

KURIER

Hochschulzeitung der Deutschen Sporthochschule Köln



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Was brauchen wir für Olympia?

Kongress: neue Strukturen für Leistungssport und Trainerausbildung

Deutschland möchte sich auf den Weg zu den Olympischen und Paralympischen Sommerspielen machen. Seit dem 21. März 2015 steht fest, dass sich Hamburg – vorbehaltlich vom Ausgang des Bürgerentscheides im Herbst – um die Austragung dieses weltweit größten Sportereignisses bewirbt. Fest steht aber auch, dass sich bis dahin noch viel verändern und v.a. verbessern muss am deutschen Leistungssportsystem. Anregungen und Diskussionen dazu, in welche Richtung es gehen kann oder muss, lieferte hierzu der Internationale Kongress Nachwuchsförderung NRW 2015, der am 27. und 28. April an der Deutschen Sporthochschule stattfand. Man könnte sagen, es herrscht Aufbruchsstimmung im organisierten deutschen Sport. „Von anderen Nationen zu lernen und Dinge besser zu machen, sollte etwas Alltägliches sein“, betonte momentum-Leiter Univ.-Prof. Dr. Joachim Mester bei seiner Einführung ins

„Wir investieren ausschließlich in medaillenträchtige Sportarten und Sportler.“ Liz Nicholl

Programm. „Eine wichtige Forderung ist hier, dass nicht nur im Leistungssport selbst sondern auch im Betreuungssystem die Prinzipien von Wettbewerb mit klaren Wettbewerbsregeln und Leistungsvergleichen eingeführt werden.“ Daher widmete sich ein großer Theorieblock den Strukturen der deutschen Sportförderung und gab anhand internationaler Referenten Einblicke in die Konzepte anderer Nationen. Mit Spannung hatten die rund 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor allem den Vortrag von Liz Nicholl erwartet, die als CEO von UK Sport großen Anteil an der olympi-

schen und paralympischen Erfolgsgeschichte in Großbritannien hat. Spätestens seit den Sommerspielen 2012 in London gilt Großbritannien als Vorreiter für eine gelungene Systemumstellung und als Paradebeispiel für erfolgreiche Sportförderung. „UK Sport ist eine Regierungsorganisation, die mit Regierungs- und Lotteriegeldern in Höhe von 175 Millionen Euro finanziert wird“, stellte Nicholl ihren Arbeitgeber vor.

No compromise approach

„Unser Ziel ist es, dem britischen Sport zu helfen, erfolgreich zu sein!“, sagte Nicholl. Gefördert werden dabei olympische und paralympische Sportarten gleichermaßen. Entscheidend ist einzig und allein das Medaillenzugewinn. Mit diesem rigorosen und kompromisslosen Vorgehen („No compromise approach“) hat das Land eine erstaunliche Entwicklung genommen, angefangen bei den Olympischen Spielen 1996 in Atlanta, bei denen das United Kingdom auf dem 36. Platz im Medaillenspiegel landete. „Die Nation war besorgt“, berichtete Nicholl. Daraufhin wurde ein Jahr später ihre Organisation UK Sport gegründet, die als „Game Changer“ fungieren sollte. „Zum damaligen Zeitpunkt war unsere Mission vergleichbar mit der Besteigung des Mount Everest“, blickte sie zurück. Wie bei einer Expedition zum höchsten Berg der Welt bedurfte es einem funktionierenden Team mit einem klaren Plan, einer effektiven Führung, Ressourcenplanung und Prioritätensetzung sowie Expertenwissen. Bereits 2000 in Sydney hatte man die ersten Früchte dieses Neuanfangs ernten können: Elf paralympische und 13 olympische Sportarten wurden gefördert, der zehnte Platz im Medaillenspiegel kam dabei heraus, laut Nicholl eine „amazing injection“.

Ein weiterer Meilenstein ist im Olympia-zuschlag für 2012 zu sehen, der 2005 erfolgte. „Für die folgenden sieben Jahre haben wir mehr Geld bekommen; zudem wurden zahlreiche Kampagnen zur Talentsuche gefahren. Wir hatten die Möglichkeit, den Athletinnen und Athleten, die als Talente identifiziert wurden, eine Vierjahresinvestition zuzusichern“, sagte Nicholl. Der Auswahl der Sportler, die UK Sport fördert, liegt ein komplexes „Performance Management System“ zugrunde, in welches regelmäßig Infos zu den Athleten eingetragen werden.

„Bund und Länder müssen fördern; der Sport muss liefern.“

Walter Schneeloch

Dieses System berechnet dann das Medaillenzugewinn der jeweiligen Sportart bzw. des Athleten – ein sogenannter meritokratischer Ansatz: Eine Förderung erfolgt ausschließlich gemäß sportlicher Leistung und sportlichem Erfolg. 2008 in Peking war Großbritannien bereits auf den vierten Platz im Medaillenspiegel vorgerückt, bei den Heimspielen in London dann auf den dritten Platz.

„Go for it Germany!“

Unter dem Motto „One Team – One Mission“ soll die Erfolgsstory bis Rio 2016 und darüber hinaus fortgesetzt werden. Zwar zeigen die Zahlen, dass die ausrichtende Nation der vorangegangenen Spiele vier Jahre später schlechter abschnidet. Großbritannien will aber erstmals das Ziel erreichen, diese Statistik zu widerlegen und noch mehr Medaillen zu gewinnen als 2012. Die Unterstützung der Regierung ist UK Sport auf jeden Fall sicher, weil sie erkannt hat, dass sich der sportliche Er-

folg der Nation auch sehr positiv auf die gesamte Gesellschaft auswirkt. Zudem ist die Finanzierung über die Lotterie bis 2023 gesichert. Das Motto „One Team – One Mission“ empfiehlt Nicholl auch dem deutschen Sport: „Deutschland hat das Potenzial, eine positive Entwicklung zu vollziehen und eine Kultur des Gewinnens zu etablieren. Go for it!“ Nicholls Vortrag gab einige Antworten auf drängende Fragen des deutschen Sports. Wollen wir dieselbe Förderung für alle Sportarten? Wollen wir eine Professionalisierung? Wie viel Geld wollen wir investieren? Diese Anregungen hatte der Rektor der Sporthochschule Univ.-Prof. Dr. Heiko Strüder in seiner Begrüßungsrede in den Raum geworfen. „Es muss einen Wettbewerb zwischen mehreren Fördersystemen sowie ein wettbewerbles Anreizsystem geben. Wir brauchen hohe Effizienz, Flexibilität und wenig administrative Vorgaben“, forderte er.

Ins selbe Horn stieß Ministerin Ute Schäfer, indem sie einen Erneuerungsprozess mit klarer Führung und eindeutigen Verantwortlichkeiten forderte: „Die föderalen Strukturen müssen angemessen beachtet, aber dennoch besser zusammengeführt werden in einer dienstleistungsorientierten Organisation. Zudem brauchen wir eine verstärkte Einbindung der Wissenschaft. Wir haben hier herausragende Ressourcen, die aber noch nicht genügend ausgeschöpft werden.“ Und Walter Schneeloch, Präsident der Landessportbundes NRW, rief zum sofortigen Anpacken auf: „Im Hinblick auf Olympia 2024 müssen wir jetzt sofort mit den Veränderungen beginnen und eine gemeinsame Kraftanstrengung erbringen, denn: Mit Machtspielen gewinnt man keine Medaillen.“ Jn

Fortsetzung auf Seite 2

INHALT

VERANSTALTUNGEN | 2

Kongress Nachwuchsförderung und das Kölner Themenjahr „ÄLTER – BUNTER – KÖLNER“

HOCHSCHULE | 3

Vom Drogenabhängigen zum Triathleten: Andreas Niedrig erzählt an der Sporthochschule seine Geschichte

FORSCHUNG | 4

EU-Projekt „FARSEEING“: Erste Ergebnisse zur effektiven Sturzprävention

FORSCHUNG | 5

Abflug ins All: Vier Projekte der SpoHo qualifizieren sich für einen Flug zur Raumstation ISS

STUDIUM | 6

Sport mit Behinderung: zwei SpoHo-Studentinnen im Interview

STUDIUM | 7

Managing Diversity: Studierende erfahren die soziale Vielfalt in Sport und Gesellschaft

UND SONST | 8

Technisch versiert: Roboter im Sport

TERMINE

Ringseminare Kölner Themenjahr

„Das Alter beginnt mit der Geburt“ mit Prof. Dr. Christine Graf und Dr. Nina Ferrari am 21. Mai sowie „Kölns sportlicher Westen – Die Geschichte des Sportparks Müngersdorf“ mit Prof. Dr. Stephan Wassong und Dr. Ansgar Molzberger am 16. Juni sind die nächsten Ringseminare im Rahmen des Kölner Themenjahres an der SpoHo. Weitere Informationen unter www.dshs-koeln.de/themenjahr

Campustag

Am 13. Juni haben insbesondere SchülerInnen die Möglichkeit, sich über die sportwissenschaftlichen Bachelor- und Lehramtsstudiengänge an der SpoHo zu informieren. Anmeldung: www.dshs-koeln.de/campustag

KölnerKinderUni

Am 23. Juni startet an der SpoHo die KölnerKinderUni. Hier erhalten Kids von 8 bis 14 Jahren bis zum 26. Juni bei verschiedenen Angeboten Einblicke in die Arbeit der Sporthochschule. www.dshs-koeln.de/kinderuni

Absolvententag

Um den Studienabschluss gebührend zu würdigen, findet am 27. Juni im LAZ der SpoHo die Akademische Jahresfeier (ab 10 Uhr) statt, ehe um 20 Uhr der Absolventen-Ball im Kölner Maritim-Hotel startet. Eine Anmeldung ist bis zum 7. Juni möglich. www.dshs-koeln.de/ball

3. Kölner Hochsprungmeeting

Die „Sommer-Edition“ des internationalen Hochsprungmeetings mit Musik wird am 1. Juli (18 Uhr) im NetCologne-Stadion ausgetragen.

Fortsetzung von Seite 1

Zwischen Ehrenamtlichkeit, staatlicher Förderung und Professionalismus:

Eine persönliche Meinung zum Leistungssportsystem in Deutschland hatte zu Beginn des Kongresses wohl jeder im Publikum. Ebenso Wünsche und Vorschläge zu Veränderungen und Verbesserungen. Einen Einblick in die Realitäten lieferte Univ.-Prof. Dr. Christoph Breuer, Leiter des Instituts für Sportökonomie und Sportmanagement. Ziel seines Referats war es, Thesen und Annahmen mit wissenschaftlichen Daten zu unterfüttern. „Es gibt zahlreiche Studien, die Einzelaspekte des Leistungssports untersuchen, allerdings keine allumfassende Analyse des Gesamtsystems“, erklärte Breuer.

So beschäftigen sich bereits einige Studien mit dem Einkommen deutscher Leistungssportler und ihren Karrieremöglichkeiten. „Spitzensportler verfügen über Bruttoeinkommen von 1.900 Euro monatlich bei einer Wochenarbeitszeit von durchschnittlich 59 Stunden, die für Sport und Beruf bzw. Studium aufgewendet werden“, skizzierte Breuer. Dies seien Rahmenbedingungen, die ein Engagement im Leistungssport „nur begrenzt attraktiv“ machten. Mehr als die Hälfte der deutschen Topathleten hätte schon an ein vorläufiges Karriereende gedacht, allerdings nicht aufgrund mangelnden sportlichen Erfolgs, sondern um sich auf die berufliche Karriere oder Ausbildung zu konzentrieren. Auch seien Spitzensportler allgemein unzufriedener als der Bundesdurchschnitt.

Studien zu organisatorischen Fragen des deutschen Sportsystems zeigen, dass die Leistungssportorientierung der Sportvereine immer mehr abnimmt. Einer der Gründe könnte die Einführung von G8 und Offener Ganztagschule sein, da hierbei Leistungssportvereine signifikant stärker betroffen sind. Studien zu Förderstrukturen kamen zu dem Ergebnis, dass die Wahrscheinlichkeit für sportlichen Erfolg steigt, je länger der jeweilige Athlet finanziell gefördert wird. Allerdings ist eine A-Kader-Zugehörigkeit ausschlaggebend, bei B-Kader-Athleten ist dieser Zusammenhang nicht gegeben. Dank einer „relativen Effizienz gegenüber anderen Nationen“ war das deutsche Fördersystem bislang erfolgreich – jetzt allerdings nicht mehr, sagte Breuer. Andere Länder hätten ihre Hausaufgaben bereits gemacht und seien daher vorbeigezogen.

