

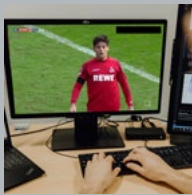


FORSCHUNG AKTUELL

#SEPTEMBER 2023

Der Forschungsnewsletter der Deutschen Sporthochschule Köln

INHALT



PAPER |

Der Einfluss von Spielstand, Zuschauerpräsenz und Spielort auf die Körpersprache von Fußballspielern
[S.02](#)



PROJEKT |

Trainingsbasierte individualisierte Behandlung von Long-COVID
[S.04](#)



PERSON |

Dr. Jimmy Czimek: Ein Leben für den Volleyball
[S.06](#)



PODCAST & NEWS

[S.08](#)

PAPER | Der Einfluss von Spielstand, Zuschauerpräsenz und Spielort auf die Körpersprache von Fußballspieler*innen

Wie die Anwesenheit anderer Menschen das Verhalten eines Einzelnen oder einer Gruppe beeinflusst, ist eine der ältesten Fragestellungen in der Psychologie. Wir neigen dazu, positive Gefühle stärker auszudrücken, wenn wir mit anderen zusammen sind, wir lachen z.B. mehr in der Gesellschaft von Freunden, der Fachbegriff lautet „social facilitation“. Umgekehrt scheint es so zu sein, dass wir in Gesellschaft mit anderen Menschen negative Gefühle weniger ausdrücken, weinen beispielsweise weniger – „social inhibition“ lautet hier der Fachbegriff. Beide Phänomene spielen eine Rolle bei den beiden Studien von Philip Furley, Nina Riedl und Babett Lobinger zum Thema „Körpersprache professioneller Fußballspieler*innen in Abwesenheit und Anwesenheit von Fans“. (Non-verbal behaviour of professional soccer players in the absence or presence of fans). Denn auch im sportlichen Wettkampf kann man das oben beschriebene Verhalten nachweisen.



KONTAKT

Dr. Philip Furley

Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik

Tel.: +49 221 4982-4310

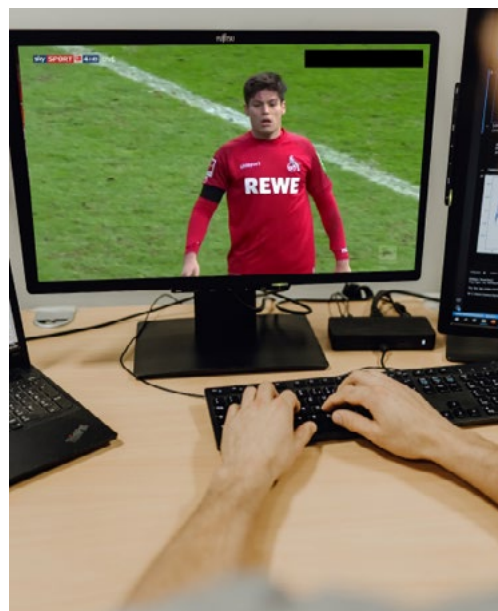
p.furley@dshs-koeln.de

Die beiden in der Publikation beschriebenen Studien untersuchen den Einfluss von aktuellem Spielstand, Zuschauerpräsenz und Spielort (Heim-/ Auswärtsspiel) auf die Körpersprache von Fußballspielern. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die Körpersprache deutliche Hinweise auf den aktuellen Spielstand vermittelt. Dies wird noch verstärkt durch den Einfluss der Zuschauer*innen: Mit Publikum verstärkt sich die positive Körpersprache der Spieler (social facilitation), während negative Gefühle vermindert zum Ausdruck gebracht werden (social inhibition).

Auswärts zu gewinnen oder zumindest nicht zu verlieren gilt allgemein als schwieriger als bei Heimspielen. Dieser „Heimvorteil“ zeigt sich auch bei der zweiten Studie: Geht ein Team vor Publikum bei Auswärtsspielen in Führung oder liegt zumindest nicht im Rückstand, wird die Körpersprache positiver bewertet als bei Heimspielen. Genauso zeigt sich bei Heimspielen eine negativere Körpersprache, wenn eine Mannschaft in Rückstand gerät.

Wissenschaftliche Methodik

Anhand von kurzen Videoclips mit einzelnen Spielszenen der 1. Fußball-Bundesliga (Saison 2019/2020) wurden die Studienteilnehmer*innen gebeten, den aktuellen Spielstand sowie Dominanz, Stolz und Selbstvertrauen der Spieler in den Videos einzuschätzen. Ein Computerprogramm war zuvor gefüttert worden mit ca. 3.500 Spielszenen von jeweils fünf Spieltagen vor der Coronapause (mit Zuschauern) sowie fünf Spieltagen nach der Coronapause (ohne Zuschauer). Ausgewählt wurden Clips, die folgende Voraussetzungen erfüllen mussten: Nahaufnahme mit Konzentration auf einen Spieler, Spiel muss unterbrochen sein (Einwurf, Freistoß, Eckball), keine gelbe oder rote Karte, kein Torjubel/kein Ärger, Zuschauer*innen sind nicht zu erkennen, kein offensichtlicher Hinweis auf den Spielstand. Die einzelnen Szenen wurden kategorisiert (Heimspiel, Auswärtsspiel,



klare Führung, Führung, Unentschieden, Rückstand, klarer Rückstand) und anschließend den Studienteilnehmer*innen in zufälliger Reihenfolge präsentiert. An der ersten Studie beteiligten sich 241 Teilnehmer*innen, die jeweils 50 zufällig gezogene Szenen mit gleicher Verteilung der Versuchskategorien zu bewerten hatten.

