Dr. Klaus Balster

Sport- und Vereinsentwicklung 2020 – III (1.5. – 2.8.2020)

Exemplarische Aspekte als Orientierungsimpulse für den SSB-Herne und Sportvereine:

DOSB – dsj und Netzwerkpartner

Die aktuelle Ausgabe "Sport schützt Umwelt"
Die Ausgabe legt den Fokus auf Sport, Gesellschaft, Gesundheit und Umwelt. In einer dreiteiligen Serie kommen verschiedene Akteure zu Wort. Fazit: Es sollte das ökologische und organisatorische Know-how im Sport stärker genutzt werden. Und, der sportliche Neustart nach der Corona-Krise muss noch mehr unter ökologischen und resilienten Vorzeichen stehen und gelingen.

Aktuelle Ausgabe der DOSB-Zeitschrift Leistungssport
Die aktuelle Ausgabe der DOSB-Zeitschrift Leistungssport greift eine Vielzahl praxisrelevanter Themenstellungen auf.
Themenschwerpunkte: „Kampfsport-Coaching in Corona-Krisenzeiten - Herausforderungen, Möglichkeiten und Grenzen zur Diskussion“ ; „Update TrainerInSportdeutschland - der aktuelle Projektfortschritt“; „Epigenetische Wirkungen des Leistungssports auf Sterblichkeit und Langlebigkeit“; „Man muss für Kritik offen sein, ohne sie persönlich zu nehmen – Qualität der trainingswissenschaftlichen Betreuung“; „Individualtraining in Teamsportarten - Eine Vorstellung des „PoST“ Modells zur Periodisierung von Fertigkeitstraining“ (Transfer von akademischem Wissen in die Praxis) ; „Ergebnisse der KERN-Studie – über Techniktraining zur Entwicklung der Spielfähigkeit im Spielsport“ (Das Ziel der Expertise „Techniktraining zur Entwicklung der Spielfähigkeit im Fußball, Handball und Basketball“ war es, mit Hilfe von Literaturanalyse, Experteninterview und Expertenfragebogen den aktuellen Erkenntnisstand in den drei Sportspielen darzustellen. In diesem Beitrag werden die sportartspezifischen Ergebnisse zur Spielsportart Fußball detailliert vorgestellt und Handlungsempfehlungen für die Praxis formuliert).
Die Ausgabe wird komplettiert durch die Rubrik Trainers Digest mit Beiträgen über das Thema Sport und Umwelt und die Unerlässlichkeit von Sport- und Bewegungsangebote für den Nachwuchs.

DFJW fördert europäische Themen und Projekte
Das Deutsch-Französische Jugendwerk (DFJW) unterstützt Sportbegegnungen und –veranstaltungen zum Themenschwerpunkt "Europa, jetzt erst recht". Europa stellt eine außergewöhnliche Chance für die Gestaltung der persönlichen, beruflichen und gemeinsamen Zukunft junger Menschen dar. Sportbegegnungen und Sportveranstaltungen zählen zu den Themenschwerpunkten der Projektausschreibung. Mit der Ausschreibung möchte das Deutsch-Französische Jugendwerk Jugendbegegnungen mit bis zu 15.000 Euro pro Projekt unterstützen. Das Format des geförderten Projektes ist dabei frei wählbar und kann als physischer Austausch, als digitale Begegnung oder auch als eine hybride Veranstaltung mit einer Online-Phase und einem persönlichen Treffen umgesetzt werden. Info Internetseite des Deutsch-Französischen Jugendwerks. Einsendeschluss ist stets der 30. eines Monats bis einschließlich November 2020.

Umfrage: Wie meistern Vereine die Coronakrise?
Der DOSB hatte auf Facebook eine Umfrage gestartet, um herauszufinden wie Sportvereine die Folgen der Coronakrise meistern und neue Mitglieder gewinnen können. Die Teilnahme war bis zum 30. Juni 2020 möglich. Ergebnisse stehen noch aus.

Deutscher Schulsportpreis 2019/2020
In der Geschäftsstelle der Deutschen Sportjugend (dsj) in Frankfurt am Main wurde am Freitagabend (19. Juni) zum 11. Mal der Deutsche Schulsportpreis 2019/2020 verliehen.

