

Kinder und Jugendliche im Sport

von „rish.de“

Psychische Komponenten im Kindersport

Wesentliche Unterschiede zu Jugendlichen und Erwachsenen bestehen in folgenden Punkten:

- Das Kind ist sehr stark an seiner Umwelt interessiert und möchte gern eigene Erfahrungen machen und auch die Bewegungen dabei sehr variabel erleben.
- Kinder sind auch wesentlich stärker sozial abhängig (von Eltern, Trainern usw.).
- Kinder sind nicht in der Lage, die gesamte Tragweite ihres Handelns zu überschauen; sie sind in ihren Aktionen risikoreicher, ahnungsloser und unbekümmerter und benötigen daher eine sinnvolle und verantwortungsbewusste Führung und Leitung.
- Kinder sind in ihrem sportlichen Handeln sehr stark kooperationsbereit, wofür eine Gruppe gute Voraussetzungen bietet.
- Die Interessen und Einflüsse der Kinder wechseln sehr häufig und sie können noch nicht so zielgerichtet und ausdauernd eine Aufgabe verfolgen.
- Kinder brauchen auf jeden Fall zusätzlich noch Raum und Zeit für andere Interessen, die sich teilweise erst entwickeln.

Leitlinien für das Kindertraining

- Es muss auf das Wesen der Kinder eingegangen werden (Spieltrieb, vielseitige Interessen, Bewegungsdrang, Abwechslung, usw.).
- Kinder bedürfen einer sinnvollen und verantwortungsbewussten Führung. Die Trainer, Übungsleiter und Eltern sollten sich der pädagogischen Aufgabe bewusst sein.
- In den Schüler- und Jugendbereich gehören qualifizierte Trainer und Übungsleiter, die nicht an frühen Wettkampferfolgen gemessen werden dürfen.
- Die Ausbildung in Schule und Beruf hat immer Vorrang vor allen anderen Belangen. Sie steht an erster Stelle und darf nicht vernachlässigt werden.
- Den Kindern müssen auch Erfolgserlebnisse vermittelt werden in ihrem eigenen kindlichen Bereich. · Die Freude an Bewegung, Leistung, Training und Wettkampf muss langsam entwickelt werden, als Grundlage für die spätere Leistungsbereitschaft.
- Den Kindern muss eine Zukunftsperspektive und Zielerwartung gegeben werden, unter Umständen auch durch ein Idol, einen vorbildlichen Sportler.

- Der Sport sollte soviel Spaß machen, dass er ein Leben lang beibehalten wird, auch unter dem Aspekt der Gesunderhaltung.
- Angebliches Talent (Entwicklungs- oder Trainingsvorsprung) sollte nicht überbewertet werden.
- Das Training hat sich ständig an die Entwicklungs- und Reifungsprozesse anzupassen; dadurch verändert sich auch laufend die Zielsetzung.
- Eine frühe Spezialisierung ist zu vermeiden, da eine allgemeine, breite Ausbildung bessere Voraussetzungen für eine spätere Leistungsentwicklung bietet.
- Es sollten vier Grundbedürfnisse (nach Kellmer Pringle, Was Kinder brauchen) von Kindern, die im Sinne einer wünschenswerten Entwicklung erfüllt werden
 - das Bedürfnis nach Liebe und Geborgenheit
 - das Bedürfnis nach Erfahrungen
 - das Bedürfnis nach Lob und Anerkennung
 - das Bedürfnis nach Verantwortung.

Problemkinder

Durch das sinnvolle Handeln einiger Rudervereine, Angebote für alle sportinteressierten Kinder und Jugendlichen bereitzuhalten, werden Euch als Trainer bei der allwöchentlichen Beschäftigungstherapie Mädchen und Jungen auffallen, die im Vergleich zu den anderen Gleichaltrigen unterschiedlich große motorische oder soziale Defizite aufweisen.

- Dabei kann es sich, in einer einfachen Übersicht, um bewegungsschwache/bewegungsungeschickte, konzentrationsschwache, aggressive und ängstliche Kinder handeln. Wir wollen hier einige Hilfen für bewegungsschwache und bewegungsungeschickte Kinder geben. Diese Mädchen und Jungen zeigen häufig ein unzureichendes Koordinationsvermögen und Haltungs-, Herz- und Kreislaufschwächen. Die altersgemäße Muskulatur ist nicht entsprechend entwickelt, die Beweglichkeit eingeschränkt, die Reaktionsfähigkeit vermindert und die Ausdauer unzureichend. Sie sind meist ungeschickt, wenig wendig und gewandt und immer die Letzten. Mögliche Hilfen können sein:
- vertrauensvolle Übungsatmosphäre schaffen
- vielseitige, interessante Angebote bieten, die den jeweiligen Bedürfnissen entsprechen und zum Motivationsaufbau und -erhalt sowie zur Erweiterung des Bewegungsrepertoires beitragen
- geeignete Angebote zum Ausgleich von Bewegungsschwächen durchführen, z. B. Koordinations-, Haltungs- und Ausdauerschulung
- vermitteln von Erfolgserlebnissen durch angemessene Aufgabenstellung, die dem individuellen Niveau entspricht und die entsprechenden Leistungsvoraussetzungen berücksichtigt

