

Aufnahmeantrag für das LOTTO-Sportinternat

zum Schuljahr: 21 / 22

ins: Vollzeitinternat
(bitte ankreuzen)
 Teilzeitinternat

Sportart: Beispiel Sport

Disziplin: Um die Wette

(ggf. Lage, Gewichtsklasse, etc.)

Angaben zum/r Bewerber*in:

Vorname: Max

Name: Mustermann

Geburtsdatum: 01.01.2020

Geburtsort: Paris

Staatsangehörigkeit: deutsch

Adresse: 12345 Pusemuckel

Hasenwinkel 98

Telefonnr.: 01234-56789

Email (Eltern): Erna.Willi.Muster@gmax.mail.de

Angaben zu den Erziehungsberechtigten:

Name: Erna Mustermann

Name: Willi Mustermann

Angaben zur Schullaufbahn:

z. Zt. in Klasse: 10

Schulform: Realschule

Fremdsprachen: Engl / Franz.

Name der Schule: Schule

Aufnahme in Klasse: 10

Schulform: Gymnasium

Dem Antrag sind folgende Unterlagen beizufügen

(nur vollständig eingereichte Unterlagen werden berücksichtigt):

- Bewerbungs- und Motivationsschreiben mit Unterschrift der/des Sportlerin/Sportler sowie der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten
- Darstellung der bisherigen Trainingssituation am Heimatort
- Lebenslauf mit Lichtbild
- die letzten zwei Schulzeugnisse
- ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung
- sportfachliche Stellungnahme des niedersächsischen Landesfachverbandes

Muster 31.12.21
(Ort, Datum)

[Signature]
(Unterschrift Erziehungsberechtigte/r)

[Signature]
(Unterschrift Landestrainer*in)

Max Musterman
Hinrich-Krause-Straße 42
12345 Stadt
Telefon: 012345/6789
E-Mail: Max.Muster@gmxail.eu

Musterbewerbung

Lotto-Sportinternat
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Ort, Datum

Bewerbung um einen Internatsplatz

Sehr geehrte Damen und Herren,

Hiermit bewerbe ich mich um einen Platz im Sportinternat.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

usw.

...

Mit freundlichen Grüßen

Unterschrift + Unterschrift der Eltern

Anlagen:

Lebenslauf mit Lichtbild
aktuelle Trainingssituation
Fotokopie 2 Zeugnisse Klasse...

Aktuelle Trainingssituation:

seit 2009: Heimatverein TUS Pusemuckel
2011- 2013 Kreisauswahl
2012 - 2013 Auswahl Region
2013 TSN-Sichtung
seit 2013: TSN-Auswahl
Februar 2015: DVB-Sichtung

beispielhaft

Sonstige Wettbewerbe:

2012/2013 Teilnahme am Cup
2. Platz
2014 Vizemeister Landesliga-Nord, Landesmeisterschaften
Juni 2014 Teilnahme AWU-Cup, mit Auswahl
November 2014 Ländervergleichsturnier,

Training:

Im Heimatverein:

3 Trainingseinheiten pro Woche, Trainingszeit insgesamt: 4,5
Std. pro Woche

Zusätzlich:

Stützpunkttraining 14-tägig

- Anreise per Auto, Trainingsweg: 250 km (Hin- und Rückfahrt)

Optimierungs-Lehrgänge in Hannover

- Anreise nach Hannover per Bahn
- Anreise per Auto, 370 km (Hin- und Rückfahrt)



LEBENS LAUF

► PERSÖNLICHE DATEN

Max Mustermann
Hinrich inke-Straße 24, 2345 Stadtdorf
geboren am 4. April 2997 in Paris

Familienstand: ledig

Eltern: Erna Mustermann, geb. Schuster
Willi Mustermann

Geschwister: einen älteren Bruder,
eine ältere Schwester

► BILDUNGSWEG:

