

Aus der Klasse in die Weltklasse



OLYMPIASTÜTZPUNKT
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN



HSB
HAMBURGER
SPORTBUND



Vorwort.

Liebe Eltern und Angehörige, liebe Talente,

sportliches Talent zu haben und gefördert zu werden, ist nur eine Seite der Medaille auf dem langen Weg in die Spitze. Die andere ist die Unterstützung durch Eltern und Angehörige. Sie sind und bleiben nicht nur die wichtigsten Ansprechpartner*innen junger Talente, sondern Sie sind auch Förder*innen der ersten Stunde. Während der gesamten sportlichen Laufbahn unterstützen Sie Ihr Kind sowohl mental als auch finanziell.

Doch das Wichtigste zuerst und die Frage, woran Sie erkennen können, dass Ihr Kind auch in Zukunft sportliche Höchstleistungen erbringt:

- **auffallende gute sportliche Leistungen im Vergleich zu Gleichaltrigen**
- **hohe Einsatz- und Leistungsbereitschaft im Training und Wettkampf**
- **überdurchschnittliche Belastbarkeit**
- **hohe Selbstständigkeit**
- **sehr schnelle Auffassungsgabe z.B. beim Erlernen neuer Bewegungsabläufe**
- **große Leistungsentwicklungen durch das bisher erfolgte Training**
- **positive Einschätzung der Trainer*innen hinsichtlich der sportlichen Perspektive**

Trifft dies ganz oder teilweise auf Ihr Kind zu, dann sollte es mit Ihrer Unterstützung das Training fortsetzen und die sportlichen Ziele konsequent weiter verfolgen. Der Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein und der Hamburger Sportbund unterstützen Sie und Ihr Kind im Rahmen des hamburgischen Leistungssportsystems in der Hamburg Active City dabei.

Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie über die Strukturen sowie die Betreuungs- und Fördermöglichkeiten im hamburgischen Leistungssportsystem, beantworten wichtige Fragen, die Sie sich jetzt wahrscheinlich stellen und nennen Ihnen wichtige Ansprechpartner*innen auf dem weiteren sportlichen Weg Ihres Kindes.



Ingrid Unkelbach
OSP-Leiterin



Katharina von Kodolitsch
HSB-Präsidentin



Inhalt.

- 4** Laura Ludwig
- 6** Vom Talent an die Spitze. Die Kaderförderung.
- 7** Drei Stützpunkte für den perfekten Start.
- 10** So fördert Hamburg sportliche Talente.
- 11** Leistungssport und Schule. So geht's!
- 12** Musterstundenplan.
- 14** Jette Fleschütz
- 16** Schule geschafft? Dual geht es weiter!
- 17** Prävention sexualisierter Gewalt.
- 18** Dopingprävention.
- 19** Gesundheit geht vor!
- 20** Rafael Miroslaw
- 22** Willkommen im TEAM HAMBURG.



Die sehr guten Bedingungen am Bundesstützpunkt Beachvolleyball sind für mich die wesentlichen Voraussetzungen für meine Erfolge!



Laura
Ludwig





Vom Talent zur Olympiasiegerin.

So weit nach oben kann es gehen! Laura Ludwig hat im Beachvolleyball alles erreicht, gilt inzwischen als erfolgreichste deutsche Beachvolleyballerin aller Zeiten und wurde 2020 zur deutschen „Sportlegende des Jahrzehnts“ gewählt.

Die wichtigsten Stationen ihrer Karriere:

