



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Translation of:

Patron as a motivator



Patron als Motivator

Wie man Kinder durch ihre älteren und erfahreneren Sportkameraden zum Sport motivieren kann

Geschrieben von Anna Bachrata, Bulldogs Brno und Dagmar Heiland Travníková Fakultät für Sportwissenschaften,
Masaryk-Universität, Brunn, Tschechische Republik.

Es ist ganz natürlich, dass Kinder sich mit den Verhaltensmustern ihrer Sportidole identifizieren. Kinder lernen typischerweise durch Beobachtung von verschiedenen Mitmenschen innerhalb des Sportvereins, wie z.B. Trainern, älteren Vereinskameraden oder berühmten Sportidolen. Im Floorballverein Bulldogs Brno gehen wir noch einen Schritt weiter und wenden das Prinzip des "Patrons" an, bei dem erfahrenere Vereinskameraden die Nachwuchsspieler direkt und von Angesicht zu Angesicht beeinflussen und inspirieren.

Seit unserer Geburt neigen wir dazu, das Verhalten anderer Menschen um uns herum zu imitieren, entweder absichtlich oder oft unbewusst. In den ersten Jahren unseres Lebens imitieren wir die Bewegungen und Gesten unserer Familienmitglieder, die während unseres ganzen Lebens die wichtigste Rolle spielen. Wenn wir wachsen, treten Gleichaltrige und Freunde zusammen mit Lehrern und anderen Erziehern in den Prozess der Bildung unserer Persönlichkeit und unserer Lebenswerte ein. Deshalb ist es ganz natürlich, nach Lebensidolen oder sogar Helden zu suchen, mit denen wir uns identifizieren könnten.

Das Konzept des „Patrons“

Im Floorballverein Bulldogs Brno beabsichtigen wir, den üblichen Prozess der Identifikation der Kinder mit den sie umgebenden Sportidolen umzusetzen und wir nutzen die erwachsenen Floorballverein -Spieler als "Patrone" für die Kinder- und Jugend im Verein. Diese Zusammenarbeit und Inspiration durch ältere Mitspieler scheinen sehr effektiv zu sein. Patrone sind aktive Spieler (sowohl männlich als auch weiblich) der Spitzenkategorie im Jugend- oder Erwachsenenalter, die sowohl aus sportlicher als auch aus persönlicher Sicht als Idole fungieren. In den meisten Fällen kommen die Patrone aus den Erwachsenen kategorien und nur in Ausnahmefällen wird ein Junior-Patron ausgewählt (insbesondere, wenn der junge Athlet für die Nationalmannschaft spielt). Die Auswahl der Patrone ist sehr spezifisch. Nur wer die Kinder und Jugendlichen mit seinem Verhalten, seiner Einstellung oder seiner Leistung auf dem Spielfeld begeistern kann, kann Patron werden.

Das Maskottchen unseres Sportvereins ist eine Bulldogge und deshalb betonen wir die Charaktereigenschaften dieser ganz besonderen Hunderasse. Bulldoggen sind zuverlässig, anhänglich, treu und lebhaft. Sie sind bedächtig, selten nervös und voller Energie. Mit diesen Persönlichkeitsmerkmalen inspirieren die Schützlinge die jungen Mitglieder unseres Rudels.

Was machen Patrone?

Patrone nehmen nicht an jeder Trainingseinheit von Kindern teil. Ein Patron tritt nicht einmal in jedem einzelnen Spiel als Trainer auf. Stattdessen möchten wir, dass der Nachwuchs diese Person als eine Abwechslung im Trainingsalltag wahrnimmt. Vor der Trainingseinheit informiert der Trainer den Patron über den Trainingsplan und stellt den Patron den Kindern vor. Der Patron arbeitet individuell mit jedem Kind, und die Kinder sind befugt, ihm alle Fragen zu stellen, die sie haben. Unser Ziel ist es, den Einfluss des Patrons auf die Kinder auch im nicht-sportliche Bereiche zu übertragen, wie z.B. Schularbeiten oder die Auswahl geeigneter Sportgeräte und deren Wartung.

"Es ist toll, wenn die Spielerinnen aus unserem A-Team unser Training besuchen. Sie bringen uns mit dem Floorballschläger und dem Ball einige Tricks bei, die vielleicht nicht einmal unsere Trainer beherrschen. Ich habe meine Lieblingsspielerin und was mir an ihr gefällt, ist, dass sie, obwohl sie sehr klein ist, auf dem Feld wie ein echtes Bulldoggenmädchen kämpfen kann!" (Eliska, 10 Jahre)

Neben dem Besuch der Trainingseinheiten geben die Patrone auch ihre sportlichen Erfahrungen weiter und unterstützen die Kinder bei Spielen. Deshalb besuchen sie oft die Wochenendturniere der Kinder und Jugendlichen. Für den Bulldogs-Verein ist es wichtig, die Werte und die Arbeit des Sportvereins zu teilen, die mit dem Funktionieren des Vereins verbunden sind. Daher ist es wünschenswert, bei der Organisation der Wochenendturniere zu helfen oder Spiele anderer Alterskategorien zu besuchen. Andererseits werden die jüngsten Vereinsmitglieder bei den Spielen der Elitekategorien inspiriert. Sie lernen, Gegner und Autoritäten, wie z.B. Trainer oder Schiedsrichter, zu respektieren. Die Kinder sollten sich auch der Bedeutung einer angemessenen Dehnung nach dem Spiel oder nach dem Training bewusst sein und sich bei den Fans und Eltern für ihre Unterstützung bedanken.

Einfluss von ältere Teamkollegen und Gleichaltrigen auf Kinder

Unser Konzept der "Patrone" wird durch zahlreiche Forschungsergebnisse und Theorien unterstrichen, die die Bedeutung des positiven Einflusses von Bezugsgruppen hervorheben. Gleichaltrige werden als die wichtigste Bezugsgruppe definiert, die die Eltern im Einflussbereich oft überholen. Für die Jugendlichen ist es wichtig, die richtige Kleidung zu tragen, die richtige Musik zu hören oder sich in einer bestimmten trendigen Art und Weise zu verhalten, was zu einem abnehmenden Einfluss der Trainer auf die jungen Athleten führen kann.

"Als ich so alt war wie die Kinder, hatte ich einige Lieblingsspieler in unserer männlichen A-Mannschaft, aber sie besuchten uns nie während unseres Trainings. Ich glaube, sie waren nicht so sehr an uns interessiert, was sehr schade war. Ich möchte auf keinen Fall, dass unsere Mädchen und Jungen ähnliche Gefühle haben und deshalb komme ich immer gerne zum Training unserer Kinder und Jugendlichen und nehme mit ihnen am Training teil. Bei meinem letzten Besuch habe ich das Einzelschießen nur mit drei Spielern trainiert, während der Trainer den Rest der Mannschaft managte." (Matyas, 20 Jahre)

Um einen umfangreichen Einblick in die Möglichkeiten der Motivation von Kindern zu erhalten, sollten wir als Trainer auch erkennen, dass nicht nur die Gleichaltrigen, sondern auch die Idole des Spitzensports eine wichtige Rolle bei der

Ausbildung unserer jungen Athleten spielen. Leider nicht immer auf eine positive Art und Weise, aber... Die Rollen der Olympiasieger sind wichtig, vor allem im Zusammenhang mit dem Sport und der Verinnerlichung moralischer Werte. Die Eliteathleten sind sich jedoch nicht immer der Tatsache bewusst, dass ihr Verhalten auch außerhalb von Sportveranstaltungen von Kindern und Jugendlichen genau beobachtet wird. Die Jugendtrainer, oder in unserem Fall die Patrone, sollten daher bereit sein, mit den Kindern über dieses Phänomen zu sprechen und auf die positiven oder negativen Aspekte für ihren gesunden sportlichen Fortschritt und ihre gesunde Entwicklung hinzuweisen!

"Für unsere Jungen und Mädchen ist es auf jeden Fall ein attraktiver Teil des Trainings. Sie wollen ihr Können zeigen und hoffen, dass die Patrone sie sehen und loben werden. Ich kann definitiv sehen, dass das Lob des Patrons eine stärkere Wirkung auf die Kinder hat als Komplimente des Trainers." (Radim, 28 Jahre)



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Translation of:

**The importance of a culture of activity-
diversity in sports clubs**



Die Bedeutung einer aktivitätsvielfältigen Kultur in den Sportvereinen!

Wie kann man junge Menschen an den Sportverein binden?

Geschrieben von Franceline van de Geer, Special Heroes the Netherlands Paul Verschuur, Fachhochschule Windesheim

Die Frage zu beantworten, warum junge Menschen in einen Sportverein kommen und Mitglied werden, ist nicht einfach.

Die Anreize zur Teilnahme sind so vielfältig wie die jungen Menschen selbst. Das Image des Sports und des Vereins spielt zweifellos eine große Rolle. In diesem Blog beschreiben wir drei Arten von zusätzlichen Aktivitäten, die wichtig sind, um junge Athleten mit dem Verein in Verbindung zu halten.

Junge Menschen wollen Erfolg erleben, hart und stark sein, sich bewegen, etwas sehr gut machen können, gewinnen, stolz auf sich sein, dazu gehören, Spaß haben, Selbstvertrauen gewinnen, um nur einige zu nennen. Wie schön ist es, wenn man all diese Erfahrungen in einem schönen Rahmen machen kann? Dieser Kontext besteht zunächst auch aus Mitsportlern, meist Gleichaltrigen und Trainern, Betreuern, Eltern und allen anderen am Verein Beteiligten. Zum Beispiel die Atmosphäre und das Aussehen aller Einrichtungen: das Spielfeld, das Vereinshaus und die Umkleidekabinen sind sicherlich sehr wichtig, damit die Jugendlichen länger mit dem Sportverein verbunden bleiben.

Es ist viel angenehmer, Sport zu treiben, wenn es "ihr Platz" ist, an dem sie jede Woche viele Stunden verbringen. Jeder Sportverein und jeder innerhalb des Vereins achtet darauf, dass sich die Jugendlichen sicher und wohl fühlen. Dies sollte kein neuer Aspekt in der Vereinspolitik sein. Es ist meine Erfahrung und feste Überzeugung, dass ein reichhaltiges

Angebot an, wie ich es nennen möchte, "zusätzlichen Aktivitäten" genau das ist, was junge Menschen an den Verein bindet, dessen Erfolg in welcher Form auch immer etwas länger dauert. Ihnen als Sportverein wird empfohlen, auch in zusätzliche Aktivitäten zu investieren.

Drei Arten von zusätzlichen Aktivitäten

1. Multi-Sport-Aktivitäten

Viele Sportvereine sind nach wie vor so genannte Monosportvereine. Sie können nur eine Sportart ausüben. Alle Aktivitäten sind auf diese Sportart spezialisiert und die Einrichtungen sind nur für diese eine Sportart voll ausgestattet. Der Schwerpunkt auf eine Sportart: Gymnastik, Fußball, Schwimmen, Boxen usw. erhöht das Niveau des Sports in vielerlei Hinsicht, verursacht aber auch Einseitigkeit. Nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch auf der sozialen und emotionalen Ebene.

Das Engagement.

Die Langeweile und Frustration können besonders junge Menschen treffen, wenn es zu lange dauert, bis sie das Erfolgserlebnis genießen können. Vielleicht gibt es keinen Raum für Selbstentdeckung, nur die Wettkampfkomponekte ist sehr wichtig. Aus diesem Grund ist es für jeden Sportverein ratsam, ein breiteres Spektrum an Sport- und Bewegungsaktivitäten anzubieten, vorzugsweise innerhalb der Trainings- / Übungsstunden. Multi-Sport-Aktivitäten sind auch in den Trainingseinheiten einer bestimmten Sportart vorzuziehen und nicht nur als lustiges Aufwärmen oder als lustiges Endspiel, z.B. Gymnastik in einer Fußball-Trainingseinheit.

Warum andere Sportarten?

Abwechslung macht allen mehr Spaß, ist aber vor allem für die Jugendlichen von Vorteil, die aus dem Verein aussteigen könnten. Die Ausübung einer Vielzahl von Sportarten und Übungen kann auch das Leistungsniveau erhöhen und einen zu einem "besseren Sportler" machen, auch wenn das Hauptziel darin besteht, mehr Spaß zu haben. Das Angebot muss

gut ausgewählt werden, da es nicht einfach ist, geeignete Bewegungsaktivitäten zu konzipieren und anzubieten, insbesondere wenn es außerhalb der bevorzugten Sportart des Trainers liegt. Ein ausgebildeter Sportlehrer kann für ein solch breiteres Spektrum am besten gerüstet sein, vor allem, wenn er oder sie ein Spezialgebiet in bestimmten Sportarten hat, die der Verein hauptsächlich anbietet. Dass ein derart gut ausgebildetes Personal für die meisten Verbände nicht in das verfügbare Budget für den Freizeitsport passt, ist daher sehr bedauerlich. Ich möchte diese ersten Zusatz Tätigkeiten als sportorientierte Zusatz Tätigkeiten bezeichnen, weil sie Bewegungsaktivitäten nutzen, die aus dem (regulierten Wettkampf-)Sport abgeleitet sind. Dies entspricht dem Faktor 14 "Sportart" aus dem Projekt keepyoungstersinvolved.eu.

2. Freizeitorientierte sportliche Aktivitäten

Die zweite Art von zusätzlichen Aktivitäten ist auch innerhalb von Sportvereinen am bekanntesten, steht aber weniger im Zusammenhang mit der Prävention von Aussteigern aus Sportvereinen. Möglicherweise ist diese daher oft weniger strukturiert in der Politik des Vereinsmanagements. Ich möchte diese Aktivitäten als freizeitorientierte Aktivitäten bezeichnen. Dies hängt mit Faktor 3 'Verwandtschaft' in keepyoungstersinvolved.eu zusammen.

Aus jahrelanger Erfahrung in der Welt des Turnens, sowohl aus Sicht der Exekutive als auch aus politischer Sicht auf lokaler und nationaler Ebene, wage ich mit Zuversicht zu behaupten, dass aufgrund dieser Art von Nebenaktivitäten viele junge Menschen im Sportvereinen bleiben werden. Diese Art von zusätzlichen Aktivitäten beinhaltet ein riesiges Potenzial an möglichen Aktivitäten, an denen die Vereinsmitglieder teilnehmen, um gemeinsam eine gute Zeit zu haben.

Qualität

Mit - wieder! - gut ausgewählten und gut organisierten Aktivitäten, die zu den Erfahrungen der Jugendlichen passen, werden sie den Sportverein für sie noch bedeutungsvoller finden. Je nach Alter, Kontext, lokaler Jugendkultur usw. könnte man an Filme, einen Videospielwettbewerb, Geocaching-Touren, Musikproduktionen, Wasseraktivitäten usw. denken. Ein großer Teil des Erfolgs der Sommerlager der Sportverbände ist auf die freizeitorientierten Aktivitäten

zurückzuführen! Sportvereine und -verbände, die diese Art von Aktivitäten auf strukturierte Weise anbieten und dies in der Politik unterstützen und mit dem Budget erleichtern, haben - wie wir auf Niederländisch sagen - "Gold in der Hand". Innerhalb der Sportvereine gibt es reichlich Erfahrung in der Unterstützung der Rahmenbildung gerade für diese Art von Aktivitäten.

Realität

Leider scheint dem auf lokaler Ebene nicht immer genügend Priorität eingeräumt zu werden, "weil der Sport selbst natürlich wichtiger ist". Vorstandsmitglieder, die solche Aussagen machen, täten gut daran, zu untersuchen, was das Ziel des Vereins ist. Wenn es darum geht, den Mitgliedern des Vereins die lebenslange Sportausübung zu erleichtern, muss die obige Aussage möglicherweise noch einmal überdacht werden. Wenn diese freizeitorientierten Aktivitäten von den Jugendlichen selbst organisiert werden, ist das zusätzlich effektiv. Sie engagieren sich noch stärker für den Sportverein und wissen wahrscheinlich am besten, was für Gleichaltrige attraktiv ist. Eine der Möglichkeiten, das Organisationstalent der jungen Leute zu formen, ist das Programm "Ich bin P.A."

3. Ich bin P.A.

P.A. steht für professionellen Assistenten. Diese gute Praxis wurde von Special Heroes Niederlande entwickelt (siehe www.specialheroes.nl) und konzentriert sich auf die jüngeren Menschen im Alter von 14 bis 19 Jahren. Ausgangspunkt ist die Überzeugung, dass jeder junge Mensch Talente hat und Anspruch auf einen sinnvollen Platz innerhalb des Sportvereins hat. Jeder ist und kann Teil des Vereins sein! Manchmal hat diese aktive Teilnahme nicht direkt mit dem Sport selbst zu tun, sondern eher mit den Assistenzstellen innerhalb des Vereins als Organisation. Oft in Zusammenarbeit mit einer lokalen oder regionalen Bildungseinrichtung bereitet das Programm "Ich bin P.A." junge Menschen auf einen Platz oder eine Aufgabe innerhalb des Sportvereins vor, wo sie unabhängig agieren können. Jeder Sportverein hat etwas zu bieten, sei es ein Assistent des Trainers, die Verpflegung in der Clubkantine, die Gestaltung des Geländes, die Materialverwaltung oder die Medien.

Wichtig

Die Bedeutung für den Sportverein liegt auf der Hand: Viele Hände machen die Arbeit besser und junge Leute, die sonst vielleicht gehen würden, sind dem Sportverein angeschlossen. Die Jugendlichen haben großes Interesse an dem Sportverein. Etwas Wichtiges für den Verein zu tun, stärkt das Selbstvertrauen, weil sie ihre Energie und kreativen Ideen einsetzen und dadurch Mut und Talent zeigen können. Dadurch werden wertvolle Erfahrungen gesammelt, die später sowohl innerhalb als auch außerhalb des Sports sicherlich nützlich sein werden! Das Programm I am P.A. von Special Heroes in den Niederlanden konzentriert sich auf Schüler aus der Sonderpädagogik und der praktischen Ausbildung. Als Vorstands- oder Ausschussmitglied braucht man nicht viel Fantasie, um die tollen Möglichkeiten für alle jungen Mitglieder zu sehen und nicht nur für Mitglieder des Vereins, die die Herausforderung im Sport selbst nicht mehr sehen.

"Ich habe mein Diplom für den Sport-PA-Kurs erhalten. Am Ende organisierten wir ein Fußballturnier. Jetzt weiß ich, dass ich Sportlehrer werden möchte." (Kyara, P.A.)



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Translation of:

COACH! Knowledge is 4U



COACH! Dieses Wissen ist für dich

Geschrieben von Jacek Stodolka AZS-AWF Wroclaw, Kamila Czajka und Grzegorz Zurek AWF Wroclaw, Polen

Das letzte Jahrzehnt des zwanzigsten Jahrhunderts und der Beginn des einundzwanzigsten Jahrhunderts war eine Zeit der Entstehung und Entwicklung der Informationsgesellschaft, die auch als Wissensgesellschaft bezeichnet wird. Das Wissen des Einzelnen wird durch die Fähigkeit zur Teamarbeit ersetzt. Mit Hilfe der Teamfähigkeit werden verschiedene Projekte entwickelt. Eines dieser Projekte ist das KidMove-Projekt, das darauf abzielt, gute Coaching-Praktiken im Bereich des Schulsports zu schaffen und zu unterstützen; eine der wichtigsten guten Praktiken ist es, einen Aktivator-Coach zu haben.

