



Gemeinsame Unternehmungen haben am NSP Kaiserslautern ebenfalls eine große Bedeutung.

Fotos: Caren Geiss, Jan Christmann

Der DBV-Nachwuchsstützpunkt Kaiserslautern (Badminton-Landesverband Rheinhessen-Pfalz)

Viel „Know-how“ für erfolgreiche Athlet*innen

Von Julian Degiuli und Caren Geiss

Der Nachwuchsstützpunkt

Bereits seit 2004 gibt es den Nachwuchsstützpunkt (NSP) Kaiserslautern, welcher an die „Eliteschule des Sports“, das Heinrich-Heine-Gymnasium, angeschlossen ist. Als einer der ersten Stützpunkte dieser Art erhielt der Standort im Badmintonverband Rheinhessen-Pfalz (BVRP) im Jahr 2003 auf Antrag die Ernennung zum NSP des Deutschen Badminton-Verbandes (DBV) und begann am 1. Januar 2004 mit der Arbeit.

1/2004 bis 12/2014	Status NSP	Alle Anforderungskriterien erfüllt. ¹
1/2015 bis 12/2016	Ohne Status	Nur teilweise die Anforderungskriterien erfüllt.
1/2017 bis 12/2017	Status NSP	Alle Anforderungskriterien erfüllt.
1/2018 bis 8/2018	Ohne Status	Nicht alle Anforderungskriterien erfüllt.
Seit 9/2018	Status NSP	Alle Anforderungskriterien erfüllt.

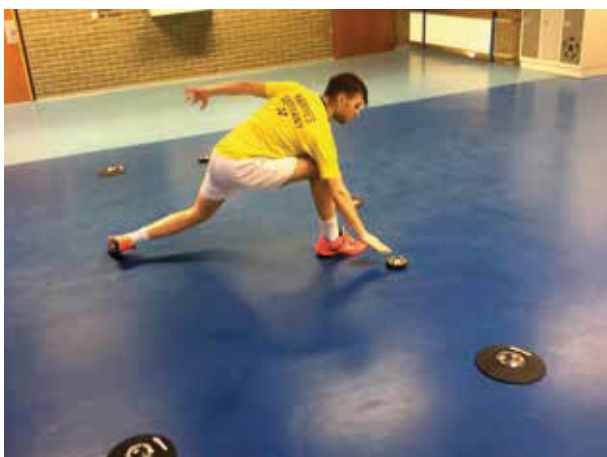
Der NSP Kaiserslautern verfügt als Standort an einer „Eliteschule des Sports“ über optimale Rahmenbedingungen für die leistungssportliche Entwicklung parallel zur Wahrung der schulischen Bildungschancen. Lernen, Trainieren, Wohnen ist hier auf kurzem Wege für die Athlet*innen gegeben. Auf dem Schulgelände befinden sich die vier zugehörigen Internate, eine Mensa, eine für den Trainingsbetrieb geeignete Sporthalle, drei Athletikräume (durch die Einrichtung eines neuen Athletikraums ist das Training nach den aktuellen Anforderungen des Leistungssports und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen möglich), sowie Physiotherapie für die Athlet*innen, die dem Nachwuchskader 1 (NK1) bzw. dem Nachwuchskader (NK2) des Deutschen Badminton-Verbandes angehören.

In fußläufiger Entfernung zum Schulgelände befinden sich zwei weitere Trainingshallen (eine Fünf-Felder-Halle, eine Sechs-Felder-Halle), die ebenfalls genutzt werden. Außerdem ist der Neubau einer zusätzlichen Sporthalle auf dem Schulareal bei den entsprechenden Instanzen beantragt. Diese würde zu einer weiteren, entscheidenden Optimierung der Bedingungen beitragen.

¹ Anm. d. Red.: Das Konzept „Die Nachwuchsstützpunkte des DBV“ (inklusive der entsprechenden Kriterien) ist auf der DBV-Homepage unter <https://www.badminton.de/der-dbv/jugend> abrufbar.



1080 Quantum Synchro – isokinetisch geführte Smith Maschine (Multipresse)



Fitlights – Verbesserung der Reaktionszeit



1080 Sprint – elektronisches Seilzugsystem, das sportartspezifisches Training mit Widerstand zulässt

Ein Bestandteil des NSP Kaiserslautern ist zudem der auf dem Schulgelände existente Lehrgangsbereich, welcher für die Durchführung von Wochenendlehrgängen oder Feriencamps genutzt werden kann.