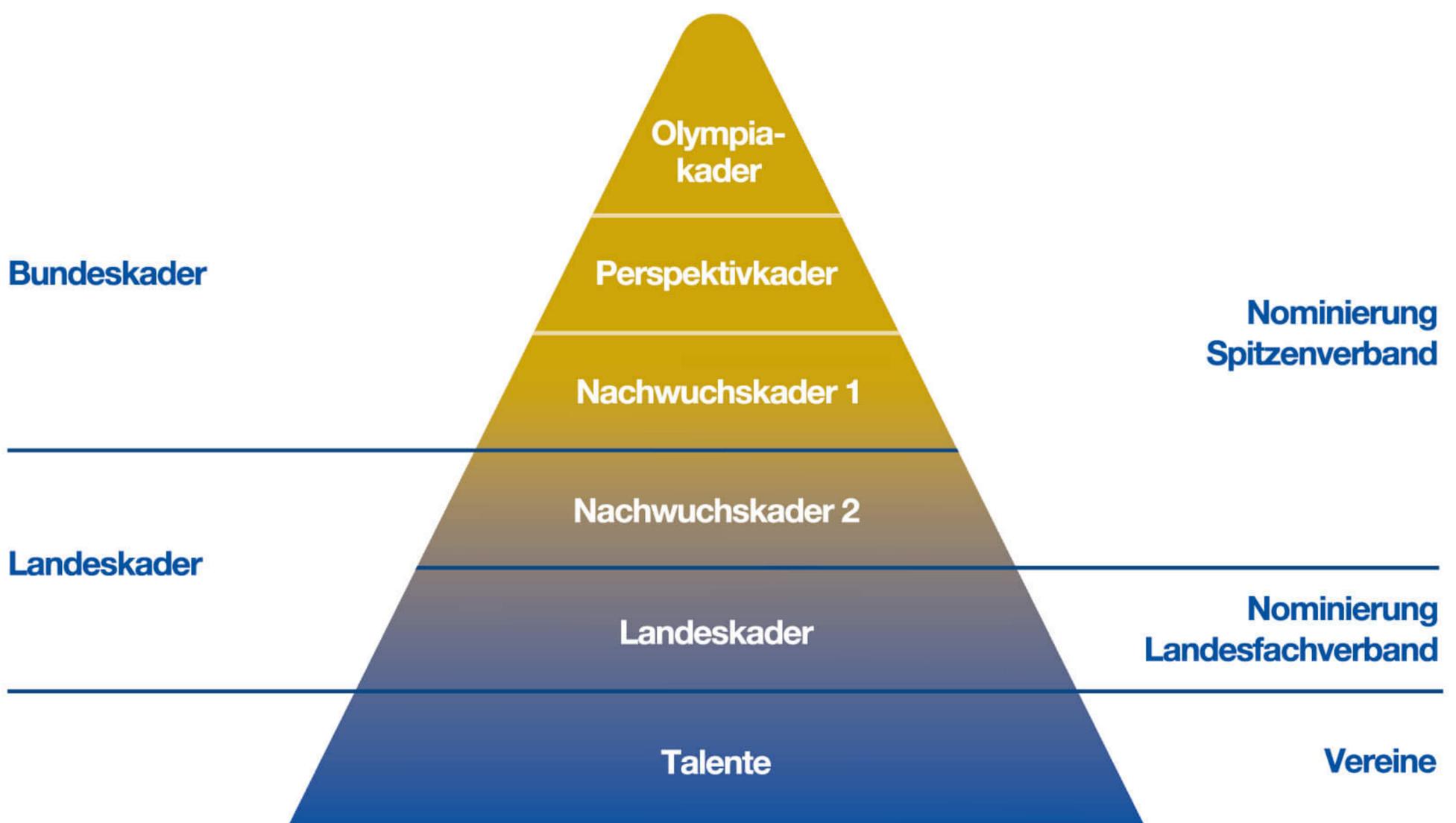
- 1986** Geboren in Berlin
- 2003** Aufnahme in die Eliteschule des Sports und ins Sportinternat in Leverkusen
- 2005** Wechsel an den Bundesstützpunkt Beachvolleyball Hamburg/Kiel
- 2006** Umzug von Kiel nach Hamburg aufgrund der optimalen Bedingungen am Bundesstützpunkt
- 2006** Erstmals Deutsche Meisterin
- 2008** Erstmals Europameisterin und erste Olympiateilnahme
- 2016** Olympiasiegerin
- 2017** Weltmeisterin
- 2020** Wahl zur deutschen „Sportlegende des Jahrzehnts“



Vom Talent an die Spitze. Die Kaderförderung.

Entsprechend der sportlichen Ausbildungsetappe wird zwischen Landes- und Bundeskadern unterschieden. Die Landeskader benennt der jeweilige Hamburger Landesfachverband, die Bundeskader der Spitzenverband der entsprechenden Sportart. In der Regel beginnt die Sportler*innen-Laufbahn allerdings in den jeweiligen Vereinen.

