

Das Bundesliga Magazin des ASV Mainz 88

BLAU PASSIV

Ausgabe 3
30.10.2021
Saison 21/22

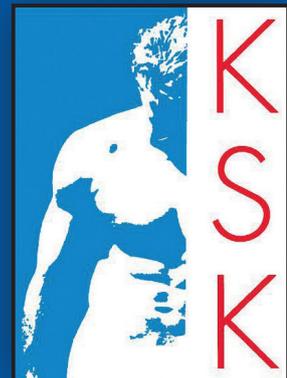
ASV Mainz 88
Athletik Sport Verein 1888 e.V.
Deutscher Mannschaftsmeister
1973 1977 2013



Fotografin: Marion Stein



VS



RINGEN
BUNDESLIGA



Dabeisein ist einfach.

Wenn der
Finanzpartner ein
Teamplayer ist,
der sich für große
und kleine Sportler
stark macht.



meine.sparkasse-mainz.de

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse
Mainz



2. Vorsitzender
ASV Mainz 88
Stefan Löhner

Liebe Anhängerinnen und Anhänger des ASV Mainz 88,

ein herzliches Willkommen zum heutigen Duell mit der KSK Neuss. Mannschaft und Trainerteam des ASV Mainz 88 fühlen sich in der Rolle des Jägers wohl. Nach dem suboptimalen Saisonstart haben wir mit zwei Siegen unser Potential gezeigt, dass mit den Mainzer Griffkünstlern durchaus zu rechnen ist.

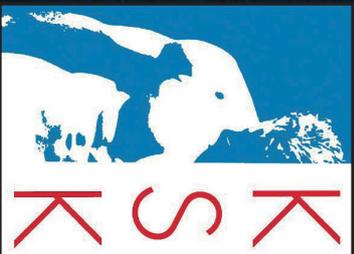
Nach Beendigung der nationalen Wettkämpfe und Abschluß der WM in Oslo waren wir froh und stolz darauf, unsere Medallengewinner Kristapas Sleiva und Timor Bishoov aufbieten zu können. Beide haben ein Fliesenpotential. Zudem verfügen wir mit Burhan Akbudak über einen ebensolchen Athleten, der sich in diese Reihe nahtlos einfügt und alles für eine geschlossene Mannschaftsleistung auf die Matte bringt.

In der gestrigen Ausgabe der Mainzer Allgemeinen Zeitung wurde das Scouting der Verantwortlichen im Verein hervorgehoben. Ja, das Team um Trainerlegendende David Bichnashvili verfügt über ein weites Netzwerk überwiegend in Richtung der östlichen Weltkugel. Lange vor Inkrafttreten der Punkteregel wurde es schon in der Vergangenheit in vielen Sichtungungen und internen Abstimmungsunden immer wieder geschafft, junge Spitzenringer für unsere Farben zu gewinnen.

Artur Aleksanjan und Geno Petrashevili sind in ihren Gewichtsklassen absolute Ausnahmekörper, die vor ihrem Sprung in die Weltspitze ihre Kampfkraft in den Dienst unserer Mannschaft gestellt haben. Unser heutiger Gegner, die KSK Neuss wird jedoch nichts unversucht lassen, den Unsrigen mehr als ein Bein zusetzen. Beim einzigen Heimkampf der letzten Saison haben wir uns nur knapp behaupten können. Denn dort wird eine hervorragende Jugendarbeit geleistet.

Für den heutigen Heimkampf freuen wir uns auf packende Duelle.

Herzlichst
Ihr
Stefan Löhner



Unser Gast heute KSK Konkordia Neuss

Trainer
Oleg Dubov, Erich Marjalke
Letzte Saison
Aufsteiger in die DRB Bundesliga

Saisonziel
Klassenerhalt

Halle
Stadionhalle 65, 41464 Neuss

Lage
Nordrhein-Westfalen,
220km entfernt von Mainz

www.ksk-konkordia.de

Der Krattsportklub (KSK) Konkordia wurde 1924 gegründet. Nach dem freiwilligen Abstieg 2012 aus dem Oberhaus und Neubeginn in der Verbandsliga NRW wurde das Team neu aufgebaut und schaffte es in der vergangenen Saison zurück in die 1. Bundesliga. Ziel des Nord-Rheinwestfälischen Vereins war es, den Klassenerhalt zu schaffen und den Weg ihrer „Ersten“ Mannschaft vor allem mit „Neusser Jungs“ nach oben zu gehen. Das ist Ihnen in der vergangenen Saison auch gelungen, auch weil die Runde aufgrund der Coronapandemie abgebrochen wurde.