Einfluss von Spielstand und Zuschauerpräsenz auf die Körpersprache von Sportlern

„Bezugnehmend auf die Frage nach dem Einfluss von Spielstand und Spielverlauf auf die Körpersprache von Sportler*innen konnten wir, wie schon in früheren Studien, nachweisen, dass man sehr gut an der Körpersprache erkennen kann, ob Athlet*innen zurückliegen, hoch zurückliegen, ob sie führen oder hoch führen, oder ob es gerade unentschieden steht“, so Studienleiter Dr. Philip Furley. „Die Körpersprache verändert sich sehr stark, je nachdem wie es gerade läuft.“

Verändert sich die Körpersprache auch unter dem Einfluss von Zuschauer*innen? Aufgrund der Coronapandemie-bedingten Ansetzung sogenannter Geisterspiele bot sich dem Projektteam die Möglichkeit, den Einfluss des Publikums auf das nonverbale Verhalten zu untersuchen. Und tatsächlich macht es einen Unterschied, ob Zuschauer*innen im Stadion sind oder nicht. „Unsere Versuchspersonen schätzten im Allgemeinen Fußballspieler, die vor einem Publikum spielten, etwas dominanter, stolzer und selbstbewusster ein – unabhängig vom Spielstand“, so Philip Furley. Das Publikum wirkt sich also im Sinne von „social facilitation“ und „social inhibition“ positiv auf die Körpersprache der Spieler aus, positive Gefühle werden stärker zum Ausdruck gebracht, negative eher unterdrückt. Aber auch bei Geisterspielen werden Führung und Rückstand von nonverbalen Hinweisen begleitet, die auf den aktuellen Spielstand hinweisen.

Heimspiel oder Auswärtsspiel – der Einfluss des Spielorts

In einer anschließenden Studie mit 160 Teilnehmer*innen kam als weitere Variable der Spielort dazu. Damit konnte unterschieden werden zwischen einem Heim- und einem Auswärtspublikum. Generell geht man davon aus, dass auswärts erfolgreich zu spielen bzw. zu gewinnen, schwieriger ist – dieser „Heimvorteil“ wurde in vielen Studien beschrieben. Und diesen Effekt konnte das Projektteam auch bezogen auf die Körpersprache nachweisen. Bei Auswärtsspielen mit Publikum wird die Körpersprache, im Gegensatz zu Heimspielen, bei einer Führung oder einem Unentschieden positiver bewertet als bei Geisterspielen. Der bei Auswärtsspielen schwieriger zu erreichende Erfolg führt zu einer positiveren Körpersprache als in der gleichen Situation bei Heimspie-

len. Gleichzeitig wird bei Heimspielen ein Rückstand negativer bewertet als bei Auswärtsspielen, insbesondere vor Publikum, also in Anwesenheit der unterstützenden Fans. Die Folge des bei Heimspielen höheren Anspruchs an sich selbst: eine negativere Körpersprache, die Spieler werden als weniger dominant, weniger stolz und weniger zuversichtlich bewertet.

Sportler verändern also ihre Körpersprache in Abhängigkeit unterschiedlicher Faktoren wie Spielort, Zuschauer*innenpräsenz oder aktueller Spielstand. Diese Veränderung kann von Beobachter*innen, wie Teamkolleg*innen, Gegner*innen, Schiedsrichter*innen oder Zuschauer*innen, nicht nur gut wahrgenommen werden, sondern kann diese möglicherweise auch beeinflussen.

Text: Sabine Maas

Paper

Non-verbal behaviour of professional soccer players performing in the absence or presence of fans > [Link zur Veröffentlichung](#)

Projekt | Trainingsbasierte individualisierte Behandlung von Long-COVID

Seit Beginn der Coronapandemie sind dem Robert-Koch-Institut mehr als 38 Millionen COVID-19-Infektionen gemeldet worden (Stand 31.8.2023). Die große Mehrheit der Infizierten ist genesen, doch ein Teil hat mit Spätfolgen zu kämpfen. Bei geschätzt zehn Prozent der Coronaerkrankten halten erhebliche Beschwerden länger als vier Wochen an und/oder treten bis zu drei Monate nach der Infektion (wieder) auf; dann spricht man von Long- und Post-COVID*. Die Abteilung Molekulare und zelluläre Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln führt derzeit eine Studie durch, die darauf abzielt, die Long-COVID-Symptome durch ein individuelles Trainingskonzept zu reduzieren.



