



Training von Kindern und Jugendlichen:

1. Bewegungsmangel
2. Jugendliche in der Pubertät
3. Trainingsgestaltung bei Kindern und Jugendlichen
4. Kommunikation
5. Teambuilding

30.06.2013

Bewegungsmangel von Kindern und Jugendlichen

- 20% aller Kinder leiden unter Bewegungsmangel
- mögliche Gründe:
 - überwiegend technisierte und medial geprägte Welt
 - zunehmende Verstärkerung
 - kaum Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten
 - hohe Konkurrenz durch andere Freizeitaktivitäten

➡ Kaum noch spontane, ungeplante und natürliche Bewegungs- und Spielerlebnisse außer Haus!?

30.06.2013

Wo sind Kinder und Jugendliche sportlich aktiv?

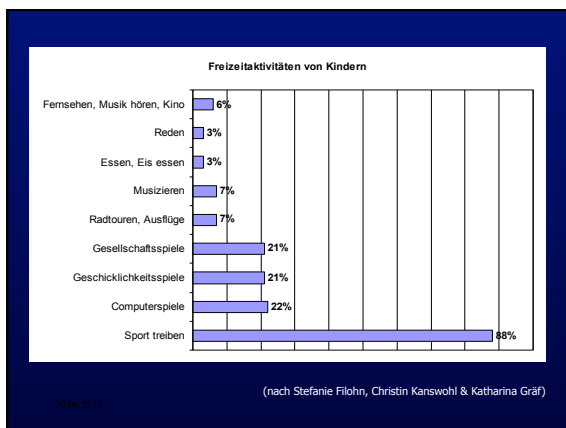
(Stefanie Filohn, Christin Kanswohl & Katharina Gräf)

Im Sportverein!

in keiner anderen Institution treiben Kinder so viel und regelmäßig Sport wie im Verein

Jugendliche bestehen zu 58,6% aus Jungen und zu 41,4% aus Mädchen

30.06.2013



(nach Stefanie Filohn, Christin Kanswohl & Katharina Gräf)

30.06.2013

Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

(Klaus Hurrelmann)

- Bewältigung der körperlichen Entwicklung
- Aufbau von Freundschaftsbeziehungen
- Aufnahme von sexuellen Kontakten
- Ablösung vom Elternhaus
- Aufbau eines eigenen Wertesystems
- Aufbau von Schul- und Berufskarriere
- Aufbau selbständiger Konsummuster

30.06.2013

Herausforderung Pubertät

- Bei Mädchen beginnt der Entwicklungsschub der Pubertät in der Regel zwei Jahre früher als bei Jungen!

30.06.2013

Sozialisationsforschung: Mädchen in der Pubertät

- Mädchen sind bis zum 10. Lebensjahr gesünder – dann kehrt sich das Verhältnis um.
- Mädchen verlieren in Pubertät an Selbstbewusstsein.
- Mädchen verarbeiten Spannungen, Stress eher im Inneren (psychosomatische Beschwerden).
- Mädchen sind häufiger unzufrieden mit sich.
- Mädchen akzeptieren Doppelbelastung von vornherein.

30.06.2013

Übersituative Selbstwahrnehmung – Identität

Kognitive Komponente	Affektive Komponente	Handlungs-bezogene Komponente
Selbstkonzept Unser Wissen über uns selbst	Selbstwertgefühl Gesamtheit der Bewertung des Wissens über uns selbst	Selbstwirksamkeit Die eigene Einschätzung dessen, was ich bewirken kann

Trainer-
verhalten!

30.06.2013

Trainingsgestaltung bei Kindern und Jugendlichen

- 1) Spaß und Spiel
- 2) Regeln und Werte kennen lernen
- 3) Teamwork und Zusammenhalt

PEERGRUPPE!

Kinder und Jugendliche
sinnvolle Freizeitgestaltung

Training der Wettkampfhärte

- 1) Prognosetraining
- 2) Training der Nichtwiederholbarkeit
- 3) Training der Wettkampfhärte mit Zeitverzögerung

30.06.2013

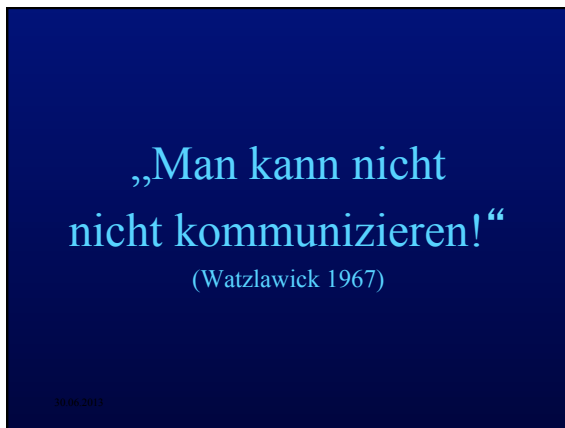
(Ebenspächer 2001)