Auf Grund der Corona-bedingten Hygiene- und Abstandsmaß-nahmen fand die Verleihung im ganz kleinen Kreis statt und wurde für das Publikum im Livestream über Sportdeutschland TV übertragen. Eingeladen zur Preisverleihung vor Ort waren nur jeweils zwei Vertreter von Schule und Verein der Gewinnerplätze eins bis drei. Das Motto „Gesundheit und Fitness im Schulsport – Bildung braucht Bewegung“ stand im Mittelpunkt der diesjährigen Ausschreibung des Wettbewerbs. Gesucht wurden Schulen und kooperierende Sportvereine, die mit gezielten Maßnahmen im Schulkontext den Bewegungs- und Gesundheitsstatus von Kindern und Jugendlichen beispielhaft verbessern und nach-haltig fördern sowie die Lebenswelt Schule bewegt gestalten. Insgesamt hatten 66 Sportvereine und Schulen aus dem gesamten Bundesgebiet ihre Bewerbung eingereicht vorgestellt. Der Deutsche Schulsportpreis würdigt die vielfältigen Aktivitäten rund um Sport, Spiel und Bewegung in den Schulen. Auch in diesem Jahr wurden ganz herausragende Kooperationen zwischen Schule und Sportverein ausgezeichnet. Über den ersten Preis freuten sich die Sine-Cura-Schule und der BRSV „Sine Cura“ e.V. Quedlinburg. Mit ihrem Konzept „Wir sind Fit!“ konnte die Förderschule für geistig Behinderte aus Quedlinburg überzeugen. Ihr Scheck über 5.000 Euro soll dem neuen Sportplatz zu Gute kommen.
Den zweiten Preis erhielten die Otfried-Preußler-Grundschule und der Turn-Klub zu Hannover. Ihr gesamtheitlichen Konzept für die nachhaltige Förderung der körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler in der Grundschule, das ihnen ein selbstbestimmtes und gelingendes Aufwachsen und Leben ermöglicht, war dafür ausschlaggebend. Der Scheck über 3.000 Euro wird die Talentfindung in den Grundschulen in Hannover, insbesondere im Basketball und im Handball, unterstützen.
Den dritten Preis erhielten die Gemeinschaftsschule Probstei und der TSV Schönberg „Ganz oben im Norden ein Leuchtturm in Bildung und Gesundheit durch Sport“, unter diesem Motto, konnten sie die Jury überzeugen. Sie durften sich über 2.000 Euro freuen, die sowohl in der Schule als auch im Verein die Digitalisierung im Sport vorantreiben sollen.
Auf Grund der sehr starken und qualitativ hochwertigen Bewerbungen und Konzepte, hat sich die Jury entschieden, nicht die Plätze 4-10 zu vergeben, sondern hat in diesem Fall zwei vierte Plätze und fünf sechste Plätze verliehen.
Die beiden vierten Plätze erhielten, die Egelsbergschule in Göttingen und der ASC Göttingen von 1846 e.V. für ihre Maßnahmen „Fit für pisa“ und „Mehr Bewegung in der Schule“ sowie die Integrierte Gesamtschule Flötenteich in Osnabrück und die Zirkusschule Seifenblase e.V. für ihr erweitertes Projekt „Open Sunday“.

Alkohol und Sport – das passt nicht zusammen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt gemeinsam mit Sportverbänden Sportvereine dabei, das Motto „Alkoholfrei Sport genießen“ in der Praxis umzusetzen. Sportverbände wie der DOSB unterstützen die Aktion "Alkoholfrei Sport genießen".
In der Juni-Ausgabe ihres Newsletters „ALKOHOLSPIEGEL“ informiert die BZgA über die negativen Effekte von Alkoholkonsum beim und nach dem Sport, im Verein oder während der Pandemie auch zuhause. Dazu gibt es ein Kurzinterview mit der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, Daniela Ludwig, der Schirmherrin des Aktionsbündnisses „Alkoholfrei Sport genießen“. Mit dem von der BZgA initiierten Aktionsbündnis sind die Sportverbände Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB), Deutscher Fußball-Bund (DFB), Deutscher Turner-Bund (DTB), Deutscher Handballbund (DHB) und der DJK-Sportverband gemeinsam aktiv, um Mitgliedervereine anzuregen, sich für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu engagieren. Neu dabei sind über eine Million Mitglieder des Deutschen Schützenbundes (DSB).

Grundsatzpapiere zur Mikroplastik durch Sport in der Umwelt

Der sportbezogene Eintrag von (Mikro-)Plastik in die Umwelt und mögliche Gesundheits- und Umweltbelastungen, die von Sportbelägen, Sporttextilien und Sportveranstaltungen ausgehen, werden immer häufiger wissenschaftlich problematisiert, in sport- und umweltpolitischen Zusammenhängen diskutiert und medial thematisiert. Dies hat potenziell negative Auswirkungen auf die Sportentwicklung und erfordert daher ein abgestimmtes, proaktives Vorgehen der Sportorganisationen

Die beiden Grundsatzpapiere, die die DOSB-AG „Mikroplastik durch Sport in der Umwelt“ erarbeitet hat, wurden vom DOSB-Vorstand am 20. April 2020 zustimmend zur Kenntnis genommen: • Handlungsempfehlungen bei Gestaltung von neuen bzw. Betrieb von bestehenden Kunststoffrasensystemen mit Kunststoffgranulat als Füllstoff für Sportvereine und -verbände sowie Kommunen • Grundsätzliche Positionen sowie Empfehlungen für Fördermittelgeber und Industrie zu Kunststoffrasensystemen Die „Handlungsempfehlungen“ und „Positionen“ sowie weitere aktuelle Informationen, FAQs, Downloadmöglichkeiten und Ansprechpartner im DOSB zu dieser Thematik sowie einen Überblick über die Fördersituation von Kunststoffrasenplätzen in den Bundesländern gibt es unter: www.dosb.de/mikroplastik.

