



Eine Frage der Qualität Persönlichkeits- & Teamentwicklung im Kinder- & Jugendsport

**Ein sportartenorientiertes Rahmenmodell
zur Förderung psychosozialer Ressourcen**



im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

www.dsj.de



im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Eine Frage der Qualität: Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Kinder- und Jugendsport

Herausgeber:

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

Autor:

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

Redaktion:

Jörg Becker
Peter Lautenbach

Mitarbeit:

Ralf Langenfeld
Monika Single
Christian Ströhla
Claudia Ströhla
(alle Universität Bayreuth)

Bezug über:

Deutsche Sportjugend
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
Ressort Services
www.dsj.de / E-Mail: laemmel@dsj.de

ISBN:

3-89152-488-9

Gestaltung:

Thomas Hagel, Gestaltungsbüro, Mönchberg

Illustration/Fotos:

Dr. Ralf Sygusch
Thomas Hagel/Andreas Metzker
Besonderer Dank an die TGS-Jügesheim

Druck:

Druckerei Michael, Schnelldorf

Förderhinweis:

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

Auflagen

1. Auflage: Dezember 2002
2. Auflage: Dezember 2004
(unveränderter Nachdruck)
3. Auflage: Dezember 2005
(Komplette Überarbeitung)

Copyright:

© Deutsche Sportjugend (dsj)
Frankfurt am Main, Dezember 2005

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche
Genehmigung der Deutschen Sportjugend ist
es nicht gestattet, den Inhalt dieser Broschüre
oder Teile daraus auf foto-, drucktechnischem
oder digitalen Weg zu vervielfältigen.



Vorwort	5
Einleitung	6
1 WAS: Auswahl von Ressourcen unter drei Perspektiven	10
1.1 Psychosoziale Ressourcen aus Sicht der Anspruchsgruppen	10
1.2 Psychosoziale Ressourcen aus Sicht der Sportwissenschaft	14
1.3 Psychosoziale Ressourcen in Sportarten	17
1.4 Resümee: Auswahl von Ressourcen unter drei Perspektiven	18
2 WOHN: Konzepte und Kernziele in ausgewählten psychosozialen Ressourcen ...	21
2.1 Selbstkonzept	21
2.2 Selbstwirksamkeit	23
2.3 Gruppenzusammenhalt	25
2.4 Sozialer Rückhalt	27
2.5 Soziale Kompetenzen	29
3 WOHN: Kernziele zu psychischen und sozialen Ressourcen	32
3.1 Kernziele zu Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit	32
3.2 Kernziele zu Gruppenzusammenhalt, sozialem Rückhalt und sozialer Kompetenzen ...	36
3.3 Fazit: Kernziele in ausgewählten Ressourcen	40
4 WIE: Methodische Gestaltung	41
4.1 Methodische Rahmenbedingungen: Trainer/-innen, Trainings- und Wettkampfgruppe .	42
4.2 Lernsituationen in Training und Wettkampf aufgreifen	44
4.2.1 Aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf aufgreifen	44
4.2.2 Gelegenheiten des Übens und Trainierens aufgreifen	45
4.2.3 Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen	46
4.3 Lernsituationen inszenieren	48
4.3.1 Sportart S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben	48
4.3.2 Sportart M: Anregen und Festigen in Sportarten	50
4.3.3 Sportart L: Festigen und Anwenden in sportartspezifischen Lernsituationen	51
4.3.4 Sportart XL: Anwenden in wettkampfnahen Situationen	54
4.4 Lernsituationen thematisieren	55
4.5 Fazit: Methodische Gestaltung	58



5	Methodenpool	
5.1	Sportart S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben	62
5.2	Sportart M: Anregen und Festigen in Sportarten	90
5.3	Sportart L: Festigen und Anwenden in sportartspezifischen Lernsituationen	106
5.4	Sportart XL: Anwenden in wettkampfnahen Leistungssituationen	137
6	Literatur	146
	Broschürenpool Deutsche Sportjugend	153
	Kurzportrait Deutsche Sportjugend	155

Hinweis zur Sprachform

Beim Erstellen dieser Broschüre war es uns wichtig, sowohl die männliche als auch die weibliche Sprachform anzuwenden. Ab der Rubrik 5 (Methodenpool) haben wir uns jedoch dafür entschieden, nur eine Sprachform zu verwenden. Hintergrund dafür ist die vielfache Nennung von Personen und Gruppen, die teilweise sehr häufig auf einer Seite vorkommen. Wir hoffen, damit eine Erhöhung der Lesbarkeit zu Erreichen. Mit der hier angewandten männlichen Sprachform sind natürlich immer männliche wie weibliche Personen gemeint.



Liebe Leserinnen und Leser,

Der Titel der vorliegenden Broschüre ist Programm. Erstmals im Jahre 2001 hat die Deutsche Sportjugend in Zusammenarbeit mit der Universität Bayreuth sich auf den Weg gemacht, ein Modell zu entwickeln und zu kommunizieren, dass die dem Medium Sport innewohnenden Potenziale für die positive Entwicklung junger Menschen systematisch und nachhaltig fördert. Wie der Titel sagt: Es geht hier um ein sportartorientiertes Modell. Der Bezug zu den Entwicklungsprozessen junger Menschen wird über die Sportausübung, vor allem im Training, aber auch im Wettkampf gesucht.

Die vorliegende Broschüre ist die überarbeitete Neuauflage der erstmals im Jahr 2003 erschienenen Broschüre "Eine Frage der Qualität - Sportliche Jugendarbeit: Ein Rahmenmodell zur Förderung psychosozialer Ressourcen". Die Formulierung der Kernziele wurde weiter präzisiert und damit Standards im Bereich der Ergebnisqualität noch genauer gefasst. Die Überarbeitung beinhaltet auch eine Neuformulierung und Ergänzung des Titels um die Formulierung "Persönlichkeits- und Teamentwicklung". Dies geschah auf Grund der Erfahrungen in der Umsetzungsphase, wo Übungsleiterinnen und Übungsleiter einen weniger sperrigen Titel, der einen deutlicheren Bezug zur Sportausübung habe, wünschten.

Der neue Titel ändert aber nichts an den Grundprinzipien des 2002 entwickelten Rahmenmodells. Neben dem Sportartenansatz ist das Modell dem systematischen Qualitätsmanagement verbunden. Neben der Formulierung von Kernzielen werden Standards im Bereich der Prozessqualität entwickelt, die sich auf die Methodik zur Erreichung der formulierten Kernziele beziehen.

Das ganze Vorhaben bettet sich in die Qualitätsoffensive "Jugendarbeit im Sport" ein, die der Vorstand der Deutschen Sportjugend seit dem Jahr 2001 betreibt. Bausteine waren und sind hier die Kooperationen mit der SJ Nordrhein-Westfalen bei verschiedenen Maßnahmen innerhalb der Umsetzung der Qualitätsoffensive "Jugendarbeit im Sportverein", aber auch die vielen Aktivitäten der dsj zur Ausgestaltung von Maßnahmen im Bereich Dopingprävention.

Das Rahmenmodell wurde neben der Sportart Fußball innerhalb der letzten drei Jahre in den Sportarten Gerätturnen - eine Publikation hierzu erscheint parallel zu dieser Broschüre - und Schwimmen - hier für die Zielgruppe Kinder, ebenfalls bereits publiziert - konkretisiert und mit Übungsformen ausgestaltet. Eine Arbeitshilfe zum Handball wird derzeit erstellt.

Damit hat sich das Rahmenmodell zu einem echten Erfolgsmodell entwickelt. Wir hoffen natürlich, dass die Lektüre der vorliegenden Broschüre nicht nur den vielen Übungsleiterinnen/Übungsleitern und Trainerinnen/Trainern in unseren Sportvereinen und -verbänden Anregungen für eine noch interessantere und zielgruppenorientiertere Gestaltung des Übungs- und Trainingsbetrieb gibt, sondern dass weitere Verantwortliche angeregt werden, den Schritt zu wagen und für ihre jeweilige Sportart das Rahmenmodell zu übersetzen. Dies wäre ganz im Sinne des dsj-Vorstands, aber auch - natürlich noch viel wichtiger - im Sinne der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen, die dann mit noch mehr Spaß und Freude ihrem Sport nachgehen können.

Zum Abschluss gilt mein Dank nicht nur Dr. Ralf Sygusch und seinem Team, sondern auch den Mitgliedern des Arbeitskreises "Breiten- und Freizeitsport" der Deutschen Sportjugend, in dem Kolleginnen und Kollegen aus der SJ NRW, der SJ Niedersachsen, der Baden-Württembergischen SJ, der Bayerischen SJ, der Deutschen Schwimmjugend, der Deutschen Turnerjugend, der SJ Berlin und der SJ Sachsen-Anhalt den Prozess der Umsetzung des Rahmenmodells kritisch und konstruktiv begleiten.

Viel Spaß bei der Lektüre!

Ingo Weiss

Vorsitzender der Deutschen Sportjugend im Dezember 2005



Ingo Weiss

Vorsitzender der
Deutschen Sportjugend



"Uns fehlte heute die mannschaftliche Geschlossenheit - wir haben uns nicht gegenseitig geholfen!"

"Ich möchte einfach näher dran sein an der Mannschaft, das Gefühl haben, dass ich dazu gehöre."

"Es ist die Verbindung von einer guten Technik und einer Riesenportion Selbstbewusstsein, die er für sich verbuchen kann!"

Eine Frage der Qualität!

Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Kinder- und Jugendsport - Ein sportartenorientiertes Rahmenmodell zur Förderung psychosozialer Ressourcen -

Der sportliche Alltag stellt Anforderungen und bietet Erfahrungen, die über den Bereich der motorischen Fähigkeiten hinausreichen: Mannschaftliche Geschlossenheit, gegenseitige Hilfe, Integration ins Team, das Gefühl dazu zu gehören, Selbstbewusstsein und der Glaube an die eigene Leistung! Anforderungen und Erfahrungen sowie damit verbundene psychosoziale Ressourcen werden in der Sportpraxis und der Sportwissenschaft insbesondere unter zwei Perspektiven diskutiert:

- Sport beinhaltet **Anforderungen**, zu deren Bewältigung psychosoziale Ressourcen wie Selbstbewusstsein, Teamgeist und Kooperationsfähigkeit beitragen können. In diesem Sinne sind psychosoziale Ressourcen ein Faktor der sportlichen und sportartspezifischen Handlungs- und Leistungsfähigkeit des Einzelnen und des gesamten Teams.

Eine Stärkung psychosozialer Ressourcen im Kinder- und Jugendsport zielt damit auf die Verbesserung der Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Sport (**Sozialisation im Sport**).

- Sport beinhaltet **Erfahrungen**, die zur Ausbildung allgemeiner psychosozialer Ressourcen beitragen können. Solche Ressourcen leisten einen Beitrag zur Bewältigung von Alltagsanforderungen (z.B. in der Schule) und Entwicklungsaufgaben von Kindern und Jugendlichen. In diesem Sinne können Wirkungen über den Sport hinausreichen und zur Alltagsbewältigung und zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen.

Eine Stärkung psychosozialer Ressourcen im Kinder- und Jugendsport zielt damit auf die Bewältigung von Alltagsanforderungen und die Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit (**Sozialisation durch Sport**).

Das vorliegende Konzept zur Förderung psychosozialer Ressourcen greift beide Perspektiven auf. Dabei geht es von folgender Grundidee aus: **Eine systematische Förderung psychosozialer Ressourcen durch Sport muss an den Ressourcen ansetzen, die zur Bewältigung sportspezifischer Anforderungen (Sozialisation im Sport) von zentraler Bedeutung sind.** Erst, wenn die Förderung psychosozialer Ressourcen im Sport gelingt, können Transfereffekte auf psychosoziale Ressourcen im Alltag erwartet werden.

Ziel der vorliegenden Handreichung ist die Darstellung eines sportartenorientierten Rahmenmodells zur Förderung psychosozialer Ressourcen in der sportlichen Kinder- und Jugendarbeit, das auf unterschiedliche Handlungsfelder im Sport (Sportarten, allgemeine sportliche Kinder- und Jugendarbeit, Talentförderung etc.) übersetzt und konkretisiert werden kann.

Im Kontext der Qualitätsoffensive Kinder- und Jugendarbeit im Sport der Deutschen Sportjugend werden Kernziele der sportlichen Kinder- und Jugendarbeit definiert (Ergebnisqualität) und methodische Gestaltungsmöglichkeiten aufgezeigt (Prozessqualität), um die angestrebten Ergebnisse in einer systematischen Überprüfung kontrollierbar zu machen (Qualitätsprüfung).

Grundidee - Wie kann ein solches Konzept aussehen?

Das Konzept verfolgt einen **Sportartenansatz** und orientiert sich in seiner Systematik am Modell des **Qualitätsmanagements**. Zunächst stellen wir Ihnen einige Vorüberlegungen zum Begriff "psychosoziale Ressourcen", zum Sportartenansatz und zum Qualitätsmanagement vor.

Was sind psychosoziale Ressourcen?

