



Wintersport-Magnet im Sauerland: Winterberg

Trend im Wintersport: Neue Wettbewerbsformate

Das Zeitfenster für den Wintersport verkleinert sich. Ein Saison-Auftakt Ende Oktober am Sölden-Gletscher wird zunehmend wackelig. Präparierte Pisten geben in den Medien ein schlechtes Bild ab, sind imageschädigend für den Sport und verbrauchen außerdem Ressourcen.



Das Zeitfenster für Wintersport verkleinert sich

Ein verändertes Format für die Alpinen könnte die „Speed Abfahrt“ sein, zwei Durchgänge auf halb so langer Piste, oder Parallel-Rennen. Die Wettbewerbe wandern längst aus der Natur heraus in die Städte: der Biathlon-World-Team-Cup in der Veltins-Arena oder Langlauf in Düsseldorf am Rhein – mit Schnee aus der Skihalle Neuss. Sommerliches Skispringen auf Matten gibt es bereits seit Jahren, hat sich aber beim Publikum nicht durchsetzen können – es fehlte die winterlich verschneite „Naturstimmung“.

Aufbewahren von Altschnee über den Sommer – ist eine weitere Möglichkeit, Schnee auf die Piste zu bringen, wenn er nicht vom Himmel fällt. Das klappt im Sauerland erstaunlich gut wegen der vielen Schneisen im Hang. Doch energieschonend ist das alles nicht.

NACHHALTIGKEITZERTIFIKAT

Winterberg braucht Energie, und nicht gerade wenig. „Wir wären gerne autark“, so Beckmann. Einige Skigebiete in den USA produzieren ihre benötigte Energie schon eigenständig – für Winterberg unrealistisch. „Wir haben in NRW nur die Möglichkeit der Windkraftanlagen. Aber die haben auf einer Bergkette nichts zu suchen.“ Also muss nachhaltiger gearbeitet werden: Der Gast soll auf die Schiene, die Anreise smarter gestaltet werden. Besucherströme sollen entzerrt werden, die Vernetzung der Skigebiete kann dabei helfen. Und die Nachhaltigkeit von Maßnahmen und Projekten kann gesteigert werden: „Wir installieren derzeit ein Nachhaltigkeitszertifikat, TourCert genannt. Damit können sich Skigebiete, Hotels, Gastronomien bis hin zu Tankstellen zertifizieren, wenn sie die Auflagen erfüllen.“

Einerseits lautet die Aufgabe also, den Wintersport durch Schnee-Wirtschaft sowie nachhaltigen Tourismus zu sichern. Andererseits ist vielleicht Ski- und Snowboardfahren nicht der einzige Sport, den man im Winter betreiben kann. Nach einer Studie der IUBH Internationale Hochschule können 38 Prozent der befragten Winterurlauber durchaus improvisieren, wenn die Schneelage nicht passt. Rund 51 Prozent gaben an, dass Schneesicherheit für sie keine wichtige Rolle spiele.

Branchenkennner sehen schon jetzt einen Trend zum Ganzjahrestourismus in den Bergen und in der Natur. Sportarten wie Mountainbiken werden populärer – sogar im Winter. Naturerleben, Tourengehen und Wandern sind ohnehin schneeunabhängig und zudem einigermaßen naturverträglich. Die Destination Winterberg stellt sich darauf ein.

Die NRW-Skivereine wären auf veränderte Wintersportbedingungen gut vorbereitet. Denn sie bieten ohnehin über das ganze Jahr Sport und Bewegung, „das ist schon seit Jahrzehnten so“, so Gerald Altwater, Vizepräsident Freizeitsport und Vereine beim Westdeutschen Skiverband. —

Die Vereine stellen sich auf veränderte Bedingungen ein





JOHANNA HARTMANN

„Ich bin eine Frostbeule“, sagt Johanna Hartmann über sich. Doch wenn sie auf den verschneiten Pisten Gas gibt, ist alles frieren vergessen: „Am Biathlon begeistert mich die Kombination von Schießen und Laufen in einer Sportart. Wenn dann noch die Sonne scheint...“ Schub gebe der Trainer: „Er hilft mir an meine Grenzen zu gehen.“ Zusätzliche Motivation sei ihre Trainingsgruppe: „Eine coole Truppe, auf die ich mich jeden Tag freue.“

BIATHLON

Verein: **SK Winterberg**
Trainer: **Günther Lehmann**

2018

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT
in Willingen
Sprint | **Silber**
Einzel | **4. Platz**

ALPENCUP
in Hochfilzen
Einzel | **Silber**

2017

SUPEREINZEL
in Ruhpolding
Einzel | **Silber**



VIDEOPORTRÄT
→ go.lsb.nrw/wis1901

Präsentiert von:



E-Biken

mehr als nur ein Trend?