2009 bis heute Realschule,
2005 - 2009

► PRAKTIKA/NEBENTÄTIGKEITEN:

9/2014 Zweiwöchiges Schulpraktikum

5/2014 Zweiwöchiges Schulpraktikum im Baumarkt,

► KENNTNISSE:

PC-Kenntnisse (Office)
Englisch (gute Kenntnisse)

► INTERESSEN:

Hobbys: , Lesen, Mathematik,
Computerspiele

Ort, Datum

Realschule

Zeugnis

1. Halbjahr

Schuljahr _____

Klasse _____ 10 b _____

Max Mustermann

(Vor- und Zuname der Schülerin oder des Schülers)

geboren am 08.01.2997

beispielhaft

Versäumte Unterrichtstage im 1. Halbjahr: 4

davon unentschuldigt: 0

Pflichtunterricht

| | | | |
|---------------------------------------|---------------|---------------------|---|
| Deutsch | 3 | Chemie | 3 |
| Englisch (Fachleistungskurs ---) | 3 | Biologie | 2 |
| | | Wirtschaft | 2 |
| Geschichte | 3 | Technik | |
| Politik | 3 | Hauswirtschaft | |
| Erdkunde | nicht erteilt | Musik | |
| Religion | 3 | Kunst | |
| Werte und Normen | | Gestaltendes Werken | |
| Mathematik (Fachleistungskurs ---) | 2 | Textiles Gestalten | |
| Physik | nicht erteilt | Sport | 2 |

Im Fachleistungskurs G werden grundlegende und im Fachleistungskurs E erhöhte Anforderungen gestellt.

Wahlpflichtunterricht

| | | |
|---------------------|-----|----------------|
| Englisch | NE. | |
| | | _____ |
| | | Profile |
| Gesundheit/Soziales | 3 | _____ |

Teilnahme an Arbeitsgemeinschaften:

Arbeitsverhalten: Das Arbeitsverhalten entspricht den Erwartungen.

Sozialverhalten: Das Sozialverhalten entspricht den Erwartungen.

Bemerkungen: hat erfolgreich für den Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge gesammelt.

_____, den 30.01.2010
(Ausstellungsort) (Datum der Ausstellung)

(Klassenlehrerin oder Klassenlehrer)

Gesehen: _____
(Unterschrift einer oder eines Erziehungsberechtigten)

Notenstufen

1 : sehr gut 2 : gut 3 : befriedigend 4 : ausreichend 5 : mangelhaft 6 : ungenügend

Bewertungsstufen für das Arbeits- und Sozialverhalten

„verdient besondere Anerkennung“ „entspricht den Erwartungen in vollem Umfang“ „entspricht den Erwartungen“ „entspricht den Erwartungen mit Einschränkungen“ „entspricht nicht den Erwartungen“

Zeugnis

Schuljahr 2013/2014

1. und 2. Halbjahr

Klasse _____

Max Mustermann

(Vor- und Zuname der Schülerin oder des Schülers)

geboren am 04.09.2997 in Paris

Versäumte Unterrichtstage im 1. und 2. Halbjahr: 2 davon unentschuldigt: 0

Pflichtunterricht

| | | | |
|---------------------------------------|-----|---------------------|---------------|
| Deutsch | 3 | Chemie | 2 |
| Englisch (Fachleistungskurs ---) | 3 | Biologie *1) | 3 |
| ----- | --- | Wirtschaft | 2 |
| Geschichte | 3 | Technik | --- |
| Politik | 2 | Hauswirtschaft | --- |
| Erdkunde | --- | Musik | --- |
| Religion | 3 | Kunst | nicht erteilt |
| Werte und Normen | --- | Gestaltendes Werken | --- |
| Mathematik (Fachleistungskurs ---) | 2 | Textiles Gestalten | --- |
| Physik | 3 | Sport | 1 |

Im Fachleistungskurs G werden grundlegende und im Fachleistungskurs E erhöhte Anforderungen gestellt.