Einen Einblick in das schwedische Leistungssportfördersystem gab Dr. Lennart Gullstrand (Swedish National Sports Confederation). In seinem Vortrag verdeutlichte er die große Diskrepanz innerhalb der Verbände hinsichtlich der Qualität der Spitzensportförderung. Für die Sportforschung forderte Gullstrand eine effektivere Implementation der wissenschaftlichen Ergebnisse in den praktischen Sport. Insgesamt sei die finanzielle Unterstützung für die Sportforschung auch viel zu gering, sodass das mögliche Potenzial einer optimalen Zusammenarbeit zwischen den wissenschaftlichen Institutionen in Schweden einerseits und dem praktischen Sport andererseits noch lange nicht erreicht sei.

Mark Wolf aus dem Bundesamt für Sport (Schweiz) stellte die Frage, ob „Trainer heute überhaupt noch in der Lage (sind), alles was sie wissen in der Praxis anzuwenden?“ Neben der reinen Informationsvermittlung und der nach wie vor wichtigen Schulung von Fachkompetenz geht es seiner Ansicht nach mehr und mehr darum, neben dem fachlichen Denken auch Problemlösungsstrategien zu üben und das eigene Lernen zu thematisieren.

Einem ganz anderen Thema widmete sich Prof. Dr. Rolf Arnold von der TU Kaiserslautern. In seinem Vortrag *Persönlichkeitsentwicklung neu gedacht* rät er Lehr- und Führungskräften „immer mal wieder in die Distanz zu ihrem eigenen Handeln zu treten, um das Musterhafte ihre Tuns zu beobachten.“

Werkstattnews:

Was tüfteln die Wissenschaftler da eigentlich in ihren Laboren? Die so genannten Werkstattberichte gaben einige Antworten auf diese Frage. Die Kongressteilnehmerinnen und -teilnehmer konnten in aktuelle Forschung und laufende Studien reinschnuppern.

Neue Perspektiven für den Sport durch die Anwendung von Point of Care Diagnostik (POCT) zeigte Prof. Dr. Peter Luppä der TU München auf. Er konnte durch sein Expertenwissen auf diesem Gebiet zeigen, wie in der praktischen Anwendung POCT vor allem mithilfe, unter Realbedingungen Trainingsentscheidungen zu unterstützen. Schnelle Messungen von Säure/Basen-Parametern, von Elektrolyten, von Muskelkenngrößen wie CK und LDH sowie von Stoffwechselmarkern wie ALT, AST und Gesamtprotein erlauben die Feststellung der muskulären und metabolischen Belastung und Erholungsfähigkeit.

Ein spannendes Projekt zum Thema Intervallkapazität stellte momentum-Mitarbeiter Malte Krüger vor und machte mit Erkenntnissen neugierig, die sicherlich in die künftige Trainingsarbeit einfließen werden. „Die traditionelle Leistungsdiagnostik, zum Beispiel der klassische Stufentest, bildet den Intervallcharakter vieler Sportarten nicht hinreichend ab“, so Krüger. Es deute sich an, dass die Sportler individuell unterschiedlich auf die intervallartigen Belastungen reagieren. Eine moderne Laufbandtechnologie mit beliebigen Intervallprofilen erlaubt wesentlich praxisnähere, standardisierte Tests, aus denen sich künftig wettkampfnähe Testverfahren entwickeln lassen.

Ebenso innovativ ist das aus dem asiatischen Raum kommende Kaatsu Training oder auch BFR Training (Blood Flow Restriction), welches Dr. Dr. Michael Behringer vorstellte. Neueste Erkenntnisse zeigen, dass positive Effekte eines solchen Trainings schon bei einem Krafttraining mit niedrigen Gewichten zu verzeichnen sind. Darüber hinaus kann es in sportartspezifischen Trainingsformen eingesetzt werden. Den jüngsten Regierungsentwurf eines

Anti-Doping-Gesetzes präsentierte Prof. Dr. Martin Nolte in seinem anschaulichen Vortrag. Darin beschrieb er die sportverbandliche und staatliche Verantwortungsteilung in der Dopingbekämpfung. Diese Verantwortungsteilung führe einerseits zu Synergien, wie wechselseitigem Austausch von Informationen und der gemeinsamen Verfolgung von Athleten. Andererseits durchbreche der jüngste Regierungsentwurf diese gewachsene Verantwortungsteilung, indem er die Integrität des sportlichen Wettbewerbs und den Schutz der Gesundheit des dopenden Athleten zu staatlichen Rechtsgütern erklärt, um eigenverantwortliches Doping unter Strafe zu stellen. Daraus ergeben sich nicht nur Konflikte zu Anti-Doping-Regeln, sondern auch asymmetrische Ergebnisse von sportverbandlichen Anti-Doping-Verfahren auf der einen sowie Strafrechtsverfahren auf der anderen Seite.

Seit einigen Monaten sind in stark zunehmenden Maß sogenannte Wearables auf dem Markt zu finden – ob als Smartwatches, Aktivitätstracker, Datenbrillen oder als App für das Smartphone. Eine Übersicht darüber gab Yvonne Kilian, indem sie aufzeigte, welche Vor- und Nachteile sich für Freizeit- und Leistungssportler daraus ergeben können. Für den Einsatz im Leistungssport könnten Wearables in der Zukunft eventuell eine Unterstützung zur Dokumentation von Training, Aktivität und Basisdaten (Ruheherzfrequenz, Schlafqualität, Gewicht, Körperfett) liefern. Allerdings bestünden zurzeit noch große Unterschiede in der Messgenauigkeit der einzelnen Geräte.

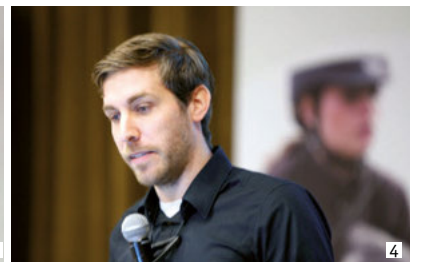
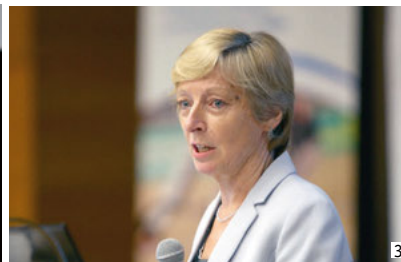
Praxiseinheiten:

Praxiseinheiten auf Kongressen sind für viele Teilnehmer eine willkommene Abwechslung, um sich Anregungen für die eigene Trainearbeit zu holen. Die Stationen im Leichtathletikzentrum widmeten sich der sportartspezifischen sowie der sportartübergreifenden Diagnostik und dem Training von Schnelkraft und Schnelligkeit. Vorgestellt wurden z.B. Trainingsformen im Hockey (Akim Bouchouchi) sowie die spezifische Leistungsdiagnostik für Bobfahrer (Dr. Jan Goldmann und Dr. Björn Braunstein). Wie Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit spielerisch trainiert werden können, zeigte eine Demonstration auf dem Speedcourt der Firma HP Cosmos. Ein Beispiel aus der Leichtathletik war das Zugwiderstandstraining und Überfrequenztraining mit modernen Geräten (Dr. Norbert Stein). Einblick in das Training paralympischer Athleten gab Prof. Dr. Thomas Abel zusammen mit Sebastian Zeller anhand der Vorführung einer Handcycle-Leistungsdiagnostik mit einem querschnittsgelähmten Paratriathleten. *Jn/ momentum*

Impressionen vom Internationalen Kongress Nachwuchsförderung NRW 2015

Fotos:

1) Dr. Jan Goldmann (r.) und Dr. Björn Braunstein 2) Univ.-Prof. Dr. Rolf Arnold, 3) Liz Nicholl, 4) Malte Krüger, 5) Dirk Schimmelpfennig, 6) Univ.-Prof. Dr. Peter Luppä, 7) Dr. Lennart Gullstrand, 8) Univ.-Prof. Dr. Joachim Mester [Veranstalter] 9) Univ.-Prof. Dr. Christoph Breuer



THEMENJAHR 2015 ÄLTER-BUNTER-KÖLNER



Im Rahmen des Kölner Themenjahres haben in den vergangenen Monaten spannende Veranstaltungen an der Deutschen Sporthochschule Köln stattgefunden. In drei Ringseminaren sowie einer Vorlesung vermittelten Referentinnen und Referenten der SpoHo unterschiedlichste Themen praxis- und bürgernah und boten den Teilnehmenden die Gelegenheit zum informellen Austausch. Dr. Babett Lobinger und Lisa Musculus gingen in ihrer Veranstaltung der Frage nach, wie eigentlich Stereotype funktionieren und erklärten die psychologischen Mechanismen dahinter. Aus philosophischer Perspektive beleuchtete hingegen

Univ.-Prof. Dr. Voker Schürmann die Vielfalt und Buntheit in unserer Gesellschaft und den Umgang mit Macken und Marnieren der Mitmenschen. Meike Schröer präsentierte den aktuellen Wissensstand zur Strategie des Diversity Managements und erarbeitete gemeinsam mit den Teilnehmenden den persönlichen Bezug zum Thema mit der Fragestellung: Vielfalt... und was machen wir jetzt damit? Unter dem Titel „Laufen ist wie Beten“ zeigte indes Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider, der auch Theologie studierte, die Bedeutung körperlicher Aktivität auch für das seelische Wohlbefindenden auf.

Mit dem Herzen dabei

Triathlet Andreas Niedrig besucht die Sporthochschule und erzählt seine Geschichte

Mit 48 Jahren gehört Andreas Niedrig in der internationalen Triathlonszene definitiv zu den alten Hasen. „Die meisten Konkurrenten sind halb so alt wie ich“, sagt er schmunzelnd und natürlich auch ein bisschen stolz. Trotzdem will er Ende Juni nochmal angreifen und bei der Langdistanz-Weltmeisterschaft in Schweden an den Start gehen: 4 km Schwimmen, 120 km Radfahren, 30 km Laufen. Er fühlt sich fit, will in den kommenden Wochen intensive Trainingseinheiten durchziehen. Sein Trainer „ärgert“ ihn mit hoch intensivem Intervalltraining: „Das macht mich absolut fertig“, sagt Niedrig. Seine Schnelligkeit hat nachgelassen; für den abschließenden Marathon im Triathlon braucht er heute etwa eine Viertelstunde länger als früher, aber beim Schwimmen und Radfahren kann er noch mit den Jungen mithalten – davon ist er überzeugt. Vor allem seine mentale Stärke könne er auf der Langstrecke ausspielen: „Man muss denken: Den anderen geht



es noch schlechter als mir.“ Ein weiteres Pfund ist natürlich seine Erfahrung. Seit über 20 Jahren ist Niedrig in der internationalen Triathlonszene etabliert; seine Ironman-Bestzeit von 8:03,54 Stunden erzielte er 1999 auf Hawaii. Und jetzt, mit 48 Jahren, will er es nochmal wissen, wurde von der Deutschen Triathlon Union für die WM in Schweden nominiert. „Eine Top-15-Platzierung wäre schon eine kleine Sensation“, sagt der Triathlet. Um sich Sicherheit für die kommenden Trainingseinheiten und den Start in Schweden zu holen, ließ er sich im Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin von Dr. Joachim Latsch durchchecken. Eine Echokardiografie, eine Fahrradergometrie und eine Blutuntersuchung standen auf dem Programm. „Alles im grünen Bereich“, zieht Latsch im abschließenden medizinischen Fachgespräch ein positives Fazit zu den Tests. „Dein Herz ist völlig in Ordnung“, versichert der Sportmediziner. Die maximale Sauer-

stoffaufnahme (VO2max) sei sehr gut, die maximale Herzfrequenz mit 149 zwar nicht sehr hoch, was einerseits mit einer Anpassung an das jahrelange intensive Ausdauertraining begründet ist, andererseits aber auch Ausdruck einer unvollständigen Ausbelastung ist – schließlich wollte er sich vor seinem Vortrag nicht verausgaben. Die bei Ausdauerleistungssportlern häufige Sportlerherzanpassung fällt bei Niedrig nur gering aus, möglicherweise weil er sehr spät mit dem Hochleistungssport begann. Zudem weist sein Herz augenscheinlich keine medizinischen Veränderungen aufgrund seiner früheren Drogensucht auf. „Drogenmissbrauch muss nicht zwangsläufig einen schädigenden Einfluss auf das Herz haben“, erklärt Latsch. Dies sei von Mensch zu Mensch, aber auch je nach den konsumierten Drogen, völlig unterschiedlich.