Radfahren gilt unter orthopädischen und kardiologischen Gesichtspunkten als sehr empfehlenswertes Training unter den gesundheitsfördernden Ausdauersportarten. Aber gilt das auch für das Radeln mit den neuen E-Bikes (synonym Pedelecs) mit ihren elektrischen Hilfsmotoren? Seit der E-Bike-Verkauf boomt, bestimmen die flotten Räder immer mehr das Straßenbild. Für alle, die nicht den Unterschied zwischen Pedelecs (Pedal Electric Cycle) und einem „normalen“ Rad kennen: Pedelecs fahren nicht von selbst, sondern können durch einen eingebauten Elektromotor bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h beim Treten unterstützt werden. Dies ist insbesondere bergauf eine große Hilfe, für alle, die ansonsten die Berge nicht aus eigener Kraft hinauffahren könnten. E-Biker werden oft wegen des Elektro-Dopings belächelt und der gesundheitliche Wert dieser Art des Radelns wird infrage gestellt.

STOFFWECHSEL AKTIVIEREN

Mittlerweile gibt es aber eine Reihe von wissenschaftlichen Studien, die den gesundheitlichen Wert auch des E-Bikens belegen: Wer regelmäßig mit dem Pedelectrainiert, profitiert dauerhaft von der Nutzung, nicht nur im Hinblick

auf die Fitness, sondern auch auf andere Faktoren wie Blutdruck, Fettstoffwechsel und Psyche. Insgesamt findet zwar die Belastung auf einem niedrigeren Herzfrequenzlevel als vergleichbares Radfahren statt, dafür ist die Belastung aber konstant im aeroben Bereich.

Ein solches aerobes Ausdauertraining hilft, den Stoffwechsel zu aktivieren, die Durchblutung anzuregen, Herzfrequenz und Blutdruck zu reduzieren. Zudem ist der Wechsel von Anstrengung beim Treten und Entlastung durch den



Elektroantrieb (besonders bergauf!) sehr schonend für die Gelenke, denn die elektrische Unterstützung lässt sich je nach Gelände und Leistungsfähigkeit steuern. Sportmediziner gehen davon aus, dass bei durchschnittlicher Belastung auf dem E-Bike rund 300 Kalorien pro Stunde verbrannt werden. Ebenso wichtig ist der motivationale Faktor. Studien ergaben, dass das E-Bike die Motivation steigern und Übergewichtigen, wie auch älteren Menschen aufs Rad helfen kann, die sich mit regelmäßigen Fitnesstraining ansonsten schwer tun würden. Belegt ist, dass Fahrer mit E-Bikes bis zu 60 Prozent mehr fahren als mit dem Rad ohne Motor, u.a. weil sie das Pedelec für die Fahrt zur Arbeit nutzen. Der tägliche Arbeitsweg endet so nicht im Schweißbad, wird aber andererseits als moderate gesundheitswirksame Belastung genutzt.

Fazit: Das Pedelec hat also in vielen Bereichen seine Daseinsberechtigung. Ob für jung oder alt, Mann oder Frau, fit oder untrainiert. Vorurteile gegenüber dem E-Bike sind fehl am Platz. E-Bikes machen nicht nur Spaß, sie sind auch ein gesundheitsförderndes Trainings- und Transportmittel für Menschen unterschiedlichster Kondition und Leistungsstärke.