Ressource heißt im eigentlichen Wortsinn "Mittel" bzw. "Hilfsmittel". Psychosoziale Ressourcen sind Mittel, die es Gruppen oder Personen ermöglichen unterschiedliche Anforderungen erfolgreich zu bewältigen. Im Hinblick auf sportliche Situationen fassen wir darunter solche Ressourcen, die zur Bewältigung von sportlichen Anforderungen in Training, Wettkampf und in sportlichen Begleitsituationen auftreten.

Soziale Ressourcen betreffen Anforderungen, in denen es um die Stellung und das Handeln in der Gruppe geht, d.h. mit dem Team erfolgreich zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten, sich als Einzelner in die Trainings- und Wettkampfgruppe einzugliedern und im Sinne des gemeinsamen Ziels die eigenen Fähigkeiten einzubringen. Dazu gehören u.a. Gruppenzusammenhalt, sozialer Rückhalt oder soziale Kompetenz.

Psychische Ressourcen beziehen sich auf Anforderungen, in denen Sportler/-innen allein verantwortlich handeln müssen. Beispielsweise sind Selbstbewusstsein und emotionale Stabilität notwendig, um nach einer misslungenen Bodenkür das nächste Gerät zu turnen. Psychische Ressourcen beziehen dabei das Handeln im Gruppenkontext durchaus mit ein. Zum Beispiel ist ein Mindestmaß an Selbstbewusstsein notwendig, um innerhalb eines Mannschaftsspiels einen schwierigen Pass zu spielen oder um in Konfliktsituationen die eigene Position zu vertreten.



Sportartenansatz

Der Ausgangspunkt "Sportarten" begründet sich über den Gegenstand "Sport" und über einen Zugang zu den Anspruchsgruppen (Sportler/-innen, Trainer/-innen).

Gegenstand Sport: In der Absicht, die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Sport zu fördern, muss sich diese Förderung an den konkreten psychosozialen Anforderungen der Sportarten orientieren (**Sozialisation im Sport**). Diese sind in verschiedenen Sportarten durchaus unterschiedlich. Z.B. nehmen soziale Kompetenzen wie Team- oder Kooperationsfähigkeit in Mannschaftssportarten einen höheren Stellenwert ein als in Individualsportarten. Eine Förderung rückt demnach in Mannschaftssportarten stärker in den Mittelpunkt als in Individualsportarten, die ihrerseits - orientiert an ihrem Anforderungsprofil - andere psychosoziale Merkmale schwerpunktmäßig einfordern.

Anspruchsgruppen: Sportliche Kinder- und Jugendarbeit findet nach wie vor zu größten Teilen im organisierten Trainings- und Wettkampfbetrieb der Sportarten statt. Das Interesse von Sportler/-innen sowie ihren Trainer/-innen am Sport im Verein drückt sich u.a. durch die Auswahl ihrer Sportarten aus, in denen sie freiwillig trainieren und wettkämpfen. Sportarten bieten damit einen Zugang zu Sportlern/-innen sowie zu Trainern/-innen.

Qualitätsmanagement

Seit 1997 befasst sich die Deutsche Sportjugend (dsj) systematisch mit dem Themenbereich Qualitätsmanagement. Für die dsj und ihre Mitgliedsorganisationen wurden übergreifende Zielsetzungen formuliert. Darin geht es vor allem darum, die Leistungen des organisierten Sports transparenter zu machen, die Wirkungen und Ergebnisse genauer zu beschreiben und letztlich mit einer konsequenten (Selbst-)Evaluation zu versehen. Formuliert wurden unter anderem die Notwendigkeit der Schaffung eigener Instrumente zum Qualitätsmanagement und die systematische Qualifizierung von ehrenamtlich und hauptberuflich Tätigen. Um mit einem Begriff aus der Betriebswirtschaft zu arbeiten: Als Ziel wurde formuliert, die Produkte der Kinder- und Jugendarbeit im Sport "marktfähig zu machen".

Mit dem Konzept zur Förderung psychosozialer Ressourcen im organisierten Kinder- und Jugendsport sollen erstmalig auch Training und Wettkampf einem systematischen Qualitätsmanagement unterzogen werden. Das Konzept orientiert sich am Modell des Qualitätsmanagements.

Orientierungspunkt ist das Regelkreiskonzept des Qualitätsmanagements mit den Phasen **Qualitätsplanung, Qualitätssteuerung und -umsetzung sowie Qualitätsprüfung** (Meffert & Bruhn, 1997). Mit dem Ziel der permanenten Qualitätsverbesserung werden diese Phasen wiederholt durchlaufen; die Ergebnisse der Qualitätsprüfung bilden die Grundlage einer erneuten Qualitätsplanung. Um den Qualitätsbegriff zu schärfen, hat sich eine Differenzierung in **Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität** etabliert. Die **Strukturqualität** umfasst organisatorische, sachliche und personelle Rahmenbedingungen; die **Prozessqualität** beschreibt institutionelle Verfahren und inhaltliche Methoden der Leistungserstellung; die **Ergebnisqualität** beinhaltet die Beurteilung der tatsächlich erbrachten Leistung.

Im vorliegenden Konzept werden mit der Formulierung von Kernzielen **Standards im Bereich der Ergebnisqualität** festgelegt, mit methodischen Prinzipien und Gestaltungshinweisen **Standards im Bereich der Prozessqualität**. Auf diese Weise sollen die Ziele für die Qualitätsumsetzung handhabbar und für eine Qualitätsprüfung messbar gemacht werden.

Konzept

Das vorliegende Konzept umfasst die Phase der Qualitätsplanung und konzentriert sich auf die Prozess- und Ergebnisqualität.

Die Qualitätsplanung sieht zwei Schritte vor. Der **erste Schritt** wird mit dem vorliegenden Förderkonzept gegangen. Dabei geht es um die zentralen Fragen nach dem **WAS**, **WOHIN** und **WIE** der Förderung psychosozialer Ressourcen:

- 1** **WAS** soll gefördert werden, bzw. welche Ressourcen sollen gezielt gefördert werden?
(Kapitel 1)
- 2** **WOHIN** soll gefördert werden, bzw. welche konkreten Kernziele werden verfolgt?
(Kapitel 2 & 3)
- 3** **WIE** soll gefördert werden, bzw. welche Methoden werden eingesetzt?
(Kapitel 4)

Im Sinne eines Rahmenmodells ist die Auswahl von Ressourcen (**WAS**) sowie die Formulierung von Kernzielen (**WOHIN**) und Methoden (**WIE**) auf einen Transfer auf die spezifische Anforderungen verschiedener Handlungsfelder (sportliche Kinder- und Jugendarbeit, Talentförderung) und Sportarten ausgerichtet. Ein solcher Transfer erfolgt im **zweiten Schritt**. Dieser sowie die weiteren Phasen der Qualitätsumsetzung und Qualitätsprüfung wurden mittlerweile in verschiedenen Transferprojekten in der allgemeinen sportlichen Kinder- und Jugendarbeit¹ und in der Talentförderung² realisiert. Im Sinne des Regelkreises des Qualitätsmanagements sind die Ergebnisse der jeweiligen Evaluationen in die Weiterentwicklung des Förderkonzepts eingeflossen und haben wesentlichen Anteil an der vorliegenden Version.



¹⁾ Transferprojekte wurden - z.T. in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Fachverbänden - in den Sportarten Fußball (Kotissek, 2004; Witzel, 2004), Handball (Bayerischer Handballverband, 2005), Gerätturnen (Deutsche Turnerjugend, 2004; Sygusch, Graumann-Klar, Langenfeld & Höfler, 2005) und Schwimmen (Deutscher Schwimmverband, 2006) umgesetzt und evaluiert.

²⁾ Transferprojekte wurden in Zusammenarbeit mit Fußball-Bundesligisten umgesetzt und evaluiert (SC Freiburg [Saier, 2005]; SC Paderborn [Sproston, Bohr, Bockelkamp, Kindel, Reichenbach, Tsoubaklis & Schild, 2006]).



1 WAS: Auswahl von Ressourcen unter drei Perspektiven

Dieses Kapitel befasst sich mit der Frage "WAS soll gefördert werden bzw. welche psychosozialen Ressourcen sollen im Kinder- und Jugendsport gezielt gefördert werden?" Die Auswahl erfolgt aus Sicht der unterschiedlichen Anspruchsgruppen (Kap. 1.1), aus Sicht der Sportwissenschaft (Kap. 1.2) sowie aus Sicht der Praxis in unterschiedlichen Sportarten (Kap. 1.3).

1.1 Psychosoziale Ressourcen aus Sicht der Anspruchsgruppen

In der Qualitätsplanung des humanen Dienstleistungsbereichs nimmt die Kundenorientierung einen hohen Stellenwert ein. In der Folge müssen sich Sportverbände in ihrer inhaltlichen Ausrichtung den Ansprüchen der unterschiedlichen Kunden stellen. Statt von Kunden wird hier von Anspruchsgruppen gesprochen. Auf der einen Seite sind dies die **handelnden Personen** (Kinder und Jugendliche, Eltern, Trainer/-innen), auf der anderen Seite der Staat mit gesetzlichen Vorgaben (SGB XIII Kinder- und Jugendhilfegesetz; KJHG) und übersportlichen gesellschaftlichen Interessen (z.B. Gesundheitsförderung). Die Ansprüche der unterschiedlichen Anspruchsgruppen werden schließlich im **Leitbild der Deutschen Sportjugend (dsj)** gebündelt.

Welche Vorstellungen verbinden Kinder und Jugendliche, Eltern sowie Trainer/-innen mit dem Vereinssport?

"Spaß haben" ist das von **Kindern und Jugendlichen** meist genannte Motiv für ihre Aktivität. Hinter dieser recht undifferenzierten Globalantwort stehen die Motivkomplexe "Leistung und Wettkampf" (z.B. optimal gefördert werden, interessante Wettkämpfe erleben) sowie "soziales Miteinander" (z.B. zur Mannschaft gehören) ganz oben. Deutlich nachgeordnet sind Naturerleben, Ästhetik, Wagnis und Abenteuer, Körper- und Selbsterfahrung. Auch Gesundheit taucht überraschend häufig auf, sollte aber als Motiv für die Aufnahme und Bindung an sportliche Aktivität nicht überschätzt werden (Baur, 1991; Kurz & Sonneck, 1996; Sygusch, 2001).

Im Mittelpunkt der **Elterninteressen** steht die sportliche Entwicklung sowie eine aktive und sinnvolle Freizeitgestaltung ihrer Kinder. Weiter lässt sich auch der Wunsch nach außersportlicher Betreuung mit pädagogischer Zielsetzung (Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung) erkennen (Kurz & Sonneck, 1996, 138, Cachay & Thiel, 1995).

Trainer/-innen geben neben der "Freude am Sport" die Leistungsfähigkeit als zentrale Perspektive an. Den Reiz ihrer Tätigkeit sehen sie in der Vermittlung sportmotorischer Kompetenz zur Förderung von Talenten und zur Bestandserhaltung des Sports. In Zusammenhang mit Erfolg nennen die Jugendtrainer/-innen auch psychosoziale Aspekte: Teamgeist, Kameradschaft und Einordnung in die Mannschaft. Traditionelle Spielregeln wie Fairness, Disziplin und Zuverlässigkeit werden betont, weitere psychosoziale Aspekte wie Ehrlichkeit oder Akzeptanz Schwächerer werden dem Leistungsprinzip untergeordnet (Brinkhoff, 1992; Baur & Braun, 2000; Rossmann, 1987).

Welche gesetzlichen Rahmenvorgaben liegen der Kinder- und Jugendarbeit im organisierten Kinder- und Jugendsport zu Grunde?

Als Basis ist hier das SGB VIII (Kinder- und Jugendhilfegesetz; KJHG) zu sehen, wo in § 1, Abs. 1 formuliert ist: "Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit." Das KJHG benennt Qualitätskriterien der Kinder- und Jugendarbeit nur auf abstrakter Ebene. Konkrete Ergebnisqualitäten für den organisierten Kinder- und Jugendsport werden nicht explizit hervorgehoben. Durch die gesetzlichen Rahmenvorgaben ziehen sich allerdings wie ein roter Faden Forderungen, die in die Qualitätsplanung zur sportlichen Kinder- und Jugendarbeit einfließen sollten: Als Anknüpfungspunkt werden die Interessen der Kinder und Jugendlichen hervorgehoben. Als zentrales Qualitätskriterium auf der Ebene der Ergebnisqualität wird die individuelle und soziale Entwicklung genannt. Eine besondere Bedeutung wird dabei der "Beteiligung der jungen Menschen" zugeschrieben. Stichworte lauten Mit- und Selbstbestimmung, Mitgestaltung und -verantwortung, Hinführung zu sozialem Engagement sowie soziale Integration.

Welche außersportlichen gesellschaftlichen Ansprüche werden an den Vereinssport gerichtet?