Gemeinsames Positionspapier des Deutschen Olympischen Sportbundes und der -- Deutschen Sportjugend zum Sport in der Schule trotz Corona

Der Mangel an Bewegung, Begegnung und Mitsprache ist für viele junge Menschen momentan immer noch Alltag und verstärkt die ohnehin vorhandene Bewegungskrise bei Kindern und Jugendlichen. Derzeit ist noch nicht erkennbar, wie der (Schul)Alltag unter den gegebenen Bedingungen ermöglicht wird. Neben dem Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sport-treiben muss auch der Schulsport wieder stattfinden und in seinem Stellenwert zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung wahrgenommen werden. Sporthallen sollten zudem gemäß ihrer Zweckbestimmung vor allem für Spiel, Sport und Bewegung verwendet werden. Der Deutsche Olympische Sportbund und die Deutsche Sportjugend fordern die Bildungsministerien der Länder sowie alle in Schulen Verantwortlichen auf, parallel zur Öffnung von Schulen die notwendige und unverzichtbare Bewegungsförderung aller Kinder und Jugendlichen zu berücksichtigen.

Wenn Sport im Verein wieder möglich ist, dann sollte auch der Schulsport und der Sportunterricht schrittweise wieder stattfinden können.

Die Kultusministerkonferenz hat in ihrem „Rahmenkonzept für die Wiederaufnahme von Unterricht an Schulen“ zum Unterrichtsfach Sport formuliert: „Praktischer Sportunterricht sollte nur und insoweit stattfinden, als die Einhaltung von Hygienevorschriften vor Ort sichergestellt werden kann. Alternative Bewegungsangebote sind gewünscht. Dass diese Empfehlung leider zu kurz greift, erläutert Boris Rump vom DOSB in einem Kommentar, zeigt ein Blick in die Landesverordnungen. Nüchtern betrachtet muss man dort größtenteils feststellen, dass das Unterrichtsfach Sport bis zu den Sommerferien vom Stundenplan gestrichen ist. Rump verweist auf den Deutschen Sportlehrerverband (DSLV), der in seinem Positionspapier zum „Sportunterricht in Zeiten von Corona“ Ideen aufgezählt hat, wie dies im Freien auf dem Sportplatz, der Laufbahn im Park, auf dem Schulhof und weiteren Bewegungsräumen aus-sehen könnte. Die Kultusbehörden sowie die Schulen sind jetzt gefordert, entsprechende Maßnahmen flächendeckend umzusetzen sowie die Vorbereitungen für ein sportliches Schul-jahr 2020/2021 zu schaffen.

Bundesweite "Woche des bürgerschaftlichen Engagements"

Die bundesweite "Woche des bürgerschaftlichen Engagements" findet vom 11. Sept. bis 20. September statt.

DOSB-Presse-KOMMENTAR „Kinder brauchen eine Bewegungsperspektive“

Vom Vorsitzenden der dsj Jan Holze.

Bewerbungsphase für #BeInclusive EU Sports Award 2020 gestartet

Sport macht Spaß und bringt Menschen zusammen. Er basiert auf wichtigen Werten wie Respekt und Toleranz und wirkt Barrieren entgegen, die eine Teilhabe am Sport verhindern. Die Europäische Kommission zeichnet mit dem #BeInclusive EU Sport Awards Organisationen aus, die mit Sport die soziale Integration und Inklusion von Menschen aus benachteiligten Gruppen fördern.

Die Gewinner*innen werden im November 2020 bekanntgegeben. Drei Gewinner*innen werden mit einem Preisgeld von 10.000 Euro geehrt, sechs weitere Projekte mit 2.500 Euro

ausgezeichnet. Die Bewerbungsphase endet am 30. Juni 2020. Weitere Informationen zur Auszeichnung, zur Teilnahme sowie zur Bewerbung stehen hier online (auf Englisch) zur Verfügung

Die aktuelle Ausgabe der Zeitschrift Leistungssport Die DOSB-Zeitschrift Im Fokus der Ausgabe 3/2020 der Zeitschrift Leistungssport sind zwei Beiträge über den professionellen Umgang bei Notfallsituationen. Für ein angemessenes Handeln in Notfallsituationen wie Unfälle, sexualisierte Gewalt, Todesfälle, Suizid, Amokläufe gibt es keine sicheren Rezepte - wohl aber eine Reihe bewährter Standards und Empfehlungen.