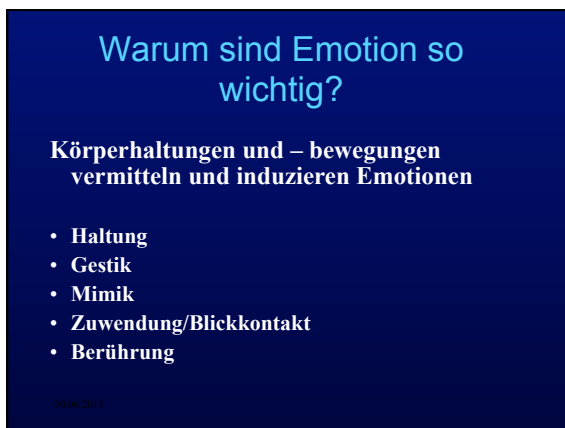
Training versus Wettkampf

- Hohe Erwartung
- Nichtwiederholbarkeit
- Konsequenzen
- Extern vorgegebener Zeitpunkt

30.06.2013







Kritik und Emotion

1. Beschreiben (Was ist mir aufgefallen?)
2. Problematisieren (Hauptproblem?)
3. Auffordern (Was soll anders gemacht werden?)

Möglichst:
- zeitadäquat
- konkret
- annehmbar

30.06.2013

Wie entstehen Emotionen

Umwelt

- Personen (Mitmenschen Klienten, etc.)
- Dinge, Raum

→ Wahrnehmen

← Verhalten
Handeln



Aktuelle
psychische und
physische
Prozesse

↑
Persönlichkeits-
merkmale

30.06.2013

Wie kann ich Emotionen kontrollieren?

Physio-psychologische Regulierung durch
„KAMPFGRINSEN“



30.06.2013

Auswirkungen von Emotionen

- Entscheidungssteuerung
 - Verhaltens-/Handlungssteuerung
 - positiv
 - negativ
 - Beeinflussung von
 - Wahrnehmung, Motivation ...
 - Übertragung auf Andere
 - Trainer – Spieler
 - Spieler – Trainer
 - Zuschauer – Spieler
 - Spieler - Zuschauer
- => Gegenseitige Verantwortung

30.06.2013

„Information entsteht beim Empfänger!“

30.06.2013

Teambuilding



30.06.2013

Was ist ein Team?

- T = Together
- E = Everyone
- A = Achieves
- M = More



30.06.2013

Die Rolle des Trainers

- Führungsperson
- Moderator
- Mannschaftsmitglied
- „Eine Kette ist nur so stark, wie sein schwächstes Glied!“

30.06.2013

Die Rolle des Trainers:

- Erfolgreiche Kommunikation
- Situative Wahrnehmungsfähigkeit
- Wertschätzung/Toleranz
- Transparenz
- Respekt
- Vorbild

30.06.2013

Was kann Teamzusammenhang bewirken?

- Lake Placid 1980: The miracle on ice
- Teamspirit
- Spass, Freude, Stolz

30.06.2013

Teambuildingmaßnahmen

- Das Ferienlagerexperiment: „Robbers Cave“ (Sherif & Sherif, 1966)
- Aufgaben verteilen, die **nur** gemeinsam gelöst werden können
- „Superordinate goals“
- Erfolgreiche Kommunikation

30.06.2013

Commitment

- Gemeinsame Aktivitäten
- Gemeinsame Zielvereinbarung
- Kommunikation Trainer/Mannschaft
- Vertrauen aufbauen
- Miteinander Regeln aufstellen
- Gemeinsam Ziele definieren
- „Wir“ statt „Ihr“

30.06.2013

Was ist Teamwork?

- **Teamwork heißt**, den Rücken des Mitspielers decken.
- ..., seinen Anteil an gute Stimmung und positive Atmosphäre beizutragen.
- ..., immer seinen Anteil zu tragen, Zeitweise die Bereitschaft schwache Phasen eines Teammitglieds mit zu tragen.
- ..., Respekt, Interesse und Achtung für die anderen in der Mannschaft zu zeigen.
- ..., Emotionen, Hingabe, Verpflichtung, Zuverlässigkeit und Offenheit.
- ..., den anderen, wenn in Schwierigkeiten, die Hand zu reichen!
(Harry Kreis, 1999)

30.06.2013

Literaturliste

- Brawley, R.L., Carron, A. V., Widmeyer, W. N. (1993). The influence of the group and ist cohesiveness on perceptions of group goal-related variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 245-260.
- Carron, A. V., & Hausenblas, H. A.(1998). *Group dynamics in sport* (2nd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Lidor, R., Henschen, K. P. (2003). *The psychology of team sports*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

30.06.2013