KONTAKT

PD Dr. rer. nat. Marijke Grau

Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin

Tel.: +49 221 4982-6116

m.grau@dshs-koeln.de

Long-COVID-Betroffene leiden unter einer Vielzahl von Einschränkungen; mehr als 200 Symptome listet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) auf. Genau das macht es so schwierig, Long-COVID eindeutig zu diagnostizieren. Ein spezielles Testverfahren, zum Beispiel mit Blutparametern, gibt es nicht. Die Diagnose treffen Mediziner*innen derzeit ausschließlich anhand der Symptomatik. Zu den häufigsten Langzeitfolgen gehören Erschöpfung (Fatigue), Kurzatmigkeit bzw. Atemnot und kognitive Beeinträchtigungen (z.B. Konzentrations-, Wortfindungs-, und Gedächtnisstörungen). Aber auch Gelenk-, Muskel- und Brustschmerzen sowie Schlafstörungen gehen einher. Die WHO spricht von einer ausgeprägten physischen und kognitiven Einschränkung, die bewirkt, dass Menschen mit Long-COVID zum Teil nicht mehr in der Lage sind, ihren gewohnten Berufs- und Alltagstätigkeiten nachzugehen.

Auch in der Rehabilitation konzentrieren sich Ärztinnen und Ärzte vorrangig auf die Behandlung der Symptome. Die Therapieansätze sind vielfältig: von Blutwäsche bis Sauerstofftherapie, von Physiotherapie bis Atemtherapie. Auch medikamentöse Therapiemöglichkeiten werden erforscht (z.B. BC007). Einigkeit darüber, was wirklich hilft, besteht nicht. Gleichzeitig leiden einige Betroffene bereits jahrelang an den Symptomen. Zum Beispiel auch Proband*innen, die an der sog. TRIBAL-Studie der Deutschen Sporthochschule Köln in Kooperation mit dem S.P.O.R.T. Institut teilnehmen.

Bewegungsansätze zur ganzheitlichen Regeneration fehlen

„Wir haben Proband*innen zwischen 15 und 83 Jahren in unsere Studie eingeschlossen. Mittlerweile sind es über 60 Personen, die an dem Trainingsprogramm teilnehmen und es werden wöchentlich mehr. Einige schildern uns, dass sie an ihren Long-COVID-Symptomen schon seit ihrer Infektion im Jahr 2020 leiden. Der Leidensdruck dieser Menschen ist also enorm groß. Wir haben sogar Betroffene aus anderen Bundesländern in der Studie“, berichtet PD Dr. Marijke Grau, die die Studie seitens der Sporthochschule leitet. TRIBAL steht für TRainingsbasierte BehAndlung von Long-COVID. Die Studie spricht alle Altersgruppen und Geschlechter an, denn gesicherte Erkenntnisse dazu, wen Long-COVID eher trifft, sind Mangelware. Es zeigen sich einige Tendenzen, zum Beispiel, dass Frauen etwas häufiger betroffen sind als Männer. Auch das Alter scheint eine Rolle zu spielen, wenngleich im Proband*innen-Pool der TRIBAL-Studie das Durchschnittsalter bei 46 Jah-

ren liegt. „Wir haben unter unseren Studienteilnehmer*innen Leute, die vor der Coronaerkrankung Triathlon gemacht haben oder auch ältere Personen, die im Wanderverein aktiv waren, aber auch weniger Fitte mit Vorerkrankungen“, beschreibt Studienleiterin Grau die Interventionsgruppe.

„Es fehlen bislang kontrollierte individualisierte Bewegungsansätze zur ganzheitlichen Regeneration“, hält die Wissenschaftlerin fest. „Die Studie zielt erstmal darauf ab, durch ein individuelles Trainingskonzept die Long-COVID-Symptome zu reduzieren und so die mit Long-COVID verbundenen Einschränkungen der Lebensqualität zu minimieren.“ Dazu kooperiert Graus Team im Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Abteilung Molekulare und zelluläre Sportmedizin, mit dem S.P.O.R.T. Institut von Dr. Björn Haiduk aus Overath nahe Köln, wo die Trainingseinheiten für die Long-COVID-Patient*innen stattfinden.

Hintergrund: Funktion roter Blutkörperchen eingeschränkt

Hintergrund der TRIBAL-Studie sind Erkenntnisse, die die Abteilung aus der Analyse der Erythrozyten, also der roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff im Körper transportieren, gewonnen hat. Bei gesunden Menschen können sich die Erythrozyten sehr gut verformen, damit sie durch die kleinsten Blutgefäße passen, wo sie den Sauerstoff abgeben. „Bei Patient*innen mit COVID-19 sehen wir, dass diese Verformbarkeit stark eingeschränkt ist. Wir sehen auch, dass die Erythrozyten stärker aggregieren, vereinfacht gesagt zusammenkleben.

Das Aggregieren ist ganz normal, wichtig ist aber, dass sie sich wieder voneinander lösen. Und diese Werte sind bei den COVID-19-Patient*innen auch mehrere Monate nach überstandener Erkrankung nicht normalisiert. Das kann daher auch bei



Long-COVID-Patient*innen ein Problem darstellen. Daher untersuchen wir, ob sich unser Training auf die Eigenschaften der roten Blutkörperchen auswirkt“, beschreibt Grau den Forschungsansatz. Denn: Sind die Erythrozyten nicht ausreichend verformbar und neigen zu erhöhter Aggregation, kann dies als ein Faktor dazu führen, dass die Versorgung der Organe mit Sauerstoff reduziert ist, was zu der typischen Müdigkeit und zu Leistungsdefiziten führen kann.