Vom Abhängigen zum Athleten
Ein „bewegtes Leben“ im doppelten Wortsinn hat den Ruhrpottler zum Leistungssport gebracht. Im Rahmen eines Vortrags im April an der Sporthochschule erzählte Niedrig von Motiven, Zielen und Lebensträumen, Scheitern und Aufstehen. Geboren und aufgewachsen ist Niedrig im Ruhrgebiet, erste Drogen konsumiert er mit 13. Nach der 9. Klasse beendet er die Schule, er beginnt eine Ausbildung zum Elektriker, die er abbricht. Dann: Heroinsucht, Beschaffungskriminalität, Obdachlosigkeit, der Absturz. Eine 14-monatige Therapie löst etwas in ihm aus, er steckt sich Ziele, anfangs sehr kleine. Er nimmt Aushilfsjobs an, absolviert dann eine Lehre zum Orthopädiemechaniker. Es folgen erste sportliche Schlüsselerlebnisse, der erste Marathon in 2:43 Stunden, die Vision, Profi-Triathlet zu werden, 1997 dann der erste Ironman, sportliche

Auf-und-Abs, Verletzungen, Comebacks und jetzt der geplante Karriereabschluss bei der Langdistanz-WM.

Zielsetzung und Motivation
Seit 2000 ist Niedrig als Referent tätig und arbeitet an zahlreichen sozialen Projekten. So hält er beispielsweise Vorträge vor 2.000 bis 3.000 Jugendlichen oder auch vor Managern in großen Unternehmen. Er zeigt anhand eigener Erlebnisse, wie man Problemlösungsorientiert meistern kann und dass in der Krise auch immer eine Chance steckt. „Ich will nicht im klassischen Sinne helfen“, erklärt er. „Ich erzähle einfach meine Geschichte und will damit Sichtweisen eröffnen. Kinder und Jugendliche sollen ohne Scheu

über ihre Bedürfnisse und Ängste sprechen.“ Seit sieben Jahren verfolgt Niedrig gemeinsam mit seinem Kooperationspartner Techniker Krankenkasse (TK) das Ziel, Menschen an einen gesundheitsbewussten Lebensstil heranzuführen und die Rolle von Prävention stärker zu kommunizieren. Motivation und Leidenschaft sind dabei entscheidende Bausteine in seinen Vorträgen. Es geht darum, sein persönliches Ziel zu identifizieren und konzentriert darauf hinzusteuern. Niedrigs Ziel für dieses Jahr ist der nächste große Wettkampf, gesundheitlich steht ihm dabei nichts im Weg. „Aber irgendwann müsste ich doch mal ein bisschen ruhiger werden“, philosophiert er. Finden wir irgendwie nicht. *Jn*



INFO

Der Besuch von Andreas Niedrig fand im Rahmen der Profilergänzung „Gesundheitsförderung in ausgewählten Zielgruppen“ des WS 2014/15 statt. Dozenten: Dr. Helge Knigge (Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft), Anna Wasserkampf (Psychologisches Institut) und Ingo Wagner (Institut für Soziologie und Genderforschung). In der interdisziplinären Lehrveranstaltung beschäftigen sich die Studierenden mit den sozialen und intrapsychischen Faktoren im Gesundheitssport bei spezifischen Zielgruppen. Am Beispiel des Referenten Andreas Niedrig wurde die Fragestellung verdeutlicht, wie körperliche Bewegung und Sport dazu beitragen, einen gesundheitsbewussten Lebensstil auch in schwierigen Lebenswelten und -phasen zu realisieren.

Neu an der SpoHo

Vor- und Zuname:
Katja Petrowski

Titel:
Prof. Dr.

Geburtsdatum:
07.09.1971

Akademische Ausbildung:
- Ausbildung an der Harvard Medical School (USA): „Principles and Practice of Research Training“ und „Teaching Methods“
- Habilitation zum Dr. phil. habil. an der Universität Leipzig
- Promotion zum Dr. phil. an der Universität Erlangen-Nürnberg
- Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (VT)
- Diplomstudium der Psychologie an der Freien Universität Berlin
- Vordiplom der Psychologie an der Technischen Universität Dresden

Hochschulen/beruflicher Werdegang:
- Seit 2013: Dozentin für „Principles and Practice of Research Training“, Harvard Medical School (USA)
- 10/2012 bis 10/2013: Vertretungsprofessur Differentielle und Persönlichkeitspsychologie, Department Psychologie, Universität Potsdam
- 03/2004 bis 02/2015: Leiterin des Forschungsbereichs „Angst-, Stress- & Bindungsforschung“, Medizinische Fakultät, Technische Universität Dresden

- 01/2001 bis 02/2004: Postdoctoral-Research am Mills College in Oakland; University of California, Berkeley (CA, USA) sowie dem Spectrum Center for Behavioral Analysis in Berkeley (CA, USA)

- 10/1996 bis 12/2000 Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Lehrstuhl für Psychologie I, Universität Erlangen-Nürnberg

In meinem neuen Team ist mir wichtig ...
Viel Spaß bei der Arbeit und an der Forschung zu haben.

Das würde ich gerne erfinden ...
Einen Transporter, der mich von Ort zu Ort beamt.

Als Sportzuschauer findet man mich ...
Am Beckenrand eines Schwimmbeckens.

Ein Buch, das man lesen sollte ...
Die Krimi-Reihe von Adler Olsen.

Die beste Musik ist für mich ...
Je nach Situation zu wählen – vorzugsweise Jazz.

Da möchte ich unbedingt mal hin ...
... Nach Hawaii und auf die Caribbean Islands of Guadeloupe.

Diesen Menschen würde ich gerne treffen ...
Max Ernst

Meine persönliche Lebensweisheit ...
Dafür bin noch nicht weise geworden...

Gutes wissenschaftliches Arbeiten unterstützen – Plagiate verhindern



Sporthochschule führt Plagiatserkennungssoftware ein

Karl-Theodor zu Guttenberg, Annette Schavan oder Silvana Koch-Mehrin – Plagiatsvorwürfe haben schon so einige prominente Politikerinnen und Politiker zum Stolpern gebracht. Aber nicht nur auf der großen Bühne wird manchmal unsauber gearbeitet. Auch im Bereich der Lehre wurden nicht nur an anderen Universitäten, sondern auch an der Deutschen Sporthochschule Köln plagiierte Hausarbeiten entdeckt, deren Inhalte zum Teil aus dem Internet kopiert wurden. Es ist davon auszugehen, dass überall dort, wo zusammenhängende Texte erarbeitet werden, Teilplagiate von etwa 30% vorliegen. Mit dem Ziel, die wissenschaftliche Qualität von schriftlichen Arbeiten zu sichern, bietet die Deutsche Sporthochschule Köln ihren Studierenden und Prüfenden ab sofort die hochschulspezifische Plagiatprüfungssoftware *PlagScan* an. *PlagScan* analysiert und vergleicht das zur Prüfung hochgeladene Dokument mit allen im Internet zur Verfügung stehenden Quellen, den Onlinedokumenten der Zentralbibliothek und allen Dokumenten in einem Text-Vergleichspool,

den die Deutsche Sporthochschule sukzessive aufbaut. Es bedarf keiner Software-Installation, jede Nutzerin bzw. jeder Nutzer kann das Programm in jedem Browser verwenden, eine Internetverbindung vorausgesetzt. Um ein Dokument auf Plagiate zu prüfen, seitens der Studierenden oder der PrüferInnen, braucht es nur vier Schritte: 1. Anmelden über den VPN-Client/Registrieren, 2. Dokument(e) in beliebigem Format hochladen, 3. Prüfung starten, 4. Bericht ansehen (vier mögliche Berichtsformen). Die Sporthochschule möchte mit dem Angebot zum einen ihre Studierenden beim korrekten wissenschaftlichen Arbeiten unterstützen, zum anderen ihren GutachterInnen für Abschlussarbeiten sowie allen Lehrenden, die Hausarbeiten benoten müssen, eine Arbeitserleichterung zur Verfügung stellen. In den Prüfungsordnungen aller B.A.- und M.A.-Studiengänge ist bereits verankert, dass alle Sporthochschulstudierenden ihre Abschlussarbeiten von der Software prüfen lassen und den Prüfbericht bei der Abgabe der Arbeit im Prüfungsamt beilegen müssen. *PuK*

Anzeige

STUDENTENRABATT

Bikes • Boards • Ski • Boots • Sportschuhe • Tennis • Textil • uvm.

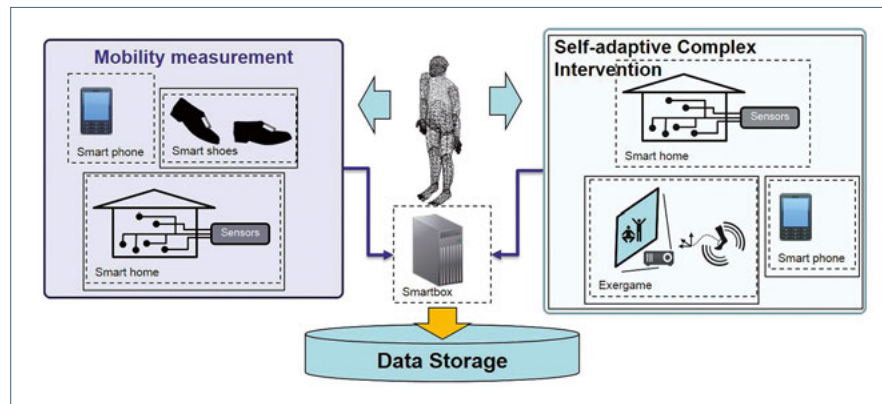
Gegen Vorlage Eures Studentenausweises an der Kasse im Laden gibt's noch mal **10 % Rabatt** auf alle bereits reduzierten Preise!

Aachener Str. 76 / Ecke Moltkestr. • 50674 Köln

www.muskelkatersport.de

EU-Projekt FARSEEING erfolgreich abgeschlossen

Das Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie bringt zusammen mit internationalen Projektpartnern die sensor-gestützte Sturzerkennung und -prävention weiter voran



Viele Stürze von Älteren bleiben unbeobachtet und können im Nachhinein meist nur per Fragebogen oder Interview subjektiv auf Basis von Angaben der betroffenen Person oder Beobachtern aus direkter Nähe rekonstruiert werden. Dadurch sind die Angaben meistens nicht präzise und viele Stürze bleiben unentdeckt. Allerdings liegen inzwischen zahlreiche technische Möglichkeiten vor, welche die Erfassung und Prävention von Stürzen sinnvoll ergänzen können – irgendwann ist eventuell sogar eine Vorhersage und Warnung bei Sturzgefahr möglich.

Dr. Stephen Robinovitch, ein etablierter Wissenschaftler im Bereich von Stürzen im Umfeld von Pflegeheimen, erweiterte die bisherigen Verfahren der Sturzerfassung um Videoaufzeichnungen von Stürzen in Pflegeheimen mittels öffentlich installierter Kameras, welche sehr eindrucksvoll unterschiedliche Stürze dokumentierten. Häufig stürzen ältere Personen allerdings auch im häuslichen Umfeld und eine Videoüberwachung ist aus Datenschutzgründen nicht immer möglich.