Landessportbund – Sportjugend NRW und Netzwerkpartner

Aus aktuellem Anlass bietet die SJ NRW eine neue Kibaz-Aktion für Vereine!
Damit Sie möglichst sicher und verantwortungsvoll Kibaz-Angebote für die 2. Jahreshälfte planen können, geben wir Ihnen hier Eckpunkte und ab Mitte August ein konkretes Kibaz-Handlungskonzept an die Hand. Die Kibaz-Variationen der Fachverbände können in vergleichbarer Form natürlich auch durchgeführt werden. Vor diesem Hinter-grund schreibt die Sportjugend NRW ab sofort eine neue Kibaz-Sonderaktion 2020 aus.Sportvereine können ab sofort je nach Veranstaltungsformat 400 € oder 600 € bei der Sportjugend NRW beantragen! Förderantrag unter: www.vibss.de https://www.vibss.de/service-projekte/Kinderbewegungsabzeichen/

Kommunalwahl NRW 2020 - Seid dabei!
Am 13. September 2020 sind mehr als 14 Millionen Menschen in Nordrhein-Westfalen zur Kommunalwahl aufgerufen. Bei dieser Wahl haben aufgrund des Wahlalters ab 16 insgesamt drei Jahrgänge junger Menschen zum ersten Mal in ihrem Leben die Möglichkeit, an einer demokratischen Wahl aktiv teilzunehmen. Die Sportjugend NRW setzt sich für Partizipation und damit für die Beteiligung, Mitwirkung und Mitverantwortung von Kindern und Jugendlichen ein. Broschüre und Plakat zur Kommunalwahl 2020 zum Download.

LSB-Sport-Startups
Der LSB hat auf seiner Webseite eine Serie gestartet, die einige Startups aus NRW vorstellt go.lsb.nrw/sportstartups.

LSB beruft Integrations- und Anti-Rassismus-Beauftragte
Ziel ist es, ehren- und hauptamtlich Tätigen im Sport Informations-, Beratungs- und Schulungsangebote anzubieten, um für diese gesellschaftlichen bedeutsamen Themen noch stärker zu sensibilisieren und Handlungssicherheit zu vermitteln.

Stipendium „Junges Ehrenamt“ 2021
Bewerbungsschluss ist am 16. Aug. 2020 >sportstipendien-nrw.de

Digital Interactive Youth Event – Titel: BeUnited@Home
Die Sportjugend NRW und die AOK NordWest und Rheinland/Hamburg luden am 5. Juli 2020, ab 9 Uhr alle jungen Engagierten aus dem organisierten Sport ein, zusammen mit jungen Menschen aus den internationalen Partnerländern einen Tag voller Workshops, Sport, Spaß, Challenges, Mitmachaktionen, Konzerten, DJ Sessions und vielem mehr zu erleben.

Neue Broschüre „Digitale Jugendkultur“
Der Landesjugendring NRW hat eine Broschüre zum Thema „Digitale Jugendkultur“ herausgegeben. Die Broschüre ist das Ergebnis von vier Fachgesprächen des Landesjugendrings NRW zu den Themen „Digitale Transformation: Eine neue Herausforderung der Persönlichkeitsbildung“, „Big Data & Künstliche Intelligenz“, „Jugendkultur

Digital & Mediennutzung“ sowie „Digitale Kommunikation & Partizipation“. Diese steht kostenlos zur Verfügung.

Neuauflage des KOMPENDIUM SPORTPLATZ
Sie sind gerade dabei Ihre Sportanlage umzugestalten? Sie möchten sich über Kunstrasen informieren? Dann ist die Neuauflage des KOMPENDIUM SPORTPLATZ von Stadionwelt genau das Richtige für Sie. Es richtet sich mit seiner praxisnahen Aufbereitung vor allen Dingen an Sportvereine, Kommunen, Fachplaner und Architekten, die sich mit dem Neu- oder Umbau von Sportanlagen befassen und für die Pflege und den Unterhalt verantwortlich sind. Alle Vereine die dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. angeschlossen sind, bekommen hier das KOMPENDIUM Sportplatz aktuell zum exklusiven Sonderpreis von 14,90 Euro (statt 19,90 Euro).

Sonstiges

Studie: Deutlich höherer Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen
Für eine Studie der Krankenkasse DAK zur Mediensucht hatten Forscher des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) rund 1.200 Familien mit Kindern im Alter zwischen 10 und 17 Jahren befragen lassen. Verglichen wurden dabei Erhebungsdaten von September 2019 und April 2020, vier Wochen nach Beginn des deutschen Corona-Lockdowns. Werktags stieg demnach die Nutzungsdauer von Onlinespielen um 75 Prozent an, die durchschnittliche Verweil-zeit in sozialen Netzwerken stieg um rund 66 Prozent. Auch an den Wochenenden stieg die Nutzungsdauer in der Coronakrise deutlich.

