

KONGRESS NACHWUCHS- FÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern
in Zeiten der Pandemie

26.-27.04.2021



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



ABSTRACTBAND

KONGRESS NACHWUCHS-
FÖRDERUNG

NRW 2021

Erkennen – Fördern – Steuern in
Zeiten der Pandemie

Herausgeber:

Univ.-Prof. Dr. Wilhelm Bloch

Dr. Eva Engelmeyer

Tabea Steffens

Aldo Sommer



Inhaltsverzeichnis

COVID im Sport – Folgen für Gesundheit und Leistung

| | |
|---|---|
| Long Covid: Erkrankungen und Folgen | 2 |
| BISp-Projekt: Covid-19 im Spitzensport – Eine multizentrische Kohorten-Studie (CoSmo-S) | 3 |

COVID im Sport – Folgen für die Trainingssteuerung

| | |
|---|---|
| Covid-19 und Return to Sport | 4 |
| Individuelle Trainingssteuerung im Ausdauertraining | 5 |

Olympia 2021 – Herausforderungen in neuen Sportarten

| | |
|---|---|
| Wie fördere ich Talente in den neuen Sportarten Richtung Olympia am Beispiel Sportklettern? | 6 |
| 3x3 – Neue Möglichkeiten und Herausforderungen im Basketball | 7 |

Sporternährung

| | |
|---|----|
| Aktuelle Aspekte der Sporternährung im Nachwuchsleistungssport | 8 |
| Timing in der Sporternährung | 10 |
| Workshop: Timing in der Sporternährung: Umsetzung in die Praxis | 11 |

Herausforderungen in der Arbeit von Trainer*innen

| | |
|---|----|
| Transgender Athlet*innen – eine Herausforderung für den (organisierten) Sport? | 12 |
| Workshop: Sportpsychologische Fallbesprechung – Supervision für eigene „Problemfälle“ | 13 |

Neue Verfahren und Methoden in der Leistungssteuerung und -diagnostik

| | |
|--|----|
| Standardisierte Verfahrensüberprüfung von Wearables | 14 |
| Online Glukose-/Laktatmanagement | 15 |
| Non-invasive, innovative Herzkreislaufdiagnostik im Leistungssport | 16 |



KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Long Covid: Erkrankungen und Folgen

Univ.- Prof. Dr.. Wilhelm Bloch

Abteilung Molekulare und zelluläre Sportmedizin, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Deutsche Sporthochschule Köln

Die Covid-19 Pandemie hat auch nicht vor den Athleten/Innen Halt gemacht und hat auch zu einer höheren Zahl von Infektionen bei diesen geführt. Meist laufen die akuten Infektionen bei den Athleten/Innen asymptomatisch und oder milde, es gibt aber durchaus auch moderate und wenige schwere Verläufe. Trotzdem kommt es auch bei Athleten/Innen zu Einschränkungen von Leistung und Persistenz von Symptomen über Monate, wie dies auch in der Gesamtgruppe der Covid-19 Patienten zu beobachten ist. Selbst nach milden Verläufen werden Kurzatmigkeit, Fatigue (krankhafte Müdigkeit), eine verminderte Leistung und neurologische Ausfälle bei Athleten/Innen über Monate beobachtet. Es gibt Gedächtnisprobleme, Herzprobleme und zum Teil Probleme, normale Bewegungsabläufe zu koordinieren. Dies hat dazu geführt, dass mittlerweile eine Long-Covid-Erkrankung diskutiert wird und Long-Covid-Ambulanzen an den Kliniken entstanden sind. Daher wird beleuchtet welche Symptome bei Long-Covid-Auftreten und warum die Covid-19 Erkrankung zu diesen länger andauernden Symptomen führen kann. Darüber hinaus soll besprochen werden ob und welche Konsequenzen, die Multi-Organbeteiligung bei der Covid-19 Erkrankung mittel- und langfristig für Gesundheit und Leistung der Athleten/innen haben könnte.

KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



BISp-Projekt: Covid-19 im Spitzensport – Eine multizentrische Kohorten-Studie (CoSmo-S)

Prof. Dr. Andreas Nieß

Abteilung Sportmedizin, Department für Innere Medizin, Universitätsklinikum Tübingen

Eine Infektion mit SARS-CoV-2 geht größtenteils mit nur wenigen bis keinen Symptomen einher, kann jedoch auch schwerwiegende bis tödliche Folgen haben. Einerseits zählen Wettkampfsportler nach derzeitigen Erkenntnissen nicht zu einer Risikogruppe, die bei einer Infektion mit SARS-CoV-2 Viren häufiger mit einem schweren Verlauf rechnen muss. Andererseits stellt sich die Frage, inwieweit die derzeit bekannten Organschäden oder Funktionsstörungen auch bei nur mäßiger Ausprägung die Belastbarkeit für den Leistungs- und Wettkampfsport und/oder ihre sportliche Leistungsfähigkeit einschränken. Unklar ist auch, wie sich die Prävalenz einer Infektion mit SARS-CoV-2 in der Gruppe der Bundeskaderathlet*innen und der paralympischen Sportler*innen darstellt.

Das seit Herbst 2020 laufende Projekt plant in einem multizentrischen und digital vernetzten Ansatz den Aufbau und die Untersuchung zweier Studienkohorten mit a) Sportler*innen mit durchgemachter Covid-19 Erkrankung und b) Bundeskaderathlet*innen inklusive der paralympischen Sportler*innen, die sich routinemäßig zu ihrer sportmedizinischen Jahresuntersuchung vorstellen. Neben der Beantwortung der oben genannten Fragen umfasst das Projektziel die Erarbeitung von evidenzbasierten Empfehlungen zum Return-to-Sport nach Covid-19 Infektion und konkretisierenden Maßnahmen zur Prävention einer SARS-CoV-2 Infektion und deren möglichen Folgeschäden. Darüber hinaus soll der Aufbau der Kohorte von post-Covid-19 Patienten die Bearbeitung weiterer spezifischer Fragestellungen in Subprojekten, u.a. zur Pathophysiologie Covid-19 bedingter Organschäden, den beteiligten Mechanismen bei einer Einschränkung der sportlichen Leistungsfähigkeit und zur Immunitätsentwicklung bei sportlich aktiven Menschen ermöglichen. Aktuell umfasst das Studienkonsortium 14 rekrutierende universitäre sportmedizinische Einrichtungen in Deutschland sowie weitere Expertisen für Biometrie, KI, Datenverarbeitung und zentrale Analysen leistungsdiagnostischer Rohdaten.



KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Covid-19 und Return to Sport

Prof. Dr. Dr. Jürgen M. Steinacker

Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin, Universitätsklinikum Ulm, 89075 Ulm

Die Infektion mit dem SARS-CoV-2 Virus kann sich in vielen Fällen auf die oberen Luftwege beschränken und blande verlaufen. Komplikationen entstehen, wenn sich eine Ausbreitung auf die unteren Luftwege erstreckt und besonders, wenn zu einer generalisierten Immunreaktion kommt, die nach etwa 10 Tagen auftritt. Der klinische Verlauf gibt Anhalt dafür, wie die Infektion einzuschätzen ist. Wenn es zu keiner wesentlichen Erkrankung gekommen ist, evtl. auch leichte Symptome oder die Infektion nur durch Abstrich nachgewiesen wurde, kann meistens ohne Probleme das Training aufgenommen werden. Warnzeichen für einen schwierigeren Verlauf sind Erkrankungssymptome über mehrere Tage, Lungenentzündung, Brustschmerzen oder neurologische Symptome, Herzklopfen oder Atemnot bei Belastung. Auch wenn zum Leistungsverlust und Regenerationsbeschwerden kommt, sollte eine ausführliche Diagnostik erfolgen. Diese sollte einen Leistungstest, nach Möglichkeit auch mit maximaler Sauerstoffaufnahme, die Entzündungssituation (Inflammation) und wesentliche Organsysteme sowie das Befinden (EBF) umfassen. Als Inflammationsparameter nutzen wir im Blut Monozyten, Eosinophile, Ferritin, CRP und IgE. Wichtige Organsysteme sind die Lunge (Frühzeichen einer Fibrose oder Asthma) Lungenerkrankungen und das Herz (EKG, Echokardiografie, möglichst mit Strain-Analyse). Je nach Bewertung gibt es gute Algorithmen für Return-to-sports.