Die Hauptursache von Stürzen bei Älteren liegt oft darin, dass sie ihren Körperschwerpunkt über die Unterstützungsfläche hinaus verlagern und so ihr Gleichgewicht dann nicht mehr aufrechterhalten können. Dem kann besonders durch ein kombiniertes Gleichgewichts- und Krafttraining effektiv entgegengewirkt werden. Neben Videoaufzeichnungen können Sensoren sehr gut als Ergänzung eingesetzt werden, um objektive Daten über die Bewegungsmuster und für Stürze relevante Parameter während eines Sturzes zu erfassen, damit diese im Anschluss möglichst durch ein gezieltes Training beeinflusst werden können.

Inhalte und Zielbereiche des Projekts

Im EU-Projekt FARSEEING unter der Leitung von Professor Lorenzo Chiari der Universität Bologna beschäftigte sich das Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule

le Köln zusammen mit weiteren internationalen Partnern mit verschiedenen technischen Möglichkeiten im Rahmen einer effektiven Sturzprävention. Innerhalb des Projekts wurden verschiedene Zielbereiche definiert (siehe Infokasten). Unter anderem entwickelten elf Arbeitsgruppen aus sieben EU-Ländern Sturz-Algorithmen, um mittels der im Projekt entwickelten Sensoren Bewegungsmuster und Stürze älterer Personen in ihrem alltäglichen Leben in den unterschiedlichsten Umgebungen zu erfassen. Erfolgt ein Sturz, so können die Daten der Sensoren gezielt hilfreiche Aufschlüsse über diesen geben. Außerdem wurden Applikationen (Apps) in FARSEEING entwickelt, mit welchen zum Beispiel sportmotorische Tests durchgeführt oder automatisierte Alarmsysteme genutzt werden können.

Ergebnisse des Projekts

Im Rahmen von FARSEEING wurden zum ersten Mal systematisch umfassende Daten von Stürzen in der Realität gesammelt, dokumentiert und innerhalb der weltweit größten Sturz-Datenbank für weiterführende Analysen gespeichert. Diese können darüber mit interessierten Forschungsgruppen für weiterführende Analysen geteilt werden.

Im Laufe des Projekts wurden insgesamt Sensor-Daten von 526 Stürzen erhoben. In Zukunft können die in FARSEEING entwickelten Methoden genutzt werden, um Stürze zu detektieren und Angehörige oder einen Rettungsdienst über eine automatische Informationsschleife zu alarmieren.

Die Anwenderperspektive ist im Rahmen neuer technischer Entwicklungen mitentscheidend. Hierfür wurden in den Ländern der FARSEEING-Partner verschiedene Interessensgruppen zu ihren Erfahrungen zu Älteren mit den FARSEEING-Technologien befragt. Auf Basis der Ergebnisse wurden Empfehlungen zur Gestaltung und Implementierung von Technologien in Verbindung mit Älteren publiziert, welche auf der Internetseite (siehe Infokasten) abgerufen werden können. Ein anderer Schwerpunkt lag im Bereich der technischen Entwicklung. Hierbei wurden zum Beispiel sowohl Smartphone-basierte Lösungen für die Langzeitaufzeichnung körperlicher Aktivität und die instrumentelle Ergänzung funktioneller Alltagstests entwickelt als auch Verfahren zur Echtzeit-Sturz-Erkennung implementiert. Über im Hintergrund ablaufende Algorithmen können Stürze detektiert und in Verbindung mit telemedizinischen Serviceangeboten eine schnelle Hilfe gewährleistet werden. Die entwickelten Anwendungen wurden bereits ausgiebig getestet und im realen Alltag validiert. Der norwegische Partner, die Universität Trondheim, setzte die so genannten „Service-Modells“ bereits in ersten Studien zur Untersuchung der Anwendbarkeit ein. Die Rückmeldung der Probanden war durchweg positiv, so sagte eine Person zum Beispiel: „Ich fühle mich durch diese technische Unterstützung sicherer, wenn mich nach Alarmauslösung eine Person anruft und nachfragt, ob alles in Ordnung ist und bei Bedarf auch Hilfe leisten kann.“ Andere sagten, dass die App und das Smartphone dazu geführt hätten, dass sie wieder aktiver im Freien sind und die Sicherheit und ihr Selbstvertrauen gestiegen sind, wohingegen sie sonst ohne App zu Hause geblieben wären.

Außerdem wurde in FARSEEING eine komplexe, sich selbst anpassende Intervention mit dem Ziel entwickelt, die gesundheitlichen Funktionen Älterer durch körperliches und kognitives Training aufrechtzuerhalten bzw. zu verbessern. Zur Erweiterung wurden in Zusammenarbeit mit BTCino (Italien) Sensoren der sogenannten „Smarthome-Technologie“ in vier Häusern von Senioren in Italien installiert. Durch Touchscreens inklusive der Interaktion mit Smartphones erhalten die Älteren dabei motivierende und auffordernde Hinweise, ihre körperliche Aktivität zu erhöhen.

Erstes europäisches Sturz-Festival in Stuttgart

Zum Abschluss von FARSEEING wurden zahlreiche Erkenntnisse aus dem EU-Projekt im Rahmen des ersten europäischen Sturz-Festivals in Stuttgart in der Robert-Bosch-Klinik vorgestellt. Themen wie Technologien zur Sturzerkennung, technische Ansätze zur Sturzprä-

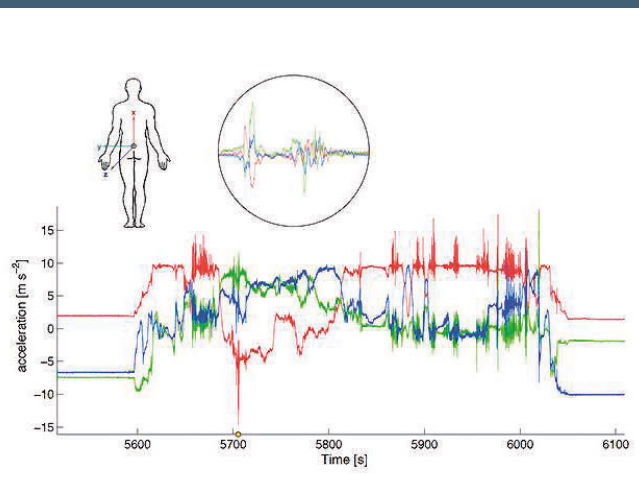


Sporthochschulstudentin Elisabeth Schulte demonstriert die Bedeutung der Gleichgewichtsfähigkeit beim Sport Slackline

vention, Business-Modelle und gesundheitsökonomische Aspekte und Interventionen zur Sturzprävention standen dabei im Mittelpunkt. Das Festival brachte führende Wissenschaftler, in der Gesundheitspflege Tätige, Ärzte und Pflegepersonal aus Kliniken sowie Industrievertreter und Multiplikatoren aus der ganzen Welt zusammen. Über 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmer diskutierten über neue IKT-gestützte (Informations- und Kommunikationstechnologie) Erhebungsmethoden und Interventionen und profitierten von der gelungenen Mischung aus wissenschaftlichen Vorträgen, Diskussionsrunden und interaktiven Workshops. Zahlreiche EU-Projekte wie WIISEL, FARSEEING, PROFOUND, IDON'T FALL, AGEING IN BALANCE, ISTOPPFALLS, E-NO FALLS und FATE zeigten in ihren angebotenen Workshops im Rahmen des Festivals anschaulich, welche Erkenntnisse und Produkte während ihrer Projektlaufzeit entstanden sind. Eine der wissenschaftlichen Sitzungen wurde unter der Leitung von Professor Dr. Wiebren Zijlstra vom Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln zum Thema der sensorbasierten Erfassung der Mobilität und des Sturzrisikos von Älteren angeboten. Mirjam Pijnappels (Universität Amsterdam, Niederlande), Valerie Power (Universität Limerick, Irland) und Whei Zhang (Philips Research, Niederlande) präsentierten und diskutierten mit den Zuhörern und Zuhörerinnen in dieser Session, inwieweit ergänzende Sensoren mehr Aufschluss über die Leistung Älterer in sportmotorischen Tests geben können als die einfache Zeitmessung. Außerdem zeigte Slackline-Expertin Elisabeth Schulte, Studentin im Masterstudiengang „Bewegungs- und Sportgerontologie“ der Deutschen Sporthochschule Köln, eindrucksvoll, welche Bedeutung die Gleichgewichtsfähigkeit in ihrer Sportart hat.

Laut Dr. Tobias Morat (Projektmitarbeiter FARSEEING des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie) können mit Hilfe der in FARSEEING entwickelten und implementierten Technologien die mentale und körperliche Gesundheit, welche enorm wichtige Komponenten für die Verminderung der Angst vor Stürzen bei Älteren darstellen, positiv beeinflusst werden. „Bis die in FARSEEING neu entwickelten Technologien flächendeckend eingesetzt werden können, dauert es noch eine Weile, aber wir sind auf einem guten Weg und die erzielten Ergebnisse lassen uns zuversichtlich in die Zukunft blicken“, so Professor Zijlstra. Tobias Morat

Identifikation eines Sturzes auf Basis der Sensordaten



ZIELBEREICHE INNERHALB DES PROJEKTES

1: Aufbau einer Datenbank mit Sturzsignalen, die mit am Körper getragenen Sensoren aufgezeichnet wurden

2: Entwicklung eines Sturzrisikomodells, von Sturzdetections- und -prädiktionsalgorithmen basierend auf den erhobenen Sensordaten

3: Entwicklung eines telemedizinischen Services zur Sturzrisikoerfassung und Teleprävention

4: Entwicklung von Trainingsinterventionen zur Sturzprävention auf Basis des Komplexitätsmodells

Weiterführende Informationen

Projekt FARSEEING: www.farseeingresearch.eu

Empfehlungen zur Gestaltung und Implementierung von Technologien in Verbindung mit Älteren: www.taxonomy.farseeingresearch.eu

Erstes europäisches Sturz-Festival in Stuttgart: www.eufallsfest.eu





Mit großer Nähe zur Realität

Nach 2011 beteiligt sich ein Institut der Deutschen Sporthochschule Köln erneut an der Entwicklung von Eignungstests für Feuerwehren

Der demografische Wandel und die alternde Gesellschaft stellen die Freiwilligen Feuerwehren vor große Herausforderungen. Die ehrenamtlichen Brandschützer haben Nachwuchssorgen; die Anzahl der Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr stagniert. Mit dem Ziel, mehr Menschen für ein Engagement in der Freiwilligen Feuerwehr zu begeistern, beteiligt sich die Deutsche Sporthochschule Köln an dem Gemeinschaftsprojekt mit dem Titel „Feuerwehrensache“. Das Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik, Abteilung für Kraftdiagnostik und Bewegungsforschung, arbeitet hier mit dem Ministerium für Inneres und Kommunales des Landes Nordrhein-Westfalen (MIK NRW) zusammen. Aufgabe von Dr. Heinz Kleinöder und seinem Team war es, einen integrativen Eignungstest zu entwickeln, welcher es ermöglicht, die Altersspanne der Ehrenamtler auszuweiten (von unter 18 bis über 60 Jahre) und die Aufgaben innerhalb des Ehrenamts der körperlichen Belastungsfähigkeit angemessen zu verteilen. „Das Leistungsspektrum umfasst dabei eingeschränkte bis hohe körperliche Belastbarkeit. In Übereinstimmung damit reicht das Tätigkeitsspektrum innerhalb der Freiwilligen Feuerwehr von Fahrdiensten oder Absperurmaßnahmen bis hin zu Tätigkeiten des Angriffstrupps“, erklärt Kleinöder.

