



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 (Familienergebnisse 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.