Wahlpflichtunterricht

| | | | |
|---------------------|---|----------------|-----|
| Sport | 2 | ----- | --- |
| | | Profile | |
| Gesundheit/Soziales | 3 | ----- | --- |

Teilnahme an Arbeitsgemeinschaften:

Arbeitsverhalten: Das Arbeitsverhalten entspricht den Erwartungen.

Sozialverhalten: Das Sozialverhalten entspricht den Erwartungen.

Bemerkungen: Laut Konferenzbeschluss vom 15.07.2014 versetzt nach Klasse 10

*1) Note aus dem 1. Schulhalbjahr

30.07.2010

(Datum der Ausstellung)

(Klassenlehrerin oder Klassenlehrer)

Gesehen: _____

(Unterschrift einer oder eines Erziehungsberechtigten)

Notenstufen

| | | | | | |
|--------------|---------|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| 1 : sehr gut | 2 : gut | 3 : befriedigend | 4 : ausreichend | 5 : mangelhaft | 6 : ungenügend |
|--------------|---------|------------------|-----------------|----------------|----------------|

Bewertungsstufen für das Arbeits- und Sozialverhalten

| | | | | |
|----------------------------------|---|------------------------------|--|------------------------------------|
| „verdient besondere Anerkennung“ | „entspricht den Erwartungen in vollem Umfang“ | „entspricht den Erwartungen“ | „entspricht den Erwartungen mit Einschränkungen“ | „entspricht nicht den Erwartungen“ |
|----------------------------------|---|------------------------------|--|------------------------------------|

Geb.-Datum:

Sportart:

Disziplin: /Spielposition:

Verband:

Kader:

Bundes-/Landestrainer:

Heimtrainer:

beispielhaft

Sportärztlicher Untersuchungsbericht: *muss aus dem aktuellen Kalenderjahr stammen*

1. Training

| | | |
|--------------------------------------|---------|--------------------------|
| Trainingsjahre in der Hauptsportart: | 7 Jahre | Letztes Training: 22.01. |
| Trainingseinheiten pro Woche: | 7mal | Ausgleichssport: keiner |
| Trainingsstunden pro Woche: | 15 Std. | |

2. Anamnese

Aktuelle Anamnese: Max Mustermann fühlt sich gut belastbar und leistungsfähig. Leistenbeschwerden rechts seit 2 Wochen, bisher keine Arztkonsultation bzw. Physiotherapie. Keine Synkopen. Frühere Anamnese: Keine relevanten Vorerkrankungen. Eine Eisensubstitution sei 2019 erfolgt (Hb 12,7). Bisherige Operationen: keine. Kinderkrankheiten sind nicht erinnerlich. Unverträglichkeit/Allergie gegen Pollen.

Impfstatus: Tetanus-, Diphtherie-, Pertussis-(01/13) und Polioschutzimpfung (04/07), MMR (07/07), Hepatitis B (08/06)+ Hib (04/07), Varizellen (03/11), Meningokokken C (01/11). Das Gewicht ist stabil. Der Appetit ist gut, die tägliche Trinkmenge liegt bei ca. 1,5-2 Liter. Die durchschnittliche Schlafdauer beträgt ca. 8 Stunden. Ansonsten unauffällige vegetative Anamnese und Familienanamnese. Kein plötzlicher Herztod in der Familie.

Max Mustermann ist Schüler der 10. Klasse.

Medikation/Nahrungsergänzungsmittel: keine.

3. Allgemeinbefund (Auffälligkeiten)

| | | |
|--|--|--|
| Größe: 172,0 cm | Gewicht: 68,2 kg | Körperfettanteil: 9,3% (InBody) |
| Sinnesorgane: <input type="checkbox"/> | Lunge: <input type="checkbox"/> | Herz-Kreislauf: <input type="checkbox"/> |
| HNO-Bereich: <input type="checkbox"/> | Gefäßsystem: <input type="checkbox"/> | Abdomen: <input type="checkbox"/> |
| Zähne: <input type="checkbox"/> | Nervensystem: <input type="checkbox"/> | Haut: <input type="checkbox"/> |

Bemerkungen: Keine.