Diese Differenzierungsmöglichkeiten werden dadurch erreicht, dass der Test verschiedene Schwierigkeitsgrade bei den Testübungen erlaubt. „Das heißt, die Leistungsanforderungen werden nach Alter und Geschlecht gestaffelt, um körperliche Voraussetzungen im Alternsgang zu berücksichtigen“, erläutert Kleinöder. So muss beispielsweise in den einsatztaktischen Einheiten wie im Angriff- und Schlauchtrupp eine besonders hohe Leistungsfähigkeit (Gruppe 4) gewährleistet sein. Daher orientieren sich die Übungen der Gruppe 4 am Eignungstest der Berufsfeuerwehr. Diesen hatte die Abteilung für Kraftdiagnostik und Bewegungsforschung der Deutschen Sporthochschule Köln bereits 2011 entwickelt. Der bundesweit einheitliche Test für die Berufsfeuerwehr sollte eine möglichst große Nähe zur Berufsrealität haben und geschlechtsneutral sein. Der neu konzipierte Test für die Freiwilligen Feuerwehren bietet nun die Möglichkeit einer flexiblen Potenzialanalyse und gibt Empfehlungen der feuerwehrspezifischen Belastbarkeit von Feuerwehrfrauen und -männern. In einem weiteren Schritt können aus den Ergebnissen Empfehlungen abgeleitet werden, um sich auf die Anforderungen belastender Tätigkeitsfelder gezielt vorzubereiten. Im Laufe des Projektes wird der neu gestaltete Test bei allen teilnehmenden Pilotfeuerwehren durchgeführt. *Jn*

Erste Ergebnisse vorgestellt

Abschluss Symposium zum Forschungsschwerpunkt „FLUX“

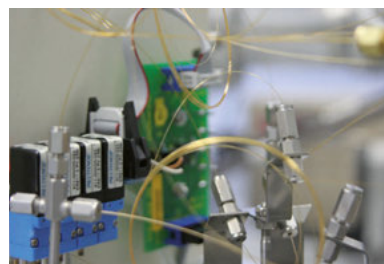
„FLUX“ – diese griffige Silbe ist die Abkürzung für einen Forschungsschwerpunkt der Deutschen Sporthochschule Köln. Die vier Buchstaben stehen für vier Teilprojekte, die institutsübergreifend und interdisziplinär einem aktuellen gesellschaftlichen Thema auf den Grund gehen: dem „Metabolischen Syndrom“ (MetSy). Unter dem Projekttitel „Modulation of Metabolic Fluxes by Physical Activity Patterns“ haben sich seit 2012 vier Institute zusammengefunden, um die Veränderung von metabolischen Flüssigkeiten durch körperliche Aktivität zu untersuchen. Neu ist dabei der Gedanke, vor allem Stoffströme zu analysieren und modellieren. Hierbei versprechen sich die ForscherInnen vor allem ein besseres Verständnis des Metabolischen Syndroms, welches letztlich zu

koronarer Herzkrankheit, Arthritis und vermutlich auch zu Krebs führt. Es ist gekennzeichnet durch Bluthochdruck, Diabetes, Abbau der Muskulatur und Übergewicht. Vor allem die letzten beiden Symptome können als Folge umgeleiteter Stoffströme aufgefasst werden. Aus sportwissenschaftlicher Sicht stellt sich die Frage, wie diese möglichst günstig beeinflusst werden können.

Analyse stabiler Isotope

Erste Ergebnisse des Forschungsschwerpunkts wurden im März 2015 im Rahmen eines Symposiums vorgestellt, in das Prof. Dr. Dr. Patrick Diel (Inst. für Kreislaufforschung und Sportmedizin) mit einem Plenarvortrag einführte. Im Anschluss präsentierten die Vertreter der vier Teilprojekte ihre Erkenntnisse. Dr. Ulrich Flenker und Dr. Frank

Hülsemann (beide Inst. für Biochemie) stellten die Methoden des Teilprojekts „Fluxomics“ vor: Um Stoffströme abzuschätzen, werden stabile Isotope analysiert. Diese Varianten der chemischen Elemente ändern im Organismus bisweilen geringfügig ihre Mengenverhältnisse. Zum Beispiel führt Proteinabbau dazu, dass im Körper bevorzugt



das schwere Stickstoffisotop ¹⁵N zu rückbleibt. Vergleichbare Phänomene vermuten die beiden Biochemiker aber auch im Stoffwechsel von Fetten. Deswegen messen sie die natürlichen Isotopenverhältnisse von Wasserstoff und Kohlenstoff.

Großer Erfolg für die Weltraumphysiologie

Projekte der Sporthochschule fliegen wieder ins All

Deutschland spielt im All eine wichtige Rolle und ist an vielen internationalen Weltraumprojekten beteiligt. Zuletzt verbrachte der ESA-Astronaut Alexander Gerst 166 Tage auf der Internationalen Raumstation ISS und betreute als Proband u.a. ein Projekt der Deutschen Sporthochschule Köln.

Auch bei künftigen Missionen stehen die Chancen gut, dass die Sporthochschule wieder mit ins All fliegt. Denn: Vier Projektvorschläge der Deutschen Sporthochschule konnten sich in einem Auswahlverfahren für eine Durchführung auf der ISS behaupten. Die ausgewählten Forschungsprojekte betrachten das Leben des Menschen in extremen Umwelten aus einem interdisziplinären Fokus.

„Dies ist ein großer Erfolg“, freut sich der Sprecher des Zentrums für integrative Physiologie im Weltraum, Prof. Stefan Schneider, „und ein deutliches Zeichen für die Nachhaltigkeit des von der Deutschen Sporthochschule Köln in den letzten drei Jahren intern geförderten Forschungsschwerpunkts ZiP, dem Zentrum für integrative Physiologie im Weltraum.“

Die Europäische Raumfahrtagentur ESA hatte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Anfang 2014 aufgerufen, Vorschläge für die Durchführung von Forschungsprojekten auf der Internationalen Weltraumstation (ISS) einzureichen. Dass sich die Konzepte der Deutschen Sporthochschule Köln in dem zweistufigen Auswahlverfahren erfolgreich behaupten konnten, ist umso bemerkenswerter, da innerhalb der Lebenswissenschaften europaweit insgesamt nur elf Projekte die nötige wissenschaftliche und technische Expertise erbringen konnten. *Jn*



DIE VIER FORSCHUNGSPROJEKTE DER SPORTHOCCHSCHULE SIND:

1. Cartilage 2 – Adaptation of cartilage biology and morphology to microgravity.

Dr. Anna-Maria Liphardt / PD Dr. Anja Niehoff, Institut für Biomechanik und Orthopädie – Anpassung der Morphologie und Biologie des Gelenkknorpels an Mikrogravitation (mehrmonatiger Aufenthalt auf der ISS)

2. What changes in the cervical spine and musculature in spaceflight explain increased risk of disc herniations in astronauts?

Jun.-Prof. Dr. Kirsten Albracht et al., Institut für Biomechanik und Orthopädie – Erforscht werden Ursachen für das erhöhte Risiko von Bandscheibenvorfällen im Bereich der Halswirbelsäule nach einem mehrmonatigen Aufenthalt auf der ISS, u.a. Veränderungen in der Beweglichkeit der Halswirbelsäule mittels 3D-Bewegungsanalyse

3. Event related potentials and biomedical markers as an indicator for cognitive load during docking maneuvers.

Prof. Dr. Stefan Schneider et al., Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft – Neuropsychologische Adaptation an permanente Schwerelosigkeit und deren Auswirkung auf kognitive Marker. Aufgabe: sicherheitsrelevantes, virtuelles Docking-Manöver der Sojus-Raumkapseln an die ISS durchführen

4. The effects of a forefoot running program on volume, strength and mechanical properties of the calf muscles.

Prof. Dr. Stefan Schneider et al., Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft – Kann ein Vorderfußlaufprogramm verstärkt dazu beitragen, den Erhalt von Muskelmasse und Muskelkraft in der besonders betroffenen Wadenmuskulatur zu erhalten?

Beim Teilprojekt „Postmenopausale Frauen“ rücken indes Frauen in der Menopause in den Forschungsblick, da es bei dieser Gruppe zu bedeutenden Änderungen im Fettstoffwechsel kommt. Hier untermauerte Dr. Carmen Weigt (Inst. für Kreislaufforschung und Sportmedizin) mit experimentellen Daten, die Bedeutung von Öst-



rogenen und anderen Hormonen für den Fettstoffwechsel bei der Frau.

Sarkopenie frühzeitig erkennen

Demgegenüber ist fortschreitender Muskelschwund im Alter („Sarkopenie“) ein Problem, mit dem eher Männer

konfrontiert sind. Zu diesem Teilprojekt lieferte PD Dr. Clemens Becker (Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart) eine Einführung, ehe Katja Stöver (Inst. für Bewegungs- und Sportgerontologie) anhand der Ergebnisse von Krafttrainingsstudien herausstellte, dass hier erheblicher Forschungsbedarf besteht. Prof. Dr. Klara Brixius und Anke Heber (beide Inst. für Kreislaufforschung und Sportmedizin) erläuterten ihre Arbeiten mit Zellkulturen, die das Ziel haben, eine Sarkopenie frühzeitig zu erkennen. Ferner stellten Prof. Dr. Ingo Froböse und sein Team (Inst. für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation) ihre Untersuchungen zu Bewegungsmustern im Alltag vor („Aktivitätsmuster“). Das Symposium schloss mit einem sehr praxisorientierten Vortrag, bei dem das Publikum die Sitzreihen verlassen musste, um sich aktiv die Schwierigkeiten bei der korrekten Erfassung von Bewegungsmustern erläutern zu lassen. *Ulrich Flenker*

„Es bringt nichts, sich zu verstecken“



Auch für Menschen mit körperlicher Behinderung besteht an der Deutschen Sporthochschule Köln die Chance, ein Sportstudium zu absolvieren. Dieses Angebot nehmen etwa 20 bis 30 gehandicapte Studierende über sogenannte Nachteilsausgleiche wahr. Die Lehrinhalte werden von den Rektorsbeauftragten für Studierende mit Behinderung, Univ.-Prof. Dr. Thomas Abel und Dr. Anke Raabe-Oetker, angepasst. Beide kümmern sich auch um die individuelle Betreuung. Der KURIER sprach mit Vera Thamm (Dysmeliesyndrom) und Monika Dzuiba (Mikrosomie), zwei körperlich beeinträchtigten Studentinnen, über die Herausforderungen und Chancen des Sportstudiums.

Vera und Monika, wieso habt Ihr Euch für ein Studium an der SpoHo entschieden?

Vera: Ich habe mich dafür entschieden, weil die SpoHo einen sehr guten Ruf hat und ich mich hier auch schon früher ziemlich wohl gefühlt habe, beispielsweise wenn ich während der Gesundheitschecks der Nationalmannschaft bzw. des Paralympischen Schwimmteams NRW vor Ort war. **Monika:** Bei mir hat mich meine Schwimmtrainerin auf die Idee gebracht. Ich habe im Schwimmzentrum trainiert und sie hat parallel an der

SpoHo studiert. Ich dachte, dass es mit einer körperlichen Behinderung überhaupt gar nicht möglich ist, hier zu studieren. Sie hat mich gepusht, es einfach zu probieren.

Seid Ihr bislang mit dem Betreuungsangebot der SpoHo zufrieden?

V: Das zweite Semester hat ja gerade erst begonnen, aber mit den Inhalten des ersten Semesters bin ich sehr zufrieden gewesen. Auch mit der Unterstützung. Wenn ich aufgrund meiner Behinderung zum Beispiel für schriftliche Prüfungen mehr Zeit beantragt hatte, wurde mir diese problemlos ermöglicht. Diese Extrazeit war in erster Linie für meine eigene Sicherheit, letztlich habe ich sie aber gar nicht genutzt.

M: Auch mir gefällt es hier sehr gut, bei Problemen kann ich mich immer an die Rektorsbeauftragten für Studierende mit Behinderung wenden. Das einzige Manko ist die Organisation von abweichenden Leistungsüberprüfungen in der Praxis. Die Dozierenden können schließlich nicht dieselben Wertungstabellen benutzen wie für Studierende ohne Behinderung. Für uns gibt es jedoch keine feststehenden Werte und so muss ich mich oft selbst darum kümmern, eine vergleichbare Ersatzleistung zu suchen und mich mit den Beauf-

tragten, den Dozierenden und dem Prüfungsamt koordinieren. Das erfordert viel Eigeninitiative.

Wie sehen solche Ersatzleistungen aus?

M: Beim Koordinationsparcours im BAS-3-Modul habe ich eigentlich ganz normal mitgemacht. Das, was ich nicht konnte, ist ein wenig umgestellt worden. Zum Beispiel wurde das Seil, über das man hüpfen muss, etwas tiefer aufgespannt. Oder weil mir langes Laufen schwerfällt, schwimme ich im Ausdauerkurs eine vergleichbare Distanz anstatt zu rennen. Beim Turnen mache ich beispielsweise anstelle eines Rades zwei Rollen vorwärts und Kopf-anstatt Handstand – die Dozierenden sind in dieser Hinsicht sehr offen und hilfsbereit.

