

Rund um den Sport

Olympia in Sotschi kostet Milliarden

Olympia. Der Kreml droht auf Milliardenkosten für die Olympischen Winterspiele 2014 sitzen zu bleiben, die eigentlich von Unternehmern übernommen werden sollen. Viele Privatinvestoren der Wettkämpfe in Sotschi könnten Kredite in Gesamthöhe von umgerechnet 5,5 Milliarden Euro bei der Staatsbank VEB nicht tilgen, falls sie keine Subventionen von der Regierung bekommen, berichtete die russische Tageszeitung „Wedomosti“ am Freitag.

Fink will Hitzfeld nicht beerben

Fußball. Thorsten Fink sieht sich nicht als Kandidaten für die Nachfolge des Schweizer Nationaltrainers Ottmar Hitzfeld. „Niemand ist diesbezüglich auf mich zugekommen. Ich habe auch nichts gehört. Damit beschäftige ich mich nicht. Ich sehe mich eher als Vereinstrainer“, sagte der 46-Jährige der „Bild“-Zeitung.

Beckham-Sohn spielt bei ManU vor

Fußball. Der Apfel fällt auch bei David Beckham nicht weit vom Stamm: Brooklyn Beckham (14), Sohn des ehemaligen englischen Nationalspielers und United-Stars, hat bei einer Jugendmannschaft des Rekordmeisters vorgespielt. Brooklyn ist der erste Sohn von Beckham (38) und dessen Frau, Ex-Spice-Girl Victoria.

Ergebnisse

Fußball

2. Bundesliga, 13. Spieltag:
Energie Cottbus - VfL Bochum 0:1 (0:1). SR: Wingenbach (Mainz) - Z: 9219. Tor: 0:1 Sukuta-Pasu (37.)
VfR Aalen - Fortuna Düsseldorf 1:0 (1:0). SR: Willenborg (Osnabrück) - Z: 9278. Tor: 1:0 Lechleiter (23.)
SC Paderborn - FC Ingolstadt 04 1:1 (0:1). SR: Schriever (Dorum) - Z: 10 506. Tore: 0:1 Caiuby (27.), 1:1 Krösche (64.).

Formel 1

Grand Prix Abu Dhabi, 2. freies Training: 1. Vettel (Heppenheim) Red Bull 1:41,335 Min.; 2. Webber (Australien) Red Bull 1:41,490; 3. Hamilton (England) Mercedes 1:41,690; 4. Räikkönen (Finnland) Lotus 1:41,726; 5. Rosberg (Wiesbaden) Mercedes 1:41,758; ... 9. Hülkenberg (Emmerich) Sauber 1:42,324; 15. Sutil (Gräfelting) Force India 1:42,998.

Eishockey

DEL: Nürnberg - Ingolstadt 5:2, Augsburg - Wolfsburg 2:5, Düsseldorf - Krefeld 2:5, Iserlohn - Berlin 4:5n.V., Hamburg - München 3:2, Köln - Schwenningen 0:3, Mannheim - Straubing 0:4.

1. Köln	16	55:30	37
2. Nürnberg	16	58:40	34
3. Mannheim	16	48:39	31
4. Krefeld	16	46:36	28
5. Wolfsburg	16	42:42	28
6. Ingolstadt	16	47:47	27
7. Hamburg	17	48:50	26
8. Straubing	16	47:44	21
9. Berlin	16	43:47	21
10. München	16	49:58	20
11. Augsburg	16	42:61	19
12. Schwenningen	16	47:45	17
13. Iserlohn	16	53:61	16
14. Düsseldorf	17	35:60	14

Sport-TV-Tipps

SAMSTAG:
Sport 1: 17.30 Handball: Deutschland - Ägypten, DHB-Supercup
Eurosport: 10.30 Fußball, U17-Weltmeisterschaft, Viertelfinale, Brasilien - Mexiko. **16.15** Fußball, U17-Weltmeisterschaft, Viertelfinale, Uruguay - Nigeria.
RTL: 13.30 Uhr Formel 1, Qualifying, Großer Preis von Abu Dhabi.

Sonntag:
RTL: 14 Uhr Formel Eins, Großer Preis von Abu Dhabi, Rennen.
Sport 1: 13.15 Bundesliga Pur, Berichte zum 11. Spieltag. **16.55** Handball Live, Deutschland - Polen
Eurosport: 11.30 Motorsport, Porsche Supercup, Saisonrennen.



Gegen den November-Blues: Ein Jogger in der Kasseler Karlsau durchquert die laubbedeckten Wege, um sich auch im Herbst fit zu halten. Viele Hobby-Sportler haben wegen der kühlen Temperaturen und den vielen dunklen Stunden mit Antriebslosigkeit zu kämpfen.