LITERATUREMPFEHLUNG:

E-Bike & Pedelec:

Auswahl, Kauf, Technik & Wartung
von Karl-Gerhard Haas (2018)

E-Bike & Pedelec:

Tipps, Typen, Technik
von Christoph Pandikow (2017)

SPORTJUGEND
LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



FOLGE uns
auf **INSTAGRAM**

www.instagram.com/sportjugendnrw

TEXT THEO DÜTTMANN, ULRICH BECKMANN

FOTOS MARC HERMENAU

Ehrenamt im GOLDREGEN

UND ES REGNETE GOLD. AUF DER JAHRESTAGUNG DER SPORTJUGEND NRW AM 19. JANUAR IN HACHEN PRÄSENTIERTEN SICH 30 NEUE STIPENDIATEN, DIE VON DER SPORTJUGEND NRW FÜR EIN JAHR MIT 2.400 EURO PRO PERSON UNTERSTÜTZT WERDEN.

Die Entscheidung fiel nicht leicht: Aus 180 Bewerbungen wurden die Glücklichen ausgewählt. Gemeinsam mit der Staatskanzlei NRW sowie dem Rheinischen Sparkassen- und Giroverband werden insgesamt 72.000 Euro Fördergelder bereitgestellt. „Das Stipendiaten-Projekt des Landessportbundes stärkt nicht nur die Sportvereine, sondern verschafft den ehrenamtlichen jungen Trainerrinnen und Trainern wertvolle Kompetenzen. Das große Engagement, das die talentierten Nachwuchskräfte aufbringen, verdient unsere Anerkennung und Unterstützung“, erläutert Michael Breuer, Präsident des Rheinischen Sparkassen- und Giroverbandes. Mit den Stipendien können die jungen Ehrenamtler parallel zu Schule oder Ausbildung weiterhin engagiert im Sportverein, Verband oder Bund aktiv sein anstatt sich zusätzlich durch Jobs finanziell über Wasser halten zu müssen.



Finanzielle Unterstützung für junge Ehrenamtler (v.l.): Bernhard Schwank, Martin Wonik und Jens Wortmann drückten den Startknopf ins Stipendien-Jahr

J-TEAM STARTERPAKET

Im Sport- und Tagungszentrum des Landessportbundes NRW fiel auch der Startschuss für das zweite Jahr der Initiative Ehrenamt*, die ganz im Zeichen des „Jungen Engagements“ stehen wird. Das Motto lautet: „Sei dabei!“ Einer der vielen Bausteine, die innerhalb in der Initiative zum jungen Ehrenamt von Jens Wortmann und Daniel Skakavac (Jugendvorstandsmitglied) auf der Jahrestagung vorgestellt wurden, ist das „J-TEAM Starterpaket“. Es beinhaltet u.a. TEAM-T-Shirts, USB-Sticks mit Informationen, einen Moderationskoffer, Startkapital für ein Projekt und kann kostenlos beantragt werden. Alle Maßnahmen von „SEI DABEI“ im Überblick: → sportehrenamt.nrw

* In Kooperation mit **WestLotto**
Gefördert durch **Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen**

„Ich kann das Geld super gebrauchen, zum Beispiel für den Sprit, der bei meinen vielen Fahrten im Kontext meiner Ehrenämter verbraucht wird. Ich bin froh, dass ich meine Zeit nicht in irgendwas investieren muss, um mein Studium finanziell abzusichern. So habe ich mehr Zeit fürs Ehrenamt.“

CHRISTIN GÖRTLER

BUDO SV UND GEMEINDESPORTVERBAND KALLETAL,
ÜBUNGSLEITERIN, JUGENDWARTIN, MITGLIED IM
GESCHÄFTSFÜHRENDEN VORSTAND



„Ich studiere Physiotherapie in Holland. Das sind schon ganz schön lange Fahrten. Und außerdem nehme ich an vielen Workshops und Fortbildungen teil. Da kommt die finanzielle Unterstützung gerade recht. Mit dem Geld kann ich zum Beispiel meinen Trainer C- und B-Schein machen – und davon profitiert wiederum der Verein.“

RICARDA BREUER

BURSCHEIDER TV AACHEN, JUGENDABTEILUNGSLEITERIN
„TRENDSPORTARTEN“ UND TRAINERIN

„Ohne die Unterstützung durch das Stipendium hätte ich noch einen Nebenjob annehmen müssen. Ich studiere Sportmanagement und kann mich in diesem Jahr auf meine Ausbildung und die Arbeit im Verein konzentrieren. Wir wollen eine Ferienfreizeit organisieren und eine neue Talentgruppe aufbauen. Das will ich anschieben...“