- **Die talentiertesten Sportler*innen eines bestimmten Altersbereiches, die in der jeweiligen Sportart festgelegte Normzeiten und/oder Kriterien erfüllen, werden in einem Kaderkreis zusammengefasst und gezielt gefördert.**
- **Die Kadersportler*innen müssen neben den leistungssportlichen Anforderungen auch Verhaltensregeln und Normen im Leistungssport sowie Anti-Doping-Regeln erfüllen. Deren Einhaltung bildet die Voraussetzung für die Förderung.**



Drei Stützpunkte für den perfekten Start.

In Abhängigkeit vom Alter und den jeweils erreichten sportlichen Leistungen trainieren Kadersportler*innen vereinsübergreifend an Landes- oder Bundesstützpunkten. Hier sind die Bedingungen für das zumeist tägliche Training optimal und es werden leistungsstarke Trainingsgruppen (Verbandsleistungsgruppen) gebildet.

1. Landesstützpunkt (LStP)

Hier trainieren kontinuierlich die talentiertesten Sportler*innen einer Sportart des Landes Hamburg. In den sehr gut ausgestatteten Sportstätten findet ein vereinsübergreifendes, regionales und zunehmend speziell ausgerichtetes Kadertraining insbesondere der Landeskader- (LK) und Nachwuchskader- (NK 2) Athlet*innen unter Leitung der hauptamtlichen Landestrainer*innen statt.

2. Bundesstützpunkt (BSP)

Dies ist der zentrale Trainingsstandort eines Spitzenverbandes, der das hochspezialisierte und individualisierte Training von Bundeskadern mit teilweise mehr als zehn Trainingseinheiten pro Woche unter Anleitung von hauptamtlichen (Bundes-) Trainer*innen sichert. Zur optimalen Ausbildung und Förderung von Kadern sind bundesweit Stützpunkt- und damit gegebenenfalls auch Standortwechsel notwendig.

3. Olympiastützpunkt (OSP)

Der OSP ist eine Betreuungs- und Serviceeinrichtung für Bundeskader olympischer und paralympischer Sportarten in den Bereichen Trainingswissenschaft, Sportmedizin, Sportpsychologie, Ernährungsberatung, Physiotherapie und Laufbahnberatung. Die hier betreuten Athlet*innen sind Mitglieder der Nationalmannschaften ihrer Sportart. Sie gehören damit der absoluten Spitze an, vertreten Deutschland bei internationalen Wettkämpfen und Meisterschaften und verfolgen ein großes Ziel: die erfolgreiche Teilnahme an den Olympischen und Paralympischen Spielen.

Ansprechpartner*innen:

