OLYMPIASTÜTZPUNKT
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN

Bundesstützpunkt Nord

Im Norden gibt es viel zu tun

Der DSV hat nach den Olympischen Spielen 2008 seine Strukturen neu geordnet. Für den aktuellen Olympia-Zyklus unterhält der Verband sechs Bundesstützpunkte, an denen hauptamtliche Stützpunkttrainer als Bindeglied zwischen DSV-Spitze und Heimtrainern der Athleten arbeiten. In einer Serie stellt swim&more die Stützpunkte und ihre Trainer vor. Los geht's im Norden.

Der Bundesstützpunkt Hamburg/Nord ist derzeit eine Baustelle. Bereits seit Monaten geht es dem Dulsbergbad im Nordosten Hamburgs an die Substanz. Neue Umkleiden sollen her, dazu ein Ergo-Raum, Wärme- und Kältebecken, neue Büroräume.

Dieses Baustellen-Bild lässt sich durchaus auch auf die sportliche Arbeit am Stützpunkt übertragen. Denn auch dort wird seit Anfang 2009 an Strukturen gefeilt, an Verbindungen gearbeitet und an Inhalten geschraubt. Stück für Stück soll somit aufgebaut werden, was an dem traditionsreichen Standort länger nicht vorhanden war: Ein schlagkräftiges Top-Team.

Nachdem Hamburg der Stützpunkt-Status 2004 wohl maßgeblich aufgrund fehlender Spitzen-Schwimmer aberkannt worden war, ist das Bad seit Januar 2009 Heimstätte des Bundesstützpunkts Nord, dem neben Hamburg auch Niedersachsen (mit dem Bundesstützpunkt Nachwuchs Hannover), Bremen und Schleswig-Holstein angehören. Im Bewerbungsverfahren waren Kriterien wie Infrastruktur und Ausstattung, die Kader- und Trainerstruktur, Anbindung an die Olympiastützpunkte, Zusammenarbeit mit Eliteschulen des Sports, Universitäten sowie mit unterschiedlichen Gremien wie Landesschwimmverbänden und Kommunen zu Grunde gelegt worden.

Hamburg konnte neben sehr guten Rahmenbedingungen insbesondere durch die Anbindung an die Trainingswissenschaft punkten. Schließlich nutzt der DSV das Dulsbergbad mit seinem High-Tech-Strömungskanal seit Jahren – egal ob Bundesstützpunkt oder nicht – als Diagnosezentrum für seine Spitzenathleten. Bundesstützpunkt-Trainerin Petra Wolfram sieht für ihre Arbeit zudem einen großen Vorteil in der Möglichkeit, Dienstleistungen des Olympiastützpunktes Hamburg/Schleswig-Holstein wie Athletiktraining, Physiotherapie oder Laufbahnberatung nutzen zu können.

Unter Wolframs Leitung entsteht seit ihrer Tätigkeit als Bundesstützpunkttrainerin um die Brüder Steffen und Markus Deibler, die 2008 und 2009 vom oberschwäbischen Biberach an die Elbe wechselten und in der vergangenen Winter-Saison Medaillen am Fließband aus dem Wasser fischten, jenes erhoffte Top-Team. „Jungs wie Steffen und Markus können die Jüngeren mitreißen und mit ihren Erfolgen motivieren", findet die 42-Jährige.

Für den Weg dorthin setzt Petra Wolfram auf flache Hierarchien, intensive Kommunikation mit den Heim- und Landestrainern und Teamarbeit. So sollen um die Talente des Bundesstützpunktes kleine Expertenteams agieren, um die jungen Athleten Hand in Hand an die Spitze heranzuführen. „Wir sind auf einem guten Weg", findet „Bauleiterin" Petra Wolfram. „Aber wir haben auch noch viel zu tun."

Diagnosezentrum für Spitzenathleten im Dulsbergbad, hier mit Steffen Deibler

Fotos (2): Witters

Der High-Tech-Strömungskanal im Dulsbergbad.

Die Neue

Petra Wolfram ist die einzige Novizin unter den sechs Stützpunkttrainern. Ein Frischling ist die diplomierte Trainingswissenschaftlerin aber noch lange nicht. Im Gegenteil.