Der organisierte Kinder- und Jugendsport ist mit vielen Hoffnungen und Potenzialen verknüpft, die über das sportliche "Kerngeschäft" hinaus reichen. Während man sich vor Jahren damit zufrieden gab, wenn "der Verein die Jugendlichen von der Straße holt", werden die Ansprüche heute pädagogischer formuliert: Sport soll zum Ausgleich von Bewegungsmangel beitragen, Sport soll gesundheitsfördernd sein, Sport soll sozialen Rückhalt bieten, Sport soll Sucht und Gewalt vorbeugen. Die Deutsche Sportjugend hat sich diesen Themen angenommen. Gemeinsam mit ihren Mitgliedsorganisationen und mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) wurden Positionspapiere, Konzepte und Projekte zur **Gesundheitsförderung und zur Sucht- und Gewaltprävention** entwickelt, u.a. "Jugend und Gesundheit im Sportverein" (BZgA, 1996), "Kinder stark machen im Sportverein", "Gemeinsam gegen Sucht" (BZgA, 1999), "LA OLA - Suchtvorbeugung im Sportverein" (Badischer Landesverband gegen die Suchtgefahren, 1997), "Sportjugend gegen Gewalt" (Sportjugend NRW, 1997), "Sport und Gewalt" (Deutsche Sportjugend, 2001).

Allen Ansätzen ist gemeinsam, dass sie an allgemeinen außersportlichen Konzepten anknüpfen und diese auf den Vereinssport übertragen. Neben bewusstseinsbildenden Maßnahmen liegt ein Schwerpunkt auf der **Stärkung psychosozialer Ressourcen**. Im Mittelpunkt stehen die Förderung des Selbstkonzepts, des allgemeinen Selbstwertgefühls, sozialer Integration und sozialer Unterstützung sowie sozialer Kompetenzen z.B. im Umgang mit Konflikten.

Bei den Methoden zur Förderung dieser Ressourcen bleiben alle Konzepte recht allgemein. Es wird eine Vielzahl an sport- und bewegungsorientierten Spielen und Übungen eingebracht, z.B. werden Erfahrungen zur Vertrauensbildung und zur Stärkung von Selbstbewusstsein über Übungen aus dem Abenteuersport vermittelt. Übungen, die konkret an den spezifischen Bedingungen der verschiedenen Sportarten ausgerichtet sind, werden nicht einbezogen. Die außersportlichen gesellschaftlichen Ansprüche an den Sport scheinen vor dem Trainings- und Wettkampfalltag der Sportarten Halt zu machen!



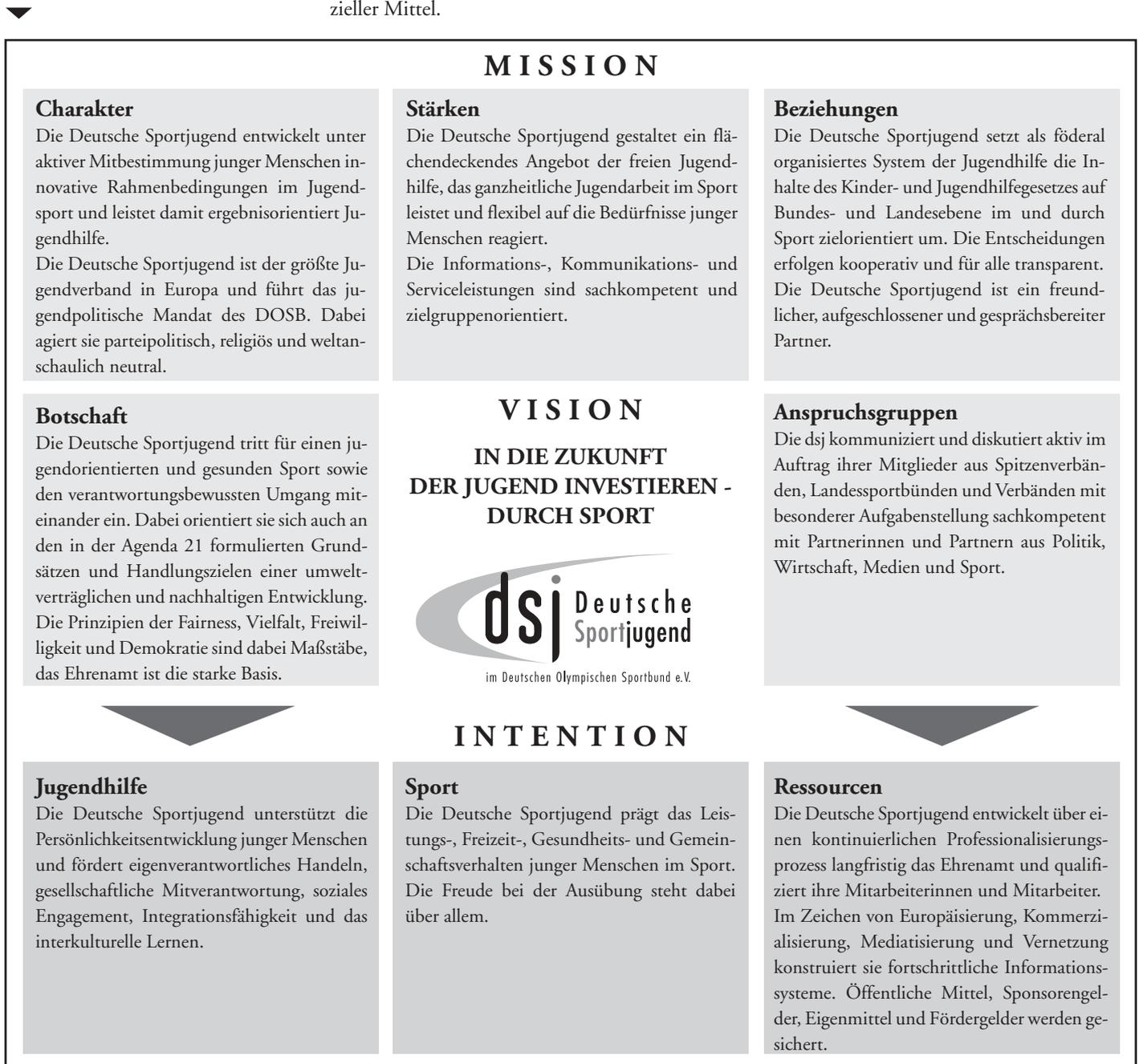
Wie sieht das Leitbild der Deutschen Sportjugend (dsj) aus?

Die Ansprüche der verschiedenen "Anspruchsgruppen" fließen in das Leitbild der dsj. Im Rahmen des Projektes "Organisationsentwicklung in der Deutschen Sportjugend" wurde ein solches Leitbild entwickelt, das im Oktober 2000 von der Vollversammlung der Deutschen Sportjugend verabschiedet wurde und für die Kinder- und Jugendarbeit als verbindliche Grundlage gilt (Abb.1). Im Bereich Intention sind Qualitätskriterien auf der Ergebnis-, Prozess- und der Strukturebene formuliert. Diese zielen auf drei Kernbereiche:

- **Jugendhilfe:** Die dsj fördert die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen (Sozialisation durch Sport).
- **Sport:** Die dsj prägt das Leistungs-, Freizeit-, Gesundheits- und Gemeinschaftsverhalten und die Freude am Sport (Sozialisation zum Sport).
- **Ressourcen:** Die dsj sichert das Ehrenamt, die Qualifikation ihrer Mitarbeiter/-innen und finanzieller Mittel.

Abbildung 1:

Leitbild "Kinder- und Jugendarbeit im Sport" der Deutschen Sportjugend.



In verschiedenen Konzepten und Richtlinien wird das Leitbild der sportlichen Kinder- und Jugendarbeit konkretisiert. Vor dem Hintergrund der gesetzlichen Vorgaben des KJHG wird sportliche Kinder- und Jugendarbeit definiert als nonformale bzw. als informelle Bildung³ (Sportjugend NRW, 2005). In den Rahmenrichtlinien zur Trainer- und Übungsleiterausbildung des Deutschen Sportbundes (DSB, 2005) heißt es: "Bildung im Sport kann dazu beitragen (...), Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Zielorientierungsfähigkeit, Planungsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Fairness, Leistungsstreben" (DSB, 2005, S. 10) zu erreichen. Die Bildungskonzeption der Sportjugend NRW (2005) formuliert weitere konkrete psychosoziale Ressourcen: Selbstwertgefühl, körperliche Identität, Geborgenheit in und Verbundenheit mit der Gruppe, soziales Netzwerk, moralische Stärke, Einfühlungsvermögen und emotionale Stabilität.

ZUSAMMENFASSUNG

In den Interessen der Anspruchsgruppen kommen folgende Vorstellungen zum Ausdruck:

- Für **die jungen Sportler/-innen** sowie ihre **Trainer/-innen** gehören die sportliche Handlungs- und Leistungsfähigkeit und sozialen Aspekte zu zentralen Motiven ihrer Aktivität. "Spaß" ist weniger als Motiv, sondern vielmehr als begleitende Bedingung zu verstehen, ohne die der sportliche Alltag seinen dauerhaften Reiz verlieren würde.
- Die **gesetzlichen Rahmenvorgaben** lassen den Jugendorganisationen insgesamt großen Freiraum. Verbunden damit ist die Verpflichtung, eigene Verfahren zu entwickeln und zu evaluieren. Von daher legitimiert sich die systematische Bearbeitung des Themenfeldes "psychosoziale Ressourcen" im Sport schon aus der Gesetzeslage heraus.
- In außersportlichen **gesellschaftlichen Ansprüchen** an den organisierten Kinder- und Jugendsport werden vor allem die Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung und zur Sucht- und Gewaltprävention betont. Als zentrale psychosoziale Förderziele werden hier die Stärkung des Selbstkonzepts, sozialen Rückhalts und sozialer Kompetenzen genannt.
- Im Leitbild der **Deutschen Sportjugend** sowie in Konzepten und Rahmenrichtlinien werden vor allem die potenziellen Wirkungen des Sports (**Sozialisation durch Sport**) betont. Dabei geht es insbesondere um die Ausbildung von Selbst- und Körperkonzept, sozialem Rückhalt, sozialen Kompetenzen, Zielorientierung, Leistungsstreben, moralischer Stärke und emotionaler Stabilität.



³⁾ In Sportwissenschaft und Sportverbänden werden die korrespondierenden Begriffe „Erziehung“, „Bildung“ und „Sozialisation“ uneinheitlich, z.T. synonym genutzt. Im vorliegenden Rahmenkonzept wird der übergreifende Begriff „Sozialisation“ angewandt

1.2 Psychosoziale Ressourcen aus Sicht der Sportwissenschaft

Die Sportwissenschaft befasst sich in unterschiedlichen Teildisziplinen mit Zusammenhängen von Sport und psychosozialen Ressourcen. In der sportbezogenen **Kindheits- und Jugendforschung** geht es vor allem um die potenziellen Leistungen des Sportvereins zur Entwicklung psychosozialer Ressourcen. Mit Fragen zum Einfluss psychosozialer Ressourcen auf die sportliche Leistungsfähigkeit befasst sich die **Sportpsychologie**. Mit Fragen zur Bedeutung psychosozialer Ressourcen in der Leistungsentwicklung von Nachwuchssportlern/-innen befasst sich die **Talentforschung**.

Kindheits- und Jugendforschung: Was kann der Vereinssport leisten?

Die sportbezogene Kindheits- und Jugendforschung analysiert die Wirkungen sportlicher Aktivität in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Diese Perspektive (Sozialisation durch Sport) geht davon aus, dass der Vereinssport Erfahrungen ermöglicht, in denen solche psychosozialen Ressourcen gefördert werden, die zur Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit und zur Bewältigung von außersportlichen Alltagsaufgaben der jungen Sportler/-innen beitragen.

- Selbst- und Körpererfahrungen im Sport tragen zum Aufbau des **Körperkonzepts**, des **allgemeinen Selbstkonzepts** sowie Förderung von Selbstwirksamkeit bei (Alfermann, 1998; Kuhn, Ströhla & Brehm, 2001; Gröner, 2001).
- Sportvereine, Trainings- und Wettkampfgruppen sind soziale Netzwerke, die Potenziale für **sozialen Rückhalt** bieten: Einbindung, Cliquesbildung, freundschaftliche Zweierbeziehungen sowie soziale Unterstützungsleistungen (Tietjens, 2001).
- **Soziale Kompetenzen** werden in solchen Situationen geschult, in denen sie zu ihrem Bestehen auch erforderlich sind (Ungerer-Röhrich et al., 1990). Sport bietet zahlreiche solcher Situationen: Umgang mit Regeln, Mitbestimmung, Kooperation etc..
- Sportliche Aktivität kann zur Verbesserung von **Stimmungen** beitragen, d.h. negative Emotionen (z.B. Ärger) nehmen ab, positive Emotionen (z.B. gute Laune) steigen an (Brehm, 1998).
- Ausgehend von einem - bislang nur in Ansätzen erfassten - biopsychosozialen Gesamtprozess werden Wirkungen des Sports für den **Gesundheitszustand, Beschwerdestatus, Alkohol- und Tabakkonsum** sowie der Gewaltbereitschaft angenommen. Solche Modelle gehen davon aus, dass über den Sport gestärkte psychosoziale Ressourcen zur Bewältigung von Entwicklungsaufgaben, Alltagsbelastungen sowie in der Stress-Krankheits-Beziehung wirksam werden und dem Auftreten von Symptomen oder riskantem Verhalten entgegen wirken (Brinkhoff, 2000). Über diesen Ansatz begründen sich z.T. die außersportlichen gesellschaftlichen Ansprüche an den Vereinssport (Kap. 1.1).