- positive, ermutigende Rückmeldung oder Lob für jede noch so kleine Leistungsverbesserung, diese dann auch vor den anderen darstellen
- jede Form von Überforderung vermeiden
- kooperative Interaktionsformen, wie Partneraufgaben, Gruppenstaffeln und Mannschaftsspiele als Hinführung zur sozialen Integration und Kommunikation berücksichtigen
- vermeiden von Wettbewerbsformen, die diskriminieren
- nie bloßstellen!
- kein Zeitdruck – kein Leistungsdruck (»Du darfst, Du mußt nicht!«)
- Vertrauensverhältnis zum Kind oder Jugendlichen schaffen, gemeinsames Handeln
- Partner der Mädchen und Jungen auch für Fragen sein, die über den Sport hinausgehen
- Kinder und Jugendliche an der Wahl der Angebote beteiligen
- Freiraum zum Erproben, Erfahren und Erfinden geben (auch im Skiff)
- stets selbständiges Tun fördern

Kinder- und Jugendtraining

Die Gestaltung des Kinder- und Jugendtrainings ist **kein** reduziertes Erwachsenentraining.

Die kindliche und jugendliche Entwicklung ist ein positiver Vorgang des Wachstums, der Reifung und der Umstrukturierung. Innerhalb normal verlaufender Entwicklungsprozesse gibt es zu keinem Zeitpunkt Rückschritte, sondern nur Verzögerungen und Beschleunigungen.

Bei der in Entwicklung befindlichen Kindern und Jugendlichen sind übermäßige Belastungen der Wirbelsäule zu vermeiden, da sie in Extremfällen zu Wirbelsäulen- und Knochendeformationen, Wachstumsunterbrechungen, Brustkorbverformungen und verminderter Beweglichkeit führen können.

Kinder haben am Ende des frühen und im späten Schulkindalter bessere koordinative Voraussetzungen, schwierige Bewegungsabläufe schneller und beherrschter zu lernen, als Erwachsene. Durch diese Fähigkeit, diese Techniken spielend leicht durchzuführen, haben sie zusätzlich gute Voraussetzungen, Ausdauerleistungen zu vollbringen. Das gilt insbesondere für Ausdauerdisziplinen mit hohem Technikanteil.

Die Entwicklungsstufe der Beweglichkeit in der Pubertät macht unbedingt ein vielseitiges, allgemeines, ständiges, extreme Biege- und Spreizbelastungen vermeidendes Beweglichkeitstraining erforderlich. Besonders gefährdet sind Wirbelsäule und Hüftgelenk. Mit Beginn der Adoleszenz (zweite puberale Phase) werden der passive und der aktive Bewegungsapparat voll beansprucht. Von hier an wird eine ständige Abnahme der

allgemeinen Beweglichkeit bemerkbar, die nur noch mit gezielter Schulung vermieden werden kann.

Die inhaltliche Gestaltung des Kinder- und Jugendtrainings erfordert eine vielfältige Erfindungskunst des Trainers, denn inhaltlich muss er im Training sehr vielseitig vorgehen, Monotonie vermeiden und Gefährdungen ausschalten. Er muss die Inhalte dem Könnens-, Leistungs- und Entwicklungsstand anpassen und mit den Inhalten die Trainingsziele möglichst direkt erreichbar machen. Inhalte sind zumeist Übungs-, Wettkampf- oder Taktikformen, Kenntnisse, Erfahrungssammeln und Einstellungsfragen. Bei der richtigen Auswahl der Inhalte muss der Trainer sehr verantwortungsvolle Entscheidungen treffen.