Fühlt Ihr Euch an der SpoHo gut integriert?

M: Ich für meinen Teil wurde super aufgenommen. Wir sind hier alle sportbegeistert und es ist toll, mit Leuten zusammen zu sein, die dieselben Interessen haben. Man kann einfach gut zusammen chillen oder Sport machen. Klar, gucken andere schonmal etwas länger, wenn sie mich sehen, aber nicht abfällig. In den Kursen sind alle sehr offen und hilfsbereit, auch beim Hockey werde ich so angespielt wie jeder andere. Ich bin sehr froh darüber, dass es hier so gut abläuft.

Was ist für Euch die größte Herausforderung im Sportstudium?

V: Ich führe hier mittlerweile ein vollkommen autarkes Leben, was sich wahrscheinlich viele aufgrund meiner Behinderung nicht unbedingt vorstellen können. Die größten Herausforderungen des Studiums unterscheiden sich nicht sonderlich von denen der Studierenden ohne Behinderung. Ich versuche, mein Bestes zu geben und möglichst viel aus dem Studium für mein Leben mitzunehmen.

M: Für mich ist die sportliche Leistung die größte Herausforderung. Aber dass hier alles etwas leistungsbezogener ist, hat mich angespornt hier zu studieren. Ich will trotz meiner Behinderung gut sein und Leistung bringen. Das ist für mich eine positive Herausforderung und Eigenmotivation.

Was bedeutet es für Euch, Sport zu machen?

V: Mit Beginn des Masterstudiums habe ich aufgehört, Schwimmen als Leistungssport zu betreiben. Ich lebe nun die Woche über in meiner ersten eigenen Wohnung und da ich für alles etwas länger brauche, war mir das Schwimmen parallel zum Stu-

dium zu zeitintensiv. Die Erlebnisse, wie beispielsweise der Gewinn der Goldmedaille bei der WM in Kanada 2013, möchte ich aber natürlich nicht missen. Auch wenn ich nun nicht mehr schwimme, spielt Sport in meinem Leben eine große Rolle. Ich fahre gerne Fahrrad oder mache Athletiktraining.

M: Sport bedeutet auch mir sehr viel. Ich komme ursprünglich aus dem Reit- und Schwimmsport. Ich fühle mich physisch viel fitter seitdem ich Sport mache, er ist gleichzeitig Ausgleich und Herausforderung. Sport fasziniert mich und tut mir gut. Ich muss nicht unbedingt zu den Paralympics, ich genieße es, für mich selbst sportlich aktiv zu sein.

Was ratet Ihr Menschen mit Behinderung, die vielleicht Angst haben, öffentlich Sport zu machen?

V: Allen Menschen mit Behinderung, die sich nicht trauen, öffentlich Sport zu treiben, möchte ich sagen, dass sie etwas verpassen, wenn sie es nicht ausprobieren. Sport ist gut für die Gesundheit, er macht Spaß und fördert ganz nebenbei soziale Kontakte. Natürlich bleibt es nicht aus, dass einen zum Beispiel im Schwimmbad fremde Menschen anstarren und den einen oder anderen unangenehmen Kommentar abgeben, aber sowas passiert auch im Alltag immer wieder. Niemand, der eine Behinderung hat, hat sich dies ausgesucht. Es ist nun einmal so und man muss das Beste daraus machen. Auch wenn es nicht immer leicht ist, bringt es nichts, sich sein Leben lang aus Angst zu verstecken. Denn dann verpasst man sehr viele schöne Augenblicke und Begegnungen.

Vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Marilena Werth.



INFO:

Vera Thamm (24, Mitte) studiert den M.A. Gesundheitsmanagement und Rehabilitation (2. Semester), Monika Dziuba (19, rechts) hat im WS 2014/15 ihr Studium (B.A. Sportjournalismus) aufgenommen.

Eine unplanmäßige Erfolgskarriere

Christian Weiss zählt zur Weltspitze im Bogenschießen – Seit knapp fünf Jahren gelingt es dem Lehramtsstudenten, Leistungssport und Studium zu kombinieren



Die Medaillensammlung von Christian Weiss ist schon lange zweistellig. Anfang März erweiterte der 27-Jährige mit dem Deutschen Hallenmeistertitel in Biberach seine persönliche Erfolgsliste. In dieser stehen mehrere Podiumsplätze bei nationalen und internationalen Wettkämpfen – sowohl im Einzel als auch mit der

Mannschaft. Der Lehramtsstudent (Biologie, Deutsch und Sport), der 2010 das Studium an der Deutschen Sporthochschule sowie der Universität zu Köln aufgenommen hat, ist aktuell einer der besten drei Bogenschützen Deutschlands. Sein großer Traum: eine Teilnahme bei den Olympischen Spielen im kommenden Jahr in Rio de Janeiro (Brasilien). Dabei war sein riesiges Talent eher zufällig zum Vorschein gekommen. Seine sportlichen Anfänge fand er nämlich beim Schwimmen. Aufgrund seines Potenzials stand Weiss damals im Alter von elf Jahren kurz davor, in den Leistungssport zu rutschen. „Doch das wollte weder ich, noch wollten es meine Eltern“, erzählt der gebürtige Berliner. Nachdem ihm die Lust im Wasser völlig abhandengekommen war, suchten Mama und Papa Weiss nach einer neuen Sportart für ihren Sprössling und fanden diese über einen Zeitungsartikel. „Dort wurde ein Anfängerkurs im Bogenschießen angeboten. Und weil ich Indianer sehr mochte, haben sie gedacht, dass das etwas für mich sein könnte“, erinnert sich Weiss.

Sie sollten Recht behalten: Nur ein Jahr später gewann ihr Sohn mit der Mannschaft seinen ersten nationalen Meistertitel. Dies sollte der Startschuss für eine unplanmäßige Erfolgskarriere sein. „Für mich war das Schießen in erster Linie eine Freizeitaktivität. Von daher war ich total überrascht, als mich 2004 der Bundestrainer angerufen hat, weil ich mich selbst nicht auf diesem Niveau gesehen habe“, so der sympathische junge Mann.

Der Durststrecke folgt das Comeback

Und so ist es dann also doch Leistungssport geworden. „Plötzlich war ich in der Nationalmannschaft, obwohl ich das nie erwartet hätte“, sagt der Rechtshandschütze, der 2006 sein erfolgreichstes Jahr im Juniorenbereich hatte. Mit dem anschließenden Sprung zu den Erwachsenen sollte er dann allerdings zu kämpfen haben. „Von 2007 bis 2011 hatte ich eine ziemliche Durststrecke. In der Schützenklasse wartete eine harte Konkurrenz mit einem ganz anderen Leistungsniveau auf mich“, blickt Weiss zurück und ergänzt: „Ich wurde zwei Jahre nicht mehr für

die Nationalmannschaft nominiert. Das war anfangs nicht leicht. In dieser Zeit musste ich vor allem den Spaß am Bogenschießen wieder neu finden.“ Letzteres ist ihm gelungen. Seit vier Jahren schießt er nun wieder auf Top-Niveau. Und so wurde er erneut in die nationale Auswahl berufen. Neben seinem großen Ehrgeiz hat auch die Deutsche Sporthochschule Anteil an seiner Erfolgsgeschichte. Denn damit Spitzensportler ihr Studium trotz Trainingslagern und Wettkämpfen vorantreiben können, wird ihnen an Deutschlands einziger Sportuniversität Unterstützung zuteil. Zum Beispiel, wenn es um die Verlegung von Prüfungen geht. „Studium, Sport und sein Privatleben über einen Kamm zu scheren, war nicht immer einfach. Aber die SpoHo ist in diesem Bereich wirklich top strukturiert. An der Uni Köln war das zu Beginn schon um einiges problematischer“, beschreibt Weiss, der inzwischen schneefrei ist und spätestens bis 2017 sein Studium abschließen möchte. Dann spielt er mit dem Gedanken, kürzer zu treten. „Mein Ziel im Leben ist es nicht, Leistungssportler zu sein, mein Ziel ist es auf jeden Fall, als Lehrer zu arbeiten. Dann muss man schauen, wie und ob es sich kombinieren lässt“, stellt er klar. Bis dahin darf sich gerne sein Olympiatrium erfüllt haben. Dafür feilt er täglich an seiner Technik und schießt in Hochzeiten bis zu 1.800 Pfeilen in der Woche.

Hinzu kommen unter anderem mehrere Stunden Kraft- und Lauftraining sowie Physiotherapie, um über eine möglichst optimale Kondition zu verfügen. „Ich lege sehr viel Wert auf meine Fitness. Das ist vielleicht auch eines meiner Erfolgsrezepte“, verrät er. Da Bogenschießen wegen der hohen Konzentration besonders auch für die Psyche eine starke Belastung darstellt, sucht er in seiner Freizeit vermehrt nach körperlichem Ausgleichssport und immer wieder neue Herausforderungen. Vor kurzem ist er seinen ersten Marathon gelaufen, nun spielt er mit dem Gedanken, einen Triathlon zu absolvieren. Doch bevor es so weit ist und das Berufsleben möglicherweise seine leistungsbezogene Karriere beendet, gilt es erst einmal, noch dem großen Traum im kommenden Jahr ein wenig näher zu kommen. Dafür läuft bereits die Vorbereitung auf die Weltmeisterschaften im dänischen Kopenhagen (26. Juli bis 2. August 2015), bei denen so genannte Quotenplätze für die Olympischen Spiele vergeben werden. Und wer weiß, vielleicht vergrößert sich bis dahin ja auch noch seine Medaillensammlung. JK

Info: Studieren als SpitzensportlerIn www.dshts-koeln.de/studium-und-spitzen-sport



Wenn den Ideen Taten folgen...

Aus dem Seminar „Managing Diversity“ entsteht das Projekt „Grenzenlos in Bewegung – SpoHo aktiv“ und unterstützt Flüchtlinge durch Sport



Keine Spur von Sorgen und Angst: Das von Kölner Studierenden initiierte Projekt nutzt den Sport, um Flüchtlingen Abwechslung im Alltag und eine bessere Perspektive zu bieten.

Sport treiben mit Menschen, deren Sprache man nicht spricht. Das klingt schwierig und ist eine der Möglichkeiten, soziale Vielfalt im Rahmen des SpoHo-Seminars „Managing Diversity“ zu erleben. Gregor Preis, 4. Semester Sportmanagement und Sportkommunikation, hat seiner Managing Diversity-Projektarbeit Taten folgen lassen. Aus der Idee, die Integration von Flüchtlingen durch Sport zu fördern, ist durch ehrenamtliches Engagement von SpoHo-Studierenden mittlerweile ein Sportprojekt in Kölner Flüchtlingsheimen entstanden. Die Annäherung und der Austausch zwischen Flüchtlingen und Kölnern stehen dabei im Mittelpunkt. Der Sport fungiert als verbindendes Glied und Integrationsmotor.