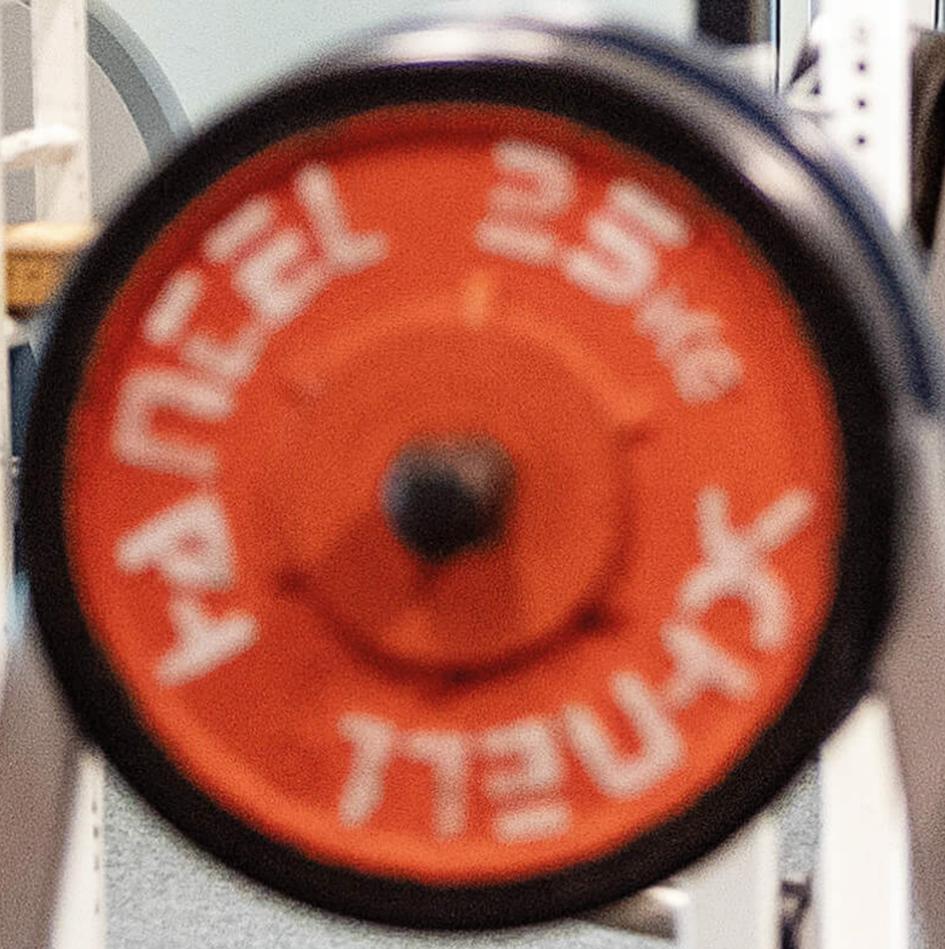
Landestrainer*innen

Referatsleitung Leistungssportentwicklung des HSB
www.hamburger-sportbund.de

Laufbahnberatung des OSP
www.ospshh-sh.de/laufbahnberatung



**OLYMPIASTÜTZPUNKT
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN**



So fördert Hamburg sportliche Talente.

Das Talentprogramm des Hamburger Sportbundes (HSB) gliedert sich in drei Bereiche:

1 – Talentsichtung

2 – Talentaufbaugruppen

3 – Sportartempfehlungen

Hinzu kommt die sportartspezifische Anschlussförderung, die direkt über die Landesfachverbände, leistungsorientierte Vereine oder Schulen mit Sportklassen erfolgt.

Talentsichtung

Die Talentsichtung findet in den Hamburger Grundschulen in den zweiten Klassen statt. Extra dafür wurde der „Hamburger Parcours“ konzipiert, ein in Zusammenarbeit mit der Universität Hamburg entwickelter sportmotorischer Test, der konditionelle und koordinative Fähigkeiten von Kindern erfasst und bewertet. Kinder, die bei der Talentsichtung als sportlich begabt eingestuft wurden, haben die Möglichkeit einmal wöchentlich kostenlos in einer Talentaufbaugruppe (TAG) zu trainieren.

Talentaufbaugruppen

In den Talentaufbaugruppen erleben die Talente vielseitige sportartübergreifende Bewegungserfahrungen, erhalten eine motorische Grundausbildung und eine Schulung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. In Zusammenarbeit mit Kooperationsvereinen und -verbänden werden Trainer*innen für die TAGs gewonnen. Neben fachlichen Qualifikationen (mind. C-Lizenz) sind Erfahrungen im Umgang mit Kindern und die Kenntnisse über Leistungssport besonders wichtig. Der HSB begleitet die Gruppen regelmäßig, um sich über die Entwicklung der Kinder zu informieren.

Sportartempfehlung

Alle Viertklässler*innen erhalten am Ende des Trainingsjahres eine Sportartempfehlung. Auf Grundlage eines differenzierten sportmotorischen Tests und unter Einbeziehung des HSB bekommen Eltern eine detaillierte Übersicht zu den sportartspezifischen Weiterfördermöglichkeiten. In Kooperation mit Landesfachverbänden, Vereinen und Schulen wird die individuelle sportliche Weiterförderung ab Klassenstufe 5 organisiert.

Leistungssport und Schule. So geht's!

Fünf Tage pro Woche Schule, mehrmals pro Woche am Vormittag trainieren und am Nachmittag wieder in die Halle, auf den Sportplatz oder ins Becken – das erfordert viel Disziplin, Motivation und vor allem gute Strukturen. Das Verbundsystem Schule-Leistungssport ermöglicht Nachwuchssportler*innen in Hamburg diese Herausforderung zu meistern und lässt dabei ausreichend Zeit für Schule, Training, Regeneration und Erholung.