Was ist der Ursprung des Begriffs "Aktivator" und was verstehen wir darunter?

Der Begriff "Aktivator" ist lateinischen Ursprungs und umfasst Informationen über Chemie, Physik und Genetik.

Synonyme zum Wort "Aktivator" sind Impresario, Mentor, Vormund, Patron, Förderer, Beschützer.

Die Synonyme für den Begriff "Aktivator" sind in Gruppen eingeteilt:

- aktivieren, aufwecken, aufrühren,
- beschleunigen, an Geschwindigkeit gewinnen, an Schwung gewinnen, beleben,
- erzeugen, erhalten, produzieren, schaffen, induzieren, auslösen,
- anregen

Aktivator - Talent oder Fähigkeit?

Mit "Talent" meinen wir ein sich typischerweise wiederholendes Muster des Denkens, Fühlens und Verhaltens. Talent kann produktiv genutzt werden. Fähigkeit ist eine Praxiserfahrung auf einem bestimmten Gebiet - praktisches Wissen über etwas. Wenn wir unsere Stärken, unser Potenzial und unsere Talente einsetzen, werden wir in unseren Handlungen und Entscheidungen entschlossener und offener für Herausforderungen. Nach Angaben des Gallup-Instituts (www.gallup.com) ist ein Aktivator eines der 34 Talente. Talent-"Aktivator" hilft dabei, andere zu überzeugen, zu motivieren und die Entscheidungen von jemandem zu beeinflussen. Menschen mit dem Talent eines Aktivators handeln einfach, verwirklichen Ideen und setzen Gedanken in Taten um.

Aktivatorinnen und Aktivatoren beginnen gerne Aktionen und Initiativen. Nach der Entscheidung beginnt die Aktion sofort. Sie scheuen sich nicht davor, Risiken einzugehen. Sportaktivatoren verstehen die Erwartungen der Gemeinschaft und der Kunden in Bezug auf die Körperkultur. Sie fördern und wenden Aktivitäten an, die ganzen Gemeinschaften helfen, ihr Verhalten in Richtung eines aktiven Lebensstils zu ändern. Ist es also ein Talent oder eine Fähigkeit?

Coach-Aktivator - ein neuer Beruf oder zusätzliche Aufgaben für einen Coach?

In Polen haben wir viele solcher Begriffe aus entwickelteren Ländern übernommen und sind schnell zur Tagesordnung übergegangen. Im Sport haben wir dauerhaft etabliert: einen persönlichen Trainer, einen Sportmanager, einen Trainer der Bewegungsvorbereitung, einen Trainerstatistiker, einen Analystencoach, einen Scout, einen Fitnesstrainer und viele weitere. Unter dieser Gruppe von Trainern erschien ein Aktivatorentainer. Dies ist ein neues Konzept im polnischen Sport und damit eine neue Rolle, die es zu spielen gilt. Im Bereich des Unternehmertums ist der Aktivator bekannter und zunehmend gefragter.

Was sind die täglichen Aufgaben des Aktivator-Coaches?

Er plant attraktive Trainingsaktivitäten, -sitzungen und -programme in einer sicheren Umgebung. Bietet Feedback zur Arbeitseffizienz und hilft bei der Verbesserung von Leistungstechniken. Er arbeitet mit jungen Menschen, Schulen, sozialen Gruppen und Sportorganisationen zusammen, um den Sport zu fördern. In Zusammenarbeit mit jungen Menschen, die Sport treiben, entwickelt er grundlegende Trainingsprogramme, arbeitet an der Entwicklung fortschrittlicherer Techniken und Taktiken zur Unterstützung der Ausführenden bei Veranstaltungen und Wettkämpfen.

Auf nationaler oder internationaler Ebene entwirft er schwierige und vielfältige Trainingsprogramme, überwacht die körperliche Verfassung und geistige Einstellung der von ihm trainierten Personen. Er arbeitet mit Sportexperten wie Sportwissenschaftlern, Ernährungswissenschaftlern, Physiotherapeuten und Programmmanagern zusammen. Er ist ein Mentor für andere Trainer.

Was sind die Kompetenzen des Aktivator-Coaches?

Kompetenzen sind im Wesentlichen eine Kombination aus drei Hauptkomponenten: Wissen, Fertigkeiten und Verantwortung. Die Kompetenzen eines Aktivator-Coaches manifestieren sich in den folgenden Bereichen:

- Führung - zeigt Richtungen an und motiviert andere, beeinflusst die Einstellungen und das Verhalten von Einzelpersonen und Gruppen, um bestimmte Ziele zu erreichen.
- Engagement und Motivation - zeigt persönliche Unterstützung für das Projekt und induziert Engagement und Unterstützung für das Projekt bei Interessierten.
- Durchsetzungsvermögen - formuliert die eigenen Ansichten und Erwartungen überzeugend und entschieden.
- Kreativität - denkt und handelt auf originelle und kreative Weise.
- Ergebnisorientierung - lenkt die Aufmerksamkeit des Teams auf zentrale Ziele, um ein optimales Ergebnis für die Beteiligten zu erreichen.
- Effektivität - setzt Zeit und Ressourcen effizient ein.

- Glaubwürdigkeit - erfüllt seine Versprechen, ist verantwortungsbewusst, fördert angemessenes Verhalten, ist vertrauenswürdig und selbstbewusst.
- Wertschätzung - versteht persönliche, organisatorische und soziale Werte.
- Ethik - stellt sicher, dass das Vertrauen aller interessierten Parteien und der Gesellschaft gewonnen und erhalten wird.

Schlussfolgerung

Ein Aktivator-Coach ist ein Talent von Einfluss und Autorität im strategischen Management, das hilft bei

- zwischenmenschlicher Kommunikation,
- Ihre Ideen weiterzugeben,
- andere zum Handeln zu bewegen,
- schnelle Entscheidungen zu treffen.

All diese Eigenschaften sollten bei der Umsetzung in die Praxis in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in einem Sportverein als höchst wünschenswert angesehen werden. Die Anerkennung des Aktivator-Coaches im internationalen Team, der für das KidMove-Projekt verantwortlich ist, als eine der wichtigsten Coaching-Praktiken im Bereich des Jugendsports, die Nutzung des Wissens zu diesem Thema, das aus ausländischen Berichten und nationalen Erfahrungen auf dem Arbeitsmarkt gewonnen wurde, sollen dazu beitragen, die Rolle und die Aufgaben des Aktivator-Coaches zu definieren. Es scheint, dass die Kompetenzen, Verantwortlichkeiten und Aufgaben eines Aktivator-Coaches in perfekter Beziehung zu den Synonymen für die Phrase zu aktivieren stehen.

Wir gehen davon aus, dass die Schlussfolgerungen aus der Arbeit des gesamten KidMove-Teams zur Entwicklung der Kompetenzen des gegenwärtigen Trainingspersonals junger Athleten beitragen und zur Grundlage für die Ausbildung zukünftiger Trainer als Aktivatoren werden.

Wir laden Sie ein, über die Rolle und die Kompetenzen von Trainern als Aktivatoren im Sport zu diskutieren und am Ausbildungsprogramm von Sportaktivatoren mitzuwirken.



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Translation of:

**A collaboration model for sports clubs
and schools**



Chancengleichheit für alle Jugendlichen - Ein Kooperationsmodell für Sportvereine und Schulen

Geschrieben von Arne Öhlknecht & Stefanie Peichler, SPORTUNION Steiermark, Österreich und Anita Ahlstrand & Pekka Anttila, Metropolia UAS, Finnland

Alle Jugendlichen sollten die Möglichkeit haben, ein erfüllendes Hobby auszuüben. Es werden neue Wege benötigt, um die Zusammenarbeit zwischen den Akteuren aufzubauen und die Jugendlichen zu erreichen. Dieser Blog beschreibt, wie Sportvereine zusammen mit Schulen Chancengleichheit und niederschwellige Sportaktivitäten für alle Jugendlichen anbieten können und warum dies eine Win-Win-Situation ist.

Sport ist eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen der Jugendlichen und eines der wichtigsten Umfeldler für die Sozialisierung. Sportvereine und junge Athleten sind zu einem wichtigen Ziel für verschiedene Arten von gesellschaftlichen Interventionen im Zusammenhang mit der Gesundheit geworden. Inspirierende Hobbys können Ausgrenzung verhindern und ausgegrenzten Jugendlichen helfen.

Die Teilnahme an Aktivitäten von Sportvereinen hat viele positive Auswirkungen. Allerdings haben nicht alle jungen Menschen die gleichen Chancen, an organisierten Sportarten teilzunehmen. Es besteht ein großer Bedarf an leicht zugänglichen und niedragschwelligen Hobbys und Aktivitäten. Gleiche Möglichkeiten zur Teilnahme an sportlichen Aktivitäten geben ein Gefühl der Verbundenheit mit der Altersgruppe und unterstützen z.B. das Selbstwertgefühl und die Entwicklung der Jugendlichen. Dieses Modell der Zusammenarbeit zwischen Schulen und einem Sportverein bietet JEDEM Jugendlichen die gleiche Chance, Sport zu treiben, und es ist in Österreich weit verbreitet.

Es repräsentiert:

- eine einfache und billige Möglichkeit, eine bevorzugte Sportart zu finden
- ein Mittel zur Aussteigerprävention im Sport im Allgemeinen
- Förderung der persönlichen Gesundheit und des umfassenden Wohlbefindens von Jugendlichen

Win-Win-Situation

Jugendliche für den Sport zu begeistern, sie zu motivieren und zu verhindern, dass sie aus dem Sport aussteigen, ist eine der großen Herausforderungen in der heutigen Zeit. Die Schule ist ein idealer Rahmen, um alle Jugendlichen zu erreichen.

Die Zusammenarbeit zwischen Schule und Sportverein stellt eine direkte Verbindung zwischen Jugendlichen, Schule und Sportverein her und ermöglicht es den Jugendlichen, den Trainer und sein sportliches Angebot auf sehr einfache und kostengünstige Weise kennen zu lernen.

Die Schule als Gebäude und Gemeinschaft spielt bei der Bereitstellung von Sportaktivitäten eine Schlüsselrolle.

- Sie ist für viele Jugendliche eine sichere, zugängliche und vertraute Umgebung.
- Sie verfügt über großartige Einrichtungen zur Organisation von Sportaktivitäten an den Nachmittagen.
- Es ist ein Ort, an dem die verschiedenen Akteure in guter Zusammenarbeit und mit einer gemeinsamen Vision das Wachstum, die Integration, das Wohlbefinden und die Gleichberechtigung von Kindern und Jugendlichen fördern.

Der Sportverein ist immer ein Teil einer Gemeinschaft. Um die Gemeinschaftsaktion zu stärken, ist es wichtig, dass die Sportvereine mit den Schulen zusammenarbeiten. Auf der anderen Seite sollten die anderen Akteure in der Gemeinschaft Sportvereine als mögliche Partner sehen, durch die die Gemeindearbeit der Gesundheitsförderung weiterentwickelt werden kann. Gleichzeitig entstehen mehr Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Schulen.

Einige Jugendliche haben das Gefühl, dass Hobbys zu viel kosten und zu weit von zu Hause entfernt sind. Es besteht auch ein großer Bedarf an mehr Gruppen für Anfänger. Das Kennenlernen sportlicher Aktivitäten, z.B. während oder direkt nach dem Schultag ist eine Möglichkeit, Vorurteile der Jugendlichen abzubauen und ihr Interesse an sportlichen Aktivitäten zu steigern.

In Zusammenarbeit zwischen einem Sportverein und der Schule hat JEDER Jugendliche die gleiche Chance, Sport zu treiben und sich zu bewegen. Es ist ein einfacher Weg, einen Sportverein zu finden und sich beim Sport wohl zu fühlen.

"Ich treibe gerne Sport direkt nach der Schule mit meinen Freunden aus der Klasse und ich brauche nicht einmal weit zu gehen, denn der Trainer kommt in unsere Sporthalle neben der Schule."

(Sarah, 11 Jahre alt)

Sport ist neben anderen Hobbys eine Kombination aus Freundschaft, Selbstentfaltung, dem Entdecken der eigenen Stärken oder der Interaktion mit einem Erwachsenen. Er bietet die Möglichkeit das Recht zu haben, selbst zu wählen und eigene Entscheidungen zu treffen.

Freunde sind wichtig für Jugendliche, die keine Vorerfahrungen mit Hobbyaktivitäten haben. Freunde unterstützen und motivieren Jugendliche in neuen Situationen. Es ist sehr wichtig, sportliche Aktivitäten auf alle Jugendlichen auszurichten, um ein frühzeitiges Eingreifen zu ermöglichen und Ausgrenzung zu verhindern.

8 praktische Schritte zur Organisation der Win-Win-Situation

1. Wenden Sie sich an eine Schule in der Nähe des Hauptsitzes des Sportvereins
2. Stellen Sie Ihren Plan in der Schule vor; wird er morgens in einer regulären Klasse (dies erfordert mehr organisatorischen Aufwand im Klassenplan) oder am Nachmittag nach dem Schultag stattfinden?
3. Planen Sie gemeinsam das wöchentliche Datum und den Zeitplan; Sportaktivitäten sollten während des ganzen Schuljahres jede Woche angeboten werden.
4. Vereinbaren Sie die Größe der Gruppe und die Kosten.
5. Die Schule verschickt die Informationen an die Eltern und/oder organisiert einen Elternabend - dies ist eine gute Gelegenheit für den Trainer, auch die Eltern zu treffen.
6. Organisieren Sie kostenlose Probereinheiten und treffen Sie die Jugendlichen, diskutieren Sie mit ihnen und fragen Sie nach ihren Wünschen.
7. Berücksichtigen Sie die Wünsche und planen Sie die sportlichen Aktivitäten so, dass sie für alle Jugendlichen geeignet, motivierend und sicher sind.
8. Bitten Sie die Jugendlichen, die Schule und die Eltern regelmäßig um Feedback, um effektivere Sportaktivitäten zu entwickeln.

Der Schlüssel zu einer erfolgreichen Zusammenarbeit zwischen Schule und Sportvereinen liegt darin, ein sicheres und motivierendes Netzwerk für die Jugendlichen zu schaffen. Der Sportverein organisiert Sportaktivitäten in der Schule und direkt nach der Schule, um es den Sportlern noch leichter zu machen, weiterhin Sport zu treiben. Auch dem Inhalt und

der Qualität des Unterrichts sollte Aufmerksamkeit geschenkt werden, um die Jugendlichen zu motivieren und in sportliche Aktivitäten einzubinden.

Wer bezahlt was?

Trainerinnen und Trainer investieren viel Zeit in den Sportunterricht in der Schule und müssen deshalb in gewissem Umfang bezahlt werden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, je nach den finanziellen Möglichkeiten der Schule, der Eltern, der Sportvereine und der Gemeinden:

- Eltern
- Elternverein
- Schulbudget
- Gemeinde/Stadt subventionierte Sportaktivitäten

Was sind die Vorteile für einen Sportverein?

- Erreichen aller Jugendlichen, auch diejenigen, die vielleicht gar nicht zu den Trainingseinheiten des Sportvereins kommen würden oder können
- gute Möglichkeit, den Sport und die Aktivitäten des Sportvereins zu fördern
- gute Scoutingmöglichkeit für den Trainer
- Aufbau einer Beziehung und Kommunikation mit den Jugendlichen, der Schule, den Eltern und der Gemeinde

"Wir arbeiten mit Schulen zusammen, um so viele Jugendliche wie möglich auf strukturierte Weise zu erreichen und so viele junge Erwachsene wie möglich aktiv zu halten. Mit dieser Zusammenarbeit bauen wir die ideale Brücke zur Schule. Viele Jugendliche finden den Weg in den Sportverein und bleiben bei uns".

(Oliver, Trainer der Mädchenhandball-U13-Mannschaft des UHC Graz)

Was sind die Vorteile für die Schule?

- gut ausgebildete und gut geschulte Trainer bringen den Jugendlichen bei, gemeinsam mit anderen Jugendlichen Spaß und Freude am Sport zu haben

- Erhöhung der Zahl der sportlichen Aktivitäten - zusätzlich zum Sportunterricht, der in der Schule verpflichtend ist
- Wenn junge Erwachsene mehr Sport treiben, sind sie im Alltag ausgeglichener, stressresistenter und können sich in der Schule besser konzentrieren.
- Durch die Zusammenarbeit mit vielen Sportvereinen besteht die Möglichkeit, eine Vielzahl verschiedener Sportarten anzubieten.
- Wettbewerbsvorteil gegenüber anderen Schulen; mehr sportliche Aktivitäten und Zusammenarbeit machen die Schule "attraktiver".

"Durch diese Zusammenarbeit bekommen wir qualifizierte und zuverlässige Trainer mit einem hohen emotionalen Sportfaktor an die Schule, die es perfekt verstehen, unsere Jugendlichen für körperliche Aktivität und Sport zu begeistern und sie darin zu halten. Dieses zusätzliche Angebot ermöglicht es uns, die Bewegungszeiten unserer Jugendlichen regelmäßig zu erhöhen und bietet einen attraktiven Ausgleich zur sitzenden Lebensweise."

(Frau Eder, Schulleiterin)

Was sind die Vorteile für die Familien?

- ausgeglichene und stressresistentere Jugendliche
- Junge Erwachsene können effizienter lernen, wenn sie mehr Sport treiben.
- weniger Fahrzeit und Distanz, um die Jugendlichen zu den Trainingseinheiten zu bringen
- sichere Umgebung für sportliche Aktivitäten in der Schule
- hochqualifiziertes Coaching für ihre Kinder
- optionale Möglichkeiten verschiedener Sportarten
- Sportliche Aktivitäten während der Schulzeit erhöhen die Familienzeit

"Mein Kind ist definitiv ausgeglichener. Es hilft uns sehr, dass wir unsere Kinder nicht woanders zum Training fahren müssen, weil es direkt im Schulgebäude stattfindet!"

(Herr Trummer, Vater eines 13-Jährigen)

Was sind die Vorteile für die Gemeinde?

- Wettbewerbsvorteil gegenüber anderen Gemeinden, die nicht so viele Schulen mit einer großen Vielfalt an Sportmöglichkeiten haben
- Gesundheitsförderung für junge Erwachsene

- gut funktionierende und gut positionierte Sportvereine mit vielen Mitgliedern tragen zum sozialen Leben in der Gemeinde bei
- mögliche zukünftige Karriere von "Profisportlern" könnte ein guter Ruf für die Gemeinden sein

"Für mich ist es sehr wichtig, dass die Jugendlichen bei Sport und körperlicher Aktivität bleiben. Es ist wichtig, bereits im frühen Alter einen Meilenstein zu setzen, um ein gesundes Leben zu führen. Kinder sind unsere Zukunft und können auch als Vorbilder für Erwachsene dienen!"