Diesen angenommenen Leistungen stehen auch **Gefahren** für die psychosoziale Entwicklung der jungen Sportler/-innen gegenüber. Sport produziert neben Siegern auch Verlierer und hält damit Erfahrungen bereit, die dem Automatismus "Sport fördert die erwünschte Persönlichkeitsentwicklung" entgegen wirken können: Misserfolg, Diskrepanz zwischen Anforderungen und Fähigkeiten, überhäufige Kritik und Schuldzuweisungen, geringe Beachtung und mangelnde Einbeziehung in der Trainings- und Wettkampfgruppe etc.. Darüber hinaus bietet Sport auch solche Erfahrungen, in denen Durchsetzungsstrategien erfolgreich sind, die unkooperatives Handeln und Missachtung von Gegnern/-innen oder Mitspielern/-innen beinhalten (Brinkhoff, 2000).

Die vorliegenden Befunde zu potenziellen Wirkungen sportlicher Aktivität pendeln zwischen "Optimismus" und "Ernüchterung". Zwar zeigt sich, dass Sportler/-innen z.B. ihr Körper- und Selbstkonzept sowie ihre soziale Einbindung positiver einschätzen als Nichtsportler/-innen (u.a. Schmidt, Hartmann-Tews & Brettschneider, 2003). Bislang konnte aber nicht nachgewiesen werden, dass dies tatsächlich am Sport liegt. Offenbar tritt eine Stärkung psychosozialer Ressourcen im Kinder- und Jugendsport nicht automatisch ein. Wirkungen dürften in hohem Maße von der Qualität der sportlichen Gestaltung abhängig sein (Brettschneider & Kleine, 2002; Sportjugend NRW, 2005).

In diesem Zusammenhang kritisiert die Sportwissenschaft programmatische Perspektiven einiger Kinder- und Jugendsportverbände wie Gesundheits- oder Persönlichkeitsförderung (s.o.) als Allgemeinplätze mit unkonkreten Zielen und wenig ausdifferenzierten Methoden (Cachay, Thiel & Olderdisen, 2001, Dierkes, 1987). Empfohlen wird bisweilen eine Konzentration auf den Kern des Sports. In diesem Sinne sollte der Verein als "Fachgeschäft" verstanden werden, in dem es die zentrale Aufgabe qualifizierter Trainer/-innen ist, junge Menschen zur kompetenten Teilhabe am Sport anzuleiten (Brettschneider & Kleine, 2002).

Sportpsychologie: Welche Ressourcen fördern die sportliche Leistung?

In der Sportpsychologie werden in verschiedenen Konzepten eine Vielzahl psychosozialer Ressourcen angesprochen (u.a. Baumann, 1997; Gabler, Nitsch & Singer, 2000/2001; Thomas, 1995). Häufig diskutierte Ressourcen sind:

- **Konzentration** und **Aufmerksamkeit** bestimmen die Regulation kognitiver, emotionaler, motivationaler und motorischer Anteile sportlicher Handlungen und bilden damit eine Voraussetzung für das Erbringen sportlicher Leistungen (Gabler, 2000b; Konzag, 1991).
- **Selbstkonzept** und **Selbstwirksamkeit**: Ein positiv-realistisches Bild eigener Fähigkeiten und die Überzeugung vom eigenen Können gelten als Voraussetzung, eigene Leistungen einzuordnen und motorische Fähigkeiten auch in anspruchsvollen sportlichen Leistungssituationen erfolgreich einzusetzen (Alfermann & Strauß, 2001; Gerlach, 2004).
- **Leistungsmotivation** gilt als Voraussetzung für die Bereitschaft, mit der Training, Lehrgänge und Wettkämpfe über lange Zeiträume mit hoher Intensität bewältigt werden müssen (u.a. Gabler, 2000a).
- **Willensstärke** (Volition) ermöglicht es, trotz innerer und äußerer Erschwernisse (z.B. Ermüdung, ausbleibender Erfolg) geplantes Verhalten (z.B. taktische Pläne) zielgerichtet und organisiert umzusetzen. Zu Willensstärke zählen z.B. Beharrlichkeit, Disziplin, Risikobereitschaft, Geduld (u.a. Allmer, 1997).
- **Emotionale Stabilität**: Freude, Enttäuschung, Ärger, Angst etc. können - je nach Situation und Ausprägungsgrad - sowohl mobilisieren (z.B. gesteigerte Aufmerksamkeit) als auch stören (z.B. mangelnde Konzentration) und damit positiv und negativ auf sportliches Handeln wirken. Starke Ausprägungen (z.B. große Angst) wirkt dabei eher leistungshemmend. In diesem Sinne ist emotionale Stabilität eine Voraussetzung für sportliche Leistungen (u.a. Hackfort, 1983; Thomas, 1995).
- **Strategien zur Stressbewältigung und Emotionskontrolle** können die störenden Einflüsse und damit die Beeinträchtigung der Handlungs- und Leistungsfähigkeit regulieren (u.a. Steffgen & Schwenkmezger, 1995; Stoll & Ziemainz, 1995).



- **Gruppenzusammenhalt** führt zu einem positiven Klima in der Trainings- und Wettkampfgruppe, zu produktiver Teamarbeit und damit - insbesondere bei interaktiven sportlichen Aufgaben - zu Verbesserungen der sportlichen Mannschaftsleistung (Alfermann & Strauß, 2001; Wilhelm, 2001).

Studien, die einen Einfluss auf die sportliche Leistung nachweisen, liegen bislang nur für einzelne Ressourcen vor, z.B. für Gruppenzusammenhalt (Wilhelm, 2001), Selbstwirksamkeit (Bund, 2001), Leistungsmotivation (Gabler, 2000a) oder Bewältigungsstrategien (Stoll & Ziemainz, 1995). Für andere Ressourcen, z.B. Willensstärke, stehen Nachweise noch aus. Weitere Ressourcen, für die durchaus plausibel ein Einfluss auf sportliche Leistungen begründet werden kann, z.B. soziale Kompetenzen (u.a. Kooperationsfähigkeit), wurden bislang nicht thematisiert.

Talentforschung: Welche Ressourcen tragen zur Talententwicklung bei?

In unterschiedlichen Talentmodellen werden psychosoziale Ressourcen - hier i.d.R. definiert als "Persönlichkeits- und Umweltmerkmale" - als Faktor der sportlichen Leistungsfähigkeit und der langfristigen Leistungsentwicklung (**Sozialisation im Sport**) sowie der allgemeinen Persönlichkeitsentwicklung (**Sozialisation durch Sport**) aufgefasst (u.a. Heller, 2002; Hohmann, 1997; Joch, 2001).

Vorliegende Studien zu psychosozialen Ressourcen in der Talentauswahl und -förderung konzentrieren sich schwerpunktmäßig auf **Leistungsmotivation, Willensstärke, Selbstkonzept und Stressbewältigung** (u.a. Beckmann, 2002; Harrtgen & Milles, 2004; Heim, 2002; Richartz & Bretschneider, 1996). Interessant ist, dass es hier nicht vordergründig um die sportliche Leistung geht, sondern vielmehr um die begleitenden Anforderungen der leistungssportlichen Karriere (z.B. schulische Anforderungen neben hohen Trainingsumfängen).

Die Frage, in welcher Weise psychosoziale Ressourcen zur sportlichen Leistungsfähigkeit in Training und Wettkampf beitragen (z.B. Selbstwirksamkeit und Emotionskontrolle bei der Aufgabenbewältigung) und deshalb langfristig ausgebildet werden sollten, wird gegenwärtig sehr zurückhaltend behandelt. Soziale Ressourcen (z.B. Kooperationsfähigkeit, gegenseitige Unterstützung oder Gruppenzusammenhalt in der Talentfördergruppe), die für den langjährigen Entwicklungsprozess durchaus von Bedeutung sein dürften, werden in der Talentforschung bislang kaum thematisiert.

ZUSAMMENFASSUNG

Die wissenschaftliche Diskussion zeigt folgendes Bild: Sportliche Aktivität kann einerseits zur Förderung psychosozialer Ressourcen und damit zur Persönlichkeitsentwicklung und der Bewältigung von Alltagsanforderungen beitragen (Sozialisation durch Sport). Andererseits sind stabile Ressourcen eine wichtige Voraussetzung für das Erbringen sportlicher Leistungen, für die langfristige Leistungsentwicklung und für die Vereinbarung von Sportkarriere und Ausbildung (**Sozialisation zum Sport**).

- In der sportbezogenen **Kindheits- und Jugendforschung** werden in diesem Zusammenhang das **Selbstkonzept, sozialer Rückhalt, Selbstwirksamkeit** und **soziale Kompetenzen** hervorgehoben.
- In der **Sportpsychologie** werden **Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Selbstkonzept** und **Selbstwirksamkeit, Leistungsmotivation, Willensstärke, emotionale Stabilität, Bewältigungsstrategien** sowie **Gruppenzusammenhalt** häufig genannt.

- In der **Talentrorschung** werden insbesondere **Leistungsmotivation, Willensstärke, Selbstkonzept und Stressbewältigung** hervorgehoben.

Für unsere Qualitätsplanung ergibt sich daraus folgende Perspektive: Der Anspruch einer systematischen sportlichen Kinder- und Jugendarbeit verlangt eine Konzentration auf sein "Kerngeschäft", der kompetenten Förderung der sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit. In der Förderung psychosozialer Ressourcen sollten deshalb **die** Bereiche im Vordergrund stehen, die einen Einfluss auf die Handlungs- und Leistungsfähigkeit besitzen. In diesem Sinne geht es z.B. weniger um das allgemeine Selbstkonzept, sondern um das Selbstbild der körperlichen Leistung; es geht weniger um die Bildung von Freundschaften, sondern um die gegenseitige Unterstützung in Training und Wettkampf; es geht weniger um die Einbindung in Freizeitaktivitäten, sondern um die aktive Integration in Trainings- und Wettkampfabläufe.

1.3 Psychosoziale Ressourcen in Sportarten

Talentförderkonzepte von Vereinen und Verbänden sowie die sportartspezifische Fachliteratur befassen sich mit den jeweiligen Anforderungsprofilen der Sportarten. Psychosoziale Ressourcen finden hier in unterschiedlichem Ausmaß und in unterschiedlicher Gewichtung Berücksichtigung.

In **Mannschaftssportarten** werden psychische Stabilität, Selbstvertrauen, Mut, Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit sowie Verantwortungsbewusstsein als zentrale Faktoren der Spielfähigkeit herausgestellt (Hagedorn, 1988; Konzag, Döbler & Herzog, 1991).

Fußball: Das Talentförderprogramm des Deutschen Fußball-Bundes nennt Selbstständigkeit, Selbstvertrauen und Willensstärke als wichtige Ausbildungsschwerpunkte (DFB, 2001). In der Fußballfachliteratur und in Förderkonzepten nationaler und internationaler Vereine wird insbesondere sozialen Ressourcen ein Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und -entwicklung des Einzelnen und des Teams zugeschrieben: Teamgeist, gegenseitige Unterstützung und Akzeptanz, Kooperation, Kommunikation, Zusammengehörigkeitsgefühl, Vertrauen etc. (u.a. Bisanz & Vieth, 2001; Hyballa, 1999; Wegdegärtner, 2001).

Handball: Der Bayerische Handballverband führt Selbstbewusstsein, Leistungsbereitschaft, Frustrationstoleranz, Kritikfähigkeit sowie soziale Kompetenzen als Förderziele des Kinder- und Jugendtrainings auf (Kolodziej, 2004). In Beiträgen der Zeitschrift Handballtraining wird insbesondere die Bedeutung eines starken Gruppenzusammenhalts herausgestellt (Korfsmeier, 2003; Wilhelm & Wegner, 1997).

In **Individualsportarten** dominieren psychische Ressourcen. Soziale Ressourcen fließen hier im Zusammenhang mit der spezifischen Situation "Training in der Gruppe" ein.⁴

Schwimmen: In der Talentförderung werden psychosoziale Ressourcen nur vereinzelt genannt, insbesondere psychische Eigenschaften wie Motivation, Willensstärke und Einstellungen (DSV, 2001). Auch in der Fachliteratur finden sich nur vereinzelt Hinweise. Dabei werden unter anderem soziales Verhalten, Selbstbewusstsein, Motivation, emotionale Stabilität, Selbstständigkeit, Gruppenzusammenhalt und soziales Wohlbefinden als bedeutsam für die sportliche Leistung und für effektives Training herausgestellt (Barth & Baartz, 2004).

⁴ Für die Sportarten Gerätturnen und Schwimmen gibt es bereits Übersetzungen des vorliegenden Rahmenkonzepts. Dabei wurden auch soziale Ressourcen in ihrer Bedeutung für die Handlungs- und Leistungsfähigkeit betont: im Gerätturnen gegenseitige Unterstützung, Kooperationsfähigkeit und Gruppenzusammenhalt in Training und Wettkampf (DTJ, 2004), im Anfängerschwimmen Kooperationsfähigkeit (DSV, 2006).