Der Sport im Alltag von Jugendlichen

Stellung des Sportvereins

Sport hat unter den Inhalten der gemeinsamen Aktivitäten Jugendlicher einen hohen Stellenwert. Der Sportverein muss aus sozialisationstheoretischer Perspektive als bedeutendstes, außerschulisches Konstitutiv bzw. als parasitäre Angliederungsinstanz jugendlicher Gruppen angesehen werden. Der Sportverein zeichnet sich dabei vor allem durch folgende Eigenschaften aus: Die Teilnahme ist freiwillig. Die Jugendlichen finden ein fachspezifisch geleitetes, pädagogisch/ideologisch unverdächtiges, attraktives Betätigungsfeld vor. Es werden ihnen Räume, Ausstattungen, Fachkompetenzen und die Teilnahme an weiterführenden Veranstaltungen angeboten, die flexibel und preiswert von den Erwachsenen vorstrukturiert werden. In der Regel besteht im Vergleich zu anderen Institutionen auch ein hohes Maß an Gestaltungs- und Mitverantwortungsmöglichkeiten. (Brettschneider, 1989)

Der Sportverein – Freizeitpartner für Jugendliche

Unter dieser Überschrift sind die Ergebnisse einer Befragung von aktiven jugendlichen Vereinsmitgliedern, deren Übungsleiter/innen und Vereinsvorständen zusammengefasst, die von der Sportjugend im Landessportbund Niedersachsen in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaften der Universität Göttingen durchgeführt wurde.

(Sportjugend Niedersachsen, 1989)

Im Folgenden sollen kurz die wichtigsten Ergebnisse dieser Befragung aufgeführt werden. In einer Einschätzung am Ende des etwa 50seitigen Berichts ist zu lesen: Den Interessen und Erwartungen der Jugendlichen entsprechen, heißt für die Erwachsenen unter anderem:

- ihnen etwas zutrauen,
- ihnen Verantwortung übertragen,
- Geduld mit ihnen zu haben,

- ihren Wünschen möglichst zu entsprechen,
- sie einfach mögen.

Jugendliche geben Signale, die deutlich machen, ob sie mit ihrem Sportverein zufrieden sind. Vor allem die Übungsleiter können die meisten Signale selbst beobachten und mit den Jugendlichen darüber sprechen. Wenn also verhindert werden soll, dass Jugendliche aus dem Sportverein aussteigen, muss jedes einzelne Signal beachtet werden. Sollen Jugendliche dem Vereinssport erhalten bleiben, ist es wichtig, dass die Verantwortlichen sich stärker an den Wünschen der Jugendlichen orientieren, indem sie z. B.

- die einzelnen Übungsstunden abwechslungsreicher gestalten
- Sportangebote ohne verbindliche Wettkampfteilnahme machen
- die Jugendlichen häufiger nach ihren Wünschen fragen

Die Erwachsenen im Sportverein und insbesondere die Übungsleiter im Jugendbereich sollten mit den Jugendlichen so umgehen, dass diese sich im Sportverein akzeptiert und wohl fühlen. Und die Übungsleiter sollten ihre Beziehungen zu den Jugendlichen überprüfen: Sie müssen auch Spezialisten für zwischenmenschliche Beziehungen sein. Etwas anders, jedoch nicht als Widerspruch zu sehen, fassen Kurz und Brinkhoff in ihrem Artikel Sportliches Engagement und jugendliche Identität (Brettschenider, 1989) die Attraktivität des Sports für Jugendliche zusammen: Sport hat für die meisten Jugendlichen wesentlich mit Leistung und der Selbstbestätigung durch Leistung zu tun. Das ist der Kern seiner Attraktivität, aber auch der tiefere Grund für die Abwendung vom Sport. Es kommt also darauf an, den Sport im Verein so zu gestalten, dass möglichst viele Jugendliche möglichst lange erfahren können, wie man durch Training im Sport seine Leistungen steigern und darüber hinaus Identität gewinnen kann. In dieser Hinsicht ist im Trainings- und Wettkampfsystem der Vereine und Verbände vieles reformbedürftig. Es ist jedoch ein Irrtum, von einem leistungsarmen Sport ohne Sieger, ohne Konkurrenz, ohne regelmäßiges Training und damit die Erfahrung langfristiger Verbesserung mehr Attraktivität zu erwarten.

Sport und Entwicklungspsychologie des Jugendalters

Die hohe Wertschätzung des Sports in den Augen der Erwachsenen garantiert den Jugendlichen für dieses soziale Experimentierfeld mehr Spielräume, weniger erwachsene Beaufsichtigung und Kontrolle als für andere typische peer-Aktivitäten, so Kurz und Brinkhoff (Brettschenider, 1989). Im Sport engagierte Jugendliche sind eher kontaktfreudiger, geselliger, kommunikativer als andere. Doch diese hohe Integration untereinander ist nicht zugleich eine Frontstellung gegenüber den Erwachsenen.

Interessanterweise wird Sport bei der entwicklungspsychologischen Betrachtung des Jugendalters kaum erwähnt. Als Stichwort fehlte es im Suchregister einschlägiger Publikationen (z. B. Ewert, 1983; Oerter, 1985, Oerter & Montada, 1982; Olbrich & Todt, 1984).