Archivbild: dpa

„Kopf ist der wichtigste Muskel“

Interview: Sportpsychologe Kai Engbert erklärt, was gegen Antriebslosigkeit im Winter hilft

VON MICHAELA STREUFF

KASSEL. Die Uhr ist bereits umgestellt. Schon am späten Nachmittag wird es dunkel und kalt. Die Verlockung, Sportschuhe gegen die Couch im warmen Wohnzimmer einzutauschen, wächst. Viele Breitensportler werden antriebslos. Diagnose: November-Blues. Was kann man dagegen tun? Das erklärt Sportpsychologe Kai Engbert, der unter anderem auch die deutsche Ski-alpin-Nationalmannschaft betreut und dessen Leitsatz ist: „Der Kopf ist der wichtigste Muskel.“

Herr Engbert, kann man dem November-Blues davonlaufen?

ENGBERT: Diese Behauptung hieße ja, dass man irgendetwas bekämpft. Es gibt aber auch einen anderen Blickwinkel: Der Körper hat einen jahreszeitlichen Rhythmus. Wenn es draußen dunkel wird, fährt man automatisch runter. Der November ist eigentlich eine gute Zeit, nach einem aktiven Sommer zur

Ruhe zu kommen. Gerade weil viele Menschen im Leistungsmodus sind, sind solche Pausen für sie wichtig. Sport fällt da sicherlich dem einen oder anderen schwerer. Und auch wenn häufig der gesellschaftliche Zeigefinger dagegen erhoben wird: Jeder hat das Recht, eine Couchpotato zu sein.

FIT DURCHS LEBEN

Motivation im Winter

Warum sollte man trotzdem Sport treiben?

ENGBERT: Sport setzt neue Impulse, um aus dem November-Tief zu kommen. Regenerieren ist wichtig, aber man darf auch nicht vergessen, wieder Schwung aufzubauen. Wenn ich einfach nur lange auf der Couch sitze, drehe ich mich nur im Kreis, grübele, werde unzufrieden. Und für den Körper sind Wechsel wichtig. Die moderne Lebens-

form lebt viel von Anspannung. Dem lohnt es sich, bewusste Phasen der Entspannung entgegenzusetzen, um die Energiespeicher wieder aufzuladen.

Wie könnte das aussehen?

ENGBERT: Zum Beispiel, in dem ich eine Runde laufen gehe und mich anschließend in der Sauna erhole. Oder ich verabrede mich mit Freunden zum Badminton und gehe anschließend noch etwas mit ihnen trinken. Man muss Lust darauf haben. Das ist besser als sich massiv in den Hintern treten zu müssen, nur um Joggern zu gehen, obwohl der Spaß dabei fehlt. Sport und Regeneration sollten ausgeglichen verteilt sein und je 50 Prozent betragen.

Sie betreuen Spitzensportler. Haben auch die mal mit Motivationsproblemen zu kämpfen?

ENGBERT: Klar haben auch die einen inneren Schweinehund. Die wenigsten haben fortwährend Lust, Gewichte

zu stemmen. Aber sie diskutieren das nicht mit ihrem inneren Schweinehund aus, sondern machen es einfach. Wintersportler haben beispielsweise eher mal den Sommerblues. Sie machen in der wettkampffernen Zeit etwa viel Konditionstraining und da stellt sich häufig die Frage: Wofür mache ich das? In diesem Fall müssen sie sich an die Ziele erinnern, sich klarmachen: Dafür mache ich das.

Was können Hobbysportler von Leistungssportlern lernen, um dem November-Blues zu entkommen?

ENGBERT: Sich klare Ziele setzen. Das müssen keine großen Schritte sein. Zum Beispiel: Was möchte ich bis Weihnachten erreichen? Sich feste Zeiten für Sport freihalten, dem Alltag eine verankerte Struktur geben. Die ist das A und O. Eine Sportart auswählen, die man gern macht und nicht nur, um sich zu bewegen. Denn Sport und schlechtes Gewissen oder Unlust, da kommt nicht viel bei rum.

Sind positive Effekte durch den Sport messbar?

ENGBERT: Man merkt es körperlich direkt. Aber auch ein kleiner Selbstcheck kann die Erfolge sichtbar machen. Vor und nach dem Sport sollte ich mich fragen, wie fit fühle ich mich auf einer Skala von eins bis zehn? Nach zehn Sporteinheiten kann man Bilanz ziehen.

Zur Person

DR. KAI ENGBERT (36) arbeitet seit 2006 als freiberuflicher Sportpsychologe. Er betreut unter anderem die Ski-alpin-Herren, das Snowboard-Team und die Skisprung-Damen des Deutschen Skiverbandes sowie Fußballer und Triathleten. Der gebürtige Dortmunder lebt in München in einer festen Beziehung und ist Vater eines Kindes.
www.sportpsychologie-muc.de



Die Formel-1-Nicos

Hülkenberg und Rosberg zwischen Karriere- und Luxusproblem

ABU DHABI. Das Leben in der zweiten deutschen Reihe hinter Vierfach-Champion Sebastian Vettel ist für die Formel-1-Nicos nicht immer einfach.