In den fünf Partnerschulen des Nachwuchsleistungssports (PdN) können Athlet*innen, denen die kooperierenden Landesfachverbände eine Empfehlung aussprechen, bis zum Übergang in die Sekundarstufe II ihren Schulalltag mit dem Sport in Einklang bringen. Dabei profitieren die Athlet*innen u.a. von kleineren Klassen, Trainingsmöglichkeiten am Vormittag, Freistellungen für Trainings- und Wettkampfmaßnahmen sowie Nachhilfeeinrichtungen.

In unmittelbarer Nähe zum Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein gibt es eine optimale Infrastruktur und auf den Leistungssport ausgerichtete schulische Strukturen. Ausgewählte Athlet*innen der Bundesstützpunkt-Sportarten haben die Möglichkeit, im benachbarten Sportinternat Hamburg des OSP zu wohnen.

Zugang zu der direkt an den Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein angrenzenden Eliteschule des Sports (EdS), haben die sportlich talentiertesten Kinder und Jugendlichen (Landes- bzw. Bundeskader) aus Hamburg und dem gesamten Bundesgebiet, insbesondere in den Sportarten mit Bundesstützpunkt in Hamburg. Die EdS schafft durch die flexible Stundenplangestaltung mit Zeitfenstern für Trainingseinheiten am Vormittag, durch digitale Betreuung bei Abwesenheiten aufgrund von Trainingslagern oder Wettkampfteilnahmen, durch sportgerechte Ernährung, durch Terminierungen von Klassenarbeiten oder Prüfungen u.v.m. optimale Bedingungen. Zudem ermöglicht das angebotene „Strecker-Abitur“ ambitionierten Sportler*innen das Abitur auf 13 oder sogar 14 Jahre auszudehnen. Somit bleibt neben dem Sport ausreichend Zeit für den erfolgreichen Schulabschluss.

Ansprechpartner*innen:

Landestrainer*innen

Referatsleitung Leistungssportentwicklung des HSB

www.hamburger-sportbund.de

Laufbahnberatung des OSP

www.ospsh-sh.de/laufbahnberatung

Musterstundenplan an der Eliteschule des Sports.

Jahrgang 5 bis 8 (Reformpädagogik)

Schulstd.	Uhrzeit	Montag	Dienstag
1.	08:00 – 08:45	Tut	Englisch
2.	08:45 – 09:30	Englisch	
	09:30 – 10:00		
3.	10:00 – 10:45	Training	Training
4.	10:45 – 11:30		
	11:30 – 11:45		
5.	11:45 – 12:30	LW	LW
	12:30 – 13:30		
6.	13:30 – 14:15	Projekt	Kunst
	14:15 – 14:30		
7.	14:30 – 15:15	Projekt	Kunst
8.	15:15 – 16:00		Musik
Schulende			

LW= Lernwerkstatt (individuelle Arbeitszeit, vom Lernstand einzelner Schüler*innen ausgehend)

Projekt= komplexes Lernen in Gruppenarbeit; Verzahnung der Fächer durch fächerübergreifende Projekte

Tut= Unterricht der Tutor*innen

Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Projekt	Englisch	Projekt
	LW	
Pause		
Tut	Training	Projekt
Musik		LW
Pause		
Sport	LW	Tut
Mittagspause		
Tut	LW	
Pause		
Training (sofern vom Verband angeboten)	Religion	Training (sofern vom Verband angeboten)
Training sofern vom Verband oder Verein angeboten		

Jette Fleschütz



“

Ein Traum ist in Erfüllung
gegangen – nie im Leben hätte ich
diesen steilen und schnellen
Aufstieg in die Nationalmannschaft
für möglich gehalten!

38





Vom Talent zur Überraschungs-Olympiateilnehmerin.

Auf dem Feld Stürmerin, in ihrer Sportart ein echter Shootingstar – Jette Fleschütz hat nicht nur mit ihrer Teilnahme an den Olympischen Spielen in Tokio alle überrascht. Jette ist auch Teil der U21-Auswahl und hat an der Juniorinnen-WM in Südafrika teilgenommen.