KEVIN BECKER

JUDOSPORTCLUB LEICHLINGEN, TRAINER UND
STELLV. VORSITZENDER

„Ich möchte gern die Ausbildung ‚Vereinsmanager-C‘ machen. Mein Verein hat nicht so viel Geld, aber mit dem Stipendium ist das nun machbar. Es macht für mich absolut Sinn, viel in die Fortbildung der Ehrenamtler zu investieren. Ich möchte in meinem Verein ein J-Team gründen. Diese Erfahrung ist sicher sehr wertvoll.“

MAREN DITTMANN

KSV KIRCHLINDE, MEDIENWARTIN



Weitere Stimmen:
magazin.lsb.nrw



AUS DEM NETZ GEFISCHT



Video mit Untertitel? Schauen Sie sich das aktuelle Toptalent-Video an: ► go.isb.nrw/wis1901

Ton aus. Content an! UNTERTITEL FÜR VIDEOS

Wer kennt das nicht? Man sitzt in der Bahn oder im Wartezimmer beim Hausarzt und surft mit dem Smartphone im Netz. Bei Facebook werden einem Videos angezeigt. Sich diese aber mit Ton anzuschauen, kommt gerade gar nicht in Frage. Man scrollt also weiter, weil die meisten Videos ohne Ton einfach keinen Sinn machen.

Das ist der Moment, in dem Sie als Vereinsvertreter einen potenziellen „Kunden“ für ein mühsam erstelltes Video verloren haben, denn nur ein Bruchteil (fünf Prozent) der Nutzer macht den Ton an. Mist! Man könnte sich damit abfinden, muss man aber nicht. Eine Lösung des Problems ist: das Video schon vorab mit Untertitel zu erstellen.

Es gibt aber noch eine weitere, komfortablere Möglichkeit, bei der ein **Untertitel bei Facebook** automatisch eingeblendet wird, wenn der Ton nicht an ist. Magie? Nein, ganz und gar nicht. Facebook ermöglicht es, Videos nach dem Hochladen noch zu bearbeiten und eine Datei für Untertitelinformationen zu ergänzen. Hört sich komplizierter an als es ist.

WEITERE INFORMATIONEN:

Landessportbund NRW

Sabrina.Hemmersbach@lsb.nrw

Telefon 0203 7381-729

Konkurrent **YouTube** erstellt sogar automatisch einen Untertitel, wenn man Videos hochlädt. Diesen können Sie dann als Datei herunterladen und bei Facebook wieder hochladen. Zack, Problem gelöst. So ist selbst dem Bahnfahrer oder Arztbesucher geholfen. _____

TEXT NICOLE JAKOBS

FOTOS JAN WECKELMANN

A middle-aged man with short grey hair and a slight smile is the central figure. He is wearing a black polo shirt with a green circular logo on the left chest that contains a stylized hand and the text 'SV Westfalen' and 'brennt mit 100°C'. He is holding a large, polished brass bowl in his left hand and a mallet with a dark, rounded head and a wooden handle in his right hand. The background is a blurred indoor sports arena with wooden paneling and blue and white striped decorations.

ACHTSAMKEIT IM VEREINSMANAGEMENT

Wenige Begriffe sind so strapaziert wie die Achtsamkeit, oft fälschlich mit Aufmerksamkeit gleichgesetzt. Doch man weiß: Führungskräfte, die sich achtsam und authentisch verhalten, tragen entscheidend zu einer positiven Organisationskultur bei.

Sie, der Sie diese Zeilen lesen, sind vermutlich Arbeitnehmer im engeren oder weiteren Sinne. Vielleicht haben Sie einen Chef, der Ihnen manchmal die Brocken auf den Schreibtisch wirft, bei Besprechungen über Sie hinweggeht und sowieso alles besser weiß? Oder: Sie sind womöglich selbst Chef und wundern sich, warum Sie alles selbst entscheiden müssen?

Eine Ferndiagnose können wir nicht bieten. Wir können Ihnen aber die Geschichte von Uwe Weckelmann und dem SV Westfalen erzählen und darüber, wie der Verein schrittweise eine achtsame Führung installiert und was sich seither verändert hat. Alles begann mit einem Film und einem Buch. Die norddeutsche Hotelkette Upstalsboom schlug vor einigen Jahren einen Führungsweg ein, der als „Upstalsboom Weg“ weithin bekannt und mehrfach ausgezeichnet worden ist. Basis ist eine auf Werten beruhende Unternehmenskultur – etwa Achtsamkeit, Wertschätzung, Vertrauen.