4. Befunde

Labor: Alk. Phosphatase wachstumsbedingt erhöht, CK trainingsbedingt erhöht, reduziert: Hämoglobin, Hämatokrit sowie Ferritin (Eisenspeicher). Alle weiteren Werte im Normbereich.

Spirometrie: VC 2,75 l (96%), FEV1 2,78 l (110%), FEV1% (in % der VC) 95%; normale ventilatorische Funktion.

Ruhe-Blutdruck: 120/83 mmHg links

Ruhe-EKG: Steiltyp, SR, ca. 71 Schl./min, unauffällige Erregungsausbreitung und -rückbildung. QTc 428ms.

Echokardiographie: Normalbefund (2019)

Fahrradergometrie: Im Belastungs-EKG zeigt sich ein regelrechtes EKG-, Blutdruck- und HF-Verhalten.

Max. Leistung 190 Watt; 2,8 Watt/kg Körpergewicht.

Max. HF 187 S/min, max. RR 162/62 mmHg,

5. Zusammenfassung

Max Mustermann ist sportgesund und für seine Sportart gut geeignet. Auch die Untersuchung des Bewegungsapparates ergab keine Einschränkungen.

Die Herzfrequenzkurve zeigt bei guter Ausbelastung eine für die betreffende Sportart gute allgemeine Leistungsfähigkeit.

Gemäß den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfehlen wir die Durchführung einer HPV - Impfung.

Aufgrund des erniedrigten Eisenspeichers Ferritin, empfehlen wir eine Eisensubstitution für den Zeitraum von 3 Monaten unter hausärztlicher Kontrolle.

Die Einnahme von Eisenpräparaten sollte nicht gleichzeitig mit Kaffee, Schwarzen Tee, Milch oder Milchprodukten erfolgen (ca. 3 Stunden Abstand einhalten). Um die Eisenresorption zu optimieren sollte auf eine hohe Zufuhr von Vitamin C geachtet werden z.B. durch die gleichzeitige Gabe eines Vitamin-C-Präparates. Eine anschließende

Sportmedizinisches Zentrum

Leitender Arzt: Prof. Dr. med. U. Tegtbur

Klinikum Agnes-Karll Laatzen
Landessportbund Niedersachsen e.V.
Medizinische Hochschule Hannover
Olympiastützpunkt Niedersachsen

Sportleistungszentrum • Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2a • 30169 Hannover

Tel.: 0511 16747470 Fax: 0511 16747476

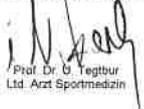
beispielhaft

Befundkontrolle durch den Hausarzt wird empfohlen. Sportartenspezifisch sollte ein Ferritin Wert von >50 ng/ml sollte angestrebt werden.

Weiterhin sollte auf eine eisenreiche Ernährung geachtet werden. Lebensmittel besonders reich an Eisen sind: Rind-, Kalb- und Schweinefleisch, Schinken, Huhn und Leberwurst, Weizenkleie, Hirseflocken, Buchweizen, Reis parboiled, Kürbiskerne, Pinienkern, Mandeln, Hasel-, Wal- und Erdnüsse, sowie Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen. Auch hier gilt: Schwarzer Tee, Kaffee, sowie Weißmehlprodukte und Milch- und Milchprodukte können zu einer Verminderung Eisenresorption bei gleichzeitiger Zufuhr führen.

Mit dem Sportler wurden die aktuellen Anti-Doping-Richtlinien besprochen. Auf die Homepage der NADA (www.nada.de, www.koelnerliste.com) wurde hingewiesen. Hier kann die aktuelle Liste der erlaubten Medikamente heruntergeladen werden (unbedingt dem Sportlergesundheitspass beifügen).