Dennoch präsentierten sie sich im vergangenen Jahr als die Überraschungsmannschaft. Nach Ihrem Auftaktstieg gegen die Tigers aus Kreuznach, verloren sie nur ganz knapp gegen den ASV Mainz 88. Der Sieg wurde erst im letzten Kampf zwischen Ruhullah Güler gegen Samuël Bellscheidt entschieden, dass der Mainzer knapp für sich entschied.

In diesem Jahr tun sich die Nordrhein-Westfalen, genauso wie die Mainzer, etwas schwerer, denn sie konnten erst eines Ihrer fünf Begegnungen gewinnen und am Wochenende reichte es auch nur zu einem Unentschieden gegen die Tigers aus Kreuznach. Die Hoffnung um einen Playoffplatz schwand der Sorge um einen Abstiegsplatz.

Dennoch spiegelt ihr aktueller Tabellenplatz (Platz 5.) nicht die Qualität der Neusser Mannschaft wider. Bis auf die Begegnung gegen den Tabellenführer aus Heilbronn, endeten alle ihre Begegnungen ganz knapp. Gegen die Alemannia aus Nackenheim konnten sie sogar 6 Einzelsiege erringen, verloren aber aufgrund 4 hoher Niederlagen unglücklich mit 14:16. Ihr sportlicher Leiter Fath Cinar ist weiterhin von seiner Mannschaft überzeugt und geht auch davon aus, dass sie spätestens in der Rückrunde vielen Teams noch die ein oder andere Niederlage bereiten werden.

Die Begegnung gegen die Neuss ist für die Mainzer ein Kampf um den 4. Tabellenplatz. Während die 88er ganz sicher in die Playoffs wollen, versuchen die Nordrhein-Westfalen den Abstiegsplätzen zu entfliehen. Beide Teams werden jeweils ihre beste Mannschaft aufbieten um den Abend für sich zu entscheiden.

Cheftrainer David Bichnashvili wird die Neusser ganz sicher nicht unterschätzen und im Heimkampf alles daran zu setzen um zu gewinnen. Auch er benötigt jeden Sieg um sicher in die Playoffs einzuziehen.

Wir begrüßen unsere Gäste herzlich in Mainz und wünschen dem Kampfabend einen fairen Verlauf.

ÖKOSTROM UND GAS

GÜNSTIG, FAIR, REGIONAL

Machen Sie den Preisvergleich
www.mainzerenergie.de

oder persönlich im Energieladen:
Rheinallee 41 in Mainz

06131 12 9090

Mo. – Do.: 8.00 – 17.00 Uhr
Fr.: 8.00 – 15.00 Uhr

+ Attraktiver
BONUS



MAINZER
STADTWERKE



Tom Bäsch

Leitender Physiotherapeut
B.Sc. (MfL)

MOMENTUM
PHYSIOTHERAPIE

www.momentum-mainz.physio

Interview vom Karani Kutlu

Herr Bäsch, wie kam es zu Ihrem Engagement im Ringsport?

Durch die enge Zusammenarbeit mit dem Vorstandsmitglied Tolga Sancaktaroglu und der orthopädischen Praxis ZOSU, kamen schon letztes Jahr einige Ringer in unsere Praxis. Als ich die Jungs kennenlernte, merkte ich die Energie und den Ehrgeiz, der in jedem einzelnen steckt. Da ich selber mein Leben lang Mannschaftssport betrieben habe, und weiß wie wichtig die physiotherapeutische Betreuung, gerade im Profisport ist, packte mich der Wille die Jungs zu unterstützen.