Die wichtigsten Stationen ihrer Karriere:

- | | |
|------------------|--|
| 2002 | Geboren in Hamburg |
| 2011/2012 | Talentaufbau-Gruppe des HSB |
| 2020 | Erste Länderspiele mit der Damen-Hockey-Nationalmannschaft (Danas) |
| 2021 | Aufnahme in das TEAM HAMBURG |
| 2021 | Olympische Spiele Tokio |
| 2022 | Juniorinnen-WM in Südafrika |



Schule geschafft? Dual geht es weiter!

Mit Abschluss der Schule muss ein Großteil der Nachwuchsleistungssportler*innen Entscheidungen bezüglich ihrer beruflichen Perspektive treffen. Für alle, die sich im Leistungssportsystem weiter behaupten können und wollen, sollen Ausbildung und Leistungssport weiterhin vereinbar sein. Dafür ist eventuell auch ein Wechsel an einen anderen Bundesstützpunkt notwendig. Die wichtigsten Ansprechpartner*innen hinsichtlich der Absicherung einer dualen Karriere sind die Laufbahnberater*innen der Olympiastützpunkte. Sie beraten und begleiten Sportler*innen spätestens zum Zeitpunkt der Berufung in den Bundeskader in ihrem Alltag und finden individuelle Lösungen bei der Vereinbarung von Spitzensport und akademischer/beruflicher Ausbildung.

Durch Kooperationen des Olympiastützpunktes Hamburg/Schleswig-Holstein mit verschiedenen Partner*innen gibt es für Bundeskaderathlet*innen in Hamburg vielfältige Möglichkeiten zur Fortsetzung dualer Karrieren:

- **an staatlichen Hochschulen und Universitäten Hamburgs – und einen durch die eingeführte Spitzensportler*innenquote erleichterten Zugang zu einem Studienplatz für Bundeskaderathlet*innen**
- **an ausgewählten Privathochschulen Hamburgs – und eine mögliche Vergabe von Voll- und Teil-Stipendien für Bundeskaderathlet*innen**
- **an diversen Fernhochschulen Deutschlands als Kooperationspartner des OSP – für ein ortsunabhängiges flexibles Studieren**
- **für einen Berufseinstieg durch mögliche Praktika oder Ausbildungsplätze bei spitzensportfreundlichen Arbeitgeber*innen (u.a. berufliche Bildungsmöglichkeiten in der Sportfördergruppe der Bundeswehr).**

Ansprechpartner*in: Laufbahnberatung OSP
www.ospsh-sh.de/laufbahnberatung



Prävention sexualisierter Gewalt.

Die körperliche und emotionale Nähe, die im Sport entstehen kann, birgt auch Gefahren sexualisierter Übergriffe. Eine Kultur der Aufmerksamkeit und des Handelns Verantwortlicher muss daher dazu beitragen, Betroffene zum Reden zu ermutigen, potentielle Täter*innen abzuschrecken und ein Klima zu schaffen, das Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Sport vor sexualisierter Gewalt schützt.

Gemeinsam mit der Hamburger Sportjugend (HSJ) möchte der Hamburger Sportbund (HSB) bestmögliche Prävention im Sport sicherstellen, Vereine und Landesfachverbände für das Thema sensibilisieren und ihnen helfen, ein täterfeindliches Umfeld zu schaffen. Die HSJ bietet regelmäßig Fortbildungsveranstaltungen zum Thema „Prävention sexualisierter Gewalt“ an. Alle Trainer*innen der durch den HSB geförderten Landesfachverbände müssen diese Fortbildungsangebote besucht haben. Darüber hinaus müssen sämtliches Leistungssportpersonal (Trainer*innen, Betreuer*innen, Physiotherapeut*innen, Ärzte*innen) dieser Landesfachverbände und alle Trainer*innen der Talentaufbaugruppen den Ehrenkodex des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) bzw. der Deutschen Sportjugend (DSJ) verbindlich unterzeichnen.

Ansprechpartner*innen:

Hamburger Sportjugend
www.hamburger-sportjugend.de

Vertrauensperson gegen sexualisierte Gewalt OSP
www.osphh-sh.de/vertrauensperson

Dopingprävention.