Neue Sinus-Studie: Jugend wird ernster und wünscht sich mehr Beteiligung
Wegen der Corona-Pandemie und der Klimakrise sind Jugendliche nach einer neuen Studie sowohl ernsthafter als auch besorgter geworden. Bei beiden Themen fühlten sich viele Befragte nicht ernstgenommen und wünschten sich mehr Beteiligung, heißt es in der Sinus-Jugendstudie zur Lebenswelt von Teenagern zwischen 14 und 17 Jahren. Danach beklagen Viele eine fehlende Teilhabe an politischen Entscheidungsprozessen. Als wichtige Werte bezeichnen die Jugendlichen Solidarität, Fairness und Gerechtigkeit, Demokratie und Meinungsfreiheit. So betrachteten es die meisten als ihre soziale und gesundheitliche Verantwortung, die Corona-Krise ernst zu nehmen und sich um ihre Mitmenschen zu sorgen. Auftraggeber der Sinus-Jugendstudie ist unter anderem die Bundeszentrale für politische Bildung.

Breiten- und LeistungssportCorona und die Folgen für Sporttreibende
Bei einer Diskussion zu den Folgen von Covid-19 für Sporttreibende stellten Sportmediziner einige Aspekte heraus: Sport kann einen präventiven Nutzen haben, bei einer Infektion sollte es aber eine Pause geben. Welche Langzeitschäden auftreten können, bleibe zudem unklar, berichtet der Deutschlandfunk Ende Juli 2020. Es zeigte sich, dass in der Lockdown-Phase die allermeisten eine bis zu 50 Prozent geringere sportliche Aktivität zeigten.
Für den Sportmediziner Prof. Braumann ist es daher begrüßenswert, dass die meisten Beschränkungen nun deutlich gelockert wurden. Sport sei nun mal die beste Prävention und es sei klar, „dass offensichtlich der Krankheitsverlauf bei Menschen mit guter körperlicher Fit-ness deutlich milder beobachtet werden kann als bei weniger fitten Menschen. Und im Ge-genteil, dass offen-sichtlich sogar eine besonders schlechte körperliche Fitness, die mit mas-sivem Übergewicht einhergeht, ein besonders hohes Risiko darstellt.“
Den präventiven Nutzen des Sports betonte auch der Kreislaufforscher und Sportmediziner Professor Bloch: „Sport trainiert das Immunsystem. Das ist wichtig gerade bei einer neuen Virusbedrohung, weil den neuen Virus, den kennt der Körper nicht. Da reagiert er häufig über. Und Sportler haben meistens eine bessere Immunbremse. Also: Nicht auf die Couch, sondern raus auf die Bahn!“

Wie gefährlich das Virus ist und welche Langzeitschäden aus ihm resultieren könnten, darüber wollten die Sportmediziner kein finales Urteil fällen.
In jedem Fall empfahlen die Sportmediziner unisono auch nach milden Krankheitsverläufen Belastungstests durchführen zu lassen. In komplizierteren Fällen sollten Sportler*innen überprüfen lassen, ob Organsysteme betroffen oder neurologische Probleme aufgetreten sind. Eine Sport-Pause müsse wie bei jeder Virus-Erkrankung sowieso gemacht werden – die Länge variiert je nach Schwere des Krankheitsverlaufs. Viel Bewegung und viel Frischluft sei jedenfalls die beste Prävention – das gelte auch im Bereich des Schulsports oder für ältere Menschen. Am besten sei jedoch, sich gar nicht erst zu infizieren.

sustainable.sport startet zu Nachhaltigkeitsthemen

Das Webportal Sustainability.sport der Gemeinschaft der internationalen Sportfachverbände (GAISF) ist gestartet. Mit Hilfe der kostenfreien Plattform sollen die Nachhaltigkeitsziele des Sports gefördert und die Nachhaltigkeitsressourcen aus der gesamten Sportgemeinschaft auf einer speziellen Plattform zusammengefasst werden. Der Inhalt des Internetportals, der regelmäßig aktualisiert wird, reicht von Nachhaltigkeitsinitiativen internationaler Sportver-bände (IFs) bis hin zu hilfreichen Angeboten, wie z.B. Richtlinien und Berichte. Darüber hin-aus enthält das Portal eine breite Palette von Best-Practice-Beispielen von Sportverbänden, die in Zukunft ergänzt werden sollen. Weitere Informationen: sustainability.sport und www.olympic.org

Die Praxis in der Sportwissenschaft nicht vergessen

In einem offenen Brief appelliert der Fakultätentag Sport an die Hochschulrektorenkonferenz (HRK) die besonderen Bedürfnisse der Sportwissenschaft zu berücksichtigen. Der offene Brief wird unterstützt durch das Präsidium der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft.