Wie sieht ihre Betreuung der Sportler aus? (Vorbereitung, Nachbereitung)

Ringen gehört zu den umfangreichsten und belastetsten Sportarten überhaupt. Vor allem vor einem Wettkampf ist also wichtig, dass der Ringer sich in allen Bereichen des Körpers gut fühlt und sich darauf verlassen kann. Daher orientiert sich die Vorbereitung meistens an den Muskelpartien, die sich für den Ringer verspannt oder überbelastet anfühlen. Die Aufgabe der Physiotherapie besteht darin, mit Massagetechniken, Medical Flossing (lokale Durchblutungssteigerung) und anderen Hilfsmitteln, verspannte Bereiche zu lockern, damit der Ringer 100% geben kann. Direkt vor dem Wettkampf kann man durch schnelle Klopf- und Massagetechniken bestimmte Muskelpartien „tonisieren“, also die Aufmerksamkeit und Muskelaktivität steigern.

Durch die massiven Belastungen, die beim Ringen auf den Körper einwirken, ist es nach Training und Wettkampf wichtig, stark belastete Muskel- und Gelenkpartien zu mobilisieren und zu lockern, sodass der Ringer schnell regenerieren kann. Bei starken muskulären Beschwerden, oder Verstauchungen kann ein Kinesiotape die Regeneration unterstützen.

Physiotherapeuten helfen anderen Menschen wieder in Bewegung zu kommen. Aber nicht nur das, sie fördern durch ihre Behandlungen die Selbstständigkeit ihrer Patienten, die manchmal durch einen Unfall oder eine Erkrankung verloren gegangen ist. Oft sind sie eine Anlaufstelle für chronische Schmerzpatienten. Seit dieser Saison betreut das Physiotherapie-Team von Momentum Physiotherapie Mainz die Bundesligaringer des ASV Mainz 88. Wir sprachen mit dem Leitenden Physiotherapeuten Tom Bäsch über sein Engagement im Ringsport.

Wie wichtig ist die professionelle Betreuung der Sportler generell?
Auch wenn Profisportler, wie vom ASV ihren Körper sehr gut kennen, brauchen sie hin und wieder eine zweite Meinung ob und wie sie bestimmte Areale entlasten, oder trainieren können. Als Physiotherapeut versucht man auf der einen Seite manuelle Techniken an Muskeln und Gelenken durchzuführen, leitet auf der anderen Seite aber auch Dehnungs- und Kräftübungen an, um präventiv Verletzungen vorzubeugen. Für diese individuelle Unterstützung ist die Physiotherapie unerlässlich.

Welche Beschwerden/Erkrankungen oder Verletzungen kommen am häufigsten bei Ringern vor?

Ringern ist ein Ganzkörper- und Kontaktsport. Das heißt, dass am ganzen Körper Beschwerden entstehen können. Durch die Kräfteinwirkung des Gegners, entstehen im Schulter-Nackten Bereich allerdings die meisten Beschwerden. Ein großer Bestandteil des Aufwärmprogramms der Ringer konzentriert sich auf Mobilisation und Stabilisation des Nackens. Ich kann nur jeder und jedem empfehlen sich das Aufwärmprogramm der Ringer live anzuschauen, bitte Sie aber darum dies nicht zu Hause nachzuahmen. Die Jungs haben die Belastbarkeit über Jahre hinweg aufgebaut, und trotzdem wirken massive Außeneinwirkungen und Kräfte vom Kopf auf den Nacken ein. Kurz danach stehen Schulterprobleme im Vordergrund. Sowohl der Ringer, als auch sein Gegner versuchen über Zug- und Grifftechniken den jeweils anderen zu Boden zu ringen. Diese meist kräftigen und schnellen Bewegungen können das Schultergelenk und die umliegende Muskulatur reizen, oder im schlimmsten Fall sogar verletzen.



Müssen Ringer aufgrund Ihrer Physiologie anders behandelt werden wie z.B. Hobbysportler?