Die Spieler*innen und Trainer*innen

Anzahl der Spieler*innen	<ul style="list-style-type: none"> • NSP: 18 Athlet*innen • Angeschlossenes Landesleistungszentrum (LLZ): 20 Athlet*innen
Herkunft der Spieler*innen	<ul style="list-style-type: none"> • Inland: Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg, Saarland, Hamburg • Ausland: Schweiz, Bulgarien
Alter der Spieler*innen	10 bis 20 Jahre
Betreuende Trainer*innen	<ul style="list-style-type: none"> • Christian Stern (NSP-Leiter, DBV-A-Lizenz) • Julian Degiuli (Lehrertrainer, DBV-A-Lizenz) • Yasen Borisov (Verbands- und Projekttrainer BVRP, ehemaliger slowenischer und ungarischer Nationaltrainer) • Caren Geiss (Verbands- und Projekttrainerin BVRP, Nachwuchstrainerin DBV 2019, DBV-A-Lizenz) • Ralph Janoschek (A-Lizenz Ypsi Personal Trainer, C-Lizenz DOSB Gewichtheben, Coach für Sporternährung der Deutschen Sporthochschule Köln) • Gergely Hosszú (DOSB Diplom-Athletiktrainer)

Das Internat

Die Spieler*innen können nach Abschluss einer erfolgreichen Probeweche (Teilnahme am Training, Besuch der Schule und Wohnen im Internat) die Aufnahme in das auf dem Schulgelände befindliche Internat beantragen.

Plätze	171 Plätze in vier Internaten
Betreuer*innen/ Erzieher*innen	13,5 Erzieher*innen
Zimmerbelegung	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei-Bett-Zimmer mit Bad • Ab Oberstufe für Bundeskaderathlet*innen die Möglichkeit eines Einzelzimmers auf Antrag („Betreutes Wohnen“)
Öffnungszeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Sonntag, 18.00 Uhr bis Freitag, 16.00 Uhr • Wochenendübernachtung unter bestimmten Voraussetzungen grundsätzlich möglich • In den Ferien und an verlängerten Wochenenden geschlossen
Kosten	<ul style="list-style-type: none"> • 4.020,- Euro Jahresgebühr für Wohnen/Essen in monatlichen Teilbeträgen fällig • Zuschüsse können unter bestimmten Voraussetzungen beantragt werden.
Wohnrecht	Bis zum Ende des „Abitur-Monats“

Die Schule

Das Heinrich-Heine-Gymnasium ist eine staatliche Schule mit zurzeit 850 Schüler*innen, 80 Lehrkräften und 50 weiteren Mitarbeitenden.

Profile der Schule	„Eliteschule des Sports“, Hochbegabenschule, Regelgymnasium, Mainzer Studienstufe, Ganztagschule in Angebotsform
Sportschüler*innen	330
Sportarten	Badminton, Radsport, Tennis, Judo, Fußball
Klassenstruktur	<ul style="list-style-type: none"> 5.-10. Klasse reine Sportklassen mit kleiner Klassengröße Ab Oberstufe (Optimalförderung) kleine Lerngruppen zur Optimierung der Bedürfnisse im Spitzenleistungssport
Erfolge des Schulteams	6 x Gold, 7 x Silber und 10 x Bronze beim Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia und Paralympics“ in Berlin
Kooperationspartner	SV Fischbach

Das Training

Der normale Trainingsablauf sieht für die Klassen 5/6 pro Woche zwei bis sechs Badmintoneinheiten, für die Klassen 7-10 sechs Einheiten und für die Klassen 11-13 bis zu achtmal badminton-spezifisches Training (Optimalförderung) vor. Hinzu kommen Athletikeinheiten, Videoanalysen sowie Mentaltrainingseinheiten. Es finden fünf Trainingseinheiten (maximal zwei Trainingseinheiten pro Spieler*in) als Frühtraining (vor der Schule) statt. Alle weiteren Einheiten beginnen am Mittag nach der Schule (in der Regel ab 12.30 Uhr) und am Abend als Verbandstraining ab 18.00 Uhr. Durch diese Struktur ist es möglich, das erforderliche Trainingspensum der Spieler*innen in die Schulwoche zu integrieren.

Die Vormittagseinheiten haben häufig einen technisch-taktischen Fokus, wohingegen in den Abendstunden der Schwerpunkt auf dem Taktik- und Wettkampftraining liegt. Im Nachmittagsbereich steht das Athletiktraining im Vordergrund. Die Klassenstufe 5/6 erhält hierbei eine Einheit pro Woche zum Erlernen von fundamentalen Bewegungen, welche der Vorbereitung auf das spätere Krafttraining dienen. Die Badmintonspieler*innen der Klassen 7-10 führen über die Woche mindestens zwei Athletikeinheiten durch, Athlet*innen der Optimalförderung im Durchschnitt drei. Ebenfalls am Nachmittag findet das Individualtraining für Kaderspieler*innen statt. Außerhalb der regulären Schulzeit setzt der NSP den Fokus auf individualisiertes Training am Vormittag. Im Wochenverlauf ist dies nach Absprache auch am Samstag möglich.