Gerätturnen: In Rahmentrainingskonzeptionen für Kinder und Jugendliche wird psychischen Ressourcen wie Konzentrationsfähigkeit, Risikobereitschaft, Disziplin und Beharrlichkeit ein zentraler Stellenwert eingeräumt. Im Hinblick auf Trainingsanforderungen und auf kritische Phasen (z.B. Erfolglosigkeit) wird die Bedeutung von Gruppenzusammenhalt, Kameradschaftlichkeit, Atmosphäre, Vertrauen und Verantwortungsbewusstsein, Leistungsstreben und Selbstständigkeit hervorgehoben (Gerling, 1997; Knirsch, 2004; LandesSportBund NRW, 1999).

ZUSAMMENFASSUNG

Aus Sicht der Sportarten ist die Förderung psychosozialer Ressourcen neben motorischen Elementen ein zentrales Qualitätskriterium der sportlichen Kinder- und Jugendarbeit.

In den genannten Sportarten wird in unterschiedlichem Ausmaß und in unterschiedlicher Gewichtung eine Vielzahl an psychischen und sozialen Ressourcen angeführt. Schwerpunktmäßig sind dies **Leistungsmotivation, Willensstärke, Selbstbewusstsein, Selbstständigkeit, Konzentrationsfähigkeit, gegenseitige Unterstützung, soziale Kompetenzen** (insbesondere **Kooperationsfähigkeit**) sowie **Gruppenzusammenhalt**.

1.4 Resümee: Auswahl von Ressourcen unter drei Perspektiven

Das vorliegende Kapitel hat sich mit der Frage nach dem WAS befasst: Was soll gefördert werden bzw. welche psychosozialen Ressourcen sollen im organisierten Kinder- und Jugendsport gezielt angesteuert werden? Diese Frage wurde aus drei Perspektiven betrachtet: Aus Sicht der Anspruchsgruppen (Kinder und Jugendliche, Eltern, Trainer/-innen), aus Sicht der Sportwissenschaft (Kindheits- und Jugendforschung, Sportpsychologie, Talentforschung) sowie aus Sicht von Sportarten. Dabei kristallisieren sich zwei Diskussionen heraus, die bislang noch relativ unverbunden nebeneinander stehen.

Auf der einen Seite stehen Antworten, die die sportliche Handlungs- und Leistungsfähigkeit (**Sozialisation im Sport**) betonen:

- Anspruchsgruppen **Kinder und Jugendliche** sowie **Trainer/-innen**: Ein zentrales Motiv sportlicher Aktivität ist Leistung.
- **Leitbild der Deutschen Sportjugend**: Ein Ziel der sportlichen Kinder- und Jugendarbeit ist die Förderung des Leistungsverhaltens.
- **Sportpsychologie**: Als zentral für die sportliche Handlungs- und Leistungsfähigkeit gelten Konzentrationsfähigkeit, Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit, Leistungsmotivation, Willensstärke, emotionale Stabilität, Bewältigungsstrategien sowie Gruppenzusammenhalt.
- **Talentforschung**: Für die Talententwicklung werden Selbstkonzept, Leistungsmotivation und Willensstärke Bedeutung zugeschrieben.
- **Sportarten**: Für die Handlungs- und Leistungsfähigkeit sind - je nach Sportart - Leistungsmotivation, Willensstärke, Selbstbewusstsein, Selbstständigkeit, Konzentrationsfähigkeit, Unterstützung, soziale Kompetenzen und Gruppenzusammenhalt bedeutsam.

Auf der anderen Seite werden die außersportlichen Potenziale zur Persönlichkeitsentwicklung und zur Bewältigung von Alltagsanforderungen betont (**Sozialisation durch Sport**):

- **Kinder und Jugendliche** suchen im Sport auch soziales Miteinander.
- **Gesetzliche Rahmenvorgaben:** Förderung der individuellen und sozialen Entwicklung, Mit- und Selbstbestimmung, Mitgestaltung und -verantwortung sowie Hinführung zu sozialem Engagement.
- **Gesellschaftliche Ansprüche:** Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention. Zentrale Ressourcen sind in diesem Rahmen das Selbstkonzept, sozialer Rückhalt und soziale Kompetenzen.
- **Leitbild der Deutschen Sportjugend:** Weitere Ziele der sportlichen Kinder- und Jugendarbeit sind die Förderung des Freizeitverhaltens, des Gesundheitsverhaltens, der Persönlichkeitsbildung sowie sozialer Einbindung und Kompetenz.
- **Kindheits- und Jugendforschung:** Selbstkonzept, sozialer Rückhalt, Selbstwirksamkeit und soziale Kompetenzen als Ressourcen zur Bewältigung von Alltagsanforderungen und -belastungen.
- **Talentforschung:** Selbstkonzept und Stressbewältigung als Ressourcen zur Bewältigung übersportlicher Anforderungen der Leistungssportkarriere (z.B. Doppelbelastung Sport und Schule/Ausbildung).

Die Bedeutung psychosozialer Ressourcen kommt in allen Perspektiven mit unterschiedlicher Akzentuierung zum Ausdruck. Allerdings muss man feststellen, dass der gegenwärtige Stand der praxisorientierten und der wissenschaftlichen Diskussion um psychosoziale Ressourcen einem begonnenen Puzzle gleicht. Die angesprochenen Ressourcen erscheinen als Vielzahl von Einzelteilen, die in unterschiedlicher Differenziertheit und Gewichtung z.T. unverbunden nebeneinander stehen, sich überschneiden und gegenseitig beeinflussen.

Um eine Grundlage für die systematische Förderung psychosozialer Ressourcen in der Praxis zu schaffen, erfolgt im vorliegenden Rahmenmodell eine **Konzentration** auf solche Ressourcen, für die z.T. belegt ist, z.T. plausibel angenommen wird, dass sie einen Beitrag zur sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit einerseits und zur Bewältigung von Alltagsanforderungen andererseits leisten. Mit anderen Worten: Sie sollen im Überschneidungsbereich von **Sozialisation im Sport und Sozialisation durch Sport** liegen:

- Ein stabiles **Selbstkonzept** gilt als Ressource zur Bewältigung von Anforderungen des sportlichen (z.B. Misserfolge) und übersportlichen Alltags (z.B. schulische Belastungen, Vereinbaren von Schule und Sport) (Kap. 2.1).
- **Selbstwirksamkeit** gilt als Voraussetzung, um anspruchsvolle sportliche und übersportliche Anforderungen anzunehmen, ausdauernd zu verfolgen und erfolgreich zu gestalten (Kap. 2.2).
- **Gruppenzusammenhalt** gilt als Ressource für sportliche Leistungen in Training und Wettkampf. Darüber hinaus können mit Gruppenzusammenhalt im Sport auch übersportliche Ziele wie der Aufbau von sozialen Netzwerken, soziale Integration und Unterstützung verknüpft werden (Kap. 2.3).

- Sozialer Rückhalt gilt als Ressource zur Bewältigung von alterstypischen Entwicklungsaufgaben (z.B. Ablösung vom Elternhaus) und Alltagsanforderungen (z.B. Schule). Sozialer Rückhalt beim Trainieren und Wettkämpfen dürfte darüber hinaus auch eine Voraussetzung der individuellen Handlungs- und Leistungsfähigkeit sein (Kap. 2.4).
- Soziale Kompetenzen gelten einerseits als Ressource zur sozialen Handlungsfähigkeit im sozialen Umfeld (z.B. Peergroup, Sportverein), andererseits können sie als Ressourcen sozialkooperativen Handelns in sportlichen Anforderungssituationen aufgefasst werden (Kap. 2.5).

ANMERKUNG

Das Rahmenmodell wählt psychosoziale Ressourcen aus, die einen Beitrag zur sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Trainings- und Wettkampfalltag leisten. Gelingt eine gezielte Stärkung dieser Ressourcen, dann leistet der Sport im Verein auch einen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und zur Bewältigung von Alltagsanforderungen.

Diese Auswahl ist begrenzt und versteht sich als erster Schritt einer systematischen Förderung psychosozialer Ressourcen. Selbstverständlich sind je nach Handlungsfeld Schwerpunktsetzungen und Ergänzungen bei der Auswahl von Ressourcen denkbar, bisweilen sogar notwendig. Für die allgemeine sportliche Kinder- und Jugendarbeit decken die ausgewählten Ressourcen die Ansprüche bereits weitgehend ab. Mit zunehmender Leistungsorientierung (u.a. Talentförderung) sollten weitere Ressourcen (z.B. Leistungsmotivation, Willensstärke, Stressbewältigung, Konzentrationsfähigkeit) aufgegriffen werden.

Mit dieser Konzentration auf ausgewählte Ressourcen und mit den in folgenden Kapiteln begründeten Kernzielen und Methoden macht der organisierte Kinder- und Jugendsport einen weiteren Schritt, die sportliche Kinder- und Jugendarbeit noch stärker pädagogisch auszurichten und über konkrete und eng gefasste Zielsetzungen sowie methodische Ausdifferenzierung sich an einem systematischen Qualitätsmanagement zu orientieren.





2 WOHIN: Konzepte und Kernziele in ausgewählten psychosozialen Ressourcen

Ziel des folgenden Kapitels ist es, die ausgewählten Ressourcen „Selbstkonzept“ (Kap. 2.1) und „Selbstwirksamkeit“ (Kap. 2.2), „Gruppenzusammenhalt“ (Kap. 2.3), „sozialer Rückhalt“ (Kap. 2.4) und „soziale Kompetenzen“ (Kap. 2.5) in ihrer Grundidee (Was ist das?) und in ihrer Bedeutung im Sport (Was ist das im Sport?) vorzustellen.

2.1 Selbstkonzept

Nach dem 24:23 Erfolg resümieren die Handballer in der Kabine ihr Spiel: „Heute haben wir Hinten gut gestanden. Außerdem waren wir konditionell stärker als unsere Gegner.“ „Nach Fehlern haben wir uns gegenseitig geholfen, jeder hat für jeden gekämpft.“ „Zum Schluss sind wir richtig cool geblieben, das Tor sechs Sekunden vor Schluss haben wir souverän rausgespielt!“

Selbstkonzept - was ist das?

Jeder Mensch macht in verschiedenen Lebensbereichen Erfahrungen, bewertet und interpretiert diese. Auf diese Weise bilden sich Vorstellungen über eigene Fähigkeiten und Eigenschaften, Verhalten und Handlungsmöglichkeiten aus. Die Gesamtheit an Vorstellungen ergibt eine naive Theorie über sich selbst, das Selbstkonzept.

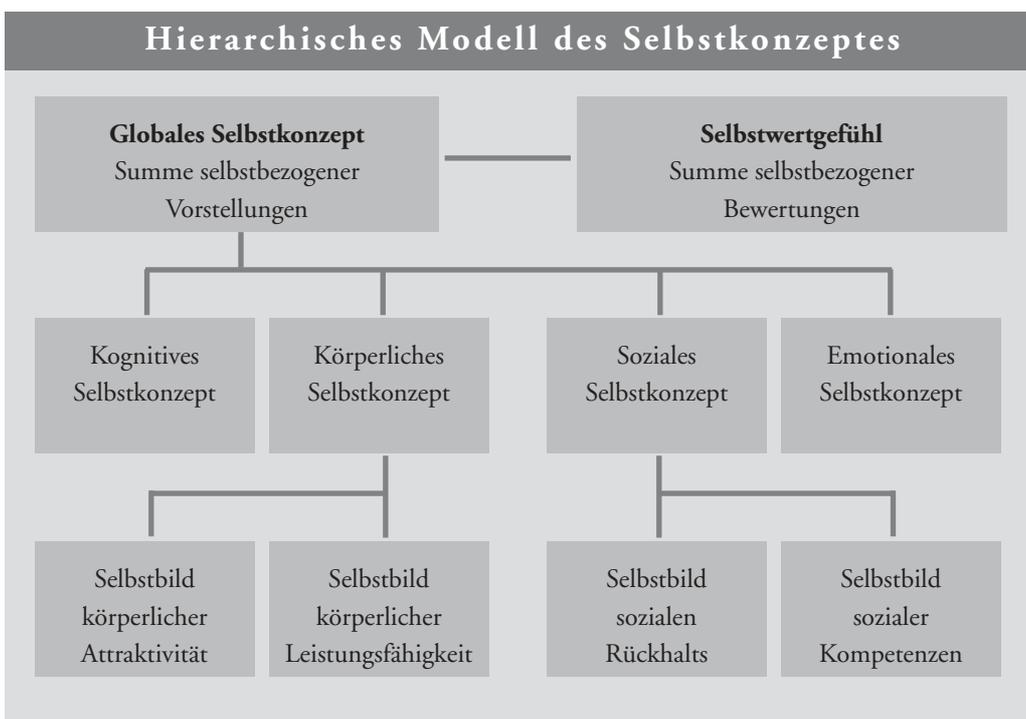


Abbildung 2: ▲

Hierarchisches Modell des Selbstkonzeptes (angelehnt u.a. an Fox & Corbin, 1989; Shavelson, Hubner & Stanton, 1976).