Nico Rosberg fährt in der WM-Wertung zwei Ränge und 25 Punkte hinter seinem Mercedes-Kollegen Lewis Hamilton um die Vorherrschaft im eigenen Team. Nico Hülkenberg kämpft um seinen Verbleib in der Königsklasse des Motorsports im kommenden Jahr. Ob er nun doch weiter im Sauber-Cockpit sitzt oder bei Lotus Nachfolger von Kimi Räikkönen wird: Vor dem Großen Preis von Abu Dhabi steht hinter „Hulks“ Zukunft ein dickes Fragezeichen. Denn Geld bewegt auch in der Formel 1 viel. „Wir haben 150 Millionen gegen uns“, sagte Hülkenbergs Manager Werner Heinz

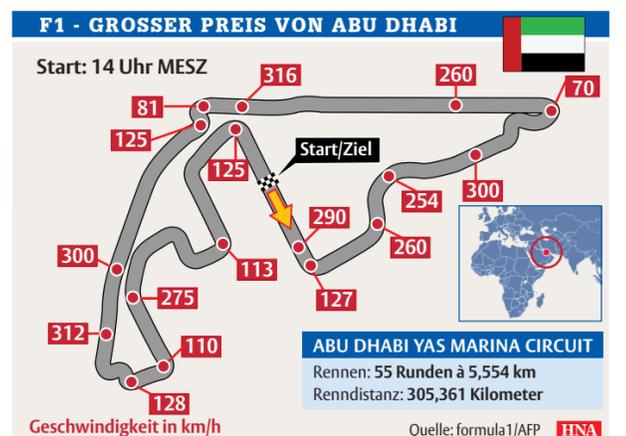
der „Bild“-Zeitung. Sprich: Auf der einen Seite sein Mandant, der mit starken Ergebnissen in der zweiten Saisonhälfte sportlich gewichtige Argumente liefert. Auf der anderen Seite die sogenannten Bezahlfahrer, die Sponsoren-Millionen mitbringen.

Im Fall von Lotus, wo sich Teamchef Eric Boullier den Emmericher aus fahrerischer Sicht als Räikkönen-Ersatz wünschen würde, könnte das zugunsten von Pastor Maldonado den Ausschlag geben. Der Venezolaner soll dem Vernehmen nach eine stattliche Courtage von 40 Millionen Euro mitbringen. Bleibt also der Ausweg Sauber? Dort bekommt der russische Teenager Sergej Sirotkin einen Platz im kommenden Jahr - dank russischer Sponsorenru-

bel. Das zweite Cockpit, derzeit vom Mexikaner Esteban Gutierrez besetzt, ist noch nicht endgültig vergeben.

Nachdem Hülkenberg wegen einer Erkältung die Medienrunde am Donnerstag hatte auslassen müssen, konnte er am Freitag zum Training wieder antreten. Für den ehemaligen GP2-Champion, dessen Motorsport-Kurve bis zum Einstieg in die Formel 1 praktisch ohne Durchhänger nach oben zeigte, wird der Große Preis von Abu Dhabi am Sonntag der 55. Grand Prix sein. Gewinnen konnte Hülkenberg trotz unbestrittenen Talents noch keinen, auch aufs Podium schaffte er es noch nicht. Dazu reichten seine Dienstwagen im Kampf gegen Red Bull, Ferrari, Lotus und Mercedes schlichtweg nicht aus.

Für Hülkenberg wäre das Duell seines Vornamensvetters gegen Teamkollege Hamilton daher auch echtes Luxusproblem. „Es ist ein gesunder Wettkampf“, betonte Ros-



berg mit Blick auf das interne Duell mit Ex-Champion Hamilton. Auf die Frage, ob der Brite sein bislang stärkster Teamrivale sei, entgegnete der Wiesbadener, der vor Hamilton immerhin neben Rekordweltmeister Michael Schumacher fuhr: „Ich möchte ihn nicht den Stärksten nennen.“ Hamilton sei aber „massiv schnell - einer der besten im Moment da draußen“, betonte Rosberg.

Zehn der bisherigen 16 Qualifikationsduelle entschied Hamilton für sich. Zuletzt konn-

te sich Rosberg aber nach Startrang zwei hinter Weltmeister Vettel in Indien auch im Rennen den zweiten Rang sichern. Hamilton war nach Startrang drei Sechster geworden. „Zwischen ihm und mir ist es das ganze Jahr immer sehr knapp“, sagte Rosberg. Letztlich haben die beiden ehemaligen Kart-Kumpels aber vor allem ein Ziel: Die Dominanz von Rosberg-Landsmann Vettel beenden. Davon kann zumindest Hülkenberg wohl vorerst weiter nur träumen. (dpa)



Nico Hülkenberg



Nico Rosberg