

Eine Frage der Qualität Sportliche Jugendarbeit

Herausgeber:

Deutsche Sportjugend (dsj)
im Deutschen Sportbund e.V.

Autor:

Dr. Ralf Sygusch
(Institut für Sportwissenschaft,
Universität Bayreuth)

Redaktion:

Peter Lautenbach
Martin Schönwandt
Jörg Becker

Mitarbeit:

Anna Bornhoff
Claudia Gröner
Marc Schnabel
Christian Ströhla
Marek Ullrich
(alle Universität Bayreuth)

Bezug über:

Deutsche Sportjugend
im Deutschen Sportbund e.V.
Stab Kommunikationsmanagement
www.dsj.de / E-Mail: laemmel@dsj.de

ISBN:

3-89152-488-9

Gestaltung:

Thomas Hagel, Gestaltungsbüro, Mönchberg

Illustration/Fotos:

Thomas Hagel/Andreas Metzker
Besonderer Dank an die TGS-Jügesheim

Druck:

Klaus Grill
Druck - Werbung
Hemmingen

Förderhinweis:

Gefördert durch das Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln
des Kinder- und Jugendplanes des Bundes (KJP)

1. Auflage

Dezember 2002

Copyright:

© Deutsche Sportjugend (dsj)
Frankfurt am Main, Dezember 2002

**Ein sportartenorientiertes Rahmenmodell
zur Förderung psychosozialer Ressourcen
im organisierten Kinder- und Jugendsport**

Auszug:

4.1 Methodische Rahmenbedingungen

4.1.1 Vorbild sein: Be sportive and social ... !

Sportliches und soziales Lernen findet unter anderem über Modelle statt:

Vor allem im Kindesalter sind Eltern Vorbilder für Sportmotivation und Umgangsformen, Freunde übernehmen diese Rolle mit zunehmendem Jugendalter, bekannte Sportler sind Vorbilder für Leistungsmotivation und Selbstdarstellung (allzu oft auch für den riskanten Umgang mit dem eigenen Körper oder mit Doping), Mitsportler können Modelle für technisch-taktisches Können oder für soziales Handeln in der Gruppe sein. Und die Trainer? Trainer sind vermutlich die wichtigsten Bezugspersonen im Verein. Sie sind Vorbilder beim Erlernen motorischer und psychosozialer Anforderungen im Trainings- und Wettkampfalltag (Kurz & Sonneck, 1996, 145-148). Wer von seinen Sportlern Handlungs- und Leistungsfähigkeit in Training und Wettkampf fordert, wer technische und taktische Lernziele verfolgt, sollte diese selber beherrschen und möglichst vormachen können. Das Gleiche gilt auch für den psychosozialen Bereich.

Hieraus ergeben sich Prinzipien für die psychosoziale Vorbildfunktion von Trainern:

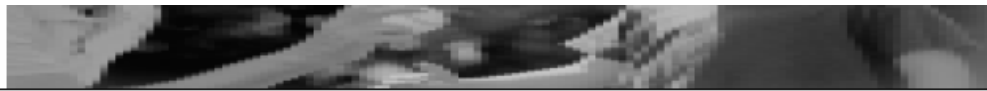
- Wer den Gruppenzusammenhalt in der Trainings- und Wettkampfgruppe fördern will, der muss seine eigene Funktion aktiv vertreten, eine emotionale Verbundenheit zur Gruppe und ihren Zielen zeigen und eine soziale Lernatmosphäre herstellen (Kernziele 1 und 2)!
- Wer gegenseitige Unterstützung fördern will, muss selber Hilfsbereitschaft zeigen und Hilfe annehmen können (Kernziel 3)!
- Wer Akzeptanz für unterschiedliche Leistungspotenziale fördern will, muss schwächere und stärkere Sportler in gleicher Weise fördern (Kernziel 4)!

ANMERKUNG

Trainer sind die wichtigsten Bezugspersonen für die jungen Sportler. Sie sind Vorbilder für motorische und psychosoziale Anforderungen in Training und Wettkampf!

HINWEIS

⁴ In den angegebenen Beispielen ist die Sportart Fußball dominant. Dies hat ausschließlich den Grund, dass die meisten Übungen und Spiele in dieser Sportart erprobt wurden.