Forsa-Umfrage

Laut einer forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse unter 1.003 Personen zwischen 18 und 70 Jahren ist der Laufsport Deutschlands beliebteste Art, sich fit zu halten. Mehr als jeder zweite Deutsche (60 Prozent) schnürt sich demnach gern die Turnschuhe für eine Runde Joggen oder Walken – unabhängig von Alter und Geschlecht. „Unsere Umfrage zeigt: Laufen und Walken ist bei allen gleichermaßen beliebt – ob Jung oder Alt, Mann oder Frau. Es ist überall möglich, an keine Öffnungszeiten gebunden und äußerst effektiv“, weiß Ralf Haag, Sportexperte bei der KKH. Das effiziente Training mit geringem Aufwand überzeugte auch viele Menschen in der Corona-Krise. „Ob Fitnessfans, die auf ihren eigentlichen Sport verzichten mussten, oder Sportmuffel, die es in den eigenen vier Wänden nicht mehr ausgehalten haben: Mit Laufen haben sich in den vergangenen Wochen sicherlich viele Deutsche fit gehalten“, ist der Sportexperte überzeugt.

Experten warnen vor Gewichtszunahme in der Krise

Zwei bis drei Kilo Gewichtszunahme in sechs bis sieben Wochen Lockdown! "Eine aktuell laufende Untersuchung der Universität Freiburg zeigt, dass die Corona-Zeit bei vielen Menschen zu einer Lebensstiländerung geführt hat, die sich in einer Gewichtszunahme niederschlägt", sagt Daniel König, der am Institut für Sport und Sportwissenschaft den Arbeitsbereich Ernährung leitet.

Kinderreport 2020

Für den Kinderreport 2020 des Deutschen Kinderhilfswerkes führte das Politikforschungs-institut Kantar Public zwei Umfragen, eine unter Kindern und Jugendlichen (10- bis 17-jährige) und eine unter Erwachsenen (ab 18-jährige), in Deutschland durch. Befragt wurden insgesamt 1.644 Personen, davon 624 Kinder und Jugendliche sowie 1.022 Erwachsene. Die Fragen wurden Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsenen gleichermaßen gestellt, allerdings wurde den Kindern und Jugendlichen ein Fragebogen mit Formulierungen vorgelegt, die der Alters-gruppe angepasst worden waren. Für 39 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen kommt dem Draußenspielen eine sehr große Bedeutung zu, für weitere 31 Prozent ist es wichtig. Die erwachsenen Befragten kommen zu ganz anderen Einschätzungen. Für 89 Prozent kommt dem

Draußenspielen eine sehr große Bedeutung zu, für weitere 10 Prozent ist es wichtig. Hauptgrund für die Kinder und Jugendlichen, nicht draußen zu spielen, ist das Fehlen anderer Kinder zum Spielen, aber auch fehlende Zeit. Dass der Straßenverkehr zu gefährlich zum Draußenspielen ist, meinen 35 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen. Bei den Erwachsenen nimmt bei den Hinderungsgründen das Thema „Angst“ eine hervorgehobene Stellung ein. 65 Prozent der Befragten gaben an, dass es andere Kinder und Jugendliche gibt, die Kinder ärgern, belästigen oder ängstigen. 64 Prozent der Erwachsenen halten den Straßenverkehr für zu gefährlich, und 58 Prozent sehen Erwachsene, die meckern, wenn Kinder draußen spielen, als Hinderungsgrund. Zur Erleichterung des Draußenspielens plädieren 92 Prozent der Kinder und Jugendlichen für eine bessere Erreichbarkeit von Orten zum Draußenspielen beispielsweise durch kostenlose Busse und Bahnen, sichere Radwege oder grüne Wegeverbindungen. 88 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind der Auffassung, dass mehr Spielorte, die sich ganz in der Nähe der Wohnung befinden, wie ein kleiner Spielplatz, eine Wiese oder eine Spielstraße, das Draußenspielen erleichtern würden. Auch mehr verkehrsberuhigte Bereiche in Wohngebieten, sogenannte Spielstraßen, werden von den Kindern und Jugendlichen eindeutig favorisiert. 87 Prozent der Befragten befürworten das als eine Maßnahme, die das Draußen-spielen erleichtern würde. Der Kinderreport 2020 des Deutschen Kinderhilfswerkes, die Ergebnisse der repräsentativen Umfrage für den Kinderreport 2020 und eine Zusammenfassung des Kinderreports 2020 können unter www.dkhw.de/kinderreport2020 heruntergeladen werden.