Trainingskonzept und Studienaufbau

Doch wie sieht das Trainingskonzept genau aus und wie läuft die Studie ab? „Teilnehmen können alle Personen, die eine gesetzliche oder private Krankenversicherung besitzen und denen der Arzt oder die Ärztin Long-COVID diagnostiziert hat“, erklärt Grau. Zu Beginn bestimmen die Forscher*innen den Long-COVID-Schweregrad und das Leistungslevel, um basierend dar-

auf einen individuellen Trainingsplan entwickeln zu können. „Wir schauen uns die Personen einzeln ganz genau an: Welche Problematik bringen sie mit? Wie schwer sind die Symptome? Was können sie im Alltag noch?“, erklärt Grau das Vorgehen. Das Team nutzt dazu das Long-COVID-Grad-Einteilungsschema des Long-COVID-Netztes Rhein-Neckar. Die Grade reichen von 0 bis 4 und vermitteln einen Eindruck davon, wie schwer die Personen von Long-COVID betroffen sind. Viele der Studienteilnehmer*innen sind in den Schweregraden 2 und 3 eingestuft, das heißt sie haben starke Einschränkungen und können zum Teil nicht mehr arbeiten. „Sie schaffen den Alltag einfach nicht mehr“, sagt Grau. Das Leistungslevel überprüfen die Forscher*innen mit einem Ausdauerstest und dem 1-Minute-Sit-to-stand-Test (Ziel: Eine Minute lang so oft wie möglich aufstehen und hinsetzen).



ergänzt: „Das Leistungsniveau vieler Teilnehmenden schwankt sehr stark, weil sie immer wieder Phasen haben, in denen es ihnen schlecht geht.“ Aussagen dazu, wie sich die wesentlichen Eigenschaften der sauerstofftransportierenden roten Blutzellen verändern, kann Grau derzeit noch nicht treffen; diese Auswertung liegt voraussichtlich Ende 2023 vor: „Auf die Erythrozyten bezogen schauen wir uns die individuellen Veränderungen über die Zeit an, denn die Werte sind von Proband zu Proband sehr heterogen“, erklärt Grau.

Individuelles stufenspezifisches Training

Aufgrund der ermittelten Stufe absolvieren die Proband*innen dann zwei- bis dreimal pro Woche ein individualisiertes stufenspezifisches Ausdauertraining auf einem speziellen Ganzkörper-Ergometer. Für jede der fünf Stufen gibt es Zielvorgaben; die Proband*innen trainieren so lange in einer Stufe bis sie die definierten Ziele erreichen und dann die Intensität in der nächsthöheren Trainingsstufe steigern können. Dies soll verhindern, dass sich die -Proband*innen überlasten und sich die Beschwerden dadurch wieder verschlimmern. „Nach jedem Ziel prüfen wir, ob sich die Leistungsfähigkeit verändert hat und erheben entsprechende Laborparameter“, erklärt Grau. Die Therapeut*innen protokollieren die Fortschritte und passen das Training kontinuierlich an. Dem Projektteam ist auch das subjektive Feedback der Teilnehmenden wichtig; sie füllen Fragebögen zu den Symptomen und zur Lebensqualität aus.

Allgemeinzustand verbessert sich signifikant

„Die ersten validen Zwischenergebnisse des TRIBAL-Trainingsprogramms zeigen, dass sich der Allgemeinzustand der Teilnehmenden bereits nach zwölf Wochen Training signifikant verbessert. Vor allem die Fatigue schwächt sich ab. Die Proband*innen geben an, dass sie besser im Alltag zurechtkommen, also zum Beispiel wieder leichte Gartenarbeit machen können oder die Treppe in den ersten Stock wieder leichter hochkommen“, verrät Grau. Außerdem berichten Proband*innen, dass sie weniger Pausen benötigen und sich auch schneller erholen. Haben die Proband*innen Trainingsstufe 5 erreicht, heißt das aber noch lange nicht, dass ihr Leistungszustand wieder dem vor der COVID-Erkrankung gleicht. „Stufe 5 bedeutet erstmal nur, dass sich die Alltagskompetenz verbessert hat. Niemand ist da schon komplett regeneriert, das ist bei dieser Erkrankung nicht so leicht möglich“, ordnet Grau die Trainingserfolge ein und