Aktuelle und langjährige¹ (Bundes)kaderathlet*innen des NSP und ihre Erfolge

Marino, Chiara: NK2, 04/02², TuS Neuhofen

Eckerlin, David: NK2, 06/05, SV Fischbach

Steffen-Sanchez, Bruno: TTD³ U15, 01/06, SV Fischbach

Nilges, Katharina: TTD U14, 11/07, 1. BCW Hütschenhausen

Chiara Marino errang bei den nationalen Titelkämpfen Bronzemedailen im Einzel und Doppel mit ihrer Spielpartnerin Jule Petrikowski. David Eckerlin gelang nach seinem Wechsel an den NSP in seinem ersten Jahr der Gewinn der Deutschen Meisterschaft im Jungeneinzel U15. Auf internationaler Ebene holte er im vergangenen Jahr seinen ersten Titel: bei den Zagreb U17 Open im Mixed mit seiner Partnerin Ramona Zimmermann, welche ebenfalls am NSP trainiert. Bruno Steffen-Sanchez' Leistungssteigerung blieb dem Bundestrainer Jugend im DBV, Dr. Dirk Nötzel, nicht verborgen. Er nominierte Bruno für die diesjährigen U15-Europameisterschaften in Liévin/Frankreich. Katharina Nilges konnte mit dem Gewinn der Spanish Youth International U13 im Einzel und Mixed ihren größten Erfolg im vergangenen Jahr erzielen. Dieser Sieg ist neben ihrer sportlichen Entwicklung besonders hervorzuheben.

Sonstige entwicklungsfördernde Faktoren am NSP

Der NSP Kaiserslautern arbeitet mit dem Olympiastützpunkt (OSP) Rheinland-Pfalz/Saarland (mit Sitz in Saarbrücken) zusammen. Die Nähe zum OSP erleichtert die gemeinsame zielführende Aufgabe, Athlet*innen in Richtung Spitzenleistungssport zu entwickeln, und ermöglicht den älteren Bundeskaderathlet*innen (die den Weg auch im Erwachsenenbereich fortsetzen wollen), Probetrainings am Bundesstützpunkt Doppel/Mixed in Saarbrücken zu absolvieren.

Durch die Schaffung einer Teilzeitstelle im Bereich der Physiotherapie durch den Olympiastützpunkt und den Landessportbund Rheinland-Pfalz konnte die Betreuung der NK1- und NK2-Kaderathlet*innen in puncto Regenerationsmaßnahmen signifikant verbessert werden. Die sportpsychologische Betreuung der NK1-Athlet*innen wurde durch die regelmäßige Präsenz eines OSP-Sportpsychologen ebenfalls verbessert. Zudem greift der Badmintonzweig vor wichtigen Meisterschaften auf zusätzliche Expert*innen (auch im Bereich Ernährungsberatung) zurück. Leistungsdiagnostische Tests werden in Abstimmung mit weiteren führenden Athletiktrainer*innen und der TU Kaiserslautern entwickelt. Weiterhin erhalten die Athlet*innen praxisbezogene Einheiten, welche auf die Zusammenhänge von Ernährung und sportlicher Leistung abzielen. Mögliche zusätzliche Regenerationsmaßnahmen sind Saunagänge sowie Kältebäder.

Die „Philosophie“ des NSP

Durch die Synergie zahlreicher verschiedener Kompetenzträger*innen sowie durch das unersättlichen Streben nach neuem internationalen „Know-how“ möchte der NSP Kaiserslautern den Spieler*innen ein optimales Umfeld für ihre individuelle leistungssportliche Entwicklung geben.

Im Zentrum der Trainingsphilosophie steht die persönliche Entwicklung und Förderung der Athlet*innen durch systematisch-strukturierte Planung und Periodisierung der jeweiligen Laufbahn. Ziel des Trainer*innenteams ist es jedoch nicht nur, hochprofessionelle Spieler*innen zu entwickeln, die auf höchstem internationalen Niveau wettkampffähig sind, sondern auch Persönlichkeiten, die mit den täglich aufkommenden Aufgaben und Herausforderungen umgehen können.