STILLE REVOLUTION

Uwe Weckelmann, 1. Vorsitzender des SV Westfalen, sah eine Dokumentation über Upstalsboom, las das Buch „Stille Revolution“ und erkannte eine zukunftsweisende Struktur auch für seinen Wassersportverein. „Der Status Quo bei uns war: Es wurde zu viel hingenommen, ich wurde zu viel gefragt: ‚Darf ich das so und so machen?‘. Ich bin zwar der erste Vorsitzende und repräsentiere, muss aber nicht alles entscheiden!“ Weckelmann wünschte sich mehr Zusammenarbeit auf Augenhöhe, weg von der Hierarchie, hin zu einer gleichberechtigten Mannschaft. Der Verein ging in Klausur und kam mit einem Leitbild zurück. 2021, so heißt es darin, „sprechen wir uns klar und verlässlich ab, sind offen für kreative Lösungen und geben uns wertschätzende Rückmeldung.“ Und weiter: „Während meiner ehrenamtlichen Tätigkeit erlebe ich Anerkennung, Zugehörigkeit und positive Gefühle von Stolz, Wirksamkeit, Dankbarkeit und Freude.“



Zuhören können, im Dialog offen sein – das sind zentrale Kompetenzen einer Führungskraft im Sport. Uwe Weckelmann hat das verinnerlicht

JEDER SOLL DEN WEG MITGEHEN

Damit das Leitbild kein bloßes Stück Papier bleibt, ist Arbeit nötig. Nicht nur im Miteinander, sondern auch an sich selbst. Denn erst die eigene innere Haltung erlaubt eine Wertschätzung des Gegenübers. Habe ich vielleicht miese Laune oder ist mein Selbstwertgefühl angeknackst? Dann muss ich dies erkennen und reflektieren, bevor ich mein Augenmerk auf einen anderen Men-

schen richten kann. Laut Achtsamkeits-Papst Jon Kabat-Zinn bedeutet Achtsamkeit das vorurteilslose Wahrnehmen dessen, was ist – doch manchmal muss die innere sowie die äußere Voraussetzung erst einmal hergestellt werden. „Wenn ich ein Gespräch führen möchte, aber merke, dass ich abgelenkt bin, vereinbare ich einen anderen Termin. Es lässt sich nicht immer alles verschieben, aber wir versuchen das – denn die Menschen verdienen das.“ Führungsebene und Mitarbeiter des SV Westfalen gehen den Weg seit einem Jahr gemeinsam. Das Miteinander hat sich verändert, Menschen und Abteilungen profitieren von der neuen Kultur. Die Wasserballer etwa, die früher immer den Schwimmern das Wasser weggenommen haben – so das Vorurteil – bringen vermehrt eigene Ideen ein und werden angehört. So bauen sie nun die Jugendarbeit aus und haben parallel eine Damenmannschaft gegründet.

ACHTSAMKEIT ÜBERALL IM SPORT

Achtsamkeit ist mehr als ein Modetrend. Gerade bei einer nach außen gerichteten Tätigkeit wie dem Sporttreiben braucht es die Innenschau, die Reflexion. Ein Innehalten, das es erlaubt, bewusst und wach in einer Situation zu sein – und dadurch Dinge wahrzunehmen, die oft aus dem Blickfeld geraten. „Mir begegnet es fast in jeder Beratung, dass eine Führungskraft sagt: „Es wäre schön, wenn mir mal jemand danke sagen könnte“, so Vereinsberater Josef Quester. Auch Uwe Weckelmann hat sich schon oft gefragt, ob er für sein Engagement eigentlich einen Dank erwartet. Und erkannte: Je mehr er den Dank nach unten durchgibt, desto mehr kommt es zu ihm zurück. Achtsames Handeln im Sportverein ist nicht neu. Viele Programme des Landessportbundes fußen auf Achtsamkeit oder Anerkennung, wie in „Zeig dein Profil!“. Uwe Weckelmann hat noch ein anderes Beispiel: „Wir sind Mitglied im Qualitätsbündnis gegen sexualisierte Gewalt. Dort haben wir unseren Fokus früh ausgeweitet und versuchen auf alles zu achten, bei dem es den Menschen nicht gutgeht – und bemerken auch mehr als zuvor. Wir müssen für den anderen sensibel bleiben.“