Positionspapier "Return to sport",
Wann und wie können Breiten- und Spitzensportler nach einer Coronavirus-Infektion wieder mit dem Training beginnen? Ein neues Positionspapier zahlreicher Sportmediziner beinhaltet Empfehlungen - und deutliche Warnungen. Auch wer keine Symptome entwickelt, sollte zwei Wochen Sportpause einlegen und sich vor einer Rückkehr ins Training ärztlich untersuchen lassen. Das ist eine der Empfehlungen aus dem Positionspapier "Return to sport", das im Mai von der Deutschen Zeitschrift für Sportmedizin veröffentlicht worden ist. Das Coronavirus greift Organe an, die im Leistungssport eine zentrale Bedeutung haben - vor allem die Lunge und bei schweren Krankheitsverläufen auch das Herz. Das ist eine von wenigen gesicherten Erkenntnissen rund um das neuartige Virus SARS-CoV-2 und die von ihm ausgelöste Krankheit Covid-19.

Bedenkliche Chemikalien auch in Sport-Alltagsgegenständen
Mehrere europäische Chemikalienbehörden arbeiten derzeit an einem Vorschlag für ein umfassendes Verbot von per- und polyfluorierten Chemikalien (PFAS bzw. PFC). Dies könnte auch den Sport betreffen.
Neben Unternehmen können auch Forschungsinstitutionen und NGOs sowie Bürger*innen an der Befragung teilnehmen. Nähere Informationen zur Teilnahme an der Befragung gibt es auf der Website der deutschen Bundesstelle für Chemikalien.

Bedeutung Sport für Immunsystem
Keine schlechte Idee also - in diesen Wochen wie überhaupt -, das Immunsystem zu stärken. Sport bietet sich da an. Ob sich die positiven Effekte körperlicher Betätigung auch auf zellulärer Ebene niederschlagen - da, wo tatsächlich der „Krieg“ zwischen angreifenden und abwehrenden Zellen stattfindet - ist Gegenstand aktueller Forschung. Auf jeden Fall aber wirken sie auf der allgemeinen Ebene. „Sport fördert insgesamt die Durchblutung sämtlicher Organe, also auch der Haut, die quasi die erste Immunbarriere des Körpers ist“, erklärt Robert Margerie, Facharzt für Innere Medizin sowie Sport- und Ernährungsmediziner am Berliner Zentrum für Sportmedizin. „Es werden mehr rote und weiße Blutkörperchen gebildet, die Hormonsituation verbessert sich genauso wie die Atmung.“ Und kräftigere Atmung führt wiederum zu vermehrter Schleimbildung. Die ist in Corona-Zeiten zwar eher negativ konnotiert, stellt aber grundsätzlich eine wichtige Reinigungsfunktion dar.

Ist Sporttreiben kompliziert in dieser Zeit

Nun könnte man denken, es sei angesichts geschlossener Fitnessstudios und Vereinen, die nicht trainieren dürfen, gerade recht kompliziert, Sport zu treiben. Stimmt aber nicht. Für die wichtigsten Breitensportarten braucht es nicht viel. Laut Deutscher Gesellschaft für Sportmedizin kam eine Studie des Marktforschungsinstituts GIM 2018 zum Ergebnis: Radfahren und Laufen stehen an erster Stelle regelmäßiger sportlicher Betätigung in Deutschland, gefolgt von Krafttraining und Schwimmen.

Beiträge „sport-quergedacht" von Helmut Digel
„Zur gesellschaftspolitischen Bedeutung des Wettkampfsports" (Mai 2020)
„Laufen, Werfen, Springen – unverzichtbare pädagogische Inhalte der Grundschule" (Mai 2020)
„Was ist Sport? Sport als Definitionsproblem" (April 2020)
„Partnerschaft zwischen Schule und Verein – dargestellt am Beispiel Leichtathletik" (Juni 2020)
„Integration durch Sport" (Juli 2020)
„Vom Lockdown zu einem neuen Aufbruch" (Juli 2020)
„Lebensperspektiven nach dem Spitzensport" (Juli 2020)

Denksport-Projekt aus Köln
Selbstvertrauen steigern durch Bewegung. Wie kann man mit Bewegung Demenz einschränken? Die Deutsche Sporthochschule Köln will das mit ihrem Denksport-Projekt herausfinden. Die Testergebnisse nach einem Jahr zeigten, dass weniger die Intensität der sportlichen Bewegung entscheidend ist, als vielmehr die Häufigkeit und Regelmäßigkeit. Personen, die regelmäßig da waren, das heißt mindestens zweimal in der Woche teilgenommen haben, zeigen eine deutliche Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens. Die Lebensqualität ist gestiegen, berichteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Leistungsfähigkeit ist gestiegen und natürlich ist auch die körperliche Fitness gestiegen. Wichtig ist dabei aber auch die intensive, nachhaltige Betreuung, dass sich jemand um die Senioren kümmert, sie animiert und motiviert, damit sie bei der Stange bleiben. Hier sind Sportverbände und Vereine mit speziellen Angeboten für Ältere gefordert.