Die gebürtige Lüneburgerin kennt den Olympiastützpunkt (OSP) Hamburg/Schleswig-Holstein, an dem ihr Arbeitsplatz angesiedelt ist, bereits seit mehr als 20 Jahren, nur eben von der wissenschaftlichen Seite. Ihren ersten Job am OSP hat sie Ørjan Madsen zu verdanken. Der ehemalige DSV-Teamchef, bis 1992 Stützpunkttrainer in Hamburg, habe sie damals gefragt, ob sie ihn nicht bei seiner Arbeit unterstützen wolle. „Er war der Auslöser, dass ich mich von meinem ersten Leben als Chemielaborantin verabschiedet habe, um an der Uni Hamburg Sportwissenschaften zu studieren", erzählt Wolfram.

Während ihres gesamten Studiums arbeitete sie am OSP, seit 2005 war sie dort fest angestellt. Als Trainingswissenschaftlerin wurde sie zudem immer häufiger vom DSV für die Beratung der Spitzen-Athleten und deren Trainer eingespannt, war mit der Nationalmannschaft 2008 bei den Olympischen Spielen.

Nach Peking stand ihr dann der Sinn nach einer neuen Herausforderung. „Als Trainingswissenschaftlerin berätst du ja immer nur. Du kannst das, was du sagst, mit Daten und Fakten belegen, aber über deinen Rat entscheiden andere. Und so musste ich dann eben auch manchmal mit ansehen, wie die Leute gegen die Wand fahren. Das wollte ich selbst in die Hand nehmen", erzählt die 42-Jährige, die neben ihrer trainingswissenschaftlichen Arbeit auch auf viele Jahre Vereinstrainer-Tätigkeit zurückblicken kann. Die tägliche direkte Arbeit mit den Athleten am Beckenrand habe sie mehr und mehr gereizt. Da kam ihr die Stellenausschreibung des Bundesstützpunktes gerade recht.

Sabrina Knoll

Ab ins Wasser – aber sicher!

In Hamburg werden gemeinsame Anstrengungen unternommen, um die Wassersicherheit und Schwimmfähigkeit von Kindern und Jugendlichen zu erhöhen. Die Stadt Hamburg, der Hamburger Schwimmverband e.V., der DLRG Landesverband Hamburg e.V., die Bäderland Hamburg GmbH und die Unfallkasse Nord haben im Sommer 2010 die Initiative „Ab ins Wasser – aber sicher!" gegründet.

Ziel der Initiative ist es, die Wassergewöhnung von Kindern im Alter zwischen vier und sechs Jahren auszubauen und Eltern und Betreuer für das Thema Wassersicherheit zu sensibilisieren. Besonders Kinder aus sozial schwachen Familien sollen erreicht werden. Die Partner gehen Kooperationen mit Kindertagesstätten ein, stellen Wasserzeiten und ausgebildete Übungsleiter zur Verfügung. Die Stadt Hamburg fördert die Projekte finanziell.

Die Akteure bieten Kurse unter einem gemeinsamen „Ab ins Wasser"-Siegel an. Die Kurse vermitteln den ersten Kontakt mit dem Element Wasser und legen in spielerischer Form wichtige Grundlagen für die sichere Fortbewegung darin. Die Kinder erwerben dabei folgende Fähigkeiten:

1. **Gleiten:** Nach dem Abstoßen vom Beckenrand mit dem Kopf zwischen den vorgestreckten Armen ca. 3 m gleiten.
2. **Atmung:** 3x ins Wasser ausatmen und über Wasser deutlich hörbar einatmen.
3. **Sicherheit:** Von der Bauchlage mithilfe der Arme in die Rückenlage drehen und so mindestens 10 Sek. liegen bleiben.
4. **Sprung:** Vom Beckenrand ins Wasser springen und wieder auftauchen.
5. **Kombination:** 10m mit Brust-Arm- und Kraul-Beinbewegungen zurücklegen.
6. **Tauchen:** In schultertiefem Wasser mit dem ganzen Körper untertauchen und kopfüber einen Gegenstand heraufholen.

Dividan – swim & more Leserservice
Rahlstedter Straße 10 b · 22149 Hamburg
Telefax 040 - 668 58 72 22
E-Mail: info@dividan.de

BESTELLUNG/AUFTRAG ☐ **Nur per Abbuchungsauftrag**

WB's – jetzt in einem Heft!
– Schwimmen (SW) – Masters (MS) – Freiwasser (FS)
– Allgemeiner Teil (AT) – Wettkampflizenzordnung (WLO)

____ Stück **EUR 11,50**

*** Der Preis versteht sich pro Heft, inkl. Mwst. und Versand Inland**

Besteller (Rechnungsadresse)

Verein

Name, Vorname Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon/Fax

Bitte mit schwarzem Kugelschreiber oder Bleistift ausfüllen!