Löllgen H, et al. Infographic. Clinical recommendations for return to play during the COVID-19 pandemic.

<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102985>

Nieß AM, Position stand: return to sport in the current Coronavirus pandemic (SARS-CoV-2 / COVID-19). Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: E1-E4. Doi:10.5960/dzsm.2020.437

KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Individuelle Trainingssteuerung im Ausdauertraining

Univ.- Prof. Dr. Billy Sperlich

Integrative & Experimentelle Trainingswissenschaft, Institut für Sportwissenschaft, Julius-Maximilians-Universität Würzburg

Die lokalen, nationalen und internationalen Maßnahmen zu Eindämmung der Corona-Pandemie (u.a. Lockdown-bedingte Schließung von Sportstätten sowie Reiseeinschränkung, etc.) in den Jahren 2020 und 2021 führte zu einem disruptiven Trainingsprozess einhergehend mit Veränderungen der Trainingsqualität (Intensität, Dauer und Frequenz), Alltagsaktivität, Schlafverhalten und verändertem Wettkampfkalender. Eine gewisse Form an “Detraining” im Trainingsprozess ist je nach Dauer der Eindämmungsmaßnahme zu erwarten. Erste Studienerkenntnisse deuten darauf hin, dass das akute Krisenmanagement (z.B. Heim- oder “Remote-Training”) international sehr unterschiedlich war und zu unterschiedlicher Leistungsentwicklung in verschiedenen Sportarten führte. Der Vortrag fasst die aktuelle Datenlage zur Trainingssteuerung in unterschiedlichen (Ausdauer-)Sportarten zusammen und versucht aus den Studienerfahrungen Konsequenzen für die zukünftige Trainingsplanung abzuleiten.



KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Wie fördere ich Talente in den neuen Sportarten Richtung Olympia am Beispiel Sportklettern?

Dr. Urs Stöcker

Abteilung Sportklettern, Deutscher Alpenverein e.V.

Im Vortrag wird zuerst die neue olympische Disziplin Klettern und das olympische Format 2020 sowie 2024 vorgestellt. Darauf basierend wird ein Anforderungsprofil der olympischen Disziplin von der Universität Augsburg vorgestellt und der strategische Entwicklungsplan „Podium 2020“ des Deutschen Alpenvereins erläutert und ergebnisorientiert diskutiert. Die eindeutigen Schlüsse der Analyse des ersten Olympiazklus sind eine aktuell unzureichende systematische Nachwuchsförderung im deutschen Wettkampfklettern. Als Kontrastpunkt wird die langjährige Jugend-Förderung der Schweiz anhand des Beispiels vom Nachwuchs im Regionalzentrum Zürich und des Nationalkaders gezeigt und die Relevanz an den späteren Erfolgen in den Einzeldisziplinen festgemacht. Abschließend wird aufgezeigt, wie eine konsequente Nachwuchsförderung in Zukunft in Deutschland aussehen sollte.



KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



3x3 – Neue Möglichkeiten und Herausforderungen im Basketball

Dr. Karsten Schul

Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik, Deutsche Sporthochschule Köln

Seit 2012 ist 3X3 eine offiziell anerkannte Sportart und ab 2020 Olympische Disziplin. Sportlich sind im Spiel 3vs3 (Streetball), bzw. 3X3 fast alle technischen und vortaktischen Elemente enthalten, die später auch im 5vs5 vorkommen.