Mit freundlichen Grüßen



Prof. Dr. U. Tegtbur
Ltd. Arzt Sportmedizin



PD Dr. A. Kerling, Ltd. OA
Internist/Kardiologe
Sportkardiologie (Stufe 3)

J. Wolkstein, FA
Unfallchirurg/Orthopäde
Sportmedizin



K. Wachmann
Allgemeinmedizin
Sportmedizin

PD Dr. Alexander Hanke
Facharzt
Sportmedizin

K. Wehrhahn FA
Unfallchirurgie/Orthopädie

Anlage: Laborbefunde, Untersuchungsbogen Bewegungsapparat

Sportfachliche Stellungnahme des Landesfachverbandes

Dokument bitte durch den Landestrainer ausfüllen lassen.

Training und Belastbarkeit

beispielhaft

1. Trainingsalter in der Hauptsportart (in Jahren) _____
 - a. Wenn vorhanden: Trainingsalter Zweitsportart (in Jahren) _____
2. Trainingsentwicklung
 - a. Entwicklung des Gesamt-Trainingsumfanges (Stunden pro Woche) der letzten 5 Jahre
 - b. Entwicklung der Trainingseinheiten pro Woche über die letzten 5 Jahre

| Jahr | TE/ Woche [n] | Gesamtumfang [h/Woche] |
|------|---------------|------------------------|
| 2005 | 3 | 1,5 |
| 2006 | 4 | 2 |
| 2007 | 6 | 3 |
| | | |
| | | |

3. Liegen Verletzungen/Krankheiten mit mehr als 7 Tagen Trainingsausfall in den zurückliegenden 2 Jahren vor? Wenn ja, welche:

| Jahr | Verletzung | Dauer der Verletzung [Tage] | Ausgefallene Trainingseinheiten [Tage] |
|------|------------|-----------------------------|--|
| 2007 | Bänderriss | 6 | 18 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Wettkampfleistungen und Erfolgsbilanz

4. Teilnahmen und Platzierungen bei Deutschen (Junioren-)Meisterschaften in den letzten 3 Jahren

Ja Nein

Jahr, Ort & Platzierung _____

Jahr, Ort & Platzierung _____

Jahr, Ort & Platzierung _____

2006, Berlin 3. Platz

beispielhaft

5. Bei „messbaren“ (Zeit, Weite, Höhe) Sportarten: Prozentuale Differenz zur Kadernorm des Spitzenverbandes (positiv wie negativ)

Norm 1,78 Differenz _____

- a. Persönliche Bestleistungen in den zurückliegenden 3 Jahren

1,80

6. Bereits Teilnahme und Platzierungen bei internationalen Wettkämpfen in den zurückliegenden 3 Jahren?

Ja Nein

Wettkampf, Ort & Platzierung JEM 2007, 8. Pl.
Wettkampf, Ort & Platzierung _____
Wettkampf, Ort & Platzierung _____

Familiäres Umfeld

7. Waren Familienmitglieder (z.B.: Eltern, Großeltern, Geschwister) leistungssportlich als Athlet/Athletin und/oder Trainer/Trainerin aktiv. Wenn ja, bitte kurze Erläuterung (Sportart, Leistungsniveau, Dauer der Ausübung).

/

Empfehlungsschreiben

Berichten Sie bitte über die kurz-, mittel- und langfristige Perspektive des/der Athleten/in unter Berücksichtigung konkret benannter Leistungsentwicklungsziele.

Kurzfristig:

Talnahme JWM U21

Hier bitte ausführlich in mehreren Sätzen

beispielhaft

Mittelfristig:

Top Ten JWM U21

Hier bitte ausführlich in mehreren Sätzen

Langfristig:

1-3 Pl. JWM U21

Hier bitte ausführlich in mehreren Sätzen

Ort, Datum

Unterschrift LandestrainerIn