Ausblick: Standardisierung, TRIBAL 2 & Abschlussarbeiten

Noch steht die Forschung bei Ursachen und auch Behandlung von Long-COVID am Anfang. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) fördert seit Oktober 2022 klinische Studien mit zehn Millionen Euro, weitere 12,5 Millionen Euro stehen für Projekte zur Ursachenforschung und der Diagnostik zur Verfügung. Auch das Team um PD Dr. Marijke Grau wird hier einen Antrag stellen, der das Folgeprojekt TRIBAL 2 unterstützen soll. Dabei handelt es sich um ein Trainingsprogramm, das an das stufenspezifische Ausdauertraining anschließt und das die Teilnehmenden dauerhaft absolvieren. „Wenn sie ihre Alltagsfähigkeit verbessern und die Symptome stark reduzieren konnten, dann können sie an TRIBAL 2 teilnehmen und kontinuierlich trainieren. Wir beobachten sie über die Zeit weiter mit dem Ziel, ihre Arbeitsfähigkeit wiederherzustellen“, beschreibt Grau die Ziele für das Folgeprojekt. Einige Bachelor- und Masterstudierende sowie eine Doktorandin der Sporthochschule fertigen ihre Abschlussarbeiten innerhalb der Studie an. Besonders spannend: Das Projektteam prüft Möglichkeiten, das Trainingskonzept als Verfahren zur Behandlung von Long-COVID für andere Einrichtungen nutzbar zu machen. Denn: Die Nachfrage ist riesig, berichtet Grau, sowohl bei Betroffenen als auch bei Therapeut*innen: „Uns rufen zum Beispiele viele Physiotherapeuten, aber auch Ärzte und Kliniken an und fragen uns, was wir denn da genau machen. Man merkt, dass es keine einheitlichen Vorgaben oder Richtlinien bei der Behandlung von Long-COVID-Patient*innen gibt und daher die Unsicherheit, aber auch das Interesse sehr groß ist. Uns ist wichtig, dass die Qualität des Trainings sichergestellt ist und unser Verfahren dann auch exakt angewendet wird, um die Wirksamkeit zu gewährleisten.“

Für einen Punkt möchte Grau noch sensibilisieren, weil bei vielen die Coronapandemie abgehakt zu sein scheint: „Es bleibt wichtig, bei entsprechenden Symptomen einen Test zu machen.“ Für den Fall, dass die Symptome bestehen bleiben oder wiederkommen, ist dieser entscheidend, damit eine Long-COVID-Diagnose gestellt und eine strukturierte Nachsorge gewährleistet werden kann.

Text: Julia Neuburg

** Unterschied in der Definition (WHO): In Medizin und Wissenschaft wird abhängig von der Dauer der Beschwerden zwischen Long-Covid und Post-Covid unterschieden. Long-Covid umfasst längerfristige gesundheitliche Beschwerden nach der Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2, die über die akute Krankheitsphase von vier Wochen hinausgehen. Post-Covid bezeichnet Beschwerden, die nach einer Ansteckung auch nach zwölf Wochen noch vorhanden sind, bzw. neu oder wieder auftreten. In der TRIBAL-Studie und daher auch in diesem Text wird einheitlich von Long-Covid gesprochen.*

Weiterführende Links

- [S.P.O.R.T. Institut](#)
- [Spoho-Forschungsprojekt Erythrozyten](#)
- [Leitlinie "Long-/Post-COVID-Syndrom" für Betroffene, Angehörige, nahestehende und pflegende Personen, die sich auf eine ärztliche Leitlinie stützt](#)
- [AWMF S1-Leitlinie Long/ Post-COVID \(Stand 17.8.2022\)](#)
- [WHO-Broschüre: Empfehlungen zur Unterstützung einer selbstständigen Rehabilitation nach COVID-19-bedingter Erkrankung](#)
- [Post-COVID-Ambulanzen](#)
- [BMBF-Förderung von Forschungsvorhaben zu Long-COVID](#)
- [Long-COVID-Netzwerk Rhein-Neckar](#)

PERSON | Dr. Jimmy Czimek: Ein Leben für den Volleyball

Was 1994 als Zufall begann, ist heute „mein absoluter Traumjob. Ich wüsste keinen anderen, den ich lieber machen würde.“ Jimmy Czimek, damals 19 Jahre alt, studiert Geografie auf Diplom in Bonn, als ein Freund ihn fragt, ob er sich nicht gemeinsam mit ihm an der Spoho einschreiben wolle. Kurzerhand fahren die zwei am letzten Tag der Einschreibungsfrist nach Köln und geben ihre Unterlagen ab. Während der Freund sich dann aber doch gegen ein Studium an der Kölner Sportuniversität entscheidet, beginnt für Jimmy Czimek eine wegweisende Zeit. Heute ist der 49-Jährige Lehrkraft für besondere Aufgaben am Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten und dort für den Lehr- und Ausbildungsbetrieb Volleyball und Beachvolleyball zuständig.