Das Selbstkonzept lässt sich mit folgenden charakteristischen Merkmalen beschreiben (Alfermann, 1998):

- Das Selbstkonzept ist hierarchisch aufgebaut und setzt sich aus verschiedenen Teilkonzepten zusammen (Abb. 2). Auf der obersten Ebene bildet das globale Selbstkonzept die Summe aller selbstbezogenen Vorstellungen. Es wird häufig mit dem Selbstwertgefühl gleichgesetzt, das Ausdruck der allgemeinen Zufriedenheit mit sich selber ist (z.B. „Ich finde mich ganz in Ordnung.“). Auf der darunter liegenden Ebene wird unterschieden zwischen dem körperlichen Selbst (Körperkonzept), dem sozialen, dem kognitiven und dem emotionalen Selbst. Das Körperkonzept besteht aus weiteren Subkonzepten, z.B. „Attraktivität“ oder „sportliche Leistungsfähigkeit“.

Das auf Seite 21 skizzierte Handballbeispiel spricht das körperliche Selbstkonzept („Wir waren konditionell stärker“), das soziale Selbstkonzept („Jeder hat für jeden gekämpft.“) und das emotionale Selbstkonzept („Wir sind cool geblieben.“) an.

Das Selbstkonzept entwickelt sich in ständiger Auseinandersetzung einer Person mit ihrer Umwelt. Erfahrungen, Rückmeldungen und soziale Vergleiche tragen zur Ausdifferenzierung des Selbstkonzepts bei. Während das Selbstkonzept bei Kindern noch wenig ausdifferenziert, bilden sich bei Jugendlichen die oben genannten Teil- und Subkonzepte bereits deutlich ab.

- Die Funktionen des Selbstkonzepts liegen insbesondere in der **Verarbeitung von selbstbezogenen Informationen** und der **Steuerung des Verhaltens**. Informationen in Form von Rückmeldungen, Lob oder Kritik, unterschiedlichste Erfahrungen, Erfolge oder Misserfolge werden in vorhandene Subkonzepte eingeordnet, verarbeitet und interpretiert. Diese bilden eine Grundlage für zukünftiges Verhalten, das in hohem Maße davon abhängig ist, wie sich eine Person sieht, akzeptiert und welche Fähigkeiten sie sich zuschreibt.

Ein stabiles Selbstkonzept ist eine wichtige Ressource für die Bewältigung von Anforderungen und Belastungen im Alltag und im Sport. Wer mit sich zufrieden ist und ein positives Bild seiner Eigenschaften und Fähigkeiten besitzt, der ist eher in der Lage, Anforderungen und Belastungen standzuhalten und zu bewältigen (Alfermann, 1998; Brinkhoff, 1998; Hurrelmann, 2002).

Selbstkonzept - was ist das im Sport?

Im Rahmen sportlicher Aktivitäten ist das Körperkonzept zentral. Es bezeichnet die Gesamtheit der Vorstellungen und Bewertungen, die eine Person im Hinblick auf ihren Körper sowie dessen Funktionen und Fähigkeiten entwickelt. Es besteht im Wesentlichen aus den Subkonzepten „sportliche Leistungsfähigkeit“ und „körperliche Attraktivität“ (Tab. 1), die sich ihrerseits weiter ausdifferenzieren (Stiller, Würth & Alfermann, 2004).

Körperkonzept		
sportliche Leistungsfähigkeit	motorische Leistungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ich bin ein/e gute Sportler/-in. ■ Ich kann sehr schnell laufen. ■ Ich bin gut in Ausdauersportarten.
	sportartspezifische Leistungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ich besitze ein gutes taktisches Verständnis. ■ Ich beherrsche viele Tricks / Elemente. ■ Im ... (Sportart) bin ich meist eine/r der Besten.
körperliche Attraktivität	Aussehen (Figur, Gesicht) Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ich bin mit meinem Aussehen zufrieden. ■ Ich fühle mich in meinem Körper zu Hause. ■ Meine Bewegungen beim ... (Sportart) sind ... anmutig, graziös, leicht, dynamisch etc.

Das Ziel der Förderung des Selbstkonzepts im Sport darf nicht etwa nur in der zunehmend positiven Selbsteinschätzung des sportlichen Könnens liegen. Vielmehr muss es darum gehen, ein - gemessen an der tatsächlichen Leistungsfähigkeit - positiv-realistisches Selbstkonzept zu entwickeln. Dieses bewahrt vor arrogantem Verhalten und Fehlinterpretationen eigener Leistungen, ermöglicht z.B. eine angemessene Vorbereitung auf bevorstehende Aufgaben oder eine gezielte Auswahl der Aufgabenschwierigkeit (Baumann, 2002).



Tabelle 1
Körperkonzept im Sport

ZUSAMMENFASSUNG

Das Selbstkonzept ist das Selbstbild von den eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten. Im Sport ist das Körperkonzept von zentraler Bedeutung. Es besteht aus den Subkonzepten Selbstbild der sportlichen Leistungsfähigkeit und Selbstbild der körperlichen Attraktivität.

Das Selbstkonzept ist Voraussetzung für sportliches Handeln sowie die Einordnung und Bewertung sportlicher Erfahrungen (z.B. Erfolge, Misserfolge, Leistungen).

2.2 Selbstwirksamkeit

Ein Skifahrer steht in einem wichtigen Rennen am Start eines anspruchsvollen Slalomparcours. Die Konkurrenten haben gute Zeiten vorgelegt, die Piste ist hart, in den letzten Minuten haben sich die Sichtverhältnisse verschlechtert. Ist der Skifahrer davon überzeugt, sein Können trotz ungünstiger Voraussetzungen einsetzen zu können, dann wird er versuchen, die Zeiten seiner Gegner zu unterbieten. Liegen Zweifel vor, das eigene Können unter allen Bedingungen umsetzen zu können, wird er eher versuchen, das Rennen zwar schnell, in erster Line aber sicher und sturzfrei zu bewältigen.

Selbstwirksamkeit - was ist das?

Selbstwirksamkeit bezeichnet die Überzeugung einer Person, durch eigene Kompetenzen neue oder schwierige Anforderungen erfolgreich bewältigen zu können. Eine positive Ausprägung der Selbstwirksamkeit ist eine wichtige Bedingung, hohe Anforderungen überhaupt anzugehen, mit Anstrengung und Ausdauer zu verfolgen und erfolgreich zu gestalten. Selbstwirksame Personen sind resistenter gegen Hindernisse und Misserfolge und sind motiviert, ihre Fähigkeiten auch bei Widerständen einzusetzen. Erfolgreiches Handeln werten sie wiederum als Hinweis auf die eigene Kompetenz. Auf diese Weise bedingen sich Selbstwirksamkeit und erfolgreiches Handeln gegenseitig (Bund, 2001; Schwarzer & Jerusalem, 2002).

Selbstwirksamkeit ist damit ein verbindendes Element zwischen dem Selbstkonzept einer Person und deren Handeln in herausfordernden Situationen. Eine Handlung wird ausgeführt, wenn zum Selbstkonzept eigener Fähigkeiten („Ich bin ein guter Skifahrer!“) auch der Glaube an diese Fähigkeiten in spezifischen Situationen kommt („Auch bei schlechtem Wetter kann ich mein skifahrerisches Können jederzeit umsetzen!“).

Das Konzept der Selbstwirksamkeit kann auf verschiedene Lebensbereiche angewandt werden. So ist eine positive Ausprägung von Selbstwirksamkeit u.a. für eine gelungene Bewältigung von Alltagsanforderungen, für das Lern- und Leistungsverhalten oder für die Stressbewältigung von Bedeutung (Schwarzer & Jerusalem, 2002). Dabei wird - analog zum Selbstkonzept - unterschieden zwischen allgemeiner und bereichsspezifischer Selbstwirksamkeit. Allgemeine Selbstwirksamkeit bringt eine Einschätzung der generellen Lebensbewältigungskompetenz zum Ausdruck (z.B. „Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich immer auf meine Fähigkeiten vertrauen kann.“ [Jerusalem & Schwarzer, 2002]). Bereichsspezifische Selbstwirksamkeit richtet sich z.B. auf schulische, soziale oder sportliche Fähigkeiten.

Selbstwirksamkeit - was ist das im Sport?

Die sportliche Selbstwirksamkeit ist Grundlage für erfolgreiches Trainieren und Wettkämpfen. Sportliche Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, das eigene Können auch unter anspruchsvollen Bedingungen (Skifahrerbeispiel: wichtiger Wettkampf, schwieriger gesteckter Kurs, harte Piste, schlechte Sicht) erfolgreich einsetzen zu können (Tab. 2). In der sportlichen Praxis wird dafür häufig der Begriff „Selbstbewusstsein“ genutzt.

Sportliche Selbstwirklichkeit	
motorische Leistungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ Auch nach hoher Belastung zum Ende eines Spiels bin ich noch fit und leistungsfähig. ■ Nach Krankheiten oder Verletzungen erreiche ich schnell wieder meinen Fitnesszustand.
sportartspezifische Leistungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ Auch schwierige Aufgaben kann ich im Training meist sicher bewältigen. ■ Ich kann auch gegen eine/n gute/n Gegenspieler/-in eine gute Leistung zeigen, wenn ich mich anstrenge. ■ Taktische Strategien kann ich auch gegen starke Gegner/-innen jederzeit variieren.
Kollektive Selbstwirksamkeit im Sport	
motorische Leistungsfähigkeit & sportartspezifische Fertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wir werden über die gesamte Saison gute Leistungen zeigen, weil wir über großes Potenzial verfügen. ■ Auch gegen Topmannschaften können wir uns durchsetzen, da wir sehr gute Einzelspieler/-innen haben und über verschiedene taktische Varianten verfügen.
Gruppenzusammenhalt	<ul style="list-style-type: none"> ■ Auch nach Niederlagen ziehen wir alle an einem Strang. ■ Trotz der starken Liga werden wir unser Saisonziel erreichen, denn wir ziehen alle an einem Strang.

▲
Tabelle 2
Selbstwirksamkeit im Sport

Neben der individuellen Selbstwirksamkeit ist die so genannte „kollektive Selbstwirksamkeit“ - insbesondere in Mannschaftssportarten - von Bedeutung. Darin verbinden sich motorische und soziale Überzeugungen (Tab. 2). Kollektive Selbstwirksamkeit beschreibt „(...) die von einer Gruppe geteilte Überzeugung in ihre Fähigkeiten, Handlungen zu organisieren und auszuführen, um gesetzte Ziele zu erreichen“ (Gerlach, 2004, S. 217).

Ziel dieser Förderung individueller und kollektiver Selbstwirksamkeit ist - analog zum Selbstkonzept - eine positiv-realistische Überzeugung der eigenen Fähigkeiten. Nur mit einer realistischen Selbstwirksamkeit ist gezieltes sportliches Handeln gewährleistet, das den Anforderungen der jeweiligen Situation angemessen ist und vor den Folgen von Selbstüberschätzung (z.B. Gesundheitsgefährdungen im o.g. Skifahrerbeispiel) bewahrt.

ZUSAMMENFASSUNG

Selbstwirksamkeit im Sport ist die Überzeugung, die eigenen Fähigkeiten auch bei schwierigen Anforderungen erfolgreich einzusetzen. Selbstwirksamkeit im Sport bezieht sich im Wesentlichen auf

- die individuelle sportliche Selbstwirksamkeit (motorische Leistungsfähigkeit, sportartspezifische Leistungsfähigkeit);
- kollektive Selbstwirksamkeit der gesamten Trainings- und Wettkampfgruppe.

Sportliche Selbstwirksamkeit ist die Voraussetzung für erfolgreiches sportliches Handeln. Selbstwirksamkeit und Leistung bzw. Erfolge stärken sich dabei gegenseitig.

2.3 Gruppenzusammenhalt

„Wir haben gehört, wie groß der Mannschaftsgeist im Lager des deutschen Teams ist. Auf dem Platz ist dagegen von gegenseitiger Hilfe wenig zu sehen“ (Fernsehkommentar zum Viertelfinale der Fußball-WM 2002; Deutschland gegen USA).

„Die Stimmung und der Mannschaftszusammenhalt waren schon während der WM-Vorbereitung so gut wie nie. Das hat zu diesem phänomenalen Ergebnis ganz sicher beigetragen“ (Deutsche Spitzenturnerin zum Finaleinzug bei der WM 2001 im Gerätturnen).

Gruppenzusammenhalt - was ist das?

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ (Lang, 2000, S. 468). Diese viel strapazierte Aussage kennzeichnet die besonderen Möglichkeiten konstruktiver Teamarbeit:

Beim Anstreben von gemeinsamen Zielen zeichnen sich funktionierende Gruppen dadurch aus, dass sich ihre Gesamtleistung im wechselseitigen Prozess gegenseitiger Ergänzung und Unterstützung über die Summe der Einzelleistungen hinaus steigert. In der sportwissenschaftlichen Diskussion wird dafür der Begriff „Gruppenzusammenhalt“ (oder „Gruppenkohäsion“) genutzt. Dies bezeichnet einen „(...) dynamischen Prozess, der sich im Bestreben einer Gruppe widerspiegelt, zusammen zu halten und zum Zweck der Erreichung ihrer Ziele und Zwecke vereint zu bleiben“ (Carron, 1982, zitiert nach Alfermann & Strauß, 2001, S. 93). Im Sprachgebrauch von Sportlern/-innen sind dafür Begriffe wie „Wir-Gefühl“ oder „Teamgeist“ bekannt.