Abele und Brehm (Brettschneider, 1989) sind der Meinung, dass Sport in doppelter Weise zur Bewältigung altersspezifischer Anforderungen im Jugendalter beitragen: Zum einen als direkte Bewältigungsstrategie für inhaltlich benennbare Entwicklungsaufgaben, darüber hinaus aber auch zur Schaffung günstiger Voraussetzungen für Bewältigungsbemühungen allgemein.

Der Beitrag des Sports als direkte Bewältigungsstrategie ist bei Abele und Brehm bei der Entwicklungsaufgabe Akzeptieren der eigenen körperlichen Erscheinung und effektive Nutzung des eigenen Körpers am größten. Dabei benutzten sie eine Zusammenstellung von Entwicklungsaufgaben des Jugendalters nach Havighort (1972) und die ihrer Meinung nach die im entwicklungspsychologischen Kontext die gebräuchlichste sei:

- Akzeptieren der eigenen körperlichen Erscheinung und effektive Nutzung des Körpers
- Erwerb der männlichen bzw. weiblichen Rolle
- Erwerb neuer und reiferer Beziehungen zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts
- Gewinnung emotionaler Unabhängigkeit von den Eltern und anderen Erwachsenen
- Vorbereitung auf eine berufliche Karriere
- Vorbereitung auf Heirat und Familienleben
- Gewinnung eines sozial verantwortungsvollen Verhaltens
- Aufbau eines Wertesystems und eines ethischen Bewusstseins als Richtschnur für eigenes Verhalten

Sport als günstige Voraussetzung für Bewältigungsbemühungen haben Abele und Brehm (Brettschneider, 1989) in vier Punkten zusammengefasst:

1. Sportliches Handeln kann so inszeniert werden, dass der Sporttreibende Erfolgserlebnisse hat. Erfolgserlebnisse erhöhen das Vertrauen in die eigene Kompetenz, die Einschätzung der eigenen Kontrollmöglichkeiten und damit die Anstrengungsbereitschaft für weitere Anforderungen. Vertrauen in die eigene Kompetenz und Kontrollerleben im Sport können Transferwirkung auf andere Bereiche des Alltagshandeln haben.
2. Sportliches Handeln kann so inszeniert werden, dass erwartete und erwünschte Effekte kurz- und längerfristiger Art tatsächlich eintreten und am eigenen Körper erlebt werden können. Positive Erwartungsbestätigung erhöht das Vertrauen in die eigene Kompetenz und der eigenen Kontrollmöglichkeiten.

3. Sportliches Handeln kann so inszeniert werden, dass der Sporttreibende sich nachher wohler fühlt. Dieses kurzfristig erlebte Sich-Wohlfühlen kann im Sinne kumulativer Effekte zu einem positiven emotionalen Grundbefinden, bzw. zu einer emotionalen Stabilisierung beitragen. Das positiv emotionale Grundbefinden generalisiert quasi automatisch von Situationen sportlichen Handelns auf andere Bereiche des Alltagshandelns.
4. Sportliches Handeln kann so inszeniert werden, dass der Sporttreibende objektiv leistungsfähiger wird und sich subjektiv aktiverter fühlt. Diese Leistungsfähigkeit und Aktiviertheit generalisieren auf andere Bereiche des Alltagshandelns.

Literatur

	Autor und Titel
[1]	Brettschneider, W.-D. et al. (1989). Sport im Alltag von Jugendlichen. Schorndorf: Hofmann.
[2]	Institut für Sportwissenschaften der Universität Göttingen (Hrsg.). (1989). Der Sportverein – Freizeitpartner für Jugendliche. Clausthal-Zellerfeld: Sportjugend im Landessportbund Niedersachsen.
[3]	Ewert, O. (1983). Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Stuttgart.
[4]	Oerter, R. (Hrsg.). (1985). Lebensbewältigung im Jugendalter. Weinheim.
[5]	Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.). (1995). Entwicklungspsychologie (3. Aufl.). Weinheim: Psychologie Verl.-Union.
[6]	Olbrich, E. & Todt, E. (Hrsg.). (1984). Probleme des Jugendalters. Berlin.
[7]	Havighurst, R.J. (1972). Development Tasks and Education. New York.
[8]	Balster, K. (1992). Hilfen für kindgerechte Angebote im Vereinsalltag. Sport Praxis, 33 (2), 46-47.
[9]	Kilzer, R. & Zollfrank, B. (1984). Ruder-Training mit Kindern und Jugendlichen. Rudersport, 99 (34), I-XII.
[10]	Martin, D. (1988). Training im Kindes- und Jugendalter. Schorndorf: Hofmann.
[11]	Stroebe, W., Hewstone, M. & Stephenson, G.M. (Hrsg.). (1996). Sozialpsychologie. Eine Einführung (3

Viel Erfolg
Georg Hellinger