(Bürgermeister von Floing)



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Translation of:

Holistic care of young athletes



Ganzheitliche Betreuung eines jungen Sportlers

Wie man mit Kindern und Jugendlichen auf gesunde, sichere und angenehme Weise Sport treiben kann!

Geschrieben von Anna Bachrata und Radim Kominek, Bulldogs Brno, Tschechische Republik, Dagmar Heiland

Travnikova Fakultät für Sportwissenschaften, Masaryk-Universität, Brno, Tschechische Republik.

Es ist allgemein bekannt, dass regelmäßige körperliche Aktivität zu einem gesünderen und glücklicheren Kind führt. Fortschrittliche Trainer und Eltern erkennen die Komplexität der positiven Auswirkungen des Sports auf ihre Kinder in physischer, psychischer und sozialer Hinsicht. Leider respektieren nicht alle Breitensportvereine die Bedürfnisse der jungen Athleten und stellen oft Leistung, Drill und umfangreiche Trainingsbelastung über die allgemeine Entwicklung der motorischen Fähigkeiten, die Freude an der Bewegung oder eine gesunde körperliche Aktivität. Wenn Sie erfahren möchten, welche entscheidenden Aspekte bei der ganzheitlichen Betreuung junger Sportler berücksichtigt werden sollten, ist dieser Blog genau das Richtige für Sie!

Die Bedeutung von Bewegung für ein gesundes Leben

Körperliche Aktivität spielt eine sehr wichtige Rolle für die Gesundheit jedes Einzelnen, als Mittel zur Vorbeugung von schweren Krankheiten oder als Lösung für bereits bestehende gesundheitliche Probleme. Die allgemein bekannten Krankheiten, die durch körperliche Aktivität beeinflusst werden können, sind u.a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Die Weltgesundheitsorganisation hat unzureichende körperliche Aktivität als viertgrößten Risikofaktor für vorzeitigen Tod und das Entstehen von Krankheiten auf globaler Ebene definiert. Es ist nicht leicht zuzugeben, dass die älteren Generationen im Vergleich zu den heutigen Kindern und Jugendlichen noch immer viel mehr aktive Bewegung in ihrem Leben hatten.

Kinder vermissen die Grundlagen von Leichtathletik, Gymnastik oder Ballsportspielen, die in der Vergangenheit nicht nur im schulischen Sportunterricht üblich waren. Das Interesse der Kinder an Sport und körperlicher Bewegung nimmt leider ab, ebenso wie das Interesse vieler Lehrer.

Der Mangel an natürlicher Bewegung wird oft durch strukturierte Freizeitvereine ersetzt, in denen die Trainer oft mit Kindern arbeiten müssen, denen die oben erwähnten motorischen Grundlagen fehlen, die mit einer falschen Körperhaltung oder Problemen mit dem Bewegungsapparat bei der Bewegungskoordination zusammenhängen. Sehr oft verletzen sich Kinder und ihre Ungleichgewichte werden noch schlimmer.

Prävention von Verletzungen und Gesundheitsproblemen

In der Tschechischen Republik muss sich jeder junge Sportler, der im Sportverband registriert ist, einer jährlichen sportmedizinischen Grunduntersuchung unterziehen. Das Kind wird mit Hilfe der Belastungsdiagnostik im Sport untersucht. Mit dieser Untersuchung kann der Arzt die Leistungsfähigkeit des Kindes und seine Herzfunktion diagnostizieren. Bei diesem Check-up wird auch der Bewegungsapparat untersucht, aber wir halten diese Untersuchung leider nicht für ausreichend.

Direkte Zusammenarbeit mit einem physiotherapeutischen Zentrum

Im Floorballverein Bulldogs Brno sind wir uns der Tatsache bewusst, dass einige Sportdisziplinen sehr einseitig sind, darunter auch Floorball. Aus diesem Grund haben wir eine direkte Zusammenarbeit mit einem physiotherapeutischen Zentrum begonnen. Unsere Sportkinder können (freiwillig) einen Physiospezialisten aufsuchen und bei Problemen mit dem Bewegungsapparat bekommen sie Gruppen- oder Einzelübungen, Rehabilitation, Galvanotherapie usw. verschrieben.

"Unser Verein ist sich der positiven Wirkung der Sportphysiotherapie nicht nur auf die Spitzensportler, sondern auch auf Kinder und Jugendliche im Rahmen der systematischen Steigerung ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit bewusst. Neben der Behandlung von Verletzungen konzentrieren wir uns besonders auf die Prävention und Regeneration von Verletzungen in der Vorbereitungs- und Wettkampfphase. Kinder, die unter der Aufsicht von Physiotherapeuten Sport treiben, führen so zu einer gesunden Freizeitgestaltung in unserem Verein". (Präsident der Bulldogs Brno)

Darüber hinaus sind Kompensationsübungen und richtiges Dehnen in jeder Trainingseinheit enthalten. Auf diese Weise werden unsere Kinder regelmäßig überwacht und unsere Trainer können ihre Fähigkeiten auf angemessene und gesunde Weise entwickeln. Die Trainer werden auch regelmäßig mit den Physiotherapeuten geschult. Manchmal besuchen die Physiotherapeuten während der Hauptsaison sogar persönlich unser Training und beurteilen den Zustand der Kinder sowie die Arbeit der Trainer. Sie prüfen auch, ob es ein Kind gibt, das einen individuellen Ansatz braucht. Wenn es ein solches Kind gibt, besprechen wir diese Frage mit seinen Eltern und empfehlen eine anschließende spezialisierte ärztliche Betreuung.

"Es würde mich sehr glücklich machen, wenn Sportkinder und -jugendliche Dehnungs- und Ausgleichsübungen automatisch als normalen Teil des Trainings betrachten und damit das Risiko von Muskelschäden oder -verletzungen verringern würden. Mit der richtigen Vorbereitung der Muskeln und dem Abbau von Muskelungleichgewichten werden die Spieler bessere sportliche Leistungen erreichen und sie werden im persönlichen Duell schneller und stabiler sein. Die Unterstützung der Eltern und die Kontrolle der gegebenen Übung zu Hause sind ebenfalls erforderlich. Die einzelnen Übungen werden vom Trainer in Absprache mit unseren Physiotherapeuten ausgewählt. Sollte dennoch eine Muskel- oder Gelenkverletzung vorliegen, können die Spieler eine Therapie in unserer spezialisierten Rehabilitationsambulanz durchlaufen".
(Iva, die Physiotherapeutin)

In dieser Form der Zusammenarbeit sehen wir auch einen großen Vorteil im Falle möglicher Verletzungen. Wenn unser Jugendspieler verletzt ist, können wir die Informationen mit Bewegungsspezialisten effektiver austauschen und wir wissen, wie lange die Rekonvaleszenz dauern sollte. Sowohl die Trainer als auch die Ärzte wissen genau, an wen sie sich für weitere notwendige Hintergrundinformationen wenden können.

Nicht nur körperliche Aspekte sind wichtig

Wenn wir über die ganzheitliche Betreuung eines jungen Sportlers sprechen, dürfen wir auf keinen Fall den Bereich der psychologischen Aspekte außer Acht lassen, die ebenfalls einen großen Einfluss auf einen gesunden und unterhaltsamen Kinder- und Jugendsport haben. Heutzutage können wir einen großen Wandel im Denken über die Bedeutung der Sportpsychologie feststellen, nicht nur auf der Ebene des Spitzensports. Die Erfahrung zeigt, dass Sportlerinnen und Sportler, die regelmäßig einen Experten für Sportpsychologie konsultieren, in ihrer Sportdisziplin

tendenziell bessere Ergebnisse erzielen und von einem größeren Wohlbefinden und psychologischen

Grundbedürfnissen berichten, die befriedigt werden sollen.

„Wir sind uns bewusst, dass Sport manchmal Verletzungen oder Schmerzen mit sich bringen kann, die aus der Trainingsüberlastung resultieren. Wir freuen uns, dass die Betreuung der jungen Sportler im Bulldogs-Verein so erfolgt, wie sie ist. Unsere Tochter hat seit kurzem Probleme mit ihren Knien, aber dank der bestehenden Zusammenarbeit des Vereins mit einem Physiotherapeuten wussten wir sofort, an wen wir uns wenden mussten. Nach dem Physio-Check-up wurde ihr leider mitgeteilt, dass sie während des Trainings eine Pause vom Laufen einlegen müsse. Aber die Trainer unserer Tochter gaben die Informationen direkt an den Physiotherapeuten weiter, so dass sie weiterhin zu den Trainingseinheiten gehen kann, nur mit einem etwas angepassten Trainingsplan“. (Ein Elternteil)

Was sollten wir als Nachwuchstrainer dann beachten? Bei Bulldogs Brno denken wir, dass Kinder- und Jugendsport ein langfristiger gegenseitiger Lehr- und Lernprozess ist. Deshalb empfehlen wir vor allem viel Einfühlungsvermögen, gegenseitigen Respekt und eine gute Kommunikation!

Wenn Kinder in unsere Sportvereine und Mannschaften kommen, wird ihre Identität geformt und Vergleiche zwischen einem einzelnen Kind und Gleichaltrigen sind sehr häufig, was zu Über- oder Unterlegenheitsgefühlen führen kann. Die Teilnahme am Sport bietet den Kindern und Jugendlichen eine Chance, sich auszudrücken und schließlich Selbständigkeit zu entwickeln. Gleichzeitig kann es für die Kinder und Jugendlichen sehr schwierig sein, Kommentare von Gleichaltrigen, Trainern, Eltern und anderen Erwachsenen nicht persönlich zu nehmen. Negative Kommentare, die sich auf eine bestimmte Fähigkeit oder Aktivität beziehen, können vom Feedbackgeber fälschlicherweise als Zeichen von Missgunst oder sogar Hass verstanden werden.

Coaches und Erwachsene müssen daher die Kommentare und Formulierungen, mit denen sie ihre Unterstützung zum Ausdruck bringen, sorgfältig auswählen. Es ist sinnvoll, Formulierungen zu verwenden, die die Anstrengung, den Versuch und die Umsetzung und nicht nur die Leistung oder den Erfolg erwähnen. Es ist auch ratsam, seinen eigenen Weg durch die Balance zwischen zu viel Lob und zu viel Kritik zu finden.

Machen Sie den Kindersport angenehmer!

Wenn wir in der Lage sind, die psychologischen Grundbedürfnisse der jungen Athleten zu befriedigen und ihnen ein motivierendes Klima innerhalb unserer Trainingseinheiten, Spiele oder auch in den gemeinsamen Momenten nach dem Training zu bieten, können wir eine tiefere Liebe und ein Festhalten an unserer sportlichen Disziplin erwarten.

Im Kindersport können wir oft zwei Trainer/Eltern-Ansätze sehen, die auf zwei extremen Standpunkten basieren. Einige glauben, dass der Sport den Kindern hilft, Teamfähigkeit, Selbstvertrauen, Belastbarkeit, moralischen Charakter und andere persönliche Stärken zu entwickeln. Andere sind von der dunklen Seite des Jugendsports überzeugt und glauben, dass junge Athleten aggressive Züge wie Mobbing und die Notwendigkeit, ihre Gegner auf und außerhalb des Spielfelds zu dominieren, entwickeln.

Im Allgemeinen weisen Studien auf drei wichtige Aspekte der sportlichen Betätigung hin, die die positive Jugendentwicklung und den Spaß am Sport beeinflussen - Intensität, Kontinuität und Ausgewogenheit. Eine Kombination aus allen drei Aspekten bietet unseren Kindern die größten Vorteile!

1. Intensität

Kinder, die mehr Zeit mit sportlichen Aktivitäten verbringen, haben größere Vorteile als Jugendliche, die auf niedrigerem Niveau oder gar nicht teilnehmen. Mit größerem Zeitaufwand beherrschen Kinder die Fähigkeiten und überlegenen Kenntnisse von Taktik und Strategie viel besser!

2. Kontinuität

Wichtig sind auch die Stabilität und Dauer der Beteiligung von Kindern über ihre gesamte Jugendzeit hinweg. Studien haben gezeigt, dass ein kontinuierliches Engagement in einer Sportdisziplin vorteilhafter ist als die intermittierende Teilnahme während der Jugendsportphase. Kinder, die regelmäßig Sportvereine besuchen haben auch mehr Möglichkeiten mit ihren Teamkollegen zu interagieren, was für das Erlernen des Umgangs mit den zwischenmenschlichen Herausforderungen der Zusammenarbeit mit anderen großartig ist.

3. Bilanz

Nicht leicht zu erreichen, aber sehr wichtig. Versuchen Sie, ein Gleichgewicht zwischen dem Sport des Kindes und anderen Aktivitäten zu erreichen. Nicht nur Sport ist eine geeignete Freizeitbeschäftigung. Versuchen Sie, einige aktuelle Herausforderungen aus der realen Welt zu finden, die die Jugendlichen ermutigen, eine bürgerliche Identität zu entwickeln und eine Welt jenseits eines Spiels von Gewinnen und Verlieren zu sehen.

Letzte Tipps!

Kommunizieren Sie mit Ihren Kindern und stellen Sie ihnen Fragen. Zeigen Sie ihnen, dass Sie sich nicht nur für ihre sportlichen Fähigkeiten und Techniken interessieren, sondern auch dafür, wie es ihnen geht! Physisch und psychisch! Vielleicht haben sie einfach keinen guten Tag und ein spontaner Eisbrecher oder ein lustiges Bewegungsspiel kann eine bessere Lösung sein als ein geplantes Techniktraining! Fürchten Sie sich nicht vor Experimenten! Wir wünschen Ihnen viel Glück und viele glückliche Kinder, die sich Ihrem Sport widmen!



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Translation of:

Joy! The fun-factor of moving



Freude! Der Spaß-Faktor der Bewegung

Vier Tipps, um den meisten jungen Menschen Freude am Sport zu bereiten.

Geschrieben von Franceline van de Geer, Special Heroes und Paul Verschuur, Fachhochschule Windesheim, Niederlande

Spaß an der Bewegung für jeden Jugendlichen! Man muss nicht einmal viel von Motivation verstehen, um zu wissen, dass junge Menschen, die sich gerne gemeinsam bewegen, dies wahrscheinlich auch weiterhin tun werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Motivation direkt von den Jugendlichen kommt oder eher von außen. Wenn die Jugendlichen normalerweise gerne an sportlichen Aktivitäten teilnehmen, wird die Motivation, weiterhin in den Sportverein zu kommen, zunehmen. Hierbei ist gut zu wissen, dass der Trainer wahrscheinlich den größten Einfluss auf diesen "Spaßfaktor" hat!

Was verstehen wir unter Spaß oder Vergnügen? Jugendliche haben Freude am Sport und werden weiter Sport treiben, wenn sie sie selbst sein dürfen, wenn sie sich kompetent fühlen, wenn sie Kontakt mit Gleichaltrigen und dem Trainer haben, wenn sie Einfluss auf die Trainingseinheiten haben und in der Regel auch, wenn sie in der Sportart ihrer Wahl besser werden.

Braucht es immer Spaß?

Sollte Sport immer Spaß machen? Vorzugsweise für die Zielgruppe der jungen Freizeitsportler JA!!! Das wird nicht immer gelingen, aber zumindest sollte es in jedem Training das Ziel sein. Und, sollte es nur Spaß machen? Nein, das ist nicht notwendig. Während des Trainings müssen die Athleten arbeiten, warten, zuhören, zuschauen, versagen, herumalbern und vieles mehr. Das alles ist kein Problem, wenn der Spaß überwiegt. Dies kann man mit Hilfe der folgenden vier Tipps erreichen.

1. Schaffen Sie eine Lernumgebung, in der die meisten Erfolge erzielen können

2. Ermöglichen Sie einen großen "Mit-Gestaltungsbereich".
3. Zeigen Sie Interesse und machen Sie Komplimente
4. Bieten Sie kleine Schritte an und geben Sie sinnvolle Hinweise

Bei diesen Tipps geht es nicht nur darum, das motorische Lernen zu beeinflussen. Es geht auch um Verhaltenslernen, "wie wir die Dinge im Sportverein gemeinsam angehen". Spaß am Sport und Freude an den Sportvereinsaktivitäten bringen sowohl Verhaltens- als auch motorisches Lernen mit sich.

1. Der Lernkontext

"Man kann aus Fehlern lernen, aber durch Erfolg lernt man mehr." Die Kunst, geeignete Übungsaktivitäten richtig auszuwählen, stellt sicher, dass junge Menschen während der Trainings viele Erfolgserlebnisse sammeln können. Ziel ist es, dass die Jugendlichen sich im Training auch ohne Anleitung des Trainers selbstständig bewegen, um auf diese Weise viele Möglichkeiten zum Üben erhalten. Weil Sie als Trainer vielversprechende und daher erfolgreiche Trainingsaktivitäten gewählt haben, beginnen sich die Jugendlichen kompetent zu fühlen: Sie vertrauen darauf, dass sie in der Lage sind, sich in der von ihnen gewählten Sportart gut weiter zu entwickeln. Aus diesem Grund wollen und wagen sie wahrscheinlich leichter den nächsten Schritt zu schwierigeren oder spannenderen Übungen. Manchmal klappt es für eine Weile nicht - das wollen wir nicht gleich als Fehler bezeichnen - aber weil die Jugendlichen in den Grundlagen sicher sind, ist das kein Problem. In Kombination mit Tipp 4 können Sie wahrscheinlich schnell wieder Erfolg erzielen und die Jugendlichen glücklich machen. Die Kunst, eine gute Wahl zu treffen, erfordert ein großes Wissen über die Methodik und die technischen Aspekte des Sports und ein Auge für das Bewegungsniveau der Jugendlichen. Bei letzterem kann es ein Problem geben, weil die Niveaus wahrscheinlich unterschiedlich sind. Tipp 2 kann dabei ein gutes Hilfsmittel sein.

2. Gestaltungsbereich: Tippkarten

Jugendliche können viel unabhängiger weiterarbeiten, als wir oft denken. Geben Sie ihnen Raum, einen Teil des Trainings selbst zu gestalten, und Sie werden überrascht sein! Wenn Sie das Training klug organisieren und ihnen das Vertrauen

geben, dass sie sehr gut mit- und voneinander lernen können, wird deutlich, dass viele junge Athleten einen Teil des Trainings selbständig weiterführen und auch viel davon lernen können. Dies erleichtert es, die Fähigkeiten aller trotz größerer Niveauunterschiede zu nutzen.

Fast alle jungen Sportlerinnen und Sportler wollen Autonomie und können damit gut umgehen, wenn es auf ihre Möglichkeiten zugeschnitten ist. Natürlich können sie nicht alles selbst arrangieren, aber wenn der Trainer mit so genannten Tippkarten eine Struktur dafür vorbereitet, können die Jugendlichen weiterhin alleine effektiv und mit Freude trainieren. Jede Tippkarte bietet einige verschiedene Übungen oder Aufgaben mit unterschiedlichen Optionen oder Niveaus. Die Anweisung des Trainers könnte wie folgt für die Verwendung von fünf Tippkarten auf jeweils drei Ebenen lauten: "Wir werden heute etwas freies Laufen trainieren. Ihr könnt drei der fünf Hindernisse auswählen. Ich werde euch in Paare zusammenstellen. Ihr arbeitet eine halbe Stunde lang und könnt wählen, ob ihr das Hindernis auf Stufe 1, 2 oder 3 laufen wollen".

Den Tippkarten können Beobachtungstipps beigelegt werden. Dies ermöglicht den Jugendlichen, sich gegenseitig Feedback zu geben. Der Umgang mit den Tippkarten muss in der Praxis erlernt werden. Es ist nicht allzu schwierig, aber es wird beim ersten Versuch nicht gleich gelingen. Wenn alle daran gewöhnt sind, ist es viel effektiver als die Trainer zentrierte Art des Trainings. Und, was noch wichtiger ist, es nutzt das Potential der Jugendlichen.

3. Komplimente und Interesse zeigen

In der Einleitung kann man über den großen Einfluss, den Ihr Coaching auf die Freude am Training hat, lesen. Wenn die Bindung von Jugendlichen an den Sportverein in der Vereinspolitik wichtig ist, müssen Sie in die Beziehung zwischen dem Trainer und der Jugend des Clubs investieren. Nicht jeder, der gut im Sport ist, kann dies den jungen Leuten im Sportverein leicht vermitteln. Man muss ihre Sprache sprechen und verstehen, warum sie tun, was sie tun und wollen, was sie wollen. Diese Themen kommen auch im Blog über überreizte Jugendliche vor.

Das Wichtigste für Sie jedoch ist, sich zu merken, dass Sie sich für die Jugendlichen interessieren müssen. Das bedeutet, dass Sie erkennen, dass jeder Jugendliche sich anders verhält und lernt, und dass Sie dies in Ihren Anweisungen berücksichtigen. Noch wichtiger ist es, dass sie das Gefühl haben, dass Ihre Komplimente echt sind. Unterhalten Sie sich einfach über andere Dinge als den Sport, und die jungen Athleten werden sich ernst genommen fühlen!

Warum Komplimente? Sie werden nicht alles gutheißen, denn das wäre nicht immer realistisch, aber versäumen Sie es nicht, Komplimente zu machen, wenn es Gründe dafür gibt. Komplimente für eine gute sportliche Leistung oder die korrekte Ausführung der Übung. Eine positive Reaktion regt aber auch die Arbeitsatmosphäre an, wenn Sie auf Engagement, Fortschritt, Ausdauer, Zusammenarbeit, Hilfe für andere und so weiter achten. Junge Menschen müssen einfach gesehen werden, ist das nicht logisch? Wir hoffen, dass es logisch ist!

4. Schlaue Anweisungen

Der letzte Schliff eines guten Coachings zur Erhaltung der Freude am Sport ist genau die richtige Hilfe. Das hängt natürlich davon ab, wie der Jugendliche lernt, aber es gibt ein paar goldene Regeln.

Kleine Schritte

Es in kleinen Schritten schwieriger oder herausfordernder zu machen, funktioniert besser als große Sprünge. Da junge Menschen hauptsächlich lernen, Erfolg zu erleben, sind kleine Schritte nach vorn am effektivsten.

Gedankenlos

Da junge Menschen in der Regel nicht lernen, sich mit kognitiven Fähigkeiten zu bewegen, sondern eher "ohne nachzudenken", macht es in jungen Jahren mehr Sinn, Tipps und Tricks zu geben, die die „reale Umgebung“ beinhalten. Wenn man zu viel darüber nachdenken muss, wie man z.B. die den Fuß aufsetzt oder die Hände hält, geht das meist schief. Wahrscheinlich erkennen Sie dies als "Versuch-und-Irrtum"-Lernen oder als "Learning by doing" anstelle von Denken. Die Umgebung fordert die Jugendlichen dazu heraus, sich auf eine bestimmte Art und Weise zu bewegen und zu handeln. Wenn sie z.B. eine Schaukel sehen, wollen sie es normalerweise sofort ausprobieren. Deshalb sollte der Trainer die Umgebung so gestalten, dass sie die Jugendlichen dazu einlädt, verschiedene Bewegungsarten auszuprobieren. Geben Sie also leicht verständliche Anweisungen für die Jugendlichen: "Versuchen Sie, den Ball auf die linke hintere Ecke des Volleyballfeldes zu zielen" anstelle von komplizierten Anweisungen, wie der Körper bewegt werden muss, um dieses Ziel zu erreichen.

Analogie

Tipps, die bekannte Bilder verwenden, funktionieren sehr effektiv. Wenn Sie jungen Sportlern zum Beispiel einen Salto beibringen wollen, ist es besser zu sagen: "Rolle dich zu einem Ball zusammen", als zu sagen: "Kinn auf die Brust legen, Knöchel fassen und strecken, kurz bevor der Kopf wieder oben ist. Letzteres (!) funktioniert vielleicht (!) bei 20+ Athleten, aber es ist nicht die Art und Weise, wie der Körper und das Gehirn der jungen Sportler lernen.

Die meisten Jugendlichen

Mit viel Wissen über die Sportart und die oben genannten vier Tipps und mit Geduld und Mitgefühl wird jeder Trainer in der Lage sein, die meisten Jugendlichen zu faszinieren und zu motivieren und sie an den Verein zu binden. Die meisten von ihnen, aber nicht alle. Manchmal ist die gewählte Sportart für den Jugendlichen nicht geeignet. In diesem Fall wäre es schön, wenn sich der Verein zum Beispiel mit dem Jugendlichen und seinen Eltern einen anderen Sportverein suchen würde. Es gibt gute Beispiele für Sportvereine, die den jungen Sportlern gemeinsam eine Mischung aus verschiedenen Sportarten anbieten.

Und wenn sie keinen Sport mehr treiben wollen, aber in Verbindung bleiben wollen? Lesen Sie den Blog „*Wie kann man die Jugendlichen an den Verein binden?*“



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Translation of:

**Just 4 fun? – Sports for all young
athletes**



Just 4 fun? - Sport für alle jungen Athleten

Geschrieben von Arne Öhlknecht und Stefanie Peichler, SPORTUNION Steiermark, Österreich und Anita Ahlstrand & Pekka Anttila, Metropolia UAS, Finnland

Wie können sportliche Aktivitäten für die Jugendlichen angenehm gestaltet werden, so dass sie immer wieder zurückkommen und sich engagieren wollen? Wie kann man den Spaß am Jugendsport maximieren? Wenn wir die Faktoren kennen, die hinter dem "Spaß und der Freude" stehen, ist es viel einfacher, die Qualität der Erfahrung junger Sportler zu verbessern und sie motiviert zu halten. Sport für ALLE - Trainingsstunden fördern die sportliche Entwicklung von Jugendlichen ohne den Druck, an Meisterschaften teilnehmen zu müssen.

Im Teenageralter ist es für einen jungen Menschen oft notwendig, eine sportliche Entscheidung zu treffen: Will ich leistungsorientiert oder freizeitorientiert weitermachen? Der leistungsorientierte Weg ist in der Regel mit einer Verdoppelung der Anzahl und des Umfangs des Trainings verbunden. Zu viele Jugendliche halten dem Leistungsdruck nicht stand. Ein junger Körper kann diese Veränderung des Trainingsumfangs in der Regel nicht sofort bewältigen. Verletzungen, Frustration und Resignation können die Folge sein.

Für die Jugendlichen, die immer noch gerne Sport treiben und nur zum Spaß spielen, ist möglicherweise kein Platz mehr im Sportverein. Trainingszeiten und -räume sind für die Mannschaft reserviert, die an der Meisterschaft teilnimmt. Wenn junge Erwachsene nicht in einem Sportverein mit Wettkampfdruck und höherem Trainingsaufwand trainieren wollen, verlassen sie oft die Mannschaft und geben diesen Sport auf oder hören sogar für immer auf, Sport zu treiben.

Sportliche Aktivitäten als Ventil in einem Leben unter Druck

Jugendliche in diesem Alter werden bereits durch so viele externe Einflüsse unter Druck gesetzt: Schule, Familie, Freunde, andere Freizeitaktivitäten und soziale Medien. Körperliche Aktivität und Sport sind äußerst wichtige Ventile, um

diesen Druck von außen auszugleichen. Sportvereine haben eine perfekte Gelegenheit, dieses Ventil für jede Altersgruppe zu bieten, versäumen es aber den Jugendlichen behilflich zu sein. Der Mangel an Möglichkeiten, Sport nur zum Spaß zu treiben, ist ernst zu nehmen, besonders in dieser Lebensphase, die mit viel Druck verbunden ist. Die Jugendlichen werden erwachsen und bewältigen das Leben mit all seinen Herausforderungen und brauchen dafür einen Ausgleich.

Deshalb muss der Sportverein anfangen, sich für die Idee von Trainingsstunden für junge Erwachsene zu öffnen, die nur zum Spaß oder für einen spielerischen Wettkampf spielen wollen. Der Leistungssport kann nur im Verbund mit einer breiten Basis von freizeit- und gesundheitssportorientierten Menschen funktionieren. Der Sportverein braucht auch ein funktionierendes Sportvereinsleben mit einer hohen Zahl von Mitgliedern, die sich mit dem Sportverein identifizieren und als Fangemeinde fungieren. Der Sportverein hat auch eine soziale Verantwortung, allen Altersgruppen und Geschlechtern etwas anzubieten.

Was macht Spaß und Freude?

Der Hauptgrund für die Teilnahme der Jugendlichen an organisierten sportlichen Aktivitäten ist der Spaß. Vergnügen bedeutet "eine positive affektive Reaktion auf die sportlichen Aktivitäten, die Gefühle wie Freude, Aufregung, Zuneigung und Spaß widerspiegelt". Spaß ist ein allgemein positiver emotionaler Zustand für Jugendliche und es ist wichtig, ihn bei sportlichen Aktivitäten für Jugendliche zu berücksichtigen.

Wie die Trainingseinheiten strukturiert sind, ist ein weiterer wichtiger Faktor für den Spaß und die Freude der Jugendlichen. Es kommt sehr häufig vor, dass Erwachsene die Trainingseinheiten planen, organisieren und leiten, und es kann sein, dass sie für junge Sportlerinnen und Sportler keinen besonderen Spaß oder keine Freude bereiten. Viele traditionelle und übliche Arten zu trainieren, schmälern die Freude, die die Jugendlichen an sportlichen Aktivitäten haben.

Studien haben gezeigt, dass Jugendliche mehr Spiele und spielähnliche Aktivitäten mögen als die Übungen, die die Trainer sehr oft in den Trainingseinheiten verwenden. Die Trainingseinheit sollte das erwünschte Verhalten fördern und

auch den Bedürfnissen der Athleten entsprechen. Je weniger strukturiert und leistungsorientiert die Aktivität ist, desto mehr spontaner Spaß wird erlebt und desto mehr sozial akzeptierte Rollen werden gelernt. Gewinnen scheint für die Jugendlichen nicht das aller wichtigste Element zu sein, um Spaß am Sport zu haben.

Daher können wir zwei einfache Tipps für Trainer anbieten, um den Spaß und die Freude an sportlichen Aktivitäten zu erhöhen: Maximieren Sie die Beteiligung der jungen Athleten an der Planung und Organisation der Trainingseinheiten und seien Sie demokratisch!

Wie kann ein Sportverein ein druckloses Training für Jugendliche anbieten, die nur zum Spaß spielen wollen?

Schaffen Sie im Vorstand des Sportvereins ein Bewusstsein für die Bedeutung von "just for fun"-Trainingseinheiten

- Bereitschaft, der Gemeinschaft etwas zurückzugeben; der Sportverein hat eine Verantwortung gegenüber der Gesellschaft
- Wissen über Sport als Ventil, das für Jugendliche äußerst wichtig ist
- Bereitschaft, in eine Mannschaft zu investieren, die ein wichtiger Teil der Fangemeinde und ein Teil des sozialen Lebens im Sportverein ist
- Leistungssport braucht eine breite Basis von Freizeit- und Gesundheitssport

Finden Sie einen Trainer, der um die Bedeutung des "just for fun team" weiß und auch bereit ist, dieses Team zu coachen:

- sie müssen die Jugendlichen mit dem Wissen trainieren, dass sie einfach nur Spaß am Sport haben wollen
- sie müssen auch einen leichten Wettbewerbsteil einbringen, um es für die jungen Erwachsenen interessant und spannend zu halten

Reservieren Sie Zeit, Raum und Geld für dieses Team. Kommunizieren Sie dieses Angebot und die Möglichkeit für ALLE, dem Team beizutreten, im gesamten Sportverein, damit Sie ihn als Fangemeinde stärken können.

Was sind die Erfolgsfaktoren der "just for fun"- Trainingseinheit?

- Die Erfahrung, dass Sport mit leichtem Wettkampf, der die jungen Erwachsenen langfristig nicht unter Druck setzt, Spaß machen kann. Sport kann als ein Freizeithobby betrachtet werden.
- ein technisch und konditionell anspruchsvoller Teil, der nicht auf einem überwältigenden Wettbewerbsniveau gehalten wird. Die Jugendlichen können ihre körperlichen Fähigkeiten entwickeln, müssen aber nicht an Meisterschaften teilnehmen
- Mitbestimmung und die Möglichkeit für junge Erwachsene, sich bis zu einem gewissen Grad selbst zu organisieren. Dies gibt den Jugendlichen das Gefühl, dass sie ein wichtiger Teil des Vereins und der Mannschaft sind.
- Im Training kann das Gefühl der Zugehörigkeit in der Gruppe und die Freude an der gemeinsamen Bewegung erlebt werden.
- Gleiche Beitrittschancen für alle
 - alle Geschlechter können gemeinsam Sport treiben
 - jeder kann, trotz seiner körperlichen Fitness und technischen Fähigkeiten, beitreten
- Niedriger Druck für die Eltern, die die Jugendlichen zu Trainings und Spielen schicken müssen
- Die Jugendlichen können wählen, ob sie zum Training kommen und das ohne Druck: Sport, andere Freizeitaktivitäten und soziale Verantwortung (Familienereignisse usw.) sind ebenso wichtig
- Die innere Motivation zur Teilnahme am Training ist höher als der äußere Druck zur Teilnahme

Schlussfolgerung

Möglichst viele Sportvereine sollten ihr Angebot für alle Jugendlichen erweitern und im Verein Strukturen schaffen, die dies ermöglichen. Ein offenes Training mit allen oben genannten Erfolgsfaktoren wäre der erste Ansatz. Wenn Sportvereine diese "just for fun"-Trainings durchführen, kann der Aussteigeranteil der Jugendlichen reduziert werden und viele Jugendliche werden in den Vereinen bleiben.



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Translation of:

Keep warm and enjoy the sport! -Warm-up and team building



Aufwärmen und Teambildung

Halten Sie sich warm und genießen Sie den Sport!

Geschrieben von Kamila Czajka und Grzegorz Zurek AWF Wroclaw und Jacek Stodolka AZS AWF Wroclaw

Das grundlegende Element, das zu Beginn der Trainingseinheiten stattfindet, ist ein Warm-up. Wir alle kennen den Hauptzweck und die Bedeutung des Aufwärmens. Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Sie als Trainer bereits in den ersten Minuten der Trainingseinheiten eine positive Atmosphäre schaffen? Warum nutzen Sie das Warm-up nicht, um die jungen Athleten einzubeziehen und den Teamgeist gemeinsam aufzubauen?

Das Hauptziel dieses Blogs ist es, einen innovativen Blick auf das Warm-up als Teil des Trainings zu werfen. Zusätzlich zu den richtig durchgeführten Übungen, die den Körper auf die Anstrengung vorbereiten, sollte es auch Raum für Teambildungsaktivitäten geben, was zunehmend als Schlüsselfaktor für gute Trainingspraktiken betont wird [mehr im Blog: Soziale Bindung und Teambildung].

Was sind die Vorteile eines guten Aufwärmtrainings?

Wir haben erfahrene Ausbilder gefragt, was die Vorteile eines guten Warm-ups sind. Hier sind ihre Aussagen:

"Ein gutes Warm-up ist ein ruhiger Start und eine progressive Steigerung der Intensität. Dies ist eine Reihe von sich wiederholenden Übungen. Ich beginne das Warm-up mit Übungen für die oberen Gliedmaßen, dann für die unteren Gliedmaßen und den Rumpf. Am Ende der Aufwärmphase wende ich ein lustiges Spiel an, das die Kinder auswählen oder ich schlage eines vor." (Trainerin Magdalena, 39 Jahre alt; Leichtathletik)

"Ein gutes Aufwärmen, denke ich, ist: 1. den Körper auf die Anstrengung vorzubereiten, 2. Verletzungen zu verhindern, 3. sich mental auf den Wettkampf vorzubereiten und das Nervensystem entsprechend zu stimulieren." (Trainer Michael, 32 Jahre alt; Fechten)

Vergessen Sie den Bildungsaspekt nicht!

Ein guter Trainer sollte sich bemühen, jungen Sportlern den richtigen Aufbau des Aufwärmens und die richtige Übungstechnik in der richtigen Reihenfolge beizubringen. Wenn Kindern von klein auf beigebracht wird, wie sie sich vor körperlicher Aktivität richtig aufwärmen, wird dies zu ihrer guten Gewohnheit.

Wussten Sie, dass ein richtig durchgeführtes Aufwärmen die Muskeltemperatur um 2-4°C erhöht, wodurch die Muskelkraft um bis zu 15-20% gesteigert wird?

Wie sollte ein gutes Warm-up aussehen?

Theoretisches Wissen über viele Aspekte eines guten Warm-ups ist ein wichtiger Hintergrund für jeden Trainer. Um jedoch einen Erfolg in Form einer vollständigen Einbeziehung der jungen Athleten in das Warm-up zu erreichen, müssen wir ihren Standpunkt kennen.

Wir stellten ihnen daher folgende Frage: Wie sollte ein gutes Warm-up aussehen?

Hier sind die Antworten, die wir erhalten haben:

"Ein gutes Warm-up wärmt die Muskeln vor dem weiteren Training auf, damit es nicht zu Verletzungen kommt. Ein gutes Aufwärmen ist ein Aufwärmen, bei dem ich grundlegende technische Übungen in einer bestimmten Reihenfolge durchführe. Ich mache sie gerne allein und nicht zu zweit oder im Team, damit ich sie wirklich gut und präzise ausführen kann. Ich mag es auch, wenn das Aufwärmen Spaß macht, es ist energisch, anregend und macht Spaß." (Zuzia, 11 / Leichtathletik)

"Ein gutes Warm-up besteht aus vielen verschiedenen Übungen, die uns den Einstieg erleichtern. Ein gutes Warm-up sollte mit etwas Spaß beginnen und nicht zu lange dauern". (Filip, 11 Jahre alt / Fußball)

"Ein gutes Aufwärmen ist eine sorgfältig wiederholte Übung, bei der die Muskeln schnell arbeiten und flexibel werden. Das Aufwärmen dient dazu, die Muskeln so aufzuwärmen, dass es zu keiner Verletzung kommt. Ein gutes Aufwärmen hat etwas Zeit für ein Spiel. Das Spiel ist wichtig und notwendig für Kinder, und es gibt ihnen Freude und Handlungsfreiheit in der Gruppe." (Max, 13 Jahre alt / Fechten)

Aus den Aussagen der jungen Athleten kann geschlossen werden, dass sie über Kenntnisse der Struktur des Warm-ups verfügen, dessen grundlegende Bedeutung für das Training. Sie akzeptieren die geplanten Übungen im Warm-up voll und ganz, aber sie erwarten auch Spaß, der ihnen Freude und Bewegungsfreiheit gibt.

Neu in der Coaching-Praxis: Aufwärmen und Teambildung

Wie kann man junge Athleten voll in das Warm-up einbinden? Der Schlüssel scheint darin zu liegen, ihre interne Motivation sowohl für die Durchführung der Übungen als auch für die Zusammenarbeit im Team zu wecken. Wie lassen sich diese Ziele erreichen? Das Wissen über Teambildung kann helfen; es erfordert, das Aufwärmen durch theoretische und praktische Aktivitäten zu ergänzen.

Beispiele für theoretische Aktivitäten für Trainerinnen und Trainer:

Erwachen der internen Motivation

Führen Sie Gespräche mit dem Ziel, die Beteiligung an der Aufwärmphase zu erhöhen. Stellen Sie Fragen:

- Warum wärmen wir uns auf?
- Warum tun wir es gemeinsam?
- Was sind die Vorteile der Teamarbeit?

Am besten machen Sie es als Teil der Einführung in das Training - vor dem Warm-up.

Praktische Tipps für Trainer zur Teambildung während des Warm-ups

- Fügen Sie in der Aufwärmphase ein Spiel oder eine Aufgabe hinzu, die die Mitglieder der Gruppe näher zusammenbringt. Lob oder Ermutigung für gute Zusammenarbeit wirkt sich positiv auf die Bereitschaft aus, ein Team zusammenzustellen und durch die Beteiligung an den Aufgaben zu dessen Gunsten zu handeln.
- Um Vertrauen in die Teammitglieder aufzubauen, sollten Aufwärmaufgaben wie Übungen zu zweit, in kleineren und größeren Gruppen durchgeführt werden. Wechseln Sie während der Aufwärmphase die Mitglieder der Paare und Gruppen, in denen die Übungen durchgeführt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass die Kinder Sportkleidung mit dem Vereinslogo tragen, oder achten Sie darauf, dass die Teilnehmer an den Sportaktivitäten gleich gekleidet sind. Dies hat folgende positive Auswirkungen:
 - Schaffung einer Bindung und des Gefühls, Teil der Mannschaft zu sein.
 - Beseitigung der sozioökonomischen Ungleichheiten zwischen den Kindern, so dass alle die gleiche Chance haben, am Sport teilzunehmen.
 - Verbesserung der Qualität und Wirksamkeit des Trainings.
- Identifizierung von Personen in der Gruppe, die Führungsaufgaben übernehmen wollen, und Zuweisung zusätzlicher Aufgaben an sie. Zeigen Sie ihnen ihren Platz in der Mannschaft - erklären Sie der Gruppe, welche Rolle sie in der Mannschaft spielen sollen.

- Wenn Sie in der Gruppe schwächere Personen beobachtet haben (mit einem niedrigeren Niveau an motorischen Fähigkeiten oder Kommunikationsfähigkeiten), ergreifen Sie geeignete Maßnahmen, um ihnen zu helfen, im Team voll zu funktionieren, z.B:
 - Sprechen Sie über die Tatsache, dass jeder ein wichtiger Teil des Teams ist.
 - Weisen Sie der Person eine Aufgabe/Aufgaben zu, für die sie oder er verantwortlich sein wird.
- Gehen Sie als Coach mit gutem Beispiel voran und beteiligen Sie sich aktiv an der Aufwärmphase, indem Sie die Aufgaben gemeinsam mit der Gruppe erledigen. Dies führt zu einem stärkeren Gemeinschaftsgefühl und erhöht die interne Motivation der jungen Athleten, sich stärker an den Aufgaben während des Aufwärmens zu beteiligen.



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Translation of:

KEEP YOUR FEELERS UP! – ENABLING COACH



Haltet eure Fühler hoch! Trainer befähigen.

Geschrieben von Miika Niemelä & Stina Kuhlefelt, Icehearts und Anita Ahlstrand & Pekka Anttila, Metropolia UAS

Woraus besteht die Freude eines jungen Sportlers? Was braucht ein junger Sportler, um über sich selbst hinauszuwachsen, an die eigenen Fähigkeiten zu glauben und mit den eigenen Stärken glänzen zu können? Bin ich ein Erwachsener, der von einem jungen Athlet leicht angesprochen werden kann? In diesem Blog werden die geschliffenen Diamanten von Icehearts enthüllt, die den Trainer zum „Ermöglicher“ machen.

Jeder junge Athlet hat das Recht, in jeder Trainingseinheit gesehen und gehört zu werden. Der Trainer trägt eine große Verantwortung dafür, sich zu überlegen, wie er jedem Athleten begegnet, welche Themen er zur Sprache bringt und wie er die Probleme mit den Athleten löst. Im besten Fall gibt das Training allen, sowohl den Athleten als auch den Trainern, die Möglichkeit, zusammenzuarbeiten und ihre eigenen Stärken und Ressourcen zu nutzen.

„Das Wichtigste als Trainer ist meiner Meinung nach, das Kind kennen zu lernen, die Ziele des Kindes für das Hobby zu finden und die Ausgangspunkte und Gründe zu verstehen, warum das Kind für das Hobby gekommen ist.“

„Das wichtigste Element ist, dass das Kind zum Üben und Spielen immer willkommen ist. Wenn man willkommen ist, will man auch nicht weg gehen!“

„Wir müssen die Bedürfnisse jedes Alters verstehen.“

(Gedanken von Icehearts Trainern)

Wie kann man ein zugänglicher Trainer für junge Athleten sein?

Eine der Hauptaufgaben des Trainers ist es, eine Verbindung zu jedem Athleten zu finden. Wenn ein Jugendlicher ständig ermutigt werden muss, mitzumachen, muss ein anderer beruhigt werden. Ein Trainer mit Feingefühl versteht, was in der Situation vor sich geht, nimmt die Reaktionen des Jugendlichen wahr und weiß, wie er reagieren muss.

Ein zugänglicher Trainer ist ein zuverlässiger Erwachsener, der den jungen Athleten hilft, das Beste aus sich herauszuholen und gleichzeitig die sportlichen Aktivitäten zu genießen. Die Handlungen oder Unterlassungen des Trainers wirken sich auf den jungen Athleten und seine Selbstwahrnehmung aus.

Am Anfang haben viele Athleten das Gefühl, dass sie nicht gut genug sind. "Ich kann nicht" oder "nicht interessiert" kann bedeuten, dass sie sich nicht trauen, es zu versuchen. Am Anfang ist es eine gute Idee, verschiedene Sportarten auszuprobieren und Teamgeist und Selbstvertrauen aufzubauen.

"Wir sind ein lautes und buntes Team - wir werden in den Sporthallen bemerkt. Wir kommen in verschiedenen Farben und Größen, sprechen viele verschiedene Sprachen und drücken unsere Gefühle durch Tanzen und Singen aus. Doch die größte Eigenschaft, für die wir bekannt sind, ist die wahre Freude! Wir freuen uns über Erfolge, das Zusammensein und manchmal auch über seltsame Fehler".

"Wir brüllen nicht, schikanieren nicht und ärgern uns nicht über Fehler. In einem Moment des Scheiterns gibt es immer einen zuverlässigen Erwachsenen, der jedes Mitglied des Teams seit vielen Jahren kennt. Er weiß, wie diese jungen Menschen auf Frustration, Druck oder Probleme mit Freundschaften reagieren.

"Man kann es sogar sehen, wenn ein junger Athlet zum ersten Mal seine Ängste überwindet, sich bemüht und Erfolg hat. Dieses Wachstum und die Zunahme des Selbstvertrauens sind sichtbar."

Checkliste für einen befähigenden Coach

- Ich schätze junge Athleten und bemerke ihre unterschiedlichen Stärken, auch an schlechten Tagen
- Ich lobe sie und hebe ihre Stärken hervor
- Ich interessiere mich für das Leben der Jugendlichen; was inspiriert sie, haben sie Freunde, wie ist es in der Schule, wie sieht es zu Hause und in der Freizeit aus?
- Ich gebe jungen Menschen in Trainingseinheiten Raum und Zeit, auch über andere Themen zu sprechen, die ihnen wichtig sind
- Ich frage sie regelmäßig nach ihrer Meinung, berücksichtige ihre Wünsche und wir treffen dann gemeinsam Entscheidungen.
- Ich verstehe, dass ein Jugendlicher sich nicht absichtlich schlecht benimmt, sondern dass hinter dem beunruhigenden Verhalten oder dem Mangel an Motivation oft die Angst vor Versagen oder Leistungsdruck steht.
- Ich kann mich für meine Fehler entschuldigen und aus ihnen lernen
- Ich bin der zuverlässige Erwachsene in herausfordernden Situationen; ich bleibe ruhig und positiv, ich nehme mich der Angelegenheit an

Wie kann man handeln, ohne zu viel zu kontrollieren?

Das Verhalten und die Einstellung des Trainers beeinflussen oft den Wunsch des Sportlers, an den Trainingseinheiten teilzunehmen. Das Selbstvertrauen und die Motivation der Athleten werden geschaffen, wenn der Trainer mit den Jugendlichen diskutiert, fragt und verhandelt. Auf der anderen Seite wird ein zu kontrollierendes und einschränkendes Verhalten, das Hervorheben von Fehlern oder die Anwendung von Gewalt die Angst, Unsicherheit und Furcht des jungen Athleten verstärken.

Die beste Art und Weise, eine ausgewogene Entwicklung und Motivation zu gewährleisten, ist ein weiser und respektvoller Umgang mit der Macht gegenüber den Jugendlichen. Dabei ermutigt der Trainer den Athleten, seine Meinung zu äußern, respektiert sie als sich selbst und glaubt an ihre Fähigkeiten. Dies unterstützt den Mut des jungen Athleten, spontan zu sein und mit anderen zusammenzuarbeiten. Durch das Befähigen stärkt der Trainer auch das Vertrauen des jungen Menschen in seine eigenen Fähigkeiten, seine Autonomie und das Gefühl der Wertschätzung. Dadurch entsteht der Wunsch, Teil der Mannschaft zu sein.

Der Coach ist der „Ermöglicher“, wenn er oder sie ein zuverlässiger Erwachsener und kein „netter Freund“ ist. Eine zu freizügige Atmosphäre im Training oder die Tatsache, dass der Trainer von den Athleten nichts verlangt, trägt zur Unsicherheit der Athleten bei. Weiters sind junge Athleten in einer zu freizügigen Atmosphäre nicht dazu angehalten, die Konsequenzen ihrer Handlungen für sich selbst oder andere zu verstehen.

Darüber hinaus ist der Trainer immer ein Vorbild für seine jungen Athleten. Sie oder er gibt ein Beispiel für akzeptables Verhalten. Deshalb ist es wichtig, darauf zu achten, wie und was er in diesem Moment sagt oder ungesagt lässt.



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Translation of:

**Over-excited youngsters: Hey coach,
time to play, isn't it?**



Überreizte Jugendliche - Hey, Coach, Zeit zu spielen, nicht wahr?

Geschrieben von Franceline van de Geer, Special Heroes die Niederlande Paul Verschuur, Fachhochschule Windesheim

Sie sind beruflich oder ehrenamtlich im Bereich des Sports tätig und verbringen viel Zeit auf dem Sportplatz, in der Halle, im Wald oder im Schwimmbad. Sie versuchen, Ihre Leidenschaft für den Sport an eine Gruppe junger Teenager weiterzugeben und mit ihnen zu teilen. Sie werden diese Situation dann sicherlich kennen: Sie tun alles, um allen zu helfen, sich zu verbessern und auch Spaß zu haben. Sie versuchen also zu erklären, dass Sie, wenn Sie erst dies und dann das tun und gut trainieren, in der Lage sein sollten, dies zu tun und dies zu veranlassen, und dann später werden Sie feststellen, dass Verstehen Sie es jetzt? Wahrscheinlich nicht! Das ist es, worum es in diesem Blog geht.

Disziplin?

Die oben erwähnte Verwirrung ist genau das, was mit jungen Teenagern passiert, die nichts weiter als Sport treiben wollen, während Sie ihnen zumindest die Grundlagen des Trainings erklären wollen. Glücklicherweise sind viele dieser Jugendlichen in der Lage, ihre Aufmerksamkeit auf das zu richten, was Sie zu sagen haben. So schnell wie möglich wieder mit dem Training beginnen! Und dann hoffen Sie einfach, dass sich etwas an dem, was Sie deutlich machen wollten, geändert hat. Oft ist sofort klar, ob es Ihnen gelungen ist, zu Ihrer großen Frustration oder Zufriedenheit als Trainer.

Natürlich kann der Sportverein eine Atmosphäre schaffen, in der der Trainer das Sagen hat "und wenn Sie nicht zuhören wollen, dann ...", oder Sie erzwingen selbst Disziplin. Vielleicht ist das großartig für Talente, die aus dem richtigen Holz geschnitzt sind, um ein Spitzenspieler zu werden, aber die überwiegende Mehrheit der jungen Teenager bleibt im

Sportverein, weil sie die Erfahrung machen, dass sie sowohl Freude am Training als auch am sportlichen Fortschritt haben. Für viele junge Sportlerinnen und Sportler bedeutet "Spaß haben" viel Bewegung und nicht viel Zuhören. Letzteres hat zweifellos auch mit der Pubertät zu tun: Es lebe die Pubertät!

Nicht alle!

Bis jetzt nichts Neues. Das sind die bekannten Hindernisse, auf die man als Trainer von jungen Sportlern stößt. Glücklicherweise kommt die große Mehrheit der Trainer gut zurecht und schafft es, fast alle zu fesseln und anzuziehen. Fast alle? In jeder Jugendgruppe gibt es ein paar "Gegner": der Typ Junge oder ein Mädchen, der anscheinend nie zuhört, die Dinge nicht zu verstehen scheint und vor allem weiterredet, während Sie reden. Oder der immer mit dem Ball spielt, während Sie gerade gesagt haben, dass "er endlich still sein sollte".

Es besteht die große Gefahr, dass man immer den gleichen Jugendlichen dabei sieht, und dass man immer schneller gereizt wird. Vielleicht reagieren Sie ein wenig verärgert, woraufhin der "Gegner" mehr Verhalten zeigt, das sie für hinderlich halten, und so weiter. Das macht niemandem Spaß, und mit etwas Pech rennt Ihr ganzes Team davon! Es ist gut zu wissen, dass viele Athleten zwischen 11 und 15 Jahren kaum etwas dagegen tun können, dass sie überreizt sind und wenig Aufmerksamkeit schenken. Außerdem und vor allem wollen sie sich einfach nur so viel wie möglich bewegen.

Man muss ihnen keine Etiketten, wie ADHS aufkleben oder auf Eltern zeigen, die ihren Kindern vielleicht nicht beigebracht haben, zuzuhören. Viele dieser Sportler haben einfach zu viel Energie, sind zu motiviert zu trainieren, müssen zu viel stillsitzen und leiden unter ihrem sich verändernden Körper (nicht nur unter den Hormonen). Ein strenger Trainer kann daran nichts ändern. Aber was kann man sonst noch tun?

Drei Tipps

Der Verein, die Eltern und Sie als Trainer können viel tun. Wir schlagen Ihnen nur drei Tipps vor, die Sie morgen auf dem Sportplatz, in der Turnhalle, im Wald oder im Schwimmbad anwenden können. Wir gehen davon aus, dass Sie genügend Wissen über Ihre Sportart und darüber haben, wie Sie effektiv trainieren können.

1. Komplimente

Nehmen Sie Komplimente in Ihre Anweisungen auf. Was auch immer während des Trainings geschieht, achten Sie darauf, dass Sie die positiven Dinge, die Sie sehen, erwähnen und alle gleichermaßen erwähnen. Wahrscheinlich müssen Sie kurz etwas über die Dinge sagen, die nicht in Ordnung sind, aber beschränken Sie dies auf ein Minimum. Machen Sie mindestens 10 Mal mehr Komplimente als negative Kommentare. Sogar an die nervtötend beschäftigten Kinder. Besonders ihnen!

2. Schnell und variabel

Nutzen Sie kurze Anweisungen und bieten Sie eine Vielzahl von Aktivitäten an. Nichts fördert mehr Aufregung als komplexe Aufgaben und längere Wartezeiten. Langweilige Übungen sind "tödlich". Geben Sie also Aufgaben, die in einem Satz klar sind. Es hilft enorm, wenn Sie die von Ihnen verwendeten Materialien so organisieren, dass sofort klar ist, was die Jugendlichen tun sollen. Achten Sie darauf, dass die Aufgabe schnell ziemlich erfolgreich abgeschlossen werden kann. Die meisten Trainerinnen und Trainer sind kreativ genug, um sicherzustellen, dass es faszinierend bleibt, erfolgreiche Aufgaben einige Male zu wiederholen, aber organisieren ihr Training auf intelligente Weise, so dass die Jugendlichen viel Abwechslung in den Übungen erfahren.

3. Grenzen und Unterstützung

Setzen Sie dem Verhalten des jungen Athleten Grenzen, aber weisen Sie ihn nicht als Person zurück. Unterstützen Sie den/die Athlet/in, indem Sie ihn/sie als einen jungen Athleten/eine junge Athletin sehen, der/die versucht, das Beste zu tun, was er/sie kann. Ganz gleich, wie sehr Sie versuchen, Ihr Bestes zu geben, es ist natürlich, dass es immer Dinge geben wird, deren Ergebnis nicht ganz beabsichtigt war. Dann ist es in Ordnung, die Jugendlichen zu korrigieren und deutlich zu machen, dass nicht alles möglich ist. Versuchen Sie immer, das so zu tun, dass der junge Athlet merkt, dass Sie sein Verhalten nicht zulassen können, Sie ihn aber dennoch als einen wertvollen Menschen sehen. Dies ist wahrscheinlich der schwierigste Tipp, denn die Jugendlichen spüren leicht, was Sie fühlen und denken.

Wenn Sie regelmäßig durch das Verhalten derselben Athleten gestört werden, ist es schrecklich schwierig, sich darauf zu beschränken, das Verhalten, das Sie sehen, abzulehnen. Und doch ist es das Beste, was Sie tun können! Dies geschieht in sehr kleinen Dingen in Ihrem Verhalten, und es beginnt gewöhnlich mit den Worten, die Sie verwenden.

Wahrscheinlich neigen Sie dazu, zu sagen: "Musst du immer so ein nerviger Störenfried sein?" Es ist jedoch besser zu sagen: "Dein Verhalten stört mich im Moment". Eine kleine Nuance, die eine große Wirkung haben kann, wenn Sie sie konsequent anwenden und an den Unterschied glauben. Sie kann dazu beitragen, überreizte Sportler im Training und im Verein zu halten. Es ist die Kunst des Coachings, und es ist es auf jeden Fall wert!



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Translation of:

Role of the parents



Rolle der Eltern im Sport

Wie man die Eltern in die Aktivitäten des Sportvereins einbezieht und das gleiche Ziel verfolgt - ein glückliches, motiviertes und sich bewegendes Kind!

Geschrieben von Anna Bachrata & Radim Kominek, Bulldogs Brno und Dagmar Heiland Travníková Fakultät für Sportstudien, Masaryk-Universität, Brno, Tschechische Republik.

Haben Sie es mit passiven Eltern zu tun, die kein Interesse am Sport ihrer Kinder haben? Müssen Sie im Gegenteil die Eltern bitten, sich nicht mehr in Ihre Trainertätigkeit einzumischen? In diesem Blog stellen wir verschiedene Methoden vor, wie Eltern in die Gemeinschaft des Bulldogs -Sportvereins einbezogen werden können, damit sie sich wichtig, nützlich und unterstützend fühlen.

Eltern als Vorbilder für ihre Kinder

Die Familie ist das Grundelement eines erfolgreichen Berufslebens oder Sportweges eines Kindes. Die Eltern können ganz gezielt zur Erfüllung der sinnvollen Lernbedürfnisse ihres Kindes beitragen. Die Eltern fungieren als Verhaltensvorbild und als Idol, das nachgeahmt und befolgt werden muss. Sie sind die natürliche Autorität für ihre Kinder. Sie haben einen großen Einfluss auf die Einstellung ihrer Kinder zu Bewegung und Sport. Zweifellos sind die Eltern ein wichtiger Faktor für den Sport der Kinder.

Bewegung ist ein biologisches Bedürfnis der Kinder, das mit dem Alter abnimmt. Dies kann oft durch ein ungeeignetes Elternmodell verursacht werden. Im besten Fall können Eltern ihren Kindern positive Gewohnheiten und Haltungen beibringen, die im Leben wichtig sind. Einer dieser Bereiche ist sicherlich eine gesunde Lebensweise, Ernährung und körperliche Aktivität. Wenn Eltern es nicht gewohnt sind, ihre Freizeit aktiv zu verbringen und Sport zu treiben, ist es sehr wahrscheinlich, dass ihr Kind in Zukunft den gleichen Lebensstil hat. Eltern werden für ihre wichtige Rolle bei der

Bereitstellung der notwendigen finanziellen und logistischen Unterstützung anerkannt, um ihren Kindern Sport zu ermöglichen.

Es ist allgemein bekannt, dass Eltern mit ihren Kindern spazieren gehen, Fahrrad fahren, Ski fahren, Schwimmen oder wandern sollten. Auch wenn es sich hier nicht um eine sportliche Höchstleistung handelt, ist das Ergebnis im Bereich der Entwicklung des Kindes sehr ähnlich. Wann sind Sie das letzte Mal mit Ihren Kindern Langlaufen gegangen oder haben einen Schneemann gebaut?

Das elterliche Engagement für den Sport ihres Kindes

Die Eltern sind oft die primären sozialisierenden Akteure um Kinder mit Sport in Kontakt zu bringen, wobei sie oft die ersten Schritte in Bezug auf sportliche Fähigkeiten unterrichten und viele junge Elitesportler betonen den unterstützenden Einfluss ihrer Eltern während ihrer Karriere. Eltern, die selbst aktive Sportler sind oder waren, können zunächst als erste Trainer des Kindes fungieren und sich in hohem Maße für die Karriere ihrer Kinder einsetzen. Sie investieren Geld, Zeit und emotionale Unterstützung in ihre Kinder.

Zu viel oder zu wenig Interesse?

Das elterliche Engagement für den Sport ihres Kindes reicht von zu wenig Engagement über eine gemäßigte Einstellung bis hin zu übermäßigem Engagement. Während moderates Engagement eine Sportkarriere zu erleichtern scheint, können sowohl unbeteiligte, desinteressierte Eltern als auch, im entgegengesetzten Extrem, übermäßig engagierte Eltern eine störende Rolle spielen.

Da junge Athleten mit desinteressierten Eltern zu Hause möglicherweise nicht über die notwendige finanzielle und emotionale Unterstützung verfügen, die ihnen eine Sportkarriere ermöglichen würde, ist es wahrscheinlicher, dass sie aus dem Sport aussteigen und mehr Unterstützung von anderen Bezugspersonen, wie z.B. Lehrern oder Trainern, benötigen. Auf der anderen Seite klagen Kinder mit übermäßig involvierten Eltern nicht über mangelndes Interesse,

sondern nehmen unter Umständen einen hohen elterlichen Druck wahr. Ein aktiveres elterliches Engagement kann den Kindern auch suggerieren, dass sie die von den Eltern investierte Zeit, Mühe und das von ihnen verdiente Geld zurückzahlen müssen.

Sie als Trainer können die Eltern Ihrer Kinder freundlicherweise darauf hinweisen, dass sie, wenn sie ermutigen wollen, ohne Druck auszuüben, davon Abstand nehmen müssen, sich so sehr für den Sport ihres Kindes zu engagieren, dass sie die Verantwortung für das Training des jungen Sportlers übernehmen oder sogar in dieses eingreifen. Während unserer Trainingseinheiten oder Spiele haben wir oft mit Problemen emotionaler Eltern zu kämpfen, die ihr spielendes Kind von den Tribünen der Sporthalle aus anbrüllen. Manchmal äußern die Eltern sogar gegenüber dem Schiedsrichter des Spiels negative Kommentare. Es ist immer ein sehr unangenehmer Moment, sowohl für das spielende Kind als auch für den Trainer.

Eltern innerhalb der Sportvereinsgemeinschaft

In unserem Sportverein konzentrieren wir uns gemeinsam mit den Eltern darauf, aus unseren Kindern gute Sportler und gute Menschen im Allgemeinen zu machen. Deshalb müssen wir zusammenarbeiten. Für den Trainer ist das Vertrauen und die Unterstützung der Eltern sehr wichtig. Wir wollen gemeinsam mit den Eltern eine freundschaftliche Gemeinschaft schaffen, in der wir die Eltern nicht nur als diejenigen sehen, die die Gebühr für ihr Kind bezahlen, die das Kind zum Training bringen und es wieder nach Hause bringen. Im Gegenteil, der Elternteil ist ein entscheidendes Bindeglied in der Motivation des Kindes und selbst ein aktives Mitglied. Wir unterstützen die Eltern dabei, unseren Sportverein - den Ort, an dem ihre Kinder viel Zeit verbringen - einen Schritt weiter zu bringen.

Treffen vor der Saison

Zu Beginn jeder Saison organisieren wir vor der Saison Treffen von Trainern und Eltern der Kinder jeder Altersgruppe. Sie werden einander vorgestellt; die Trainer werten die vergangene Saison und die Trainingsarbeit aus und stellen ihre Ziele für die kommende Saison vor. Die Trainer erklären auch die Regeln, Anforderungen und Prinzipien der

Kommunikation mit den Eltern und den Kindern. Anschließend folgt eine Diskussion, die zur Vereinheitlichung gemeinsamer Ideen und Pläne führt.

„Regelmäßige Aktivitäten und Veranstaltungen (Trainingseinheiten, Elternverein usw.) sind eine ideale Gelegenheit, eine positive Einstellung der Eltern zum Bulldogs Verein aufzubauen und zu unterstützen und auch neue Ideen zur Verbesserung der Funktionsweise des Vereins zu entwickeln. Während unserer Diskussionen sprechen wir oft über Themen, die in erster Linie zu einem Ziel führen - die Schaffung einer motivierenden Umgebung für die sportliche und soziale Entwicklung unserer Kinder. Ich spreche für mich selbst: Ich bin sehr glücklich, ein Teil dieser Gemeinschaft zu sein, und ich finde es toll, dass unsere Gemeinschaft ein gemeinsames Floorball-Leben führt!“, (Tonda, ein Elternteil eines Nachwuchssportlers des Bulldogs Vereins)

Elternrat

Ausgewählte Vertreter dieser Elternversammlungen werden dann in den Elternrat gewählt, der sich mehrmals im Jahr mit den Vereinsfunktionären trifft. An diesem Treffen nehmen auch der Präsident des Vereins, der Cheftrainer, der Marketingspezialist und ein Assistent teil, die für Rechtsfragen, Marketing Aufgaben oder Gruppenbestellungen von Sportgeräten für die Kinder usw. zuständig sind. Die Vereinsfunktionären stellen den Eltern wichtige Themen vor und sammeln Feedback. Dank dieser Treffen konnten neue Projekte organisiert werden, wie z.B. ein vorweihnachtliches Team, das ein neues Taschendesign entwirft, oder eine Vereins-Outlet-Session für gebrauchte Floorball-Ausrüstung.

Spezielle Trainingseinheiten für Eltern

Neben dem Informationsaustausch organisieren wir auch mehrmals im Jahr spezielle Schulungen für Eltern. Die Trainer laden die Eltern ein, die so gemeinsam mit ihren Kindern eine Trainingseinheit erleben können. Für die Kinder sind diese Trainingseinheiten einzigartig. Sie wollen ihr Können zeigen und sind viel motivierter als bei einem normalen Training, bei dem die Eltern nur auf den Tribünen der Sporthalle sitzen. Diese Sondertrainings finden in der Regel zweimal pro Saison statt, z.B. kurz vor Weihnachten oder ganz am Ende der Saison. Durch die Teilnahme an diesen Trainings zeigen die Eltern ihren Kindern ihr Interesse und ihren aktiven Zugang zu Sport und gesunder Lebensweise.

"Ich habe zwei Töchter im Alter von 10 und 12 Jahren, die beide Floorball spielen. Es macht mir Spaß, die Floorball-Spiele aufzuzeichnen und die Videos an die Trainer zu schicken. Es ist das zweite Jahr meiner Teilnahme am Elternbeirat. Die erste Sitzung des Rates war ziemlich emotional, da es die erste Gelegenheit für die Eltern war, Feedback zu geben, vor allem zu Dingen, über die wir nicht glücklich sind. Seitdem haben sich viele Dinge positiv verändert und die Elternratssitzungen sind jetzt viel ruhiger geworden. Meine Frau und ich kommen zusammen mit unseren Töchtern regelmäßig zu den Freitagsschulungen". (ein Elternteil zweier Nachwuchssportler des Bulldogs Vereins)

Für aktive Eltern, die den Floorball-Sport besonders lieben, organisieren wir zusätzliche Trainingseinheiten. Sie finden jeden Freitag statt und richten sich direkt an Eltern und Freunde des Vereins. Wir freuen uns sehr, dass auch die Kinder an diesen Freitags-Trainings teilnehmen. Manchmal nehmen sie am Spiel teil oder arbeiten neben dem Spielfeld an ihren individuellen Fähigkeiten.

Saisonale Veranstaltungen

Wir sind uns des beschäftigten Lebensstils und des Zeitmangels der Eltern unserer Nachwuchssportler während der Sportsaison bewusst. Deshalb wollen wir auch, dass sich die Eltern vor oder nach der Saison in einer nicht-formalen Umgebung kennen lernen. Deshalb organisieren wir zu Beginn der neuen Saison, vor Weihnachten oder zum Abschluss der Saison spezielle saisonale Veranstaltungen, bei denen sie sich gegenseitig und die Trainer in einer nicht-formalen Umgebung kennen lernen können. Typischerweise organisieren wir für sie ein Bowling-Turnier oder eine Grillparty.

Informationsaustausch & soziale Vernetzung

Diese aktive Elterngemeinschaft hat sogar eine eigene Facebook-Spaßseite namens @bulldogsbrnolife. Die Eltern erstellen und teilen den Inhalt dieser Seite selbst. Die Eltern stellen normalerweise Fotos von Turnieren oder gemeinsamen Veranstaltungen, Videos oder Spielergebnisse zur Verfügung.



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Translation of:

**“Seeking for the IDEAL”- participatory
practices for athlete-centered junior
coaching**



”Auf der Suche nach dem IDEAL”- Partizipative Praktiken für Athleten zentriertes Juniorenttraining

Geschrieben von Mira Lönnqvist & Nea Vänskä Metropolia UAS, Finnland und Merike Helander Das Büro des
Ombudsmanns für Kinder, Finnland

Athletenzentriertes Juniorenttraining basiert im Idealfall auf der Möglichkeit für die jungen Athleten, gehört zu werden und die Möglichkeit zu haben, Einfluss auf Angelegenheiten zu nehmen, die sie in ihrem Sport betreffen. Indem sie die Mitbestimmung junger Sportlerinnen und Sportler ermöglichen, können die Trainer ihre Motivation und Inspiration steigern, im Sport zu bleiben, sich um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu kümmern, sich selbst herausfordern, neue Fähigkeiten zu erlernen und sich in Teamaktivitäten zu engagieren. Dieser Blog stellt ethische Grundsätze und partizipatorische Praktiken für Nachwuchstrainer vor, um die Beteiligung junger Athleten zu fördern.

Warum ist es wichtig, jungen Athleten die Mitbestimmung zu ermöglichen?

Das Athleten zentrierte Coaching fördert das ganzheitliche Wohlbefinden der jungen Athleten, betont ihre Selbstbestimmung und Autonomie und zielt darauf ab, ihre individuellen Bedürfnisse zu erfüllen. In den letzten Jahren unterstützt eine wachsende Zahl von Forschungsergebnissen den Einsatz von positiver Pädagogik und autonomieunterstützendem Verhalten im Nachwuchstrainer.

Was sich Eltern und Trainer für die jungen Sportlerinnen und Sportler wünschen, ist, dass jeder von ihnen mit Freude, Wertschätzung und Motivation in den Sport einsteigen kann und dass die Teilnahme den Kindern die Entwicklung ihrer Gesundheit und ihres umfassenden Wohlbefindens, ihres Selbstwertgefühls und ihrer Selbstwahrnehmung, ihrer Team-

und Interaktionsfähigkeiten ermöglicht. Insgesamt wird im Juniorentaining das Erlernen von Fähigkeiten, die im Sport, aber auch in allen anderen Aspekten des Lebens und der Zukunft des jungen Sportlers von Nutzen sind, als wichtig erachtet.

In den letzten Jahren haben viele die Notwendigkeit erkannt, das Wohlergehen von Kindern und das Recht auf Schutz und Teilnahme am Sport zu berücksichtigen. So haben zum Beispiel die wachsende Zahl von Verletzungen durch Überbeanspruchung bei Kindern und Jugendliche, die früh aus Sportvereinsaktivitäten aussteigen, Bedenken hinsichtlich des Wohlergehens der Kinder im Sport aufgeworfen. Gleichzeitig gibt es eine ständig wachsende Zahl von Kindern, die sich nur unzureichend bewegen, um ihre Gesundheit zu erhalten.

Die Wahrung der Rechte der Kinder liegt in der Verantwortung aller Eltern und Erwachsenen, die in den Sportvereinen arbeiten. Gemäß der Konvention der Vereinten Nationen über die Rechte des Kindes (CRC) haben Kinder und Jugendliche das Recht, ihre Meinung und ihre Ansichten zu Themen, die sie betreffen, frei zu äußern. Darüber hinaus müssen die Ansichten des Kindes je nach Alter und Reife des Kindes gebührend berücksichtigt werden. Dieses Recht muss auch im Sport berücksichtigt werden. UNICEF veröffentlichte (2018) Children's rights in sports principles, die das Recht des Kindes auf die Teilnahme am Sport in einer sicheren und angenehmen Umgebung betonen.

Show Interest - Discuss - Esteem - Ask - Listen

Interesse zeigen - Diskutieren - Wertschätzen - Fragen - Zuhören

Eines der Schlüsselemente bei der Schaffung eines sicheren und angenehmen Umfelds, welches die Teilnahme der Jugendlichen am Sport unterstützt, ist die Interaktion zwischen dem Trainer und den Jugendlichen. Das I-D-E-A-L-Prinzip konkretisiert die grundlegenden Praktiken, die die Juniorentainer bei der Interaktion mit den jungen Athleten berücksichtigen müssen. Das I-D-E-A-L -Prinzip leitet den Trainer auch dazu an, eine offene und respektvolle

Kommunikation aufzubauen, die das Mitwirken, das Lernen und das Selbstvertrauen des jungen Athleten fördert und den Trainern hilft, die individuellen Bedürfnisse des Athleten zu erkennen.

I = Interest = Interesse an den Ansichten und Meinungen junger Athleten zeigen.

D = Discuss = Mit jungen Athleten diskutieren und nach Lösungen suchen, die in ihrem besten Interesse liegen.

E = Esteem = Zeigen Sie Wertschätzung für die Ansichten der jungen Athleten und kommunizieren Sie, wie sich ihre Ansichten auf die getroffenen Entscheidungen ausgewirkt haben. Die Gründe für Entscheidungen sollten so erklärt werden, dass die jungen Athleten sie verstehen können.

A = Ask = Fragen Sie die Athleten, Einfluss auf die Themen zu nehmen, die sie für wichtig halten.

L = Listen = Hören Sie auf respektvolle Weise zu, was die jungen Athleten Ihnen sagen, und berücksichtigen Sie die Meinungen und Ansichten der Athleten, wenn Sie Entscheidungen treffen, die sie in ihrem Sport betreffen.

Es ist in der Tat wichtig, dass die Athleten

- eine aktive Rolle im Prozess der Entscheidungsfindung spielen
- eine Vielzahl von Möglichkeiten haben, ihre Meinung und ihre Ansichten zu äußern
- das Recht haben, NICHT ihre Meinungen oder Ansichten über ihren Sport mitzuteilen
- Informationen über die Ergebnisse des Fragebogens, Gruppendiskussionen erhalten und wie die Informationen verwendet werden
- konsultieren und diskutieren, wie sich die Ergebnisse auf ihr Training auswirken werden.

Wenn der Sportler dem Trainer vertrauen kann und das Klima bei sportlichen Aktivitäten sicher, akzeptabel und ermutigend ist, können sich die Jugendlichen darauf verlassen, dass ihre Stimmen der Hoffnungen, Bedürfnisse und Sorgen bezüglich der sportlichen Aktivität gehört werden. Das Gefühl des Vertrauens und der Akzeptanz ermöglicht es dem Athleten, den Eltern und dem Trainer auch zu reagieren, wenn etwas das Wohlbefinden und die Motivation des Kindes im Sport behindert.

Partizipative Praktiken - was und wie?

Zu den partizipatorischen Praktiken gehören eine Reihe von Aktivitäten, die der Trainer je nach den Bedürfnissen, dem Zeitrahmen und den individuellen Bedürfnissen der beteiligten Jugendlichen einsetzen und modifizieren kann. Die positive, respektvolle und sichere Atmosphäre und Interaktion ist die Grundlage für alle partizipatorischen Aktionen. Darüber hinaus kann der Coach die Kinder und Jugendlichen fragen, wie sie sich beteiligen wollen und auf welche Entscheidungen sie Einfluss nehmen wollen.

Nützliche Themen für die Einbeziehung der Jugendlichen sind z.B. gemeinsame Regeln und Praktiken im Sport und in der Mannschaft, Faktoren, die die Motivation im Sport beeinflussen, und Möglichkeiten, die Freude am Training und am Lernen zu erhöhen, sowie Ziele für die Mannschaft und/oder die Saison. Der Trainer kann die Athleten auch auffordern, ihre eigenen Stärken und die der Mannschaft sowie die Bereiche, in denen Verbesserungen möglich sind, zu ermitteln. Es ist auch nützlich, Informationen über die Atmosphäre in der Mannschaft auf individueller Basis zu sammeln und herauszufinden, wie das Lernen, das Zugehörigkeitsgefühl und die Akzeptanz für die einzelnen Kinder verbessert werden können.

Schritt 1.: Wählen Sie den geeignetsten Weg, um die Perspektiven der Jugendlichen unter Berücksichtigung des Kontextes und des Zeitrahmens zu sammeln.

Bevor die jungen Athleten einbezogen werden, müssen sie verstehen, dass die Teilnahme freiwillig ist und dass sie ihre Ansichten gefahrlos ausdrücken können. Wenn der Trainer den Verdacht hat, dass die Jugendlichen Angst haben könnten, ihre Ansichten vor dem Trainer oder der Mannschaft offen zu äußern oder wenn das Thema heikel ist, dann können die Ansichten der jungen Athleten anonym gesammelt werden, z.B. mit Hilfe eines Fragebogens oder einer App.

Beispiele für partizipatorische Praktiken:

- Regelmäßige leistungsorientierte- und Einzelgespräche mit den Athleten
- Individuelle Fragebögen (freiwillig, ggf. anonym)

- Auf Stärke basierende Gruppendiskussionen
- Workshops mit kreativen und funktionalen Methoden: gemeinsame Planung der kommenden Saison und der Ziele, Ermittlung, was getan werden muss, um die Ziele zu erreichen.
- Auf dem Flipchart geschriebene Fragen und die Möglichkeit, sie mit Post-it-Notes zu beantworten
- Schnelle Feedback-Runde mit positiven Anmerkungen und Fragen, die nach jeder Trainingseinheit zu entwickeln sind, z.B. beim Stretching etc.

Stoff zum Nachdenken! Setzen Sie die "Athleten in Verantwortung"-Woche in die Praxis um, in der die Athleten als Trainer fungieren: Sie planen und führen alle Übungen während dieser Woche durch. Die Jugendlichen fühlen sich befähigt, und der Trainer kann neue Ideen für die Trainingseinheiten dadurch bekommen. Auf der Grundlage einer gelebten Erfahrung ist dies sehr lohnend, eine Win-Win-Situation für die Athleten und den Trainer!

Schritt 2.: Sammeln Sie die Ansichten der Athleten mit der gewählten Methode.

Denken Sie daran, in allen Diskussionen und bei der Informationsbeschaffung Stärken und Lösungen hervorzuheben!

Einzelgespräche oder Fragebögen (Beispiele für Themen/Fragen)

- Wie viele Male pro Woche möchtest du trainieren? Was ist die optimale Dauer einer Trainingseinheit für dich?
- Was ist das Beste an der Teilnahme am Training?
- Was möchtest du an den Trainingseinheiten ändern?
- Wie würden deine Traum-Trainingseinheiten aussehen? Was wäre der erste Schritt, um dies zu erreichen?
- Was motiviert dich, Sport generell und diese Sportart speziell zu treiben?
- Was sind deine Stärken als Athlet/Teammitglied? Was sind die Stärken der Mannschaft? Was möchtest du lernen, um es besser zu machen? Was sollte die Mannschaft besser machen?
- Wie möchtest du, dass ich als Coach dein Lernen und dein Mitwirken im Sport unterstütze?
- Stelle dir die kommende Saison vor und denke an eine erfreuliche Saison – kannst du sie mir beschreiben? Wie würde sie aussehen?
- Gibt es etwas, worüber du dir Sorgen machst? Hast du in deinem Sport (in deinem Team) Hänseleien oder Mobbing bemerkt? Möchtest du mehr darüber erzählen?
- Gibt es etwas anderes, das du besprechen möchtest?

Gruppendiskussionen / Workshops vor und/oder nach der Sportsaison

- Ein Team oder eine Gruppe von Einzelsportlern kann z.B. Aktionen planen oder gemeinsame Ziele für die kommende Saison aufstellen, indem sie gemeinsam mit dem Trainer diskutieren. Der Trainer kann die Einbeziehung jedes einzelnen Athleten unterstützen, so dass jeder seine Stimme hören lassen und Einfluss auf die Planung nehmen kann.
- Der Trainer kann funktionelle/kreative Methoden anwenden, z.B. Zeichnen, Fotografieren und Schreiben auf Post-it-Notes.

Schritt 3: Besprechen und reflektieren Sie die Haupteergebnisse der gesammelten Informationen mit den Kindern (ohne die Anonymität der Teilnehmer zu gefährden)

Es ist für den Trainer und den Jugendlichen nützlich, zu hören und zu reflektieren, welche Veränderungen und Entscheidungen auf der Grundlage der gesammelten Informationen getroffen werden. Die Kinder haben das Recht, Informationen darüber zu erhalten, wie sich ihre Ansichten auswirken, da dies Vertrauen schafft, dass die Jugendlichen verstehen, dass ihre Meinungen geschätzt und berücksichtigt werden. Die Einbeziehung der Jugendlichen in die Entscheidungsfindung bedeutet jedoch nicht, dass die Kinder selbst entscheiden können. Erwachsene sind immer dafür verantwortlich, dass die Entscheidungen auf dem besten Interesse des Kindes beruhen.

In Schritt 3 kann der Trainer Rückmeldungen über die gewählte partizipatorische Praxis sammeln und die notwendigen Änderungen für die nächste Trainingseinheit erwägen. Der wichtigste Teil für den Coach in Schritt 3 ist "Talk the walk, walk the talk" - was bedeutet, dass die gemeinsam mit den Jugendlichen getroffenen Entscheidungen in die Praxis umgesetzt, befolgt und reflektiert werden.

Die partizipatorischen Praktiken, die eine aktive Beteiligung der Jugendlichen ermöglichen, sind bestenfalls Teil der alltäglichen Interaktion mit den Jugendlichen und werden bei den regelmäßigen Übungen im Sportverein eingesetzt. Durch die Förderung der Mitbestimmung der Jugendlichen mit den partizipatorischen Coaching-Praktiken kann der Trainer Trainingseinheiten und Teamaktionen gestalten, die den Bedürfnissen und Interessen der Jugendlichen entsprechen und das Lernen, die Motivation und das Empowerment für alle inspirieren.



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Translation of:

Social bonding and team building



Soziale Bindung und Teambildung

Geschrieben von Arne Öhlknecht & Stefanie Peichler, SPORTUNION Steiermark, Österreich und Anita Ahlstrand &

Pekka Anttila, Metropolia UAS, Finnland

Eines der Schlüsselemente für die Teilnahme junger Athleten an sportlichen Aktivitäten ist das Gefühl der Zugehörigkeit. Dieser Blog eröffnet das Thema, WIE der Trainer die Teambildung unterstützen kann, eine positive und sichere Trainingsatmosphäre schaffen und Freude sowie guten Teamgeist in die Trainingseinheiten bringen kann.

Das Gefühl der Zugehörigkeit zum Team ist einer der Hauptgründe, warum junge Athleten motiviert bleiben und nicht aus dem Sport aussteigen. Ein Trainer junger Athleten trägt eine große Verantwortung, wenn er über Teambildung und soziale Bindung unter jungen Athleten spricht. Guter Teamgeist und eine sichere Trainingsatmosphäre bringen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und Freude, nicht nur bei den jungen Athleten, sondern auch bei ihren Trainern.

*”Meiner Erfahrung nach gibt es 3 Hauptgründe, warum junge Athleten nicht aussteigen:
1: Gruppendynamik und soziales Umfeld, 2: Trainer als vertrauenswürdige Person, 3: die
geographische Entfernung zwischen Heim und Trainingshalle.*

*Nun, den letzten kann ich nicht beeinflussen, aber die ersten beiden sind meine Pflicht diese zu
erfülle.“*

(Trainer Michael von der U14-Mannschaft Handball Girls des Sportvereins UHC Graz)

Beziehungen aufbauen - ein Team bilden

Die Teilnahme an einer Aktivität fördert nicht automatisch Inklusion oder ein Zugehörigkeitsgefühl. Die Beteiligung entwickelt sich zur Beziehung zwischen dem Einzelnen und der Gemeinschaft, und die Bedingungen werden geschaffen, indem sowohl der Einzelne als auch die Gemeinschaft unterstützt werden. Der Aufbau einer Beziehung zwischen Trainer und Athlet sowie zwischen Athleten basiert auf Vertrauen und gegenseitigem Respekt. Wenn der Trainer den Athleten Vertrauen und Respekt entgegenbringt, reagieren die Athleten auf die gleiche Weise. Einfühlungsvermögen für die Bedürfnisse der Mannschaft wie auch des einzelnen Athleten ist eine nützliche Fähigkeit für den Trainer.

Die Athleten einzeln zu kennen, sich die Zeit zu nehmen, vor allem die neuen Athleten kennen zu lernen und ihnen das Gefühl zu geben, willkommen zu sein, hilft, den Teamgeist und den Zusammenhalt der Mannschaft zu verbessern. Der Trainer kann Anzeichen wie Verhaltens- und Gefühlsveränderungen oder fehlendes Engagement bei den Aktivitäten erkennen. Der Trainer sollte so bald wie möglich darauf reagieren, indem er fragt, ob es etwas gibt, was der Athlet mit dem Trainer besprechen möchte.

Für junge Athleten bieten die sportlichen Aktivitäten eine Gelegenheit, ihre Kommunikations- und Teamarbeitsfähigkeiten zu entwickeln. Der Trainer fungiert als Vorbild für konstruktive Diskussionen, leitet die jungen Athleten an, sich verantwortungsbewusst und respektvoll zu verhalten, und bezieht alle in das Gespräch und den Gedankenaustausch ein.

Praktische Tipps für den Trainer

1. Während der Trainingseinheit:

- Teambuildungsaktivitäten zu Beginn und am Ende der Trainingseinheit verwenden (siehe unten)
- Gestalten Sie gemeinsam mit den Jugendlichen ein Begrüßungsritual (Jubel in der Gruppe)
- ermutigen und positives Feedback während der Trainingseinheiten geben: es ist ermutigend und motivierend zu hören, dass man in etwas gut ist! Bedenken Sie jedoch, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, dies zu tun und jeder braucht einen anderen Ansatz.
- wechseln Sie die Paare und nutzen Sie die Gruppenrotation, um die Bildung von Kleingruppen zu verhindern
- geben Sie dem Team die Möglichkeit, Mitentscheidungen zu treffen und ihre Ideen einzubringen
- bieten Sie unterhaltsame Aktivitäten und die Freiheit, hin und wieder aus einer Vielzahl von Aktivitäten zu wählen
- ermöglichen Sie Erfolgsmomente für alle und fordern Sie die Athleten auf eine gute Art und Weise heraus, indem Sie Übungen anbieten, die nicht zu leicht und nicht zu schwierig sind
- offene und konstruktive Diskussionen führen und sich für das Leben der Jugendlichen und Dinge, die sie inspirieren, zu interessieren
- verwenden Sie viele "Leitfragen", um den positiven Teamgeist zu fördern:
 - wo haben wir gemeinsam Erfolg gehabt?

- was ist heute gut gelaufen?
 - wie könnten wir es noch besser machen?
 - wie hast du den Teamkollegen heute geholfen?
 - wie haben andere dir heute geholfen?
- nutzen Sie kurze Feedback-Gespräche am Ende jeder Trainingseinheit, um den Athleten Möglichkeiten zu schaffen, ihre Meinungen und Gefühle auszudrücken und zu lernen, wie sie sich gegenseitig auf eine motivierende Weise Feedback geben können. Die Leitfragen werden Ihnen auch hier helfen!
- in Konfliktsituationen sofort mit dem Team sprechen und die Leitfragen erneut verwenden, um das Gespräch zu erleichtern und allen Beteiligten die Möglichkeit zu geben, ihre Meinung und Gedanken mitzuteilen
- sprechen Sie zuerst mit einem einzelnen Athleten und dann mit allen beteiligten Athleten, dann mit der ganzen Mannschaft und gegebenenfalls mit den Eltern

2. Vor und nach den Trainingssitzungen:

- erstellen Sie gemeinsam mit den Athleten Grundregeln
- bitten Sie um regelmäßiges Feedback zu den Trainingseinheiten, Aktivitäten und dem Coaching
- nehmen Sie sich Zeit, mit den Jugendlichen zu sprechen, auch über Themen, die nicht die Ausbildung selbst betreffen: Wie läuft die Schularbeit? Wie ist die Situation zu Hause? Was machst du mit deinen Freunden und Freundinnen außerhalb des Trainings?
- Geben Sie jedem die Chance, sich irgendwann z.B. als "der/die Jugendliche des Tages/der Star des Teams" zu fühlen:
 - An jedem Geburtstag könnte ein Jugendlicher einen Geburtstagskuchen zum Training mitbringen und nach dem Training mit allen zusammensitzen, um zu feiern

3. Außerhalb der Trainingseinheit:

- organisieren Sie gemeinsame Veranstaltungen auch außerhalb der Trainingseinheiten (Weihnachtsfeier, Sommerfest, Faschingsstraining, Eltern-Kinder-Turnier...)
- "Mitglied des Monats- Event": Einmal im Monat bestimmt ein zufällig ausgewähltes Teammitglied eine Sonderveranstaltung, die am Stammtisch durchgeführt wird
- den Athleten das Gefühl geben, Teil des Sportvereins zu sein (Teamfotos, Teamkleidung, Aufkleber, Goodies)
- stellen Sie die Teammitglieder auf der Webseite/soziale Medien vor

- planen Sie einmal im Monat oder 3 Mal im Jahr eine besondere Aktivität, z.B. Kino, Wandern, Schwimmen, Skifahren, Zelten, gemeinsames Backen...

"Immer wenn eines der Mädchen in meinem Team Geburtstag feiert, nehmen wir uns 10 Minuten unserer 60-minütigen Trainingseinheit Zeit, um gemeinsam zu feiern und Kuchen zu essen. Jedes Mal kann ich sehen, dass sie das immer mehr zusammenschweißt." (Trainer einer Mädchenmannschaft)

Verwendung von Teambildungsaktivitäten in Trainingseinheiten

Es gibt viele Vorteile von Teambildungsaktivitäten: höheres Selbstwertgefühl, Freude, bessere Teamfähigkeit und sportliche Kompetenz, soziale Akzeptanz und körperliches Wohlbefinden. Auf der Grundlage von Studien haben auch Trainer festgestellt, dass sich ihre Motivations- und Kommunikationsfähigkeiten mit den Athleten durch den Einsatz der Teambildungsaktivitäten verbessert haben.

Zu diesen Aktivitäten gehören zum Beispiel Problemlösungsaufgaben, die folgendes fordern:

- Einbindung jedes Teammitglieds
- einander zuhören
- Austausch von Ideen
- Kommunikation
- Zusammenarbeit

Teambildung gibt den Athleten und Trainern die Erfahrung von Spaß, Vertrauen und Akzeptanz und öffnet die Tür für lebenslange Freundschaften und unvergessliche Erlebnisse.



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Translation of:

**Sports club and sports university –
coexistence and cooperation**



Sportverein und Sportuniversität - Koexistenz und Zusammenarbeit

Geschrieben von Grzegorz Zurek & Kamila Czajka, AWF Wroclaw, Polen und Jacek Stodolka AZS-AWF Wroclaw, Polen.

Was sind die Vorteile einer Zusammenarbeit mit der Universität für den Sportverein? Wie können die akademischen Studien dem Trainer helfen, die jungen Athleten zu verstehen, auf ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen und sportbedingte Verletzungen vorzubeugen? Dieser Blog berichtet, wie der Sportverein AZS-AWF Wroclaw die Zusammenarbeit mit der Universität AWF Wroclaw aufgebaut hat.

Mission des Sportvereins im Zusammenhang mit der Teilnahme am Sport junger Athleten

Ein Sportverein ist ein Ort, an dem ein gesunder Lebensstil, der für eine moderne Gesellschaft besonders wichtig ist, beginnen und sich entwickeln sollte. Wenn wir uns daran erinnern, dass die Grundlage der Gesunderhaltung körperliche Aktivität ist, die den Körper entwickelt und die intellektuelle Entwicklung unterstützt, ist es unmöglich, nicht zu berücksichtigen, dass der Sportverein das ideale Umfeld ist, um Gesundheit zu erlangen und sich gut auf das zukünftige Leben vorzubereiten.

Ein Sportverein ist auch von großer Bedeutung für den Aufbau guter Einstellungen, die einem Sportler helfen, sich in der Gesellschaft zu engagieren und zu lernen, in ihr zu funktionieren. Im Verein trifft der junge Sportler auf Gleichaltrige, die wie er/sie gewinnen wollen und sich unter anderen gut fühlen wollen. Hier trifft sie/er auch auf Trainer.

Auftrag der Sportuniversität in Bezug auf Bildung und Gesundheit

Das polnische System der Hochschulbildung umfasst auch Sportuniversitäten. Der sportliche Charakter der Universität zielt darauf ab, ihren Absolventen Kenntnisse und Fähigkeiten in Bezug auf den Sport und alles, was damit verbunden ist, zu vermitteln. Daher kann man sagen, dass eine der Hauptaufgaben einer Sportuniversität darin besteht, das Wissen über Gesundheit zu erweitern und zu verbreiten, aber auch das Wissen von Spezialisten auf dem Gebiet der Medizin, Physiotherapie, Diätologie, des Sports oder der körperlichen Erholung zu nutzen, um das Gesundheitsniveau in der Gesellschaft zu erhöhen.

Dieser Auftrag kann auf verschiedenen Ebenen verwirklicht werden: Ausbildung, Forschung und Beziehungen zur Umwelt. Unter den verschiedenen erzieherischen Aufgaben der Universität scheint es eine der wichtigsten Aufgaben zu sein, im Studenten die Fähigkeit zu entwickeln, kritisch zu denken, selbständig Kenntnisse zu erwerben und diese während des gesamten Berufslebens zu ergänzen, einschließlich der Fähigkeit, sich an Veränderungen der umgebenden Wirklichkeit anzupassen und schnell genug darauf zu reagieren.

Eine offensichtliche Aufgabe der Universität ist es, wissenschaftliche Forschung zu betreiben. Es geht aber nicht nur um den akademischen Wert, sondern das wichtigere Ergebnis ist die Möglichkeit, es in der Praxis anzuwenden. Dies ist eine besonders wichtige Aufgabe in einer sich dynamisch verändernden Welt, in der viele Informationen online verfügbar sind, die oft nicht wissenschaftlich verifiziert sind.

Sportverein - Universität: Ausbildung von Trainern in der Methodik des Trainings

Der offensichtlichste Bereich, in dem sich die Aufgaben der Universität und des Sportvereins überschneiden, ist die Ausbildung von Trainern. Was ist der Unterschied zwischen dem Wissen, das den Trainern während ihrer Ausbildung an einer Sportuniversität vermittelt wird und dem Wissen, das nach ihrem Abschluss, d.h. während der Arbeit im Verein, weitergegeben wird?

Im ersten Fall gibt es ein beträchtliches Maß an theoretischem Wissen, das durch die Praxis (in einem Sportverein, in Sportorganisationen oder anderen Formen der Arbeit im Sport) angereichert wird. Es ist jedoch zu berücksichtigen, dass der Umfang dieser Praxis begrenzt ist, da das an der Hochschule vermittelte Wissen in der Regel die Grundlage für die weitere Selbsterziehung und Selbstentfaltung ist. So vermittelt die Sportuniversität dem Trainer die notwendigen Kenntnisse, die er verbessern muss. Die Überprüfung seines Wissens und seiner Kompetenz ist der gute Kontakt mit den Athleten und in sportlichen Dimensionen - die von seinen Schützlingen erzielten Ergebnisse.

Welchen Bereich der Ausbildung erhält der Trainer durch die Arbeit in einem Sportverein? In diesem Fall liegt der Schwerpunkt auf praktischen Lösungen. Im Falle eines Trainers, der mit einer Mannschaft arbeitet, die an Wettkämpfen zwischen Vereinen teilnimmt, besteht das Wesen der Weiterbildung darin, die Frage zu beantworten, wie das Training durchzuführen ist, um sportliche Erfolge zu erzielen. Daher konzentriert sich das während des Trainings in einem Verein oder Sportverband vermittelte Wissen nicht darauf, den kleinen Athleten im Verein zu halten und ihm eine angenehme Trainingsform zu geben, sondern auf das Ergebnis, das er individuell oder als Mannschaftsmitglied erreichen wird.

"Ein schlecht methodisch vorbereiteter Trainer kann viel Schaden anrichten, von physiologischen bis hin zu psychologischen Aspekten. Methodisch gut durchgeführte Aktivitäten machen die Teilnehmer glücklich und ermöglichen es ihnen, ihre gesundheitlichen oder sportlichen Ziele zu erreichen."

(Olgierd, 50, erfahrener Manager im Sportverein)

Sportverein - Universität: Pädagogik/Psychologie

Für die Durchschnittsbevölkerung sind Psychologie und Pädagogik Wissensgebiete, die auf den ersten Blick nicht direkt mit dem Sporttraining und der Teilnahme am Sport zu tun haben. Erst wenn wir einen Moment innehalten, um über ihre Rolle und Bedeutung nachzudenken, können wir erkennen, dass sie in jeder Phase der Arbeit mit dem Sportler wichtig sind. Sie beziehen sich z.B. auf die Motivation, die Art und Weise des Konfliktmanagements, die Fähigkeit zur Stressbewältigung, den Aufbau des richtigen Selbstbildes, die Unterstützung in schwierigen Momenten oder die Art und Weise des Team- und Beziehungsaufbaus. Diese beiden Wissensgebiete entwickeln sich ständig weiter und beide

müssen im Training eines jungen Sportlers entsprechend seinem Alter und seiner Entwicklungsphase angewendet werden.

Der Aufbau von Vertrauen zwischen Trainer und Athlet ist eine der Grundlagen des Erfolgs. Dem jungen Athleten den Wert der Teilnahme an einer Sportart zu zeigen, scheint die wichtigste Aufgabe eines Trainers in dieser Phase der Arbeit mit einem Athleten zu sein. Es ist eine viel wichtigere Aufgabe als das Ergebnis, das bei jungen Athleten eine untergeordnete Rolle spielen muss.

Die Zusammenarbeit zwischen dem Verein und der Universität im Hinblick auf die Kenntnis des menschlichen Verhaltens scheint besonders wichtig zu sein. Während an der Universität das Wissen sehr theoretisch ist und die Grundlage für den Erwerb weiterer Kenntnisse bildet, wird dieses Wissen in der Arbeit mit einem jungen Athleten durch die bestehenden zwischenmenschlichen Beziehungen und Situationen ständig betont. In der Vereinsarbeit mit Athleten besteht jedoch die Gefahr, dass das Ergebnis so wichtig wird, dass es die Voraussetzungen für seine Erlangung, wie z.B. gegenseitiges Vertrauen oder Teamstärke, dominiert oder sogar verdeckt.

"Ich hatte das Glück, einen großartigen Trainer im Sportverein zu haben, der zusätzlich mit Leuten von der Universität zusammenarbeitete und viel Zeit damit verbrachte, den besten Weg zu finden, ein Team aus uns zu bilden, das gemeinsam auf dem Weg zum Ziel arbeitet". (Marek, 23, Sportstudent)

Sportverein - Universität: Gesundheit und Verletzungen

Ein weiterer Bereich der Zusammenarbeit zwischen Universitäten und Sportverein betrifft sowohl theoretisches Wissen als auch spezifische praktische Aktivitäten. Was die Weitergabe des theoretischen Wissens an den zukünftigen Coach betrifft, so liegt die Rolle der Universität auf der Hand, denn sie ist ihre grundlegende Aufgabe. Im Gegensatz dazu finden die praktischen Aktivitäten zur Prävention von Verletzungen ähnlich wie der Behandlungsprozess, für den in der Regel ebenfalls der Verein oder die Eltern/Betreuer des Kindes in Absprache mit dem Verein verantwortlich sind, hauptsächlich im Verein statt.

Wo ist also eine Zusammenarbeit zwischen der Universität und dem Verein möglich? Wenn sich der Sportverein auf dem Gelände der Universität befindet oder deren Einrichtungen nutzt, lernt der Sportstudent die Einrichtungen kennen,

macht sich mit ihnen vertraut, was eine bessere Chance bietet, potenzielle Risiken vorherzusehen und damit das Verletzungsrisiko zu verringern.

Im modernen Sport stellt niemand mehr die Rolle eines Physiotherapeuten bei der Arbeit mit einem Sportler in Frage. Die Studierenden der Physiotherapie spielen auch eine wichtige Rolle in der Zusammenarbeit zwischen der Universität und dem Verein; sie können im Verein nicht nur auf dem Gebiet der Therapie praktizieren, wenn ihre Patienten während des Studiums die Spieler des Vereins sind, sondern auch auf dem Gebiet der Verletzungsprävention, indem sie erzieherische Aktivitäten unter Trainern, Athleten oder deren Eltern durchführen.

Die Rolle des Trainers ist auch bei der Prävention und Behandlung von Verletzungen wichtig. Ein Trainer, der über seine Arbeit nachdenkt, die individuellen Fähigkeiten des Körpers des Sportlers berücksichtigt und versucht, dieses Wissen so einzusetzen, dass es sich nicht nur in sportlichen Nutzen umsetzt, sondern auch das Verletzungsrisiko minimiert.

"Für mich war es das Wichtigste, Kenntnisse über Verletzungen zu erwerben, die für eine bestimmte Disziplin, das Boxen, charakteristisch sind. Ebenso wichtig war es, die Umstände, Grenzen und Möglichkeiten unserer Arbeit bei Sportwettkämpfen kennen zu lernen". (Maciek, 24, Physiotherapiestudent)

Sportverein - Universität: Praktikum unter Aufsicht von Praktikern

Ein sehr gutes Beispiel für eine enge Zusammenarbeit zwischen dem Sportverein und der Universität ist die Möglichkeit, dass Studenten lernen können, als Trainer zu arbeiten. Ein solches Praktikum, das von einem erfahrenen Trainer betreut wird, ist eine wertvolle Erfahrung, die es erlaubt, sich gut auf eine zukünftige berufliche Tätigkeit vorzubereiten. Noch wertvoller ist es, wenn es dem Trainer gelungen ist, sein aus der Berufserfahrung resultierendes Arbeitsmodell zu erarbeiten. Die Schnittstelle eines solchen Wissens in Verbindung mit der theoretischen Vorbereitung auf den Beruf des Trainers kann sehr fruchtbar sein, wenn es einen systematischen Gedankenaustausch zwischen dem Auszubildenden und seinem Mentor im Verein gibt.

Die Vereinspraxis bietet dem zukünftigen Trainer auch die Möglichkeit, eine unabhängige Reflexion durchzuführen. Natürlich besteht das Risiko, dass der Auszubildende versucht, das Praktikum ohne Reflexion zu absolvieren und dabei die Arbeitsmethoden, die er z.B. aus den Büchern gelernt hat, zu reproduzieren. Deshalb kommt dem Coach eine

besondere Rolle zu, denn die Weisheit, die Arbeit eines Junior-Kollegen zu leiten, ermöglicht es dem Coach selbst, ein Arbeitsmodell zu entwickeln, das in jedem Beruf äußerst wertvoll ist, nämlich die Selbstreflexion über die eigene Arbeit. Eine solche Selbstreflexion, bei der man die Auswirkungen der eigenen Arbeit unter Berücksichtigung ihrer Stärken und Schwächen analysiert, ist offen für konstruktive Kritik und die Suche nach neuen, unkonventionellen Wegen ist der beste Weg zur Entwicklung der dem Trainer anvertrauten Spieler.

„Ein Trainer für einen Auszubildenden in einem Sportverein ist wie ein Leuchtturm für ein Schiff. Ohne seine Anleitung agiert der Auszubildende im Dunkeln, weiß nicht, worauf er mehr Wert legen soll und was bei der Arbeit mit dem Sportler weniger wichtig ist“. (Wieslaw, 58, Trainer, Judotrainer, Europameister)

Die oben vorgestellten Bereiche der engen Zusammenarbeit zwischen der Universität und dem Sportverein schränken andere Möglichkeiten nicht ein. Eine gute Vorbereitung auf die Arbeit der Trainer hängt in hohem Maße davon ab, inwieweit beide Institutionen davon überzeugt sind, dass sie aufeinander angewiesen sind, dass ihre enge Zusammenarbeit dem Auftrag dient, den sie tragen.



KidMove

ATHLETE-CENTERED COACHING PRACTICES



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



German Version of:

Just 4 fun? –

Sports for all young athletes



Just 4 fun? – Sport für ALLE jungen Athleten

Wie kann man sportliche Aktivitäten für Jugendliche gestalten, sodass sie immer wieder zurückkommen und sich engagieren wollen? Wie kann man den Spaß am Jugendsport maximieren? Wenn wir die Faktoren kennen, die hinter dem "Spaß und der Freude" stehen, ist es viel einfacher, die Qualität der Erlebnisse für junge Sportler zu verbessern und sie motiviert zu halten. Sport für ALLE - die Trainingslektion fördert die sportliche Entwicklung der Jugendlichen ohne den Druck, an Meisterschaften teilzunehmen.

Im Teenager-Alter ist es oft notwendig, dass Jugendliche im Sport eine Entscheidung treffen: Will ich leistungsorientiert oder freizeitorientiert weitertrainieren? Der leistungsorientierte Weg ist in der Regel mit einer Verdoppelung der Anzahl und des Umfangs der Ausbildung verbunden. Zu viele Jugendliche halten dem Leistungsdruck nicht stand. Ein jugendlicher Körper kann diese Veränderung des Trainingsvolumens meist nicht sofort bewältigen. Verletzungen, Frustration und Resignation können die Folge sein.

Für jene Jugendlichen, die noch immer gerne Sport treiben und nur zum Spaß spielen, ist im Sportverein möglicherweise kein Platz mehr. Trainingszeiten und -räume sind für die Mannschaft reserviert, die an der Meisterschaft teilnimmt. Wenn junge Erwachsene nicht in einem Club mit Wettkampfdruck und höherem Trainingsaufwand trainieren wollen, verlassen sie oft die Mannschaft und hören teilweise sogar für immer mit diesem Sport auf.

Sportliche Aktivitäten als Ventil im Leben mit Druck

Jugendliche in diesem Alter werden bereits durch so viele externe Einflüsse unter Druck gesetzt: Schule, Familie, Freunde, andere Freizeitaktivitäten und soziale Medien. Körperliche Aktivität und Sport sind äußerst wichtige Ventile, um diesen Druck von außen auszugleichen. Sportvereine bieten eine perfekte Gelegenheit, dieses Ventil für jede Altersgruppe zu schaffen, versäumen es aber, den Jugendlichen zu helfen. Der Mangel an der Möglichkeit, Sport nur zum Spaß zu betreiben, ist gerade in dieser Lebensphase, die mit viel Druck verbunden ist, ernst zu nehmen. Die

Jugendlichen wachsen auf und managen das Leben mit all seinen Herausforderungen und brauchen daher einen Ausgleich.

Deshalb müssen Sportvereine anfangen, offen für die Idee von Trainingsstunden für junge Erwachsene sein, die nur zum Spaß oder für einen einfachen Wettkampf spielen wollen. Der Leistungssport kann nur in Verbindung mit einer breiten Basis von freizeit- und gesundheitsorientierten Menschen funktionieren. Der Sportverein braucht auch ein funktionierendes Vereinsleben mit einer großen Zahl an Mitgliedern, die sich mit dem Sportverein identifizieren. Der Sportverein hat auch eine gewisse soziale Verantwortung, allen Altersgruppen und jedem Geschlecht etwas anzubieten.

Was macht Spaß und ist unterhaltsam?

Der Hauptgrund für die Teilnahme an organisierten sportlichen Aktivitäten ist für Jugendliche der Spaß. Vergnügen bedeutet "eine positive affektive Reaktion auf sportliche Aktivitäten, die Gefühle wie Freude, Aufregung, Sympathie und Spaß widerspiegelt". Spaß ist ein allgemein positiver emotionaler Zustand für Jugendliche und es ist wichtig, ihn bei sportlichen Aktivitäten für Jugendliche zu berücksichtigen.

Die Art und Weise, wie die Trainingseinheiten strukturiert sind, ist ein weiterer wichtiger Faktor für den Spaß und die Freude der Jugendlichen. Es kommt häufig vor, dass Erwachsene die Trainings planen, organisieren und leiten, und es den jungen Sportlern nicht besonders viel Spaß und Freude bereitet. Viele traditionelle und übliche Arten des Coachings behindern den Spaß, den junge Menschen bei sportlichen Aktivitäten eigentlich haben sollten.

Studien haben gezeigt, dass Jugendliche mehr Spiele und spielähnliche Aktivitäten mögen als die Übungen, die die Trainer sehr oft in den Trainingseinheiten verwenden. Die Trainingseinheit sollte das erwünschte Verhalten fördern und auch den Bedürfnissen der Athleten entsprechen. Je unstrukturierter und weniger leistungsmäßig bewertet die Aktivität ist, desto mehr Spaß wird erlebt und desto mehr sozial akzeptierte Rollen werden gelernt. Gewinnen scheint für die Jugendlichen nicht das wichtigste Element zu sein, um Spaß am Sport zu haben.

Daher können wir zwei einfache Tipps für Trainer anbieten, um den Spaß und die Freude an sportlichen Aktivitäten zu erhöhen: Maximieren Sie die Beteiligung junger Athleten an der Planung und Organisation der Trainingseinheiten und seien Sie demokratisch!

Wie kann ein Sportverein für Jugendliche ein Training ohne Druck anbieten, die nur zum Spaß spielen wollen?

- Bewusstsein schaffen für die Bedeutung des "just for fun"-Unterrichts im Vorstand des Sportvereins
 - Bereitschaft, der Gemeinschaft etwas zurückzugeben -> der Sportverein hat eine Verantwortung gegenüber der Gesellschaft
 - Wissen über den Sport als Ventil, das im Alter von Teenagern extrem wichtig ist
 - Bereitschaft, in eine Mannschaft zu investieren, die ein wichtiger Teil der Fangemeinde und ein Teil des sozialen Lebens im Sportverein ist
 - Leistungssport braucht eine breite Basis an Freizeit- und Gesundheitssport
- Einen Trainer finden, der die Bedeutung des "just for fun"-Teams kennt und auch bereit ist, dieses Team zu coachen:
 - Er muss die Jugendlichen mit dem Wissen trainieren, dass sie einfach nur Spaß am Sport haben wollen
 - Er muss aber auch einen leichten Wettbewerbsteil einbringen, um es für die jungen Erwachsenen interessant und spannend zu halten
- Zeit, Platz und Geld für dieses Team aufbringen
- Dieses Angebot und die Möglichkeit für ALLE, sich der Mannschaft anzuschließen, im gesamten Sportverein zu kommunizieren, damit Sie diese als Fangemeinde stärken können

Was sind die Erfolgsfaktoren der "just for fun"-Einheiten?

- Die Erfahrung, dass Sport mit einfachen Wettkampf, der die jungen Erwachsenen auf Dauer nicht unter Druck setzt, Spaß machen kann. Sport kann als ein Freizeithobby betrachtet werden
- Ein anspruchsvoller technischer und fitnessorientierter Teil, der nicht auf einem übertriebenen Wettbewerbsniveau gehalten wird. Die Jugendlichen können ihre körperlichen Fähigkeiten entwickeln, müssen aber nicht an Meisterschaften teilnehmen
- Die Mitbestimmung und die Möglichkeit für junge Erwachsene sich in einem gewissem Umfang selbst zu organisieren. Dies gibt den Jugendlichen das Gefühl, ein wichtiger Teil des Vereins und der Mannschaft zu sein
- Im Training kann das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit und die Freude an der gemeinsamen Bewegung erlebt werden
- Gleiche Beitrittsmöglichkeiten für alle
 - Mädchen und Jungen können gemeinsam Sport treiben
 - Jeder kann, trotz seiner körperlichen und technischen Fähigkeiten, teilnehmen
- Geringer Druck für die Eltern, die die Jugendlichen zu Trainings und Spielen schicken müssen
- Die Jugendlichen können wählen, ob sie ohne Druck zur Ausbildung gehen wollen: Sport, andere Freizeitaktivitäten und soziale Verantwortung (Familienveranstaltungen usw.) sind auf gleicher Ebene
- Die innere Motivation zur Teilnahme am Training ist höher als der äußere Druck zur Teilnahme

Schlussfolgerung

Möglichst viele Sportvereine sollten ihr Angebot für alle Jugendlichen erweitern und Strukturen im Verein schaffen, die dies ermöglichen. Ein offenes Training mit allen oben genannten Erfolgsfaktoren wäre der erste Ansatz. Wenn Sportvereine diese "just for fun"-Lektionen umsetzen, kann der Ausstieg der Jugendlichen reduziert werden und viele Jugendliche werden den Vereinen treu bleiben.