KONTAKT

Dr. Jimmy Czimek

Institut für Vermittlungskompetenz in
den Sportarten

+49 221 4982-4390

czimek@dshs-koeln.de

Aber der Reihe nach: Jimmy Czimek zieht zur sechsten Klasse mit seiner Familie von Hamburg nach Brühl. Er ist damals Leistungsturner. „Meine Trainerin in Brühl sagte mir, dass sie mir nichts mehr beibringen könne und ich zum Turnteam Toyota nach Köln gehen müsse, wenn ich mich noch weiterentwickeln wolle. Das war mir und meinen Eltern aber zu viel Fahrerei. Weil die Turnlehrerin auch Volleyballtrainerin im gleichen Verein war, bin ich dann vom Turnen zum Volleyball gewechselt“, erzählt Czimek, der es als Spieler bis in die 2. Bundesliga geschafft hat. Zum Sommersemester 1994 beginnt der damals 19-Jährige sein Studium an der Deutschen Sporthochschule Köln – zunächst im Lehramt, später wechselt er in den Diplom-Studiengang mit dem Schwerpunkt Training und Leistung. Sein Lehramtsstudium, mit dem zweiten Fach Geografie, zieht er parallel durch. Seine erste Mannschaft, die er als Trainer betreut, ist Oberaußem in der 4. und später 3. Liga. „Das war damals die Kölner Hochschulmannschaft, also der Vorgänger vom jetzigen DSHS SnowTrex Köln“, erklärt Czimek. 1999 beendet Czimek sein Studium an der Sporthochschule als Jahrgangsbester. Es folgt eine dreijährige Ausbildung an der Trainerakademie Köln des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zum Diplom-Trainer, die höchste staatliche Ausbildung für Trainerinnen und Trainer in Deutschland, zeitgleich beginnt er seine Promotion an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Mit „Papa“ zum Frauen-Nationalteam

Seinem „Ziehvater Papa“, dem ehemaligen Spoho-Dozenten und Trainerlegende Athanasios Papageorgiou, hat er es schließlich zu verdanken, dass er Co-Trainer der deutschen Frauen-Nationalmannschaft wird. Czimek und sein Team holen Bronze bei der EM und schaffen als letztes deutsches Frauen-Volleyballteam bis heute die Qualifikation für die Olympischen Spiele (2004). „Nur die Olympischen Spiele selber blieben mir leider verwehrt, kurz vorher wurde ich entlassen“, erzählt Czimek, da der damalige Cheftrainer Sorge hatte, dass ihm sein Co-Trainer gefährlich werden könnte. „Das war ein sehr einschneidendes Erlebnis, eine wirklich harte Zeit“, erinnert sich Czimek. Dennoch nimmt er ein Trainerangebot beim Erstligisten Hamburg an, doch es wird ihm immer klarer, dass das Trainergeschäft zu schnelllebig ist, er nicht ständig umziehen will und sich mehr Stabilität und Sicherheit wünscht. „Ich habe dann innerhalb von einem Jahr mein 2. Staatsexamen gemacht und mein Referendariat nachgeholt – an einer Brennpunktschule in Köln-Holweide.“ Czimek arbeitet mehrere Jahre an verschiedenen Schulen

– an einer Grundschule, an einem Gymnasium und an einer Gesamtschule. 2007 bekommt er eine feste Stelle als verbeamteter Lehrer an einer Gesamtschule in Mechernich. Parallel zu seiner Vollzeit-Lehrerstelle und seinen Trainerjobs beendet er seine Promotion: „Das war sehr, sehr anstrengend. Wirklich herausfordernd. Ich habe mir jeden Abend und viele Nächte um die Ohren geschlagen.“ In der Endphase der Promotion zeichnet sich ab, dass an der Deutschen Sporthochschule Köln eine Stelle als Volleyballdozent frei wird. Schon in den Jahren vor seiner Lehrertätigkeit hatte Czimek Lehraufträge an der Kölner Sporthochschule. „Ich habe mich beworben, habe hart gekämpft und letztendlich die Stelle bekommen.“ Das war 2011. „Als ich damals aus der Nationalmannschaft rausgekickt wurde, war das ein wirklich harter Schlag. Aber im Nachhinein hat alles total Sinn gemacht. Wäre ich damals mit nach Olympia gefahren, hätte ich meine Promotion nicht so schnell beendet, wäre ich vermutlich Profitrainer geblieben und hätte sehr wahrscheinlich die Stelle hier nicht bekommen. Ich kann wirklich sagen, dass ich sehr dankbar dafür bin, wie alles gekommen ist.“

„Die Lehre steht im Mittelpunkt“

Heute ist Dr. Jimmy Czimek Volleyballdozent am Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten. Er ist Trainer des Zweitligisten DSHS Snowtrex, Leiter der A-Trainer-Ausbildung beim Deutschen Volleyball-Verband (DVV) sowie verantwortlich für die Diplom-Trainer-Ausbildung im Volleyball. Kürzlich übernahm er auch die Abnahme der Prüfungen der Beachvolleyball-A-Trainerausbildung. „Die Zusammenarbeit mit dem DVV hat sich in den letzten Jahren immer mehr intensiviert. Ich schätze diese Arbeit sehr und soweit es meine Zeit zulässt, unterstütze ich gerne an der Schnittstelle zum Profisport.“ Jimmy Czimek ist dem Volleyball mit Leib und Seele verschrieben. Sein volles Lehrdeputat sorgt dafür, dass er viele Stunden seines Berufsalltags in der Halle verbringt. „Das ist für mich überhaupt keine Belastung. Die Lehre steht für mich ganz klar im Mittelpunkt meiner Arbeit. Ich schätze die Arbeit und den engen Austausch mit den Studierenden sehr. Vor allem liebe ich die Verknüpfung von Theorie und Praxis. In der Theorie legen wir den Grundstein für die Praxis.“ Wenn Jimmy Czimek nicht in der Halle oder auf dem Beachplatz steht, publiziert und forscht er. In dem aktuellen internationalen ERASMUS+-Projekt „School Project 2.0“ übernimmt er die wissenschaftliche Begleitung. Ziel des Projektes ist es, Kindern das Volleyballspiel näherzubringen und die Sportart in den teilnehmenden Projekt-Ländern Irland, Island, Österreich und Rumänien zu verbreiten. Dazu wird Material, eine Handreichung und Lehrvideos, mit technischen und taktischen bzw. wettkampfori-