Corona: BZgA mit neuem digitalem Informationsangebot
Auf der Internetseite infektionsschutz.de beantwortet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) seit Beginn der Pandemie aktuell und fachlich gesichert Fragen zum Coronavirus, darunter auch häufig gestellte Anfragen von Bürger*innen. Diese vertrauenswür-digen Informationen stellt die BZgA für die nicht-kommerzielle Nutzung auf Webseiten von Fachkräften zur Verfügung. Die Inhalte der gängigen Fragen und Antworten auf www.infektionsschutz.de/coronavirus/fragen-und-antworten/ lassen sich ab sofort über einen bereit-gestellten iFrame integrieren. So können Bürger*innen in großer Zahl mit wichtigen, quali-tätsgesicherten Inhalten der BZgA zu Wissen und Schutzverhalten erreicht werden. Eine kurze technische Anleitung steht unter www.infektionsschutz.de/coronavirus/inhalte-nutzen/.

EU-Leitlinien zu Kompetenzen von Trainer*innen veröffentlicht
Umfassende Leitlinien zu den „Mindestanforderungen an die Fähigkeiten und Kompetenzen von Trainer*innen" wurden nun veröffentlicht. Das Ziel des Dokumentes ist es, ein EU-weites Anforderungsprofil von Kompetenzen und Fähigkeiten von Trainer*innen zu definieren. Ausgearbeitet wurden die Leitlinien von der Expertengruppe „Fähigkeiten und Humanressourcen im Sport" der EU-Kommission.

Unterrichtsmaterialien für Tokio 2020
Nach der Verschiebung der Spiele Tokio 2020 auf das kommende Jahr wurde auch die Veröffentlichung der Unterrichtsmaterialien der Deutschen Olympischen Akademie (DOA) zunächst verschoben. Am 23. Juni aber erscheinen nun anlässlich des Olympic Day zwei Broschüren voller Unterrichtsentwürfe und Arbeitsblätter zu Japan und den Olympischen und Paralympischen Spielen in Tokio. Die Unterrichtsmaterialien können über die Plattform www.olympia-ruft.de kostenlos heruntergeladen oder als gedruckte Variante gegen eine geringe Schutzgebühr bestellt werden.

Weltweite Studie „Getrübte Stimmung durch zu wenig Bewegung“
Eine weltweite Studie der International Research Group on Covid and Exercise weist auf eine Veränderungen der Stimmung durch das Ausmaß wöchentlicher Bewegung hin. Die Corona-Krise und die damit verbundenen, notwendigen Einschränkungen der persönlichen Lebensführung fordern den Menschen ein Höchstmaß an Selbstdisziplin ab. Stimmungen, wie beispielsweise Langeweile wirken sich negativ auf die Einhaltung der Verhaltensregeln zum „social distancing“ aus. Und die Stimmung der Vielen, die es vor der Krise gewohnt waren, sich regelmäßig ihrer Gesundheit zuliebe zu bewegen, hat sich messbar eingetrübt, wie aktuelle Auswertungen zeigen. Ein Sporttreiben im gewohnten, gemeinschaftlichen Sinne ist derzeit nur eingeschränkt erlaubt. Das ist aber kein Grund auf Sport und Bewegung zu verzichten. Gerade ältere Menschen sollten sich in Corona-Zeiten zu Hause fit halten.

Qualifizierungsmöglichkeiten im Rehasport in der Onkologie
Die Bewegungsoffensive „Bewegung gegen Krebs“ der Deutschen Krebshilfe und des DOSB setzt sich unter anderem zum Ziel, die Qualifizierungsmöglichkeiten im onkologischen Rehasport zu optimieren. Dazu wird gemeinsam mit dem Deutschen Behindertensportverband ein neues Fortbildungskonzept erarbeitet, welches bereits in einer zweiten Modellfortbildung am UKSH in Kiel mit dem Schwerpunkt auf das Mammakarzinom erfolgreich erprobt wurde.

Gesundheit leicht verstehen – Informationen zur Gesundheit in Leichter Sprache
Das Internetportal „Gesundheit leicht verstehen“ ist seit Ende 2019 online. Die Webseite mit einfacher Struktur und Texten in Leichter Sprache ermöglicht einen barrierefreien Zugang zu Gesundheitsinformationen im Internet. Mit dem Projekt sollen Menschen mit geistiger Behinderung und/ oder Nutzerinnen und Nutzer mit eingeschränkter Lesekompetenz/ eingeschränktem Sprachverständnis Zugang zu Gesundheitsinformationen im Internet erhalten. Dazu wurde eine barrierefreie Webseite mit umfangreichen Informationen, Dokumenten und Kontakten zum Thema Gesundheit erstellt. Die Gestaltung ist zielgruppenspezifisch unter Berücksichtigung (Text, Design, Handhabung) der Leichten Sprache mit Verwendung von Bildmaterial. Bereits verfügbare Informationen und Materialien in Leichter Sprache werden zusammengeführt, weitere benötigte Materialien erarbeitet und ergänzt. Das Internetportal finden Sie unter: gesundheit-leicht-verstehen.de/