Gruppenzusammenhalt - was ist das im Sport?

In der sportwissenschaftlichen Diskussion wird zwischen aufgabenbezogenem und sozialem Gruppenzusammenhalt (Wilhelm, 2001) unterschieden. Das erste Zitat zum „Mannschaftsgeist im deutschen Team“ (s.o.) macht diesen Unterschied deutlich, indem der Fernsehkommentator den Mannschaftsgeist im Lager (sozial) von der Kooperation im Spiel (aufgabenbezogen) unterscheidet.

	Aufgabenorientierung	Beziehungsorientierung
Zusammenhalt der Gesamtgruppe	Aufgabenzusammenhalt: <ul style="list-style-type: none"> ■ Wir versuchen gemeinsam, die angestrebten Ziele zu erreichen ■ Wir helfen uns, wenn jemand Probleme mit seiner Leistung hat ■ Wir übernehmen gemeinsam Verantwortung für schwache Leistungen 	Beziehungszusammenhalt: <ul style="list-style-type: none"> ■ In unserer Gruppe kommen alle miteinander aus ■ Wir unternehmen auch außerhalb des Sports etwas gemeinsam ■ Alle Sportler/-innen sind in die Gruppe integriert
Zugehörigkeit des Einzelnen	Aufgabenzugehörigkeit: <ul style="list-style-type: none"> ■ Ich stimme mit den Zielen meiner Gruppe überein ■ Ich bin mit den mir zugewiesenen Aufgaben zufrieden ■ Ich habe im Team genügend Möglichkeiten, meine Leistung zu verbessern 	Soziale Zugehörigkeit: <ul style="list-style-type: none"> ■ Die Gruppe ist eine meiner wichtigsten Gemeinschaften ■ Ich habe einige Freunde in der Gruppe ■ Ich treffe mich außerhalb der Trainingszeit mit meinen Mitsportlern/-innen

▲
Tabelle 3
Ebenen des
Gruppenzusammenhalts

Das zentrale Merkmal des **aufgabenbezogenen Zusammenhalts** ist die Ausrichtung von Gruppen auf gemeinsame Ziele und deren kooperative Bearbeitung (u.a. Aufgabenverteilung, gemeinsame Verantwortung, gegenseitige Unterstützung, Bewältigung hinderlicher Konflikte). Zentrales Merkmal des sozialen Zusammenhalts ist die **soziale Attraktivität** der Gruppe (u.a. gemeinsame Freizeitaktivitäten, Kontakte und Freundschaften, emotionale Verbundenheit). Darüber hinaus wird unterschieden zwischen dem **Zusammenhalt der Gesamtgruppe** und der **Zugehörigkeit des Einzelnen** (Schlicht & Strauß, 2003). Daraus ergeben sich vier Bereiche (Tab. 3): aufgabenbezogener Gruppenzusammenhalt der Gesamtgruppe (im Folgenden Aufgabenzusammenhalt), sozialer Gruppenzusammenhalt der Gesamtgruppe (Beziehungszusammenhalt), aufgabenbezogene Zugehörigkeit des Einzelnen (Aufgabenzugehörigkeit) und soziale Zugehörigkeit des Einzelnen.

Im vorliegenden Rahmenmodell bezieht sich Gruppenzusammenhalt nicht nur auf Mannschaftsleistungen im Wettkampf, sondern auch auf die verschiedenen Anforderungssituationen im Rahmen von Wettkämpfen, deren Vor- und Nachbereitung, beim Training sowie in Krisensituationen. In diesem Sinne sind Auswirkungen auch auf die Leistung des Einzelnen zu erwarten - sowohl in Mannschafts- als auch in Individualsportarten; sowohl im Wettkampf als auch beim Training. Das Zitat zum Gerätturnen („(...) der Mannschaftszusammenhalt hat zu diesem Ergebnis beigetragen!“) zeigt, dass Zusammenhalt von aktiven Spitzensportlern/-innen auch in Individualsportarten ein hoher Stellenwert zugeschrieben wird. Danach ist z.B. zu erwarten, dass sich die Sportler/-innen im Wettkampfkontext gegenseitig Mut machen oder nach Enttäuschungen trösten, beim Trainieren Hilfestellungen leisten, korrigieren und Konflikte bewältigen. In Bezug auf Einzelleistungen in Mannschaftssportarten drückt sich Aufgabenzusammenhalt darin aus, dass Spieler/-innen nach schwachen Wettkampfleistungen von Mitspielern/-innen aufgebaut wird, positive Rückmeldungen zu seiner/ihrer eigentlichen Leistungsfähigkeit erhält und im Training motivational unterstützt wird.

ZUSAMMENFASSUNG

Gruppenzusammenhalt beschreibt das Bestreben einer Gruppe, zusammen zu halten und zum Zweck der Erreichung ihrer Ziele vereint zu bleiben. Gruppenzusammenhalt besteht aus vier Ebenen:

- Aufgabenzusammenhalt der gesamten Trainings- und Wettkampfgruppe (u.a. gemeinsame Ziele und Verantwortung, Aufgabenverteilung);
- Beziehungszusammenhalt der Gesamtgruppe (u.a. Freizeitaktivitäten);
- Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen (u.a. Erhalt von Unterstützung);
- soziale Zugehörigkeit des Einzelnen (u.a. Freundschaften).

Aufgabenzusammenhalt und Aufgabenzugehörigkeit sind Voraussetzungen für erfolgreiches sportliches Handeln der gesamten Trainings- und Wettkampfgruppe und des Einzelnen.

2.4 Sozialer Rückhalt

„Ich möchte einfach näher dran sein an der Mannschaft, das Gefühl haben, dass ich dazu gehöre“ (Fußballprofi während der Rehabilitationsphase nach einer langwierigen Verletzung).

„Was Besseres kann gar nicht passieren, dass man sich gegenseitig stützt bei so einem Wettkampf“ (Fernsehkommentar zu deutschen 7-Kämpferinnen bei der Leichtathletik-Europameisterschaft 2002).

Sozialer Rückhalt - was ist das?

Sozialer Rückhalt besteht aus den Ebenen soziales Netzwerk, soziale Integration und soziale Unterstützung. Unter **sozialem Netzwerk** versteht man die Gesamtheit von sozialen Kontakten und emotional bedeutsamen Beziehungen einer Person. Dazu gehören z.B. Familie, Schule, Freundeskreis, Sportverein etc. (Tietjens, 2001). Die Verfügbarkeit sozialer Netzwerke, z.B. die Mitgliedschaft in einem Sportverein, ist die Grundlage für gelungene soziale Integration und soziale Unterstützung (Laireiter, 1993; Schwarzer, 1992).

Soziale Integration beschreibt die Quantität und Qualität der Einbindung einer Person in Gruppen des sozialen Netzwerkes. Vom Wortsinn her bedeutet Integration (Wieder-)Herstellung einer Einheit und Eingliederung in ein größeres Ganzes. Eine gelungene Integration wird durch vier Merkmale charakterisiert (Laireiter, 1993): Anerkennung in der Gruppe; Übernahme von Normen, Aufgaben und Funktionen; emotionaler Bezug zur und Freundschaften in der Gruppe. Ein zentrales Merkmal gelungener Integration ist die Verfügbarkeit und das Erteilen von sozialer Unterstützung.

„**Soziale Unterstützung** umfasst die Interaktion zwischen zwei oder mehr Menschen, bei der es darum geht, Problemsituationen zu verändern oder zumindest das Ertragen dieses Zustandes zu erleichtern“ (Schwarzer, 1992, S. 141). In diesem Sinne ist soziale Unterstützung eine Maßnahme zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen. Dabei wird unterschieden in emotionale und funktionale Unterstützung (Schwarzer, 1992; Laireiter, 1993). **Emotionale Unterstützung** umfasst z.B. Ermutigung, Trost, Aussprache, Verständnis. **Funktionale Unterstützung** umfasst instrumentelle (praktische und organisatorische Hilfe) und informationelle Leistungen (Informationen, Tipps sowie Beratung bei Problemlösungen).



Sozialer Rückhalt im Sport		
Integration	Anerkennung der Leistungsfähigkeit:	Führungsspieler/-in, schwächere/r Mitsportler/-in in der Trainings- und Wettkampfgruppe, Mitläufer/-in etc.
	Zuweisung von Funktionen & Aufgaben:	Spielpositionen im Wettkampf, Verantwortliche/r für Material, Mitglied eines Mannschaftsrates etc.
	emotionale Verbundenheit zur Gruppe:	gemeinsamer Ärger bzw. Freude über (Miss-)Erfolge, gute Freundschaften etc.
	gegenseitige emotionale & funktionale Unterstützung:	siehe nächste Zeilen zu emotionaler und funktionaler Unterstützung
emotionale Unterstützung	Trainieren und Wettkämpfen:	motivieren, anfeuern, trösten, gemeinsam ärgern und freuen etc.
	Krisensituationen:	zuhören, Verständnis zeigen, trösten, Mut machen etc.
funktionale Unterstützung	Trainieren und Wettkämpfen:	Hilfestellung, Erklärungen, Hinweise, Tipps, Fehler anderer ausgleichen, zum Anspiel anbieten etc.
	Krisensituationen:	Ursachenforschung, Analyse von Kritik, Vermitteln bei Konflikten, Aufarbeitung von Schwächen etc.



Tabelle 4

Sozialer Rückhalt im Sport

Sozialer Rückhalt - was ist das im Sport?

Trainings- und Wettkampfgruppen im Verein sind Teil des sozialen Gesamtnetzwerkes von Kindern und Jugendlichen. Sie sind zunächst reine Zweckgemeinschaften mit dem verbindenden Merkmal des gemeinsamen Sporttreibens. Dieses Teilnetzwerk bietet und erwartet von seinen Mitgliedern sowohl die Möglichkeit als auch die Notwendigkeit zur Integration und gegenseitigen Unterstützung.

Eine gelungene **Integration** (Tab. 4) umfasst die Anerkennung der Leistungsfähigkeit durch die Mitsportler/-innen, die Zuweisung von Funktionen und Aufgaben (z.B. Abwehrspieler/-in, Mannschaftsführer/-in), die emotionale Verbundenheit zur Gruppe (z.B. Freude über gemeinsame Erfolge) sowie die Verfügbarkeit von Unterstützung beim Trainieren und Wettkämpfen. Das erste Zitat deutet darauf hin, dass sich ein/e verletzte/r Sportler/-in in seiner/ihrer Mannschaft weniger integriert fühlt, wenn er/sie nicht mit ihr trainieren und wettkämpfen („nicht nah dran ist“), keine aktive Rolle übernehmen und keine Anerkennung für seine/ihre Leistungen erfahren kann.

Unterstützungsleistungen im Sport (Tab. 4) beziehen sich auf alle sportlichen Anforderungssituationen, insbesondere auf die sportliche Aufgabenstruktur im Wettkampf (z.B. sozial-kooperatives Handeln im Mannschaftssport), auf das Training (z.B. Erlernen von Techniken) sowie auf spezifische Krisensituationen (z.B. Verletzungen, Misserfolg, Leistungsstagnation). Zu ihrer Bewältigung kann **emotionale Unterstützung** (z.B. Motivieren, Anfeuern, Loben, Trösten) und **funktionale Unterstützung** (z.B. Hilfestellungen, Erklärungen, Tipps oder Anbieten zu Zuspiel) eine wichtige Rolle einnehmen.

ZUSAMMENFASSUNG

Sozialer Rückhalt im Sport beschreibt die Beziehungen einer Person im sozialen Netzwerk der Trainings- und Wettkampfgruppe. Zentrale Merkmale sind

- soziale Integration in die Trainings- und Wettkampfgruppe (Anerkennung der Leistungsfähigkeit, Zuweisung von Funktionen und Aufgaben, Verfügbarkeit von Unterstützung);
- emotionale Unterstützung (z.B. Motivieren, Anfeuern, Loben, Trösten);
- funktionale Unterstützung (z.B. Hilfestellungen, Tipps, Anbieten für Zuspiel).

Das Konzept „sozialer Rückhalt“ zeigt eine deutliche Nähe zum Konzept des Gruppenzusammenhalts, insbesondere zur Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen.

2.5 Soziale Kompetenzen

„Die Nachwuchsspieler müssen zusammen mit den Mitspielern handeln, sich gegenseitig helfen, sich die komplexen Spielaufgaben teilen“ (Bisanz & Vieth, 1995, S. 11).

„Grundlage taktischen Handelns ist, dass du erkennst, was der andere vorhat, wann er welche Hilfe braucht“ (Amerikanischer Basketballtrainer zu seiner Trainingsphilosophie).

„Die Spieler im deutschen Team reden viel miteinander - offenbar verstehen sie sich nicht wirklich“ (Fernsehkommentar, Fußball Confederations-Cup, 2005).

„Dem Pferd ging es schlecht. Da musste ich beim Einzelwettbewerb zurück stecken. Bei einer WM ist die Mannschaftswertung das Wichtigste“ (Deutsche Dressurreiterin bei der WM 2002).