entierten Inhalten produziert und den Lehrer*innen und Trainer*innen zur Verfügung gestellt, die an der Basis arbeiten. Im Anschluss werden die Inhalte in Coach-the-Coach-Workshops in den teilnehmenden Ländern umgesetzt. Bereits beim Auftakt-Projekt „Play Volleyball, grow with it“ übernahm Czimek die wissenschaftliche Begleitung. Während es im ersten Teil um die Vermittlung von Volleyball für Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren ging, wurde das Projekt nun auf die Altersstufe sechs bis 14 Jahre ausgeweitet. „Die Basis, bei allem was ich tue, ist immer der Anwendungsbezug, die Vermittlung“, sagt Czimek. Sein bislang umfangreichstes Werk, 2022 bereits in der 2. Auflage erschienen, ist das Buch „Volleyball – Training & Coaching“.



Auf insgesamt 664 Seiten hat Czimek gemeinsam mit vielen Co-Autor*innen einen Leitfaden entwickelt, der die Trainingsgrundlage für sämtliche Jugend- und Juniorenspielklassen von U12 bis U23 im Volleyball und Beach-Volleyball bildet. „Die Bibel“, wie

das Werk in Fachkreisen genannt wird, deckt neben dem Technik-, Taktik- und Athletiktraining auch die Trainingsplanung und -dokumentation, das Coaching, die Spielbeobachtung sowie das psychologische Training und die Ernährung ab. „Drei Jahre hat es insgesamt gedauert, bis das Buch fertig war.“

„Wir nehmen keinen Ball mit in den Urlaub“

In seiner Freizeit trainiert der zweifache Familienvater den Bundesliga-Zweitligisten DSHS SnowTrex Köln. Die Damen-Volleyballmannschaft wurde 2008 als „Ausbildungsteam“ von Czimek gegründet. Die Mannschaft besteht derzeit bis auf eine Spielerin ausschließlich aus aktuellen und ehemaligen Studentinnen der Deutschen Sporthochschule Köln. „Ich nutze das Team für die Ausbildung der Studierenden in den Volleyball-Schwerpunkt-

kursen. Sie können dort zum Beispiel ihre Lehrproben machen.“ Auch für die A-Trainer-Ausbildung des DVV greift er auf „seine Mädels“ zurück. „Dass sich die Mannschaft in den letzten Jahren so rasant weiterentwickelt hat und wir jetzt sogar Aussicht haben, in die 1. Liga zu kommen, ist natürlich fantastisch. Ich finde es wichtig, dass wir an der Deutschen Sporthochschule Köln auch Spitzensport zeigen können. Auch wenn es wirklich viel Arbeit ist.“



Für den nötigen Ausgleich zum Volleyball, der beruflich und privat fast fließend verläuft, sorgen Jimmy Czimeks Frau Suse und seine Zwillingmädchen Emma und Julie (10). „Volleyball spielt bei uns zuhause überhaupt keine Rolle. Wir nehmen auch keinen Ball mit in den Urlaub.“ Gemeinsame Zeit verbringt die Familie am liebsten in der Natur. Und der Volleyballdozent genießt es, dass er fußläufig zur Spoho wohnt. „Wenn es die Arbeit zulässt, fahre ich zwischendurch kurz mal nach Hause – zum Beispiel zum gemeinsamen Mittagessen. Wir haben mit Tobias Vogt einen Institutsleiter gefunden, der uns diese Freiheiten zum Glück lässt. Der unsere Stärken zu schätzen weiß und entfalten lässt. Das ist ein sehr angenehmes Arbeiten. Vieles in meinem beruflichen Leben war wirklich von Zufall geprägt und ich bin sehr dankbar, wie es gekommen ist. Auch wenn ich den Sinn, gerade in schweren Zeiten, nicht immer gleich erkannt habe“, lacht Dr. Jimmy Czimek, Volleyballdozent und -trainer aus Leidenschaft.