Der organisierte Sport in Hamburg setzt sich nachhaltig für einen doping- und manipulationsfreien Sport ein. Hierbei erfolgt eine enge Zusammenarbeit mit der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) und deren Präventionsprogramm „Gemeinsam gegen Doping“. Der Hamburger Sportbund hat 2020 ein Antidoping-Konzept erarbeitet, welches auf verschiedenen und sich ergänzenden Maßnahmen fußt:

- **Antidoping-Erklärungen: Unterzeichnung für alle Landeskaderathlet*innen verpflichtend**
- **e-Learning: erfolgreiche Teilnahme am rund 40-minütigen Onlinekurs der NADA für alle Landeskaderathlet*innen spätestens ab dem 12. Lebensjahr alle zwei Jahre verpflichtend**
- **Ehrenkodex des Deutschen Olympischen Sportbundes bzw. der Deutschen Sportjugend: Unterzeichnung für Leistungssportpersonal der HSB-geförderten Landesfachverbände verpflichtend**
- **HSB-Dopingpräventions-Tage: zielgruppenspezifische Schulungen für Athlet*innen, Leistungssportpersonal und Eltern; Teilnahme für Landeskaderathlet*innen verpflichtend**
- **Online-Einbindung auf Website des Landesfachverbands: alle Landesfachverbände sind aufgefordert, einen Link zum NADA-Präventionsprogramm „Gemeinsam gegen Doping“ auf ihrer Verbands-Website zu implementieren**
- **NADA-Informationsstände: alle Landesfachverbände werden ermuntert, für regionale und überregionale Wettkämpfe bei der NADA einen Informationsstand mit geschulten NADA-Mitarbeiter*innen anzufordern**

Ansprechpartner*in: Referatsleitung Leistungssportentwicklung HSB
www.hamburger-sportbund.de
NADA, www.nada.de





Gesundheit geht vor!

Nur gesunde Athlet*innen erzielen Höchstleistungen. Deshalb haben Prävention, Behandlung und Rehabilitation eine ganz besondere Bedeutung für die Nachwuchsathlet*innen.

Eine sportmedizinische Grunduntersuchung der Nachwuchsathlet*innen sollte frühestmöglich erfolgen, um mögliche Erkrankungen, Schädigungen oder Defizite rechtzeitig zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken. Der Hamburger Sportbund (HSB) stellt sicher, dass jährlich 200 Hamburger Landeskaderathlet*innen der geförderten Sportarten bzw. Landesfachverbände eine Grunduntersuchung erhalten. Durchgeführt werden die Untersuchungen vom Athleticum des Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), ein vom DOSB anerkanntes Untersuchungszentrum.

Bei Bundeskaderathlet*innen werden sportmedizinische Grunduntersuchungen einmal jährlich durchgeführt. Hier kooperiert der Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein mit dem Institut für Sportmedizin und Prävention Asklepios St. Georg, ein ebenfalls vom DOSB lizenziertes anerkanntes Untersuchungszentrum. Die Bundeskaderathlet*innen haben Zugang zum Institut und können dort schnell Termine mit den verfügbaren Spezialist*innen vereinbaren oder ggf. eine Zweitmeinung durch eine*n Spezialist*in einholen.