Soziale Kompetenzen - was ist das?

Gruppenzusammenhalt und sozialer Rückhalt in Gruppen (Kap. 2.3 & 2.4) setzen Fähigkeiten der beteiligten Personen voraus, mit anderen Personen zu interagieren und gemeinsam Aufgaben und Ziele zu bewältigen. Solche Fähigkeiten werden als soziale Kompetenzen bezeichnet. Sie gelten als Schlüsselqualifikationen, die „(...) maßgeblich zum privaten sowie beruflichen Erfolg und Wohlbefinden beitragen dürften“ (Kanning, 2002, S. 154) und die auch im Sport als Ressourcen erfolgreichen sozial-kooperativen Handelns aufgefasst werden können.

Soziale Kompetenzen umfassen einerseits verschiedene Fähigkeiten (z.B. Perspektivübernahme, Kooperations-, Kommunikations-, Konflikt- und Kontaktfähigkeit, Durchsetzungsvermögen), andererseits soziale Verantwortung (Integrität und Fairness, Loyalität und Solidarität, Kompromissfähigkeit, Hilfsbereitschaft etc.) (Jerusalem & Klein-Heßling, 2002; Kanning, 2002). In diesem Sinne verhält sich sozial kompetent, wer soziale Fähigkeiten auch sozial verantwortlich einsetzt, z.B. ein Sportler, wenn er seine Kommunikationsfähigkeit zur Unterstützung von Mitsportlern/-innen einsetzt anstatt eigene Interessen (z.B. Wettkampfnominierung) beim Trainer durchzusetzen.



Soziale Kompetenzen - was ist das im Sport?

Kooperationsfähigkeit ist die im Sport am häufigsten genannte soziale Kompetenz (Kap. 1). Kooperation ist das zielgerichtete und planvolle Zusammenwirken aller Gruppenmitglieder, bei dem die Fähigkeiten der Einzelnen für ein gemeinsames Ziel eingesetzt werden. Kooperationsfähigkeit beschreibt die Kompetenz, an zielgerichteten Interaktionen in sportlichen Anforderungssituationen - insbesondere beim Trainieren und Wettkämpfen - aktiv teilzuhaben. Im Mannschaftssport liegt die Bedeutung von Kooperationsfähigkeit auf der Hand. Auch in Individualsportarten liegen zahlreiche sozialkooperative Anforderungen vor, z.B. gegenseitige Hilfestellung beim Elementetraining im Gerätturnen oder gegenseitige Motivation beim Ausdauertraining im Schwimmen.

Voraussetzungen für Kooperationsfähigkeit sind die Basiskompetenzen Perspektivübernahme und Kommunikationsfähigkeit sowie soziale Verantwortung (Lang, 2000; Kanning, 2002).

Perspektivübernahme im Sport beschreibt die Fähigkeit zur Erfassung von Perspektiven und Emotionen von Mitsportlern/-innen und Gegnern/-innen (Tab. 5). Diese Fähigkeit ist eine wichtige Voraussetzung, um eigenes Handeln erfolgreich auf das von Mitsportlern/-innen und Gegnern/-innen abzustimmen. Z.B. hilft beim Trainieren und Wettkämpfen das Erkennen von Stärken und Schwächen der Mitsportler/-innen, um richtige funktionale (z.B. Korrekturen) oder angemessene emotionale (z.B. Motivation) Unterstützung anzubieten. Das Zitat des Basketballtrainers („Grundlage taktischen Handelns ist, dass du erkennst, was der andere vorhat, wann er welche Hilfe braucht“) deutet an, wie wichtig das Erkennen der Handlungsabsichten der Mitspieler/-innen ist, um taktisches Handeln erfolgreich umzusetzen. Perspektivübernahme im Sport bezieht sich auch auf das emotionale Befinden von Mitsportlern/-innen. Z.B. ist die Wahrnehmung von Angst oder Unsicherheit sowie das Nachempfinden von Ärger oder Resignation notwendig, um angemessene emotionale Unterstützung (z.B. Motivation, Trost) hilfreich einzusetzen.

Tabelle 5
Kooperationsfähigkeit
im Sport

Kooperationsfähigkeit im Sport		
Perspektivübernahme	Erfassen von Perspektiven der Mitsportler/-innen	Probleme bei Lernaufgaben, Absichten von Mitspielern/-innen und Gegnern/-innen, (Gegner-)Druck im Wettkampf
	Erfassen von Emotionen	Ärger, Frust, Resignation, belastende Situationen
Kommunikationsfähigkeit	Rege Kommunikation	Sprechen (Signale, Anweisungen) während der Aktionen (Spielfeld, Gerät etc.), vor und nach Übungen, Austausch in Pausen, Absprachen und Strategien beim Trainieren und Wettkämpfen
	Beherrschen der Sportsprache	Knappe Anweisungen und Hinweise (z.B. „doppeln“, „dran bleiben“) geben und verstehen, Authentizität verbaler und nonverbaler Sprache (Gestik, Mimik)
	Allgemeine Kommunikationsfähigkeit	Kontaktaufnahme, Konfliktsituationen, Führungsaufgaben etc.
Soziale Verantwortung	Zurückstellen eigener Interessen hinter gemeinsame Ziele	Auch weniger attraktive Positionen optimal ausfüllen, eigene Stärken einbringen, trotz hoher Belastung dem Team zur Verfügung zu stehen etc.
	Zuverlässigkeit	Regelmäßige Teilnahme, Einhalten von Normen und Regeln, Ausfüllen zugewiesener Aufgaben etc.

Kommunikationsfähigkeit im Sport beschreibt die Fähigkeit, unter den Bedingungen sportlicher Anforderungen Botschaften möglichst frei von Missverständnissen zu versenden und zu verstehen. Dies bezieht sich einerseits auf verbale (Tab. 5), andererseits auf nonverbale Kommunikation (Zeichen, Gesten, Gebärden, Blickkontakt etc.). An dieser Stelle erfolgt eine Konzentration auf verbale Verständigung. Sprechen im Sport ist für das Gelingen motorischer Handlungen und für das Erlernen sportlicher Fertigkeiten von elementarer Bedeutung. Dabei geht es darum, dass **überhaupt** miteinander gesprochen wird, **was** und **wie** gesprochen wird (Baumann, 2002; Digel, 1976).

Während des Trainierens und Wettkämpfens besteht „Sportsprache“ aus einer Vielzahl von Botschaften, z.B. beim Einfordern von Unterstützung („komm entgegen“), beim Motivieren („dranbleiben“), bei Bewegungshinweisen („durchschwingen“) oder bei taktischen Anweisungen („doppeln“). Das oben aufgeführte Zitat zum Fußball („Die Spieler reden viel miteinander - offenbar verstehen sie sich nicht wirklich.“) deutet an, dass ein reger Austausch nicht zwangsläufig zu produktiver Verständigung führt. Senden und Empfangen gelingen hier offenbar nicht ausreichend. Im Hinblick auf das „Was“ der Kommunikation ist es deshalb von Bedeutung, dass die Sprache eine gemeinsame ist, verbale und nonverbale Botschaften unter den Sportlern/-innen bekannt sind. Im Hinblick auf das „Wie“ ist es wichtig, dass verbale und nonverbale Botschaften authentisch sind. Kommunikation während der Aufgabenbewältigung ist insbesondere in Sportspielen bedeutsam (Baumann, 2002; Konzag, et al., 1991). Die Auslösung sportlicher Aktionen beim Trainieren und Wettkämpfen ist jedoch in allen Sportarten immer mit Kommunikation verbunden. Auch weitere Anforderungssituationen (z.B. Vor- und Nachbereitung etc.) sind ohne Kommunikation nicht denkbar.

Soziale Verantwortung im Sport bezieht sich zunächst darauf, zuverlässig am geregelten Trainingsalltag teilzuhaben und die zugewiesenen Aufgaben und Funktionen zu erfüllen (Tab. 5). Dazu gehört es, vorliegende Normen und Regeln einzuhalten, eigene Stärken einzubringen, andere in sportlichen Aufgaben und bei Schwierigkeiten zu unterstützen sowie Konflikte produktiv auszutragen. Zentraler Kern der sozialen Verantwortung im Sport ist es, eigene Interessen einer gemeinsamen Zielorientierung der Trainings- und Wettkampfgruppe unterzuordnen, z.B. auch weniger attraktive Aufgaben auszufüllen, trotz Belastung und Ermüdung dem Team zur Verfügung zu stehen und dieses in den Vordergrund zu stellen. Das Zitat der Dressurreiterin („Bei einer WM ist die Mannschaftswertung das Wichtigste.“) zeigt, dass auch bei Individualsportlern/-innen Mannschaftserfolge durchaus vor individuelle Erfolge gestellt werden.

ZUSAMMENFASSUNG

Soziale Kompetenzen im Sport beziehen sich im Wesentlichen auf die Kooperationsfähigkeit. Zentrale Merkmale der Kooperationsfähigkeit sind

- Perspektivübernahme (Erfassung von Perspektiven und Emotionen von Mitsportlern/-innen und Gegnern/-innen);
- Kommunikationsfähigkeit ([non-]verbale Verständigung in Sportsprache);
- soziale Verantwortung (u.a. Zurücknehmen eigener Interessen, Ausführung zugewiesener Aufgaben).

Soziale Kompetenzen sind Voraussetzung für einen guten Gruppenzusammenhalt und für sozialen Rückhalt in der Trainings- und Wettkampfgruppe.



3 WOHIN: Kernziele zu psychischen und sozialen Ressourcen

Im vorangegangenen Kapitel wurden ausgewählte psychische und soziale Ressourcen mit ihren Subkonzepten vorgestellt. Im Folgenden werden daraus Kernziele zur Förderung psychosozialer Ressourcen abgeleitet. Dazu sei an die Grundidee des Rahmenmodells erinnert: Wenn Sport systematisch zur Förderung psychosozialer Ressourcen beitragen soll, dann muss diese an den Ressourcen ansetzen, die zur Bewältigung sportspezifischer Anforderungen von zentraler Bedeutung sind (vgl. Einleitung). Vor diesem Hintergrund werden aus der differenzierten Darstellung psychosozialer Ressourcen die Teilkonzepte ausgewählt, für die ein Einfluss auf die sportliche Handlungs- und Leistungsfähigkeit belegt ist oder zumindest plausibel begründet werden kann.

3.1 Kernziele zu Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit

Ein positiv-realistisches körperliches Selbstkonzept gilt als wichtige Voraussetzung, um sportliche Aktivitäten überhaupt aufzunehmen und dabei zu bleiben. Zur erfolgreichen Bewältigung anspruchsvoller Lern- und Leistungssituationen reicht ein positives Selbstkonzept jedoch nicht aus. Zentral ist hier die sportbezogene Selbstwirksamkeit, also die Überzeugung, das sportliche Können auch gegen Widerstände in herausfordernden Situationen erfolgreich einzusetzen. Dies gilt sowohl für die individuelle sportliche Selbstwirksamkeit als Ressource des Einzelnen als auch für die kollektive Selbstwirksamkeit als Ressource der Trainings- und Wettkampfgruppe (Kap. 2.2). Dem Körperkonzept (Kap. 2.1) kann ein - zumindest indirekter - Einfluss auf die sportliche Handlungs- und Leistungsfähigkeit zugeschrieben werden, indem es einerseits die Basis für stabile sportbezogene Selbstwirksamkeit bildet, andererseits eine wichtige Funktion in der Verarbeitung von Erfolgen und Misserfolgen einnimmt.

Im Folgenden werden Kernziele zur sportbezogenen Selbstwirksamkeit des Einzelnen (K1), zum körperlich-sportlichen Selbstkonzept (K2) und zur kollektiven Selbstwirksamkeit (K3) formuliert. Die Kernziele differenzieren sich - angelehnt an das jeweilige theoretische Konzept - in **Teilziele** aus. Die Kernziele werden darüber hinaus mit Beispielen zu methodischen Maßnahmen charakterisiert.



Beim Trainieren und Wettkämpfen soll die **sportliche Selbstwirksamkeit** des Einzelnen gestärkt werden!

K1

Teilziele: Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- positiv-realistische Überzeugungen von der Wirksamkeit der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit entwickelt werden;
- positiv-realistische Überzeugungen von der Wirksamkeit der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit entwickelt werden.

Die sportliche Selbstwirksamkeit kann insbesondere über solche Lernsituationen angesteuert werden,

- in denen Erfolgserfahrungen - vor allem über das Erreichen von Nahzielen - vermittelt werden (Kap. 4.2.2);
- in denen Sportler/-innen durch sprachliche Überzeugung in ihrem Können bestärkt werden (Kap. 4.4).
- in denen die Sportler/-innen Rückmeldungen zur Leistung in anspruchsvollen Trainings- und Wettkampfsituationen erhalten (Kap. 4.3 & 4.4);
- in denen Selbstbewertungen zur eigenen Leistung in anspruchsvollen Lern- und Leistungssituationen vorgenommen werden (Kap. 4.3.3).

Eine beispielhafte Aktionsform zu gezielten Rückmeldungen in anspruