



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 eine große "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 beigefügt 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?*“