1 Über viele Jahre gehörte zudem Emma Moszczynski (Jg. 2001; ASV Landau) dem HHG an, die bis zum 30.06.2020 Mitglied des NK1 war, sich nun aber auf ihre berufliche Laufbahn konzentriert. Sie holte während der Schullaufbahn am HHG insgesamt vier Bronzemedailen bei Jugend-Europameisterschaften, dazu kommen unzählige Deutsche Meistertitel im Doppel und im Mixed. Im Jahr 2018 wurde sie „Eliteschülerin des Sports“ am HHG und 2019 bei der vom Fachmagazin BADMINTON SPORT in Zusammenarbeit mit dem DBV durchgeführten Spielervwahl „Spielerin des Jahres“ im Jugendbereich. Darüber hinaus war sie Protagonistin in zahlreichen TV- und Presseberichten und schaffte trotz zahlreicher Trainingslager und internationaler Wettkämpfe eines der besten Abiturzeugnisse.

2 Diese Zahlen verweisen auf den Geburtsmonat und das Geburtsjahr (hier: April 2002).

3 Die Abkürzung „TTD“ steht für „Talentteam Deutschland“.

Besondere Projekte am NSP

Der NSP ist maßgeblich die „letzte Stufe“ des verbandseigenen Förderkonzepts im Nachwuchsbereich des BVRP. Die Förderstrukturen erfassen bereits Spieler*innen der Altersklasse U9 und bringen diese zusätzlich zum normalen Vereinstraining einmal pro Quartal am Standort des NSP zusammen und machen sie dadurch schon frühzeitig mit möglichen Rahmenbedingungen auf dem Weg zur* zum Leistungssportler*in vertraut.

Dieser Weg wird noch ergänzt durch die Arbeit an den Landesstützpunkten (LSP Offenheim, LSP Bad Marienberg, LSP Trier), sowie am Landesleistungszentrum (Neun-Felder-Halle, zehn Minuten vom NSP entfernt), welches ebenfalls als verbandseigener Zulieferer für den NSP dient. Zahlreiche Projekte der vergangenen Jahre beginnen erste „Früchte“ zu tragen und so wechseln die ersten potenziellen „Eigengewächse“ zur 5. Klasse an den NSP. Aufgrund der Erfolge und Maßnahmen wird der Standort daher sehr positiv vom Landessportbund, Olympiastützpunkt und Spitzenverband bewertet. In den vergangenen Jahren wurden durch Unterstützung des Landessportbundes Rheinland-Pfalz finanzielle Mittel für perspektivreiche Kaderspieler*innen des Verbandes (Bundeskaderperspektive) für die Teilnahme an internationalen Turniere bereitgestellt. Dies wird vom NSP sehr wertgeschätzt, da die Anforderung an Spieler*innen, eine erhöhte Anzahl an Turnieren zu absolvieren, steigt. Für die „aktuellen Schüler*innen“ des NSP gibt es in Kaiserslautern und Umgebung immer wieder gemeinsame Aktivitäten von

Spieler*innen und Trainer*innen. So wurde z. B. im Sommer 2019 gemeinsam „geklettert“ und Lasertag als Jahresabschluss gespielt.

Des Weiteren steht das „Erleben von internationalem Badminton“ bei den Trainer*innen und Spieler*innen des NSP Kaiserslautern ganz oben auf der To-do-Liste. Um tiefere Einblicke in die Badmintonkultur von Top-Nationen zu erhalten, führte der Badmintonzweig in den vergangenen beiden Jahren Trainingslager an der „Banthongyord Badminton School“ in Bangkok/Thailand durch. Darüber hinaus bestehen Kooperationen mit einem bulgarischen und einem dänischen Verein für gemeinsame Trainingslager in den Ferien. Ebenfalls einen besonderen internationalen Austausch gab es in den Herbstferien 2019, bei dem einige NSP-Athlet*innen eine Woche lang den Alltag (Familie-Schule-Training) in einer Partnerstadt in Frankreich miterleben durften.

Erwähnenswert ist, dass die NSP-Spieler*innen aller Altersklassen regelmäßig an Turnieren im Ausland teilnehmen, um sich frühzeitig an das Wettkampfniveau der anderen Nationen zu gewöhnen. Jede dieser Aktionen war und ist zielführend für einen neuen Motivationsschub für das Training am NSP Kaiserslautern.

Kontakt NSP Kaiserslautern	
Stützpunktleiter NSP Christian Stern	E-Mail: christian.stern@b-v-r-p.de
Heinrich-Heine-Gymnasium	Web: https://www.hhg-kl.de
Badmintonverband Rheinhessen-Pfalz	Web: https://badminton-rlp.de/

Anzeige

Eins von über 100 Millionen Motiven aus unserer Bilddatenbank



10% Rabatt*
BAD10
*Gültig bis 31.12.2021



fotodrucken²⁴

Wir drucken dein Foto auf Acrylglas, Aluminium, Hartschaum oder Leinwand. Erstelle dir dein eigenes Kunstwerk auf www.foto-drucken24.de.