Mohammad stammt aus Syrien und ist einer der Flüchtlinge, die das Sportangebot gerne annehmen: „Wenn man aus dem Krieg kommt und lange Zeit keinen Sport machen konnte, gibt der Sport positive Energie. Er gibt Hoffnung und hilft uns, zurück ins Leben zu finden. Sport ist Leben.“ Auf die Idee, Flüchtlinge durch Sport zu unterstützen, ist Gregor Preis durch seine Kommilitonin Maria Schmidt gekommen. Sie hat mittlerweile die Leitung des SpoHo-Flüchtlingsportprojekts zusammen mit Luisa Sohr übernommen und engagiert sich schon länger in Eigeninitiative für Flücht-

linge. Sie weiß, wie viel der Sport gerade den Kindern bedeutet: „Wenn man in den Heimen von Kindern mit strahlenden Augen empfangen wird, die sonst einen sehr monotonen Alltag und teilweise Furchtbares erlebt haben, dann weiß man, dass sich der Einsatz lohnt.“ Die Erzählungen und Eindrücke aus ihrem Tanzangebot für Mädchen haben Gregor dazu inspiriert, ein regelmäßiges Sportangebot mit Hilfe der SpoHo zu verwirklichen. Diese Idee ist besonders, da es bislang noch kein vergleichbares Angebot gibt. Flüchtlinge werden oft innerhalb der Städte in andere Heime transferiert. Ein kontinuierliches Sportangebot aufrecht zu erhalten, ist daher schwierig. Um den ersten Schritt in Richtung Sportangebot zu machen, hat Gregor zwei Flüchtlingsteams die Teilnahme am „Kick it like Water“-Hallenfußballcup ermöglicht. Mit einem Teil der gesammelten Spenden des SpoHo-Chors „Sportissimo“ wurden SpoHo-T-Shirts gekauft. Der Veranstalter „Viva con Agua“ ermöglichte eine kostenfreie Teilnahme sowie die gemeinsame Anreise im Teambus. Wenn auch der sportliche Erfolg beider Teams aufgrund der starken Konkurrenz nicht von Erfolg gekrönt war, ist dabei die Idee für das jetzt bestehende Sportprojekt entstanden. Bislang sind Angebote wie Tanzen, Fußball oder gemeinsames

Laufen in Planung. Mohammad, der in Syrien mit seiner Universitätsmannschaft u.a. an „Arabs Got Talent“ teilgenommen hat, bietet seit wenigen Wochen an der SpoHo eine Tanz-AG für Studierende an. Er möchte damit das Flüchtlingsprojekt unterstützen und eine erste Grundlage für seine berufliche Zukunft legen. Außerdem will er den Menschen danken, die ihn in Deutschland willkommen heißen. Mehrmals im Semester finden Treffen statt, bei denen das mögliche Sportangebot in Absprache mit den Ehrenamtskoordinatorinnen des DRK besprochen und nach Interessierten gesucht wird, die bei der Umsetzung mitwirken möchten. Maria Schmidt: „Wir suchen Studierende, die Interesse am Austausch mit Flüchtlingen haben und sich vorstellen können, ein Sportangebot in den Unterkünften durchzuführen. Noch steckt das Ganze in Kinderschuhen, aber wir sind zuversichtlich, dass wir bald ein vielseitiges Angebot auf die Beine stellen können.“ Die Unterstützung der Hochschule ist bereits gesichert. Vor allem Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider, Prorektor für Außenbeziehungen und Wissensmanagement, unterstützt das Vorhaben und war bereits bei einem der Treffen dabei. „Es gefällt mir, dass wir Menschen finden, die bereit sind, sich um Menschen zu kümmern, nicht nur Geld oder Dinge spenden, sondern ganz konkret ihre Zeit opfern,

um gemeinsam etwas zu unternehmen. Wir speisen die Flüchtlinge damit nicht nur ab, sondern wir zeigen ihnen, dass wir an ihrem Schicksal teilhaben und dies mit ihnen teilen wollen.“ Nicht nur Maria Schmidt hat positive Erfahrungen aus dem Flüchtlingsportangebot gewonnen. Gregor Preis kann ihren Eindruck bestätigen. Er findet, dass ehrenamtliches Engagement zur Bereicherung wird: „In den Interviews mit Flüchtlingen für unser Managing Diversity-Projekt haben wir oft gehört, wie sehr Sport von Ängsten und Problemen ablenkt. Aber nicht nur Flüchtlinge profitieren. Auch die Wirkung auf die Deutschen ist enorm. Sie sehen, dass Flüchtlinge ganz normale Menschen sind, die auch kicken können. Beim Hallencup kam einer aus der Mannschaft, die uns 8:1 abgezogen hat zu einem der Flüchtlinge und sagte: Hey, brauchst du eine Hose? Ich hab noch eine Sporthose für dich! Wenn man sowas mitkriegt, weiß man, dass es sich lohnt, was man gemacht hat.“ *Mw*

Fakten zum Projekt

Ansprechpartner: Maria Schmidt, Luisa Sohr,

E-Mail: spoHoaktiv@dshs-koeln.de

Facebook: Grenzenlos in Bewegung – SpoHo aktiv

Sich in fremde Situationen begeben

Soziale Vielfalt ist ein bedeutendes Thema unserer Gesellschaft. An der SpoHo werden Studierende für Potenziale und Probleme sensibilisiert



Verena Kaspers bei ihrem Selbstversuch im Niqab

Ein junger Fußballer outet sich bei seinen Trainingskollegen als schwul. Eine junge Frau läuft einen Tag lang verschleiert durch die Kölner Innenstadt. Zwei Beispiele dafür, wie Studierende der Sporthochschule während ihres Studiums Praxiseinblicke in das Thema Diversity Management bekommen. Für die Hochschule ist dies in der Lehre ein wichtiges Thema; daher belegen alle Bachelorstudierenden die Schlüsselqualifikation SQ2 und setzen sich hier mit sozialer Vielfalt und gesellschaftlichen Minderheiten auseinander. Die Aufgabe besteht darin, soziale Vielfalt zu entdecken und im Rahmen eines eigenen Projekts praktisch zu erleben. Hier können die Studierenden ihrer Kreativität freien Lauf lassen, eine eigene Fragestellung entwickeln und sich z.B. in eine

„fremde“ Situation begeben oder einen Sportverein hinsichtlich Diversity analysieren und daraus Handlungsempfehlungen ableiten.

In den ersten Seminarstunden werden die theoretischen Grundlagen zu sozialer Vielfalt gelegt. Was sind sichtbare und unsichtbare Diversity-Kriterien? Was bedeutet soziale Vielfalt im Sport? Warum brauchen wir Diversity Management, sprich den Umgang mit und die Bewältigung von sozialer Vielfalt? „Die Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer sollen erstmal grundsätzlich für das Thema sensibilisiert werden. In einem zweiten Schritt, nämlich über das eigene Projekt, sollen sie Wissen erwerben und Kompetenzen entwickeln“, erklärt Meike Schröer, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Institut für Soziologie und Genderforschung. Dies kann auf drei Ebenen passieren: auf der Management- bzw. Organisationsebene, auf der Ebene einer heterogenen Gruppe im Sport und auf der Ebene des Individuums.

Denkbar ist beispielsweise die Analyse eines Sportvereins im Hinblick auf Integration. Hierfür eignen sich die Studierenden Hintergrundinfos an, bringen Mitgliederzahlen in Erfahrung und führen Gespräche mit dem Vorstand und den Übungsleitern. Die Studierenden begeben sich in eine externe analytische Position. Aus dieser Ist-Analyse heraus entwickeln sie Ideen und Konzepte und stellen diese dem Verein vor.

Ein anderer Ansatz ist, sich in eine Gruppe zu begeben, z.B. in eine Seniorensportgruppe, eine Schulsportgruppe o.ä. und mit den Übungsleitern und Teilnehmern zu sprechen. Anschließend wird die heterogene Gruppenzusammensetzung analysiert und dokumentiert (z.B. per Video-/Audioaufzeichnung). „Die Variante ‚In die Fremde gehen‘ wählen die allermeisten Studierenden als Projekt aus. Es bedeutet, dass sie in den Alltag und das Leben einer Minderheit eintauchen“, erläutert Schröer. Wie ist es, einen Tag lang im Rollstuhl zu sitzen, sich als Blinder zu bewegen oder mit den körperlichen Einschränkungen umzugehen, die ältere Menschen haben? Die eigenen Erwartungen im Vorfeld des Versuchs werden anschließend mit den Selbsterfahrungen und den Reaktionen der Mitmenschen abgeglichen.

„In solchen Situationen erfahren viele Studierende zum ersten Mal Diskriminierung am eigenen Leib. Daher bringen die meisten aus diesem Projekt sehr bewegende Erfahrungen mit, die wir im Seminar dann gemeinsam reflektieren und integrieren“, berichtet Dozentin Schröer. Zum Abschluss des Seminars fertigen die Studierenden eine Hausarbeit oder eine Präsentation an. Verena Kasper dokumentierte beispielsweise ihr Experiment, verkleidet als Muslimin, komplett verhüllt mit einem Gesichtsschleier (Niqab) einen Tag in Köln zu verbringen. Der KURIER sprach mit ihr über ihre Erfahrungen:

Verena, was war das Eindrucksvollste, das Du an dem Tag erlebt hast?

Die Tatsache, dass ein Kleidungsstück so viele unterschiedliche Reaktionen und Emotionen auslösen kann. Besonders gefreut hat mich die positive Reaktion der Verkäuferinnen, sie haben mich behandelt wie jeden anderen Kunden auch.

Wie sind Dir die Menschen begegnet?

Die Menschen in der Stadt haben sehr unterschiedlich auf mich reagiert. Die meisten haben mich einfach nur angestarrt – nicht gerade unauffällig – und haben teilweise neugierig, teilweise kopfschüttelnd geschaut oder empörte Reaktionen gezeigt. Gerade die älteren Menschen schienen kein Verständnis dafür zu haben, dass eine Frau in Niqab durch die Innenstadt läuft wie jede andere Frau auch. Ein Jugendlicher hat sogar mit seinem Smartphone ein Foto von mir gemacht. Dabei habe ich mich sehr unwohl gefühlt. Die Blicke der Passanten waren eine sehr negative Erfahrung.

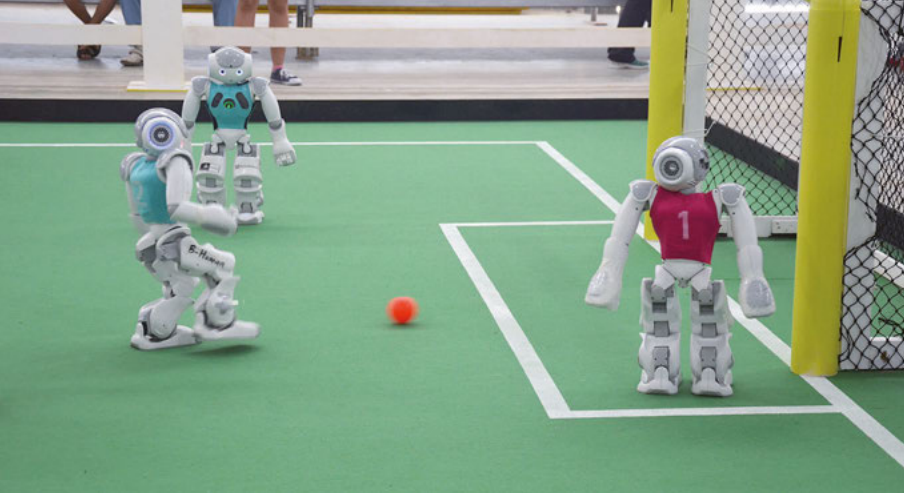
Wie hast Du Dich gefühlt?

Eigentlich bin ich ein sehr selbstbewusster Mensch, aber durch den Niqab habe ich mich sehr unsicher und eingeschlossen gefühlt. Es war sehr schwierig für mich, dass meine Mitmenschen meinen Gesichtsausdruck nicht lesen können. Obwohl ich komplett umhüllt war, habe ich mich nackt und ausgestellt gefühlt, und die Blicke der Passanten waren nur schwer zu ertragen. Die ganze Zeit habe darauf gewartet, dass das Experiment endlich vorbei ist.

Wie fällt Dein Fazit zum Selbstversuch aus?

Es war eine sehr krasse Erfahrung für mich, die ich so schnell auch nicht wiederholen möchte. Trotzdem bin ich froh, dieses Experiment gemacht zu haben. Ich sehe die Frauen in Niqab seitdem mit anderen Augen. Nach dem Experiment habe ich mich richtig gefreut, wieder in meine „normalen“ Klamotten zu schlüpfen. Selbst in so einer offenen und toleranten Stadt wie Köln gibt es noch viel Intoleranz gegenüber anderen Kulturen. *Jn*

Vielen Dank für diese Einblicke.