- Wer den Glauben an die Leistungsfähigkeit des Teams fördern will, muss selber an sich und das Team glauben und dies auch zeigen und rückmelden (Kernziel 5)!
- Wer Verständigung, Kooperation, Konfliktfähigkeit, Kommunikation und Perspektivübernahme seiner Sportler fördern will, muss selber kooperativen Umgang mit den Trainerkollegen und Sportlern zeigen, Konflikte konstruktiv austragen, kommunikative Fähigkeiten besitzen und sich in andere hineinversetzen können (Kernziele 6 und 7)!
- Wer das Selbstbewusstsein junger Sportler fördern will, sollte ein gefestigtes Selbstbild haben und dieses auch zeigen! Dazu gehört auch die Akzeptanz eigener Schwächen (Kernziele 8 und 9)!

4.1.2 Soziale Lernatmosphäre herstellen: Trau dich...!

Lernen benötigt Freiräume. Lernen in Gruppen verlangt nach Möglichkeiten, Fehler zu machen, Fragen zu stellen, sich in den Trainingsprozess der Gruppe einzubringen und mit seiner Leistungsfähigkeit zu präsentieren, ohne ausgelacht oder isoliert zu werden, ohne Angst zu haben, dass vermeintliche Schwächen unmittelbar zu Nachteilen führen. Wir nennen das soziale Lernatmosphäre (Ungerer-Röhrich et al., 1990, 27-32, Cohn, 1975), in der jeder weiß, dass er von seinen Mitsportlern und Trainern in seiner Leistungsfähigkeit und in seiner sozialen Position akzeptiert wird (vgl. Kernziel 4). Das gilt auch bei sehr hohen Leistungsansprüchen: Wer keine Fehler macht, geht nicht an seine Grenzen! Wer keine Fragen stellt, bekommt keine klugen Antworten. Wer sich nicht selbst darstellt, wird nicht gesehen!

Die Herstellung der Rahmenbedingung **soziale Lernatmosphäre** gilt übrigens in gleicher Weise für motorische wie für psychosoziale Lernziele. Die Sportler sollen sich trauen, schwierige technische oder taktische Handlungen im Training zu erproben und im Wettkampf einzusetzen. Sie sollen den Mut fassen, vor der Gruppe zu reden, die eigene Meinung vertreten, Führungspersonen zu hinterfragen etc.

Prinzipien zur Herstellung einer sozialen Lernatmosphäre:

- Alle Sportler haben eine **gleichberechtigte** soziale Position: Der Trainer ermuntert seine Sportler, offen und aktiv ihre Wünsche und Erwartungen einzubringen.
- Die Sportler werden ermutigt, im motorischen wie im psychosozialen Bereich ihre **Grenzen auszutesten und zu überschreiten**: „Trau dich, den schwierigen Traumpass zu spielen! Trau dich, deine Meinung zu vertreten“.
- **Fehler gehören zum Lernen**: Die Sportler werden ermuntert, sich auch mit möglichen Fehlern oder vermeintlichen Schwächen der Gruppe zu präsentieren.
- **Fragen und Antworten** gehören zum offenen Umgang miteinander: Die Sportler werden aufgefordert, neugierig zu sein, Fragen zu stellen und offen nach Antworten zu suchen.
- Der Trainer lässt die Sportler auch **mitbestimmen**. Er sorgt für gemeinsame Absprachen, achtet darauf, dass diese eingehalten und gegebenenfalls neu ausgehandelt werden.
- Die Sportler werden zu **Gesprächsregeln** angehalten: Es spricht nur einer! Wer nicht spricht hört zu! Der Sprecher soll laut, deutlich, kurz und knapp reden!

Die Herstellung einer **sozialen Lernatmosphäre** ist eine wichtige Rahmenbedingung zur Umsetzung **aller Kernziele**. Eine besondere Bedeutung nimmt sie für **Kernziel 4**, der Akzeptanz der sportlichen Leistungsfähigkeit, und für **Kernziel 6**, die Bereitschaft und Fähigkeit zur Verständigung, ein.

ANMERKUNG

Soziale Lernatmosphäre fördert das Trainieren und Lernen in Gruppen: Wer keine Fehler macht, geht nicht an seine Grenzen! Wer keine Fragen stellt, bekommt keine klugen Antworten. Wer sich nicht selbst darstellt, wird nicht gesehen!