Die Spielform 3X3 bietet im Gegensatz zum klassischen 5vs5 oder auch 3vs3 Streetball die Möglichkeit, die Anzahl der individuellen Spielaktionen mit und ohne Ball pro Bewegungszeit deutlich zu erhöhen. Dadurch wird der individuelle Entwicklungsprozess beschleunigt und die Akteure können mehr Erfolgserlebnisse verbuchen. Gründe hierfür sind zum einen die limitierte Angriffszeit (i.d.R. 12 Sekunden) und zum anderen das Wegfallen des Checks (Übergabe des Balles durch den Verteidiger) nach Korberfolg beim 3X3. Durch diese beiden Faktoren wird sowohl die Anzahl der Unterbrechungen als auch die Angriffsdauer drastisch gemindert und somit gleichzeitig die Spielintensität deutlich erhöht. Durch das unmittelbare Umschalten (Transition) nach einem Ballgewinn, und insbesondere auch nach Korberfolg, müssen in Angriff wie in Verteidigung pausenlos neue Entscheidungen getroffen werden. Alle Teilnehmer kommen dadurch öfters in Situationen in denen sie Verantwortung übernehmen und selbstständig Entscheidungen treffen müssen. Weitere positive Nebeneffekte beim 3X3 sind: derselbe Ball für Mädchen und Jungen und die Zählweise (nur ein und zwei Punkte) wertet den Distanzwurf (den Dreier im 5vs5) und den Freiwurf im Gegensatz zum 5vs5 deutlich auf

Der Workshop zeigt den Weg vom 3vs3 Streetball zum 3X3. Die Unterschiede der beiden Basketballvarianten werden durch Demo-Teams praktisch anschaulich dargestellt.



KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Aktuelle Aspekte der Sporternährung im Nachwuchsleistungssport

Univ.- Prof. Dr. Anja Carlsohn

Department Ökotrophologie, Hochschule für angewandte Wissenschaft Hamburg

Einleitung:

In der Kindheit werden Ernährungsverhaltensmuster ausgebildet, Geschmackspräferenzen geprägt und Ernährungskompetenzen aufgebaut. Die Phase des Heranwachsens ist zudem mit Veränderungen z. B. der Körperzusammensetzung, des Hormonhaushalts und besonderen nutritiven Bedarfen wie z.B. für den Aufbau von Knochenmasse verbunden. Eine bedarfsgerechte Ernährung und altersspezifische Ernährungsbildung nehmen im Kindes- und Jugendsport demnach eine Schlüsselfunktion ein.

Energiebedarf und Makronährstoffzufuhr:

Bei Nachwuchsathlet*innen ist die Ernährung so zu gestalten, dass die Energie- und Nährstoffzufuhr zur langfristigen Gesunderhaltung und damit zur Leistungsentwicklung beiträgt. Ernährungsstrategien, die darauf abzielen die Körperkomposition oder das Körpergewicht von Nachwuchsathlet*innen zu manipulieren sind zu vermeiden, auch wenn dadurch kurzfristig Erfolgchancen im Wettkampf steigen könnten. Hinsichtlich der Makronährstoffzufuhr (g/kg/d) wird im Nachwuchssport derzeit eine Orientierung an den Empfehlungen für erwachsene Athlet*innen empfohlen.

Mikronährstoffe:

Für Nachwuchs- und Spitzensportler*innen gelten grundsätzlich die gleichen Referenzwerte wie für die Allgemeinbevölkerung. Allerdings besteht bei einigen Mikronährstoffen aufgrund von individuell erhöhten Verlusten (z.B. über den Schweiß) oder disziplinspezifischen, nicht bedarfsgerechten Ernährungsweisen ein erhöhtes Risiko für eine nicht bedarfsdeckende Versorgung. Hier ist primär auf eine optimierte Lebensmittelzusammenstellung zu achten und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zu vermeiden.

KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Gemeinschaftsverpflegung im Nachwuchssport:

Ein optimiertes gemeinschaftsgastronomisches Angebot kann die Versorgung mit gesundheitsförderlichen Lebensmitteln verbessern. Sporttreibende Kinder und Jugendliche nutzen regelmäßig die Gemeinschaftsverpflegung, z.B. in Schule-Leistungssport-Verbundsystemen. Somit weist die Verpflegung in Einrichtungen des deutschen (Spitzen-)Sports ein hohes Potenzial auf, Nachwuchsathleten bedarfsgerecht zu versorgen. Eine obligatorische Umsetzung des „Leistungskatalogs für das Verpflegungsangebot an Einrichtungen des deutschen (Spitzen-)Sports“ scheint dringend notwendig, um eine optimale Versorgung der Sportler zu gewährleisten.

Erährungsbezogene Gesundheitsrisiken:

Aufgrund verschiedener ernährungsbezogener Gesundheitsrisiken bei Sportler*innen (z.B. RED-S, Eisenmangelanämie) empfiehlt das Internationale Olympische Komitee die Integration eines Ernährungsassessments in die jährlichen Gesundheitsuntersuchungen. In Deutschland wäre ein standardisiertes, regelmäßiges Screening von (Nachwuchs-)Athlet*innen auf ernährungsbezogene Gesundheitsrisiken notwendig, um junge Sportler*innen frühzeitig ernährungsbezogen unterstützen zu können und potenzielle Gesundheitsrisiken zu minimieren.

Zusammenfassung:

1. Für die Gesunderhaltung und Leistungsentwicklung von Nachwuchsathlet*innen ist eine energiebedarfsdeckende, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung essentiell.
2. Von Veränderungen des Körpergewichts und/oder der Körperzusammensetzung mit dem Ziel der Leistungsverbesserung ebenso wie von der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist im Nachwuchssport nachdrücklich abzuraten.
3. Ein Screening auf ernährungsbezogene Gesundheitsrisiken durch Fachpersonal sollte in Gesundheitsuntersuchungen von Nachwuchsathlet*innen berücksichtigt werden.
4. Gemeinschaftsgastronomische Angebote in Schulen, Vereinen, Olympiastützpunkten und anderen Settings des Nachwuchssports sollten sich am Leistungskatalog für die Verpflegung in Einrichtungen des Deutschen Spitzensports orientieren



KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Timing in der Sporternährung

Hans Braun

Abteilung Sporternährung, Institut für Biochemie, Deutsche Sporthochschule Köln

Eine bedarfsgerechte Energie- und Nährstoffzufuhr ist notwendig, um Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig aufrecht zu erhalten. Für Sportler gelten in Abhängigkeit der anthropometrischen Merkmale und Trainingsbelastungen variierende Nährstoffbedarfe, die situationspezifisch umgesetzt werden sollten, jedoch im Verlauf eines Trainingsjahres unterschiedlich sein können. Darüber hinaus spielt an einem Trainings- und Wettkampftag nicht nur die absolute Nährstoffzufuhr, sondern auch der Zeitpunkt der Nährstoffzufuhr eine wichtige Rolle. Der Vortrag „Timing in der Sporternährung“ wird die zeitlichen Aspekte der Kohlenhydrat-, Protein- und Wasserzufuhr im Sport beleuchten und relevante Empfehlungen für Trainer*innen herausarbeiten.

KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Workshop: Timing in der Sporternährung: Umsetzung in die Praxis

Pinar Erdogan, Pia Jensen & Annika Wiedemann

Abteilung Sporternährung, Institut für Biochemie, Deutsche Sporthochschule Köln

Im Workshop „Timing in der Sporternährung – Umsetzung in die Praxis“ werden die Teilnehmer*innen des Vortrags „Timing in der Sporternährung“ eingeladen, die Lerninhalte zu vertiefen und praktisch anzuwenden. Das Seminar umfasst praxisbezogene Übungen, die dazu dienen, Makronährstoffzusammensetzungen vor, während und nach dem Training zu beurteilen und zu optimieren. Nach einer einleitenden praktischen Aufgabe im Plenum, werden die Teilnehmer*innen in Gruppen eingeteilt, um ein Fallbeispiel zu bearbeiten. Dieser aktiven Gruppenarbeitsphase schließt sich die Präsentation und Diskussion der Ergebnisse im Plenum an. Die Teilnehmer*innen werden durch den Workshop geschult, Mahlzeiten rund ums Training hinsichtlich einer sportgerechten Zusammensetzung bewerten zu können und praxisnahe Tipps an Athlet*innen und Trainer*innen weiterzugeben.

KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Transgender Athlet*innen – eine Herausforderung für den (organisierten) Sport?

Dr. Birgit Braumüller, Univ.- Prof. Dr. Ilse Hartmann-Tews & Tobias Menzel

Institut für Soziologie und Genderforschung, Deutsche Sporthochschule Köln

Das Thema Transgender Athlet*innen im Sport ist hoch aktuell und stellt den (organisierten) Sport in Deutschland vor vielfältige Herausforderungen. Als Transgender Personen werden Individuen bezeichnet, deren Geschlechtsidentität, verstanden als das innere Gefühl, männlich, weiblich oder nicht-binär zu sein, nicht dem bei Geburt zugewiesenen Geschlecht entspricht.

Aufgrund der binären Geschlechtertrennung sowie der Fokussierung auf physische Leistungen und geschlechtstypische körperliche Unterschiede erfahren Transgender Athlet*innen im Sport besonders häufig Ausgrenzung und Diskriminierung. Eigene Studien, die im Rahmen des internationalen Erasmus+ Projekts OUTSPORT durchgeführt wurden, konnten belegen, dass etwa die Hälfte der EU-weit befragten Transgender Athlet*innen aufgrund ihrer Geschlechtsidentität in den letzten 12 Monaten persönliche negative Erfahrungen im Sport gemacht haben. Trans-Frauen, d.h. Personen mit einer Anpassung der Geschlechtsidentität von männlich zu weiblich, verfügen über die höchsten Diskriminierungserfahrungen im Sportkontext.

In dem Workshop wird zunächst die Situation von Transgender Athlet*innen im (organisierten) Sport dargestellt, wobei u.a. verschiedene Sportkontexte und Formen von Diskriminierung empirisch beleuchtet werden. Anschließend wird der Umgang mit Transgender Athlet*innen in Sportorganisationen und die organisationalen Strategien für eine gelingende Inklusion von Transgender Personen in den (organisierten) Sport skizziert. Die beiden Perspektiven werden gegenübergestellt und in theoretische Kontexte eingeordnet. Mögliche Handlungsempfehlungen und Ideen für mehr Sicherheit im Umgang im Transgender Athlet*innen im (organisierten) Sport werden mit den Teilnehmenden erarbeitet und diskutiert.



KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Sportpsychologische Fallbesprechung – Supervision für eigene „Problemfälle“

Marion Sulprizio & Dr. Christian Zepp

Psychologisches Institut, Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie, Deutsche Sporthochschule Köln

In vielen Verbänden, Stützpunkten und Vereinen werden für die dort arbeitenden Trainer*innen immer häufiger Fallbesprechungen angeboten. Ziel der sportpsychologischen Fallbesprechungen ist, den teilnehmenden Trainer*innen einerseits konkrete individuelle Lösungen für aktuelle „Problemfälle“ mit Athlet*innen, Kolleg*innen, Mannschaften etc. mit Hilfe der anderen Teilnehmer*innen und unter Anleitung der Supervisor*innen zu entwickeln. Andererseits wird eine Methode vermittelt, anhand derer die Trainer*innen auch eigenständig (alleine, im Verein, im Verband) Lösungen in schwierigen Situationen generieren können. Um dies zu erreichen, werden aus einer anwendungs-orientierten Perspektive in der sportpsychologischen Fallbesprechung individuelle Fälle der Teilnehmer*innen vorgestellt und anhand eines strukturierten Modells lösungsorientiert diskutiert. Die vorzustellenden Fälle können aus den Bereichen Motivation, psychische Gesundheit, Teamprozesse, Stress, Eltern, Trainer-Athlet-Beziehung, Führung, etc. kommen. Die sportpsychologischen Fallbesprechungen sollen damit zur Erweiterung der Trainerkompetenzen der Teilnehmer*innen beitragen. Die Supervisor*innen bitten die teilnehmenden Trainer*innen darum, sich im Vorfeld Gedanken über mögliche Fälle zu machen, die sie gerne in der Gruppe unter Einhaltung der Anonymität der betroffenen Personen teilen und diskutieren möchten.

KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Standardisierte Verfahrensüberprüfung von Wearables

Dr. Moritz Schumann

Abteilung Molekulare und zelluläre Sportmedizin, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Deutsche Sporthochschule Köln

Durch eine zunehmende Technologisierung wird der Trainingsalltag von Athlet*innen und Trainer*innen auch immer mehr durch den Einsatz von Wearables bestimmt. Allerdings gibt es bisher kaum allgemeingültige Standards zur Überprüfung der Genauigkeit der Geräte und auch die Dokumentation darüber ist nicht selten mangelhaft und intransparent. Entsprechend bleibt die Messgenauigkeit für den Endnutzer oft unbekannt, was insbesondere vor dem Hintergrund der aus den erhobenen Daten abgeleiteten Konsequenzen für das weitere Training und/oder den Gesundheitszustand der Athlet*innen schwer wiegt. Um zukünftig bestehende und neue Technologien voll umfänglich nutzen zu können, bedarf es also allgemeingültiger Standards zur Überprüfung der Genauigkeit die sowohl von den Herstellern selbst, aber auch von Forschungseinrichtungen oder Endnutzern beachtet werden. Ziel des Vortrages soll es sein, die Vielzahl an Faktoren zu beleuchten, die sowohl theoretisch als auch praktisch die Messgenauigkeit von Wearables beeinflussen näher zu beleuchten, um daraus Standards für die gezielte Verfahrensüberprüfung der Geräte abzuleiten.



KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Online Glukose-/Laktatmanagement

Roman Holzer

Abteilung Präventive und rehabilitative Sport- und Leistungsmedizin, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin,
Deutsche Sporthochschule Köln

Zum aktuellen Zeitpunkt werden Laktat- und Glukosemessungen in der Leistungsdiagnostik vorwiegend über Kapillarblutproben des Ohrläppchens oder der Fingerkuppen ermittelt. Dies ist in Bezug auf Hygienemaßnahmen und Personaleinsatz nicht nur aufwendig, sondern für die Athleten aufgrund der invasiven Methode mit dem ständigen Durchstechen der Haut auch schmerzhaft. Es gibt daher inzwischen diverse Ansätze, Laktat- und Glukosewerte mit Hilfe von tragbaren Sensoren über andere Körperflüssigkeiten zu erfassen. Diese innovativen Methoden stehen aktuell noch unterschiedlichen Herausforderungen wie Kontamination oder mechanischen Belastungen gegenüber, die großen Einfluss auf Genauigkeit und Zuverlässigkeit ausüben. Tragbare Sensoren zur kontinuierlichen Erfassung des Glukosespiegels sind aufgrund der besonderen Bedeutung bei Diabetes mellitus jedoch bereits erfolgreich im Einsatz. Perspektivisch könnten diese tragbaren Systeme die Leistungsdiagnostik im Sport sowohl vereinfachen, als auch deren Einsatzmöglichkeiten sportartspezifisch erweitern.



KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2021

Erkennen - Fördern - Steuern in Zeiten der Pandemie

26. - 27. April 2021

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


SPORTLAND.NRW

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Non-invasive, innovative Herzkreislaufdiagnostik im Leistungssport

Dr. Jonas Zacher

Abteilung Präventive und rehabilitative Sport- und Leistungsmedizin, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin,
Deutsche Sporthochschule Köln

In einem digitalen Praxisworkshop (Livestream) demonstrieren Prof. Predel und Dr. Zacher kardiovaskuläre sportmedizinische Diagnostik aus der Abteilung I im Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin. Im Fokus stehen dabei der Herzultraschall, sowie die Beurteilung der Gefäßelastizität.