Der Körper lebt von dauerhaften Anpassungen an Reize. Umso häufiger Sie den Körper einem bestimmten Reiz im richtigen Maße aussetzen, desto mehr wird er sich an den Reiz gewöhnen. Ein Beispiel dafür ist häufig kalt zu duschen. Anfangs verschlägt es Ihnen den Atem. Nach zwei Monaten täglichen kalten Duschen, erscheint es Ihnen eher lauwarm, oder Sie akzeptieren die Kälte zumindest besser. Stellen Sie sich nun vor, über Jahre hinweg intensives Krattraining zu machen und starken Druck-, sowie Zugreizen ausgesetzt zu sein. Ringer sind genau dadurch extrem intensive Reize gewöhnt und zeigen eine sehr hohe Schmerztoleranzgrenze. Manchmal ist es sogar sinnvoll eine sanftere Behandlung durchzuführen, um das sowieso schon stark belastete Gewebe nicht zusätzlich zu reizen. In der rehabilitativen Therapie, also wenn ein Ringer verletzt ist, muss man darauf achten, dass der Ringer nicht zu motiviert in eine Kräftübung einsteigt, sondern das die aktuelle Gewebetoleranzgrenze nicht überschritten wird, um das Gewebe in der Heilung zu unterstützen und nicht zu hindern. Der langsame, aber stetige Belastungsaufbau hilft dem Profi wieder auf sein vorheriges Leistungsniveau zu kommen.

Als Physiotherapeut arbeiten Sie in erster Linie körperlich um Ihren Patienten zu helfen. Wie halten Sie sich fit?

Nachdem ich die Fußbaltschuhe an den Nagel gehangen habe, bin ich auf den Ausdauersport umgestiegen. Laufen und Rennradfahren sind eine gute Möglichkeit den Kopf freizubekommen und über eine lange Zeit aktiv sein zu können. Hätte ich das

Ringern in meiner Jugend kennengelernt, könnte ich mir aber vorstellen, auch darin viel Spaß gehabt haben zu können.

Schon mal mit den Mainzer Athleten gerungen?

Da ich vor der Arbeit mit dem ASV noch keine Erfahrung mit dem Ringern gemacht habe, wollte ich durch ein Probetraining erst mal schauen, ob und wie wir die Sportler unterstützen können. Dafür eignet sich nichts besser, als am eigenen Körper zu spüren welchen Belastungen sich ein Ringler aussetzt. Nach der freundlichen Einladung von Tolga, war ich also bei einem Abschlussstraining dabei. Nach dem Aufwärmprogramm, das aus Basketball, Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen bestand, zeigten mir ein paar Jungs die einfachsten Griff- und Wurstechniken. Nach den ersten zehn malen, durch die Halle fliegen, durfte ich die gelernten Techniken ausprobieren, was allerdings mehr schlecht als recht war. Trotzdem hat es extrem viel Spaß gemacht in einer so tolen Gemeinschaft aufgenommen zu werden. Sobald man in die Halle reinkommt, wird man von jedem Sportler- Trainer- und Vorstandsmitglied willkommen geheißen und fühlt sich direkt willkommen.

Danach akquirierte ich zwei Kollegen, Benedikt Wilczek und Paul Stachurski, die wö-
chentlich bei den Abschlussstrainings und den Wettkämpfen neben der Matte stehen und die Dienste vor Ort übernehmen. Unser Team in Bretzenheim und in der Oberstadt übernimmt die rehabilitativen Aufgaben nach Verletzungen.



Was können Sie jungen Athleten und auch Hobbysportlern empfehlen, damit Sie Verletzungsstrei bleiben.