FOTO ANDREA BOWINKELMANN

HERAUSGEBERLandessportbund
Nordrhein-Westfalen e. V.**Hausadresse:**Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg**Postadresse:**Postfach 10 15 06, 47015 Duisburg
Telefon 0203 7381-0
Telefax 0203 7381-615
lsb.nrw
wir-im-sport@lsb.nrw**REDAKTION**Ilja Waßenhoven (V.i.S.d.P.)
Kiyu Kuhlbach (Leitung),
Theo Düttmann
(geschäftsführender Redakteur),
Andrea Bowinkelmann (Foto),
Ulrich Beckmann,
Sabrina Hemmersbach,
Frank-Michael Rall,
Jürgen Weber,
Sinah Barlog (Redaktionsassistentin) und
Annelie Braas (Redaktionsassistentin)**Titelfoto**

picture alliance/REUTERS

Bergfoto auf LED-Wand (S.20-21)

Adobe Stock©EKH-Pictures

LSB-Fotos

Andrea Bowinkelmann

SERVICE VEREINEBetreuung kostenfreier Vereinsbezug
Landessportbund NRW
Evelyn Dietze
Telefon 0203 7381-937**IM INTERNET**

magazin.lsb.nrw

GESTALTUNGEntwurfswerk, Düsseldorf
entwurfswerk.de**DRUCK**L. N. Schaffrath GmbH
& Co. KG Druck-Medien, Geldern**ANZEIGENVERWALTUNG**Luxx Medien Verlagsgesellschaft
Bertha-von-Suttner-Platz 1-7
53111 Bonn
Telefon 0228 688 314 12
Telefax 0228 688 314 29
luxx-medien.de**Ansprechpartner**

Jörn Bickert, bickert@luxx-medien.de

Redaktionsschluss 01.03.2019

Anzeigenschluss 01.03.2019

ISSN: 1611-3640

GOGREENKlima schützen
mit Deutsche Post

Schneller, höher, weiter! Wer kennt nicht dieses berühmte Motto, in dem sich prägnant der Leistungssport widerspiegelt. Ja: Der Sport lotet beständig seine Grenzen aus. Das gilt für die einzelnen Athletinnen und Athleten ebenso wie für ganze Sportarten. Dieses Streben sorgt für Spannung und interessante Wettkämpfe. Aber es gibt noch eine andere Deutung: Im Wettbewerb um die Zuschauergunst, in dem Wunsch, an Olympischen Spielen teilzunehmen oder mehr Einnahmen durch TV-Gelder zu erlangen, unternehmen Sportler und Sportverbände viele Anstrengungen, um sich selbst oder ihre Sportart in den Fokus der Aufmerksamkeit zu rücken. Dies ist eine Entwicklung, der sich der Sport aber bewusst stellen sollte. Es gilt, **das Maß zu finden**, damit aus schneller, höher, weiter **nicht „spektakulärer und riskanter“** wird. Dass Grenzen nicht so verschoben werden, dass Sportler Schaden nehmen. Dass Turniere nicht zu reinen Spektakeln werden. Dass Sportarten nicht ihren Wesenskern aufgeben. **Snowboard statt Showboard...** Es ist zu hoffen, dass dies gelingt. Einiges spricht dafür: Sicherheit im Sport wird immer größer geschrieben, wie selbst die einst berühmte Formel 1 belegt. Fußballfans wenden sich gegen Montagspiele, weil sie sie für unpassend halten. Und die Wahl unerlaubter Mittel wird längst nicht mehr als Kavaliersdelikt hingenommen. Am Ende wird die Gunst des Publikums eine entscheidende Rolle mitspielen. Noch scheint es, dass die Fans in NRW und in ganz Deutschland zwar attraktive Wettkämpfe erleben wollen, aber immer noch Wettkämpfe, in denen es letztlich um den Sport und den (fairen) Sportler geht. Und das ist gut so. Wir sollten dazu beitragen, dass es so bleibt...

Michael Scharf, Leistungssportdirektor des Landessportbundes NRW

Snowboard statt Showboard...





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*