Ansprechpartner*innen: Landestrainer*innen

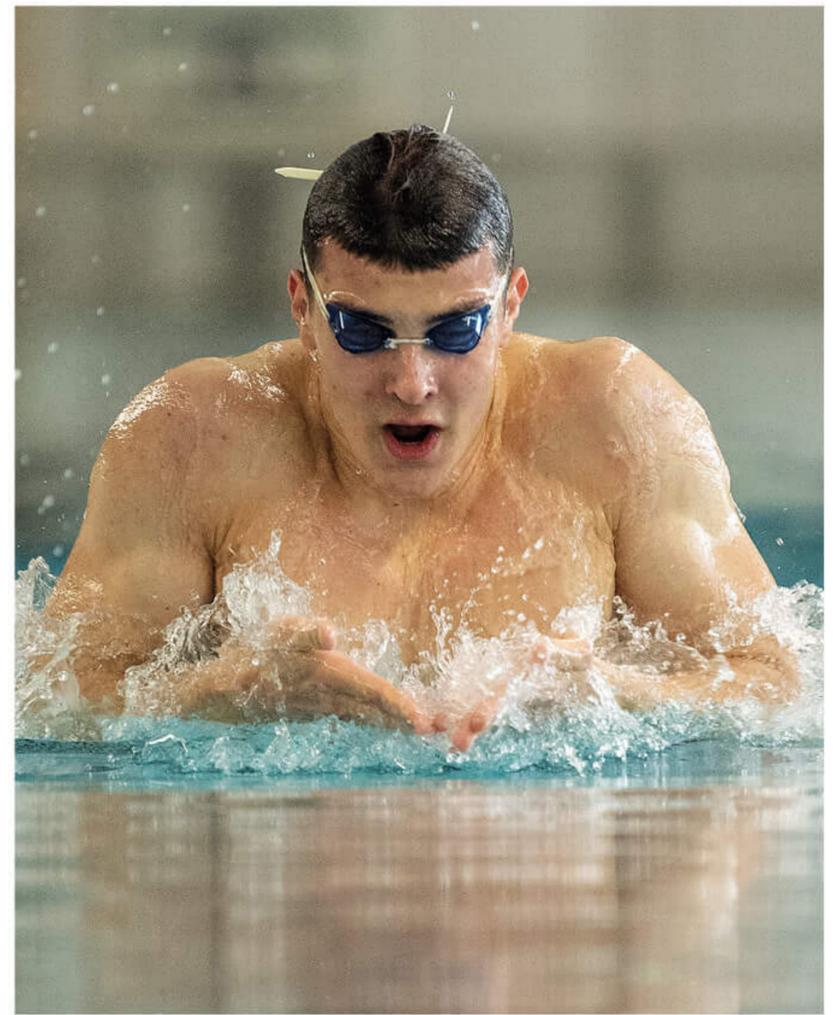


Rafael Miroslaw



“

Die Eliteschule des Sports und das Sportinternat Hamburg haben mir wunderbar den Rücken freigehalten und mich zu sportlichen Höchstleistungen gepusht!



Vom Talent zum Rekordhalter.

Als gefördertes Talent hat Rafael Miroslaw gleich einen Traumstart hingelegt. Bereits 2018 nahm er an den Olympischen Jugend-Sommerspielen in Buenos Aires teil und belegte über 100 Meter Freistil den sechsten Platz. Am 9. April 2022 stellte er dann bei den „Swim Open“ in Berlin über 100 Meter Freistil einen neuen deutschen Rekord auf.

Die wichtigsten Stationen seiner Karriere:

- 2001** Geboren in Hamburg
- 2011** Ab Klasse 5 an der Eliteschule des Sports und in der Verbandsgruppe des Hamburger Schwimmverbandes
- 2018** Wechsel in das Sportinternat Hamburg des Olympiastützpunktes Hamburg/Schleswig Holstein
- 2019** Finalteilnahme bei der Weltmeisterschaft in Gwangju und Junioreneuropameister
- 2021** Einer der ersten Absolvent*innen des Strecker-Abiturs nach 14 Jahren Schule
- 2022** Eliteschüler des Jahres und deutscher Rekordhalter über 100 Meter Freistil

Willkommen im TEAM HAMBURG.

Mit Zeitpunkt der Benennung der Athlet*innen in den Nachwuchskader 2 (NK2) kann auch eine Aufnahme in das TEAM HAMBURG erfolgen.

Das TEAM HAMBURG ist ein Projekt der Stiftung Leistungssport Hamburg, das sich die Förderung des Spitzensports in den olympischen und paralympischen Sportarten in Hamburg zum Ziel setzt.

Diese Kaderathlet*innen erhalten eine finanzielle Unterstützung, um sich auf ihre Wettkampfhöhepunkte und ihr großes Ziel, die erfolgreiche Teilnahme an den Olympischen und Paralympischen Spielen vorbereiten zu können.

Ansprechpartner*in: Geschäftsführung Stiftung Leistungssport
www.stiftung-leistungssport.de





Herausgeber:

Hamburger Sportbund e.V.
Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein

Gesamtredaktion:

Ingrid Unkelbach (Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein)
Mark Borchert (Hamburger Sportbund e.V.)
Ellen Peters (Landessportamt)
Alexander Harms (Stiftung Leistungssport Hamburg)

Layout:

Dennis Wehdeking – denniswehdeking.de

Bildnachweis:

Witters – witters.de

OLYMPIASTÜTZPUNKT
HAMBURG/SCHLESWIG-HOLSTEIN



HSB
HAMBURGER
SPORTBUND