Text: Lena Overbeck; Aktionsfotos: Florian Zons

Weiterführende Links

- [Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten](#)
- [DSHS SnowTrex Köln](#)
- [Forschungsprofil](#)
- [Deutscher Volleyball Verband](#)



Doktorand erhält ESMQ New Researcher Award

Kosuke Takata, Doktorand am Institut für Sportökonomie und Sportmanagement, wurde auf der 31. Europäischen Sportmanagementkonferenz in Belfast, Nordirland, mit dem angesehenen ESMQ New Researcher Award ausgezeichnet. Der von Routledge Journals gesponserte ESMQ New Researcher Award wird für die beste originale theoretische oder empirische Weiterentwicklung und einen signifikanten unveröffentlichten Beitrag auf dem Gebiet des Sportmanagements verliehen. [Mehr lesen ...](#)



In welchem Alter wir am glücklichsten sind

In welchem Alter sind Menschen am glücklichsten? Diese scheinbar einfache Frage wurde in den vergangenen Jahrzehnten ausgiebig untersucht, aber eine eindeutige Antwort stand lange aus. Ein Forschungsteam von der Deutschen Sporthochschule Köln, der Ruhr-Universität Bochum, der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz und den Schweizer Universitäten in Bern und Basel beleuchtet die Frage nun in einem umfangreichen meta-analytischen Review, das am 7. September 2023 in der Zeitschrift Psychological Bulletin veröffentlicht wurde. Die Ergebnisse zeigen, dass die Lebenszufriedenheit der Befragten im Alter von 9 bis 16 Jahren abnahm, dann bis zum Alter von 70 Jahren leicht anstieg und danach bis zum Alter von 96 Jahren wieder abnahm. [Mehr lesen ...](#)



Sportspieldaten effektiv nutzbar machen

Sportwissenschaftler*innen suchen seit Jahren nach Algorithmen, um Prozesse besser verstehen zu können. Doch nur wenigen Expert*innen gelingt es, das Potenzial voll auszuschöpfen. Das Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik (ITS) der Deutschen Sporthochschule Köln hat hierzu nun eine weitere Förderung erhalten. Die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) fördert das Software-Projekt „floodlight“ mit 254.000 Euro. [Mehr lesen ...](#)



Bewilligungen bei der hochschulinternen Forschungsförderung

Sieben weitere Nachwuchswissenschaftler*innen werden durch die hochschulinterne Forschungsförderung der Deutschen Sporthochschule unterstützt. Ziel ist es, dem jungen wissenschaftlichen Nachwuchs über Projekt- oder Anschubfinanzierungen die Möglichkeit zu geben, eigene innovative Forschungsideen umzusetzen oder vorzubereiten und ihr Forschungsprofil auszubauen. [Mehr lesen ...](#)



Spoho erhält Qualitätssiegel "Human Resources Excellence in Research"

Ein stimulierendes, positives Arbeitsumfeld und ausgezeichnete Entwicklungsmöglichkeiten für Forschende - das attestierte jüngst die EU-Kommission der Deutschen Sporthochschule Köln und verlieh ihr das Gütesiegel "Human Resources Excellence in Research". Mit diesem Gütesiegel zeichnet die EU-Kommission Wissenschaftseinrichtungen aus, die Wissenschaftler*innen sowohl gute Arbeitsbedingungen als auch ein entsprechendes Arbeitsumfeld bieten. Diese Bewertung erfolgt auf Basis der in der „European Charter for Researchers“ und den im „Code of Conduct for the Recruitment of Researchers“ formulierten Standards. [Mehr lesen ...](#)

PODCAST



„Eine Runde mit...“ Prof. Dr. Lars Donath #30 - Training als Medikament

Professor Lars Donath leitet die Abteilung Trainingswissenschaftliche Interventionsforschung der Deutschen Sporthochschule Köln und ist Trainingsexperte. Eine seiner wichtigsten Forschungsfragen lautet: Kann Training als Medikament eingesetzt werden? Im Podcast spricht er unter anderem darüber, welche Effekte Training auf unsere Leistungsfähigkeit hat und auch, wie er das konkret erforscht. [Zur Podcastfolge ...](#)



„Eine Runde mit...“ Dr. Mirjam Limmer #29 - Was wir von den Bergen lernen können

In dieser Folge geht es vor allem ums Wandern, Klettern und Bergsteigen, denn das sind mit die beliebtesten Outdoorsportarten der Deutschen. Zu Gast ist Dr. Mirjam Limmer, eine echte Bergsteigerin. Sie war schon auf mehreren Expeditionen im Himalaya und sie ist staatlich geprüfte Berg- und Skiführerin. Im Podcast spricht sie über ihre Erlebnisse in großen Höhen, über ihre Lehre und Forschung, das Profibergsteigen und darüber, wie sich der Klimawandel in den Bergen zeigt. [Zur Podcastfolge ...](#)



„Eine Runde mit...“ Prof. Hedda Lausberg #28 - Was unsere Gesten verraten

Professorin Hedda Lausberg ist Medizinerin und erforscht das so genannte neuropsychologische Bewegungsverhalten. Sie ist Expertin für Gesten, also meist kleine Bewegungen, die wir bewusst oder unbewusst machen. Anhand von Gesten kann Professorin Lausberg zum Beispiel erkennen, ob jemand lügt oder an einer Krankheit – etwa einer Essstörung oder Depression – leidet. [Zur Podcastfolge ...](#)

IMPRESSUM

Redaktion: Deutsche Sporthochschule Köln, Stabsstelle Akademische Planung und Steuerung, Abt. Presse und Kommunikation

Am Sportpark Müngersdorf 6 | 50933 Köln, Telefon: +49 (0)221 4982-3850, E-Mail: presse@dshs-koeln.de, www.dshs-koeln.de/forschungaktuell