Die Prävention ist leider weiterhin einer der kleinsten Fachbereiche in der Medizin. Im Profisport finden bisher die meisten Untersuchungen zur Prävention von Bänder- und Muskelverletzungen statt. An diesen können wir uns auch für den Breitensport orientieren. Dehnen und Ausdauertraining gehören bereits seit Jahren zu bekannten Methoden sich vor größeren Verletzungen zu schützen. Allerdings gewinnt ein gezieltes Kraft- und Koordinationstraining immer mehr an Bedeutung. Aktuelle Untersuchungen zeigen sogar, dass Kraft- und Koordinationstraining die effektivsten Methoden sind, sich vor Muskel- und Bandverletzungen zu schützen. Daher rate ich Hobbysportlern, wie auch Athleten sich von einem Arzt untersuchen zu lassen, um Bereiche festlegen zu können. Anschließend kann ein individuelles Kraft- und Koordinationsprogramm von einem gesundheitsorientierten Fitnesstrainer oder Physiotherapeuten zusammengestellt werden, was ein- bis zweimal die Woche durchgeführt und nach einigen Wochen gesteigert werden kann.

Vielen Dank für das Interview Herr Bäsch.

Ich danke ebenfalls und freue mich auf eine erfolgreiche Saison.

16:12
asvmainz88
25 Beiträge
634 Abonnenten
304 Abonnieret

ASV Mainz 88
Professionelle Sportmannschaft
1. Bundesliga
Deutscher Mannschaftsmeister 1973,1977
www.mainz88.de/
Jakob-Anstalt-SträÙe 9b, Mainz, Germany
Abonniert von asvmainz1888

Abonniert v Nachricht E-Mail

Immer auf dem Laufenden:
Folge uns bei Instagram, Facebook und YouTube

Wenn Du die besten Bilder und Online-Stories des ASV-Universums nicht verpassen möchtest, solltest Du dem ASV Mainz 88 auf Instagram & Co. folgen!

@asvmainz88

IMPRESSUM

Herausgeber: ASV Mainz 88, Jakob-Anstalt-Str. 9b, 55130 Mainz-Weisenau
Tel.: 06131-617 68 53 • info@mainz88.de • www.mainz88.de
Redaktion & Anzeigen: Karani Kutilu, karani.kutilu@mainz88.de
Fotos: Peter Bilge, Dietmar Friedrich
Gestaltung: Grafikdesignbüro VITANUM, Ilyas Yilmaz, HilgestraÙe 24, 55294 Bodenheim, marketing@vitanum.de

Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Für Richtigkeit und Vollständigkeit wird keine Haftung übernommen. Copyright © 2021 ASV Mainz 88.

Zuhause in Mainz



Quelle: Martina Pipprieh

Sorgenfrei Leben und Wohnen in einem Zuhause mit einer preisgünstigen Miete.

Seit vielen Jahren verbindet die Wohnbau Mainz GmbH soziales Miteinander und komfortables Wohnen in unserer Stadt – weil wir gerne in Mainz zuhause sind.



wohnbau mainz

UNSER BUNDESLIGA TEAM 2021/2022



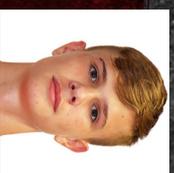
Bekka Bujjashvili

57 kg Freistil
N - Georgien
1. Platz Dan Kolov
2019
3. Europameister U23
2014



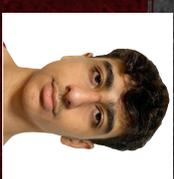
Elcin Ali

61 kg Greco
EU - Türkei
1. Platz Wladyslaw Pyt-
lasinski Cup
Polen



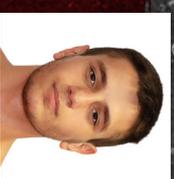
Marlon Vinson

61 kg Greco
D - Deutschland
Mehrfacher
Rheinlandpalzmeister
Jugend



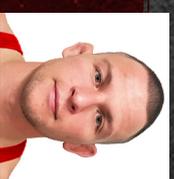
**Anousch
Jafari Gorzini**

57 kg Freistil
D - Deutschland



**Ashot
Shahbazyan**

61 kg Freistil
N4 - Armenien
Mehrfacher
Rheinlandpalzmeister



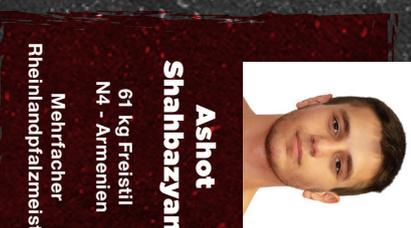
David Ersetic

66 kg Greco
EU - Polen
3. Platz
Thor Masters 2020



**Alexander
Semisorov**

71 kg Freistil
D - Deutschland
Deutscher Meister 2013,
2014, 2017 & 2018



David Ersetic

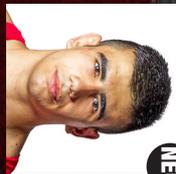
66 kg Greco
EU - Polen
3. Platz
Thor Masters 2020



NEU

Jason Markgraf

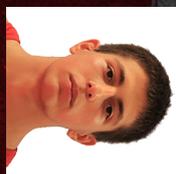
71 kg Greco
D - Deutschland
3. DW Junioren 2015



NEU

Arsen Geworkian

71 kg Greco
N6 - Armenien
Mehrfacher
Rheinlandpfalzmeister



NEU

Iosif Shabbazyan

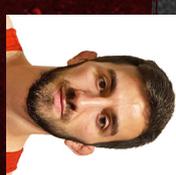
71 kg Freistil
N4 - Armenien
Mehrfacher
Rheinlandpfalzmeister



NEU

Sleiva Kristupas

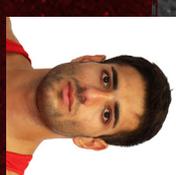
71 kg Greco
EU - Litauen
3. Europameister
2020



NEU

Ibro Cakovic

71 kg Freistil
N6 - Serbien



NEU

Ruhullah Gürler

75 kg Greco
D - Deutschland



NEU

Kamil Rybicki

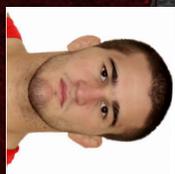
75 kg Freistil
EU - Polen
Olympiateilnehmer 2020



NEU

Alen Tamrazov

80 Greco
N4 - Armenien



NEU

Timur Bizhoev

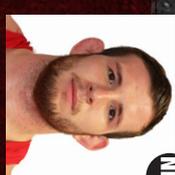
80 kg Freistil
N - Russland
3. Europameister 2019
3. Weltmeister U23 2018



NEU

Mateusz Wolny

80/86 kg Greco
EU-Polen
3. Deutscher Meister 2017



NEU

Wladimir Remel

98 kg Freistil
D - Deutschland
3. Deutscher Meister 2019
2. Deutscher Meister 2018



NEU

Burhan Akbudak

86 kg Greco
EU - Türkei
3. Europameister
U23 2018



NEU

Ahmet Dudarov

86 kg Freistil
D - Deutschland
Deutscher Meister 2019



NEU

Bachu Gavelashvili

98 kg Greco
N6 - Georgien
Mehrfacher
Rheinlandpfalzmeister



NEU

Tadeusz Michalik

98 kg Greco
EU - Polen
3. Olympiasieger 2020
3. Europameister 2016



NEU

William Harth

98 kg Freistil
D - Deutschland
Deutscher Meister 2013,
2014 & 2018



NEU

Etkä Sever

98 kg Greco
D - Deutschland
3. EM U23 2017
EM U23 2016
2. DM 2018
DM 2016 & 2017



NEU

Abdallah Karem

130 kg Freistil
N4 - Syrien



Malteser

...weil Nähe zählt.

Kontakt

Behrouz Asadi

0171 2279232

behrouzasadi@malteser.org



VIKTORIA
APOTHEKE

Berliner Platz 24
65428 Rüsselsheim

06142 41148

Apotheke@Viktoria-Ruesselsheim.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr 8:00 - 18:30 Uhr
Sa 8:00 - 13:00 Uhr



BOELLENSSEE
APOTHEKE

Wilhelm-Sturmfels-Straße 18
65428 Rüsselsheim

06142 62110

Apotheke@Boellensee-Ruesselsheim.de

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do, Fr 8:00 - 18:30 Uhr
Mi & Sa 8:00 - 13:00 Uhr

Gemeinsam in die neue Saison!



... auch online spielbar. www.otto-rlp.de

 **LOTTO**
Rheinland-Pfalz
Partner des Sports