Unterstützung aus dem Roboterfußball

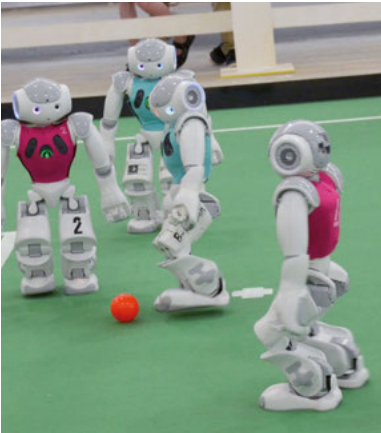
Kooperationsprojekt zwischen Uni Bremen und Sporthochschule soll die Fußball-Talentdiagnostik verändern

„Justin“, „Piggy“ und „Doggy“ gehören zu den sportlichsten Robotern Deutschlands. Sie wurden entwickelt, um Menschen auf spielerische Weise den Sachstand der Roboterforschung näher zu bringen. Dabei begeistert Justin mit Fingerspitzengefühl. Er kann Bälle, die ihm zugeworfen werden, eigenständig fangen. Piggy passt zurück, wenn er angespielt wird und Doggy reagiert auf Laute in seiner Umgebung. Vor allem über sportliche Handlungen wie diese erhoffen sich Wissenschaftler, die sich im Bereich Roboterforschung betätigen, ein leichteres Verständnis ihres komplexen Forschungsgegenstandes. So auch Dr. Tim Laue von der Uni Bremen. Im Rahmen des Kooperationsprojekts „Transfer von E-Skills auf die Vermittlung in der Sportpraxis“ stellte er Studierenden und Dozierenden in seinem Gastvortrag „Roboter im Sport“ den aktuellen Sachstand der Sportrobotik vor. Er hat den Roboter „Piggy“ entwickelt und ist 4-facher RoboCup Weltmeister mit seinem Fußballroboter-Team „B-Human“. „Früher dienten Schachcomputer als Maßstab für die Entwicklung von Software. Heute hat der Roboter-Fußball diese Rolle übernommen. Fußball kennt fast jeder. Man muss wenig erklären, um

die Leistung der Roboter bewerten zu können. Fußball ist in der Hinsicht außergewöhnlich anspruchsvoll, da es im Gegensatz zu Schach unberechenbar ist und in Echtzeit stattfindet.“ Zusammen mit Studierenden und Kollegen des Fachbereichs Mathematik / Informatik der Universität Bremen und des Deutschen Forschungszentrums für Künstliche Intelligenz (DFKI) hat er das Projekt B-Human ins Leben gerufen. B-Human ist ein Team aus humanoiden Robotern, die durch strategische Programmierung miteinander Fußball spielen können. Damit ein gemeinsames Spiel möglich ist, sind die Roboter mit zwei Kameras im Kopf ausgerüstet, um ihre Umwelt wahrnehmen zu können. Das Hauptaugenmerk liegt hierbei auf der Bildverarbeitung, also dem Erkennen von spielrelevanten Dingen wie den Toren, dem Ball, dem Spielfeld oder den anderen Robotern. Mit Hilfe der Software werden Spielsituation und mögliche Handlungsoptionen bestimmt. Basierend auf der aktuellen Spielgeschehen repräsentierenden Wahrscheinlichkeitsverteilung wird die Handlung ermittelt und ausgeführt, die die höchste Erfolgswahrscheinlichkeit bietet. „Unsere Roboter sind egoistisch. Sobald sich die Möglichkeit ergibt,

schießen sie aufs Tor. Sie spielen den Ball eher selten ab.“ erklärt Dr. Laue. Im menschlichen Fußball wäre diese Verhaltensweise verheerend. Taktische Entscheidungen und das gezielte Spiel miteinander sind ausschlaggebend für die Spielintelligenz eines Spielers. Wird eine passende Lücke erkannt? Entscheidet sich der Spieler für die Lösung mit der höchsten Erfolgswahrscheinlichkeit? Die Taktik, die den Robotern programmiert werden muss, ist bei Fußballern unterschiedlich stark ausgeprägt und Indikator für deren spielerische Qualität. Patrick Schneider vom Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten beschäftigt sich im Rahmen seiner Promotion mit dieser Thematik. Mithilfe der technischen Expertise der Forscher aus Bremen möchte er ein individualtaktisches, computergestütztes Testverfahren zur Beurteilung des Entscheidungshandelns im Jugendfußball entwickeln. Ziel ist es, durch eine ähnliche Bildverarbeitungssoftware, wie die der Fußballroboter, Handlungsoptionen von Nachwuchsspielern zu analysieren und zu bewerten. Die aus der Bundesliga bekannten Trackingverfahren sollen auf die Talentdiagnostik übertragen werden. So könnten prognostische Aussagen

über die Spielqualität, unabhängig des körperlichen Entwicklungszustandes, ermöglicht werden. Die Software, die den Robotern Handlungsoptionen vorgibt, soll die spontanen Entscheidungen der Fußballer ermitteln und Stärken und Schwächen des Spielverhaltens offenlegen. Im Roboterfußball, genau wie im Menschen-Fußball, bestimmen verschiedene Komponenten den Spielerfolg. Dr. Laue hat im Roboterfußball bereits eine wichtige Erfahrung gemacht, auf die sich sein Erfolg stützt: „Es muss nicht sein, dass die Roboter gewinnen, die herausragende Stärken haben. Es gewinnt das Team, das keine Schwächen hat.“ *MW*



Berufsorientierungsprojekt „Girls' Day“ bietet abwechslungsreiche Einblicke

20 Schülerinnen zwischen 13 und 16 Jahren hatten am 23. April die Chance, die SpoHo genauer kennenzulernen. Auch in diesem Jahr versprach das bundesweite Berufsorientierungsprojekt „Girls' Day“ ein buntes Programm: Einblicke in den Sparteignungstest, Infos zum Studienangebot sowie Führungen durch verschiedene Institute. Der Aktionstag wurde unter der Mitwirkung des AstA vom Gleichstellungsbüro der Deutschen Sporthochschule organisiert und stieß insgesamt erneut auf positive Resonanz. „Die Kombination aus Praxis und Theorie war super. Es war ein toller Tag – nur insgesamt leider zu kurz“, fand die Teilnehmerin Fabia. *PuK*

Herzlichen Glückwunsch an Doris Norrenberg und Marius Thiemann, die Gewinner unseres letzten KURIER-Quiz! Sie dürfen sich über ein Trikot des 1. FC Köln und ein T-Shirt aus dem DSHS-Sportshop freuen. Diesmal gibt es etwas Kulinarisches zu gewinnen: zwei Gutscheine für das Restaurant



Stadtwaldgarten in direkter SpoHo-Nähe (Aachener Straße 701). Serviert wird der „Tapa El Gigante“ für zwei Personen.

Die Quizfrage lautet:
Wie heißt die Plagiatserkennungssoftware, die die Sporthochschule eingeführt hat?
Schicken Sie Ihre Antwort per Post an die im Impressum angegebene Adresse, per Hauspost oder E-Mail an: presse@dshs-koeln.de

Viel Erfolg!
Einsendeschluss: 11. Juni 2015

KURIER QUIZ

Erstsemesterbegrüßung zum Sommersemester

Rund 500 neuen Studierenden ist es gelungen, einen der begehrten Plätze an Deutschlands einziger Sportuniversität zu ergattern. Kurz vor dem Beginn des Sommersemesters nahm die Deutsche Sporthochschule Köln am 31. März ihre Neuankömmlinge offiziell in Empfang. „Wir leben alle Sport. Das ist der Grund, warum die facettenreichen Forschungsarbeiten dieser Hochschule weltweit einen hervorragenden Ruf genießen. Aber auch in der Lehre sind wir sehr flexibel aufgestellt“, sagte der Prorektor für Studium und Lehre, Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert, in seiner Begrüßungsansprache. Als Beispiel für die vielseitige Forschung in der Sportwissenschaft stellte Dr. Pamela Wickert (Institut für Sportökonomie und Sportmanagement) ihr Projekt unter dem Arbeitstitel „Ohne Fleiß keine Punkte – der Zusammenhang von Erfolg und Laufleistung im Fußball“ vor. Im Anschluss konnten sich die Studierenden an den Ständen der Kooperationspartner informieren und durften sich über Freikarten für Veranstaltungen verschiedener Kölner Sportvereine freuen. *Jk*



RANDNOTIZEN

Personal

Einstellung:

Anja Schimanke, Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft, 16.03.2015

Ausscheiden:

Claudia Kluge, Presse und Kommunikation, 31.03.2015

Weiterbeschäftigung:

Katrin Mittag, Abt. 2.1, 01.05.2015

Julia Neuburg, Presse und Kommunikation, 01.04.2015

Robin Müller, Institut für Biomechanik und Orthopädie, 01.05.2015

Elisabeth Röseler, Institut für Europäische Sportentwicklung und Freizeitforschung, 01.05.2015

Anja Heese, Ambulanz für Sporttraumatologie und Gesundheitsberatung, 01.04.2015

Dr. Achim Schmidt, Institut für Natursport und Ökologie, 01.04.2015

Dr. Tobias Morat, Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie, 01.04.2015

Daniel Hoffmann, Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten, 01.04.2015

Dr. Stefanie Hüttermann, Institut für Kognitions- und Sportspielforschung, 01.04.2015

Dr. Annette Degener, Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation, 15.09.2015

Dienstjubiläum:

Evelyn Hermen, 40-jähriges Dienstjubiläum, 01.10.2014

Meldungen

EU-Projekt stärkt Zusammenarbeit

Bei der zweiten Austauschwoche des EU-Projekts „North-East Para-sport Exchange“ (ParaX) vom 15. bis 19. April in Schweden und Finnland, bei der u.a. auch das Institut für Kommunikations- und Medienforschung (IKM) als Projekt-Koordinator vertreten war, ging es um die Themen Kommunikation, Fundraising sowie Sport- und Trainerentwicklung. Zahlreiche teilnehmende Experten, Institutionen und Projekte ermöglichten Einblicke in den Behindertensport in Schweden und Finnland und bestärkten die Zusammenarbeit.

Wassong als Gutachter für das IOC

Univ.-Prof. Dr. Stephan Wassong, Leiter des Instituts für Sportgeschichte und des Zentrums für Olympische Studien, ist in diesem Jahr erneut als Gutachter für das „Advanced Olympic Research Grant Programme“ des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) benannt worden. Bereits im letzten Jahr hat das Olympic Studies Centre des IOC, welches das Programm organisiert, ihn als Gutachter für das 2014 neu installierte Förderungsprogramm ausgewählt. Hauptziel des Programmes ist es, Forschungsprojekte aus den Geistes- und Sozialwissenschaften finanziell zu fördern, die sich mit vom IOC identifizierten Themengebieten beschäftigen.

DFB-Trainer Ralf Peter als Dozent

Ralf Peter, Jugend-Bundestrainer beim Deutschen Fußball-Bund (DFB), zu Gast an der SpoHo: Als Gastdozent gab er im April den Studierenden der SuL-Spezialisierung Einblicke in die Trainerausbildung des DFB und in eine professionelle Trainingseinheit zum Mittelfeldpressing.

IMPRESSUM

KURIER
Hochschulzeitung der Deutschen Sporthochschule Köln, Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln
www.dshs-koeln.de
presse@dshs-koeln.de

Herausgeber
Univ.-Prof. Dr. Heiko Strüder, Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln
Chefredaktion
Sabine Maas (Ms), Stabsstelle Akademische Planung und Steuerung, Presse und Kommunikation
Tel. 0221 4982-3850, Fax: -8400

Redaktion
Meike Helms (Mh), Julia Neuburg (Jn), Marilena Werth (Mw), Jens Kopke (Jk), Tel. -3440/-3441/-6158/-3442

Layout
Sandra Bräutigam (Sb)
Tel. 0221 4982-3442

Auflage 2.500

Druck
pacemdruck oHG, 50996 Köln, www.pacem-druck.de

Erscheinungsweise
Je dreimal im Sommer- und zweimal im Wintersemester. Der nächste KURIER erscheint im Juli 2015.

Eine PDF- und Online-Version des KURIER finden Sie unter:
www.dshs-koeln.de/kurier

Redaktionsschluss KURIER 02.06.2015

In dieser Publikation wird aus Gründen einer besseren Lesbarkeit teilweise nur die männliche Form/Ansprache verwendet. Dies soll ausdrücklich nicht als Diskriminierung von Frauen verstanden werden.