dsv Wettkampf-bestimmungen

NEU! Alle Informationen auf 76 Seiten in einem Heft! Letzter Änderungsstand 03/2010

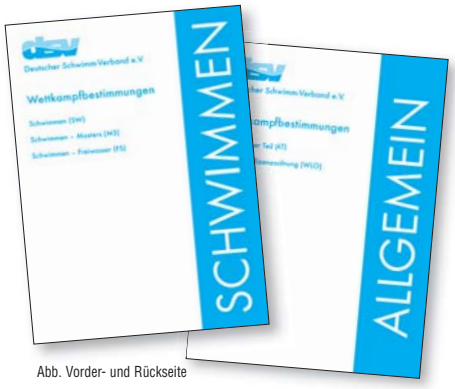

Abb. Vorder- und Rückseite

ABBUCHUNGSAUFTRAG
Hiermit beauftrage(n) ich/wir DIVIDAN GmbH widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Zahlungen zu Lasten von meinem/unserem nebenstehend angegebenen Girokonto abzubuchen.

Name, Vorname des Kontoinhabers *Geburtsdatum*

Konto *Bankleitzahl*

Bank / Sparkasse

Ort / Datum *Unterschrift des Kontoinhabers*

Stand 4.2011

Übungsleiterin Heike Menck (WTB Hamburg) beim Rückenschwimmen und …

… beim Strecken.

Fotos (3): Angela Delissen

Ben, WTB Hamburg, hat die Ab ins Wasser Prüfung bestanden.

Das erfolgreiche Bestehen dieser Übungen wird durch den „Ab ins Wasser"-Pass bestätigt. Er bildet einen sicheren Nachweis für Eltern, dass ihr Kind sich angstfrei und mit Freude im Wasser bewegen kann und damit auf dem besten Weg zu einem sicheren Schwimmer ist. Alle Partner verwenden das „Ab ins Wasser"-Siegel, um Einheitlichkeit und Wert in der Öffentlichkeit transparent zu machen.

Kerstin Lehmann, Fachwartin für BFG in Hamburg, betont: „Das Siegel soll aber nicht die bekannten Schwimmabzeichen ersetzen. Es geht um das Erklimmen der ersten Stufe, die Kinder sollen motiviert werden, das Schwimmen mit Spaß zu verfeinern und mit spielerischer Freude die Abzeichen Bronze, Silber und Gold zu erwerben – und dies in den vielen Hamburger Schwimmvereinen."

Schirmherr der Initiative ist Schwimmer des Jahres und Hamburger Sportler des Jahres 2010, Steffen Deibler (Hamburger SC). Der mehrfache Europameister und Weltrekordhalter auf der Kurzbahn über 50 Meter Schmetterling übernimmt die Aufgabe gern: „Auch ich musste als Kind Schwimmen lernen, um im Sommer alleine in den Baggersee gehen zu können. Mit der Aktion „Ab ins Wasser - aber sicher!" werden hoffentlich wieder mehr Kinder Schwimmen lernen. Und Schwimmen ist ein toller Sport – vielleicht geht es ja bei ein paar Kindern über das Lernen hinaus!"

Kerstin Lehmann: „Wir sind stolz, dass wir Steffen Deibler als Schirmherr dieser Kampagne gewinnen konnten. Mittlerweile haben sich in Hamburg mehrere Vereine der Initiative angeschlossen und sind mit neun Hamburger Kitas eine Kooperation eingegangen." Während der Hamburger Schwimm-Club, der Arbeiter-Wassersport-Verein von 1909 und der Hamburger Schwimmverband selbst ihre „Ab ins Wasser"-Kurse in den Lehrschwimmbecken des Hamburger Schwimmverbandes durchführen, zeigt ein Hamburger Verein bereits ein weiterführendes Interesse daran, das Siegel „Ab ins Wasser" auch für seine laufenden Wassergewöhnungskurse zu verwenden. Heike Menck, Übungsleiterin beim Wandsbeker Turnerbund von 1861, ist von dem Konzept überzeugt: „Das Siegel „Ab ins Wasser" ist nicht nur eine zusätzliche Motivation für die Kinder, es zwingt die verschiedenen Anbieter zu einer einheitlichen Ausbildung und bietet den Eltern ein verlässliches Zertifikat, dass ihr Kind sich im Wasser sicher bewegen kann."

Angela Delissen

Schirmherr Steffen Deibler mit Fachwartin BFG Kerstin Lehmann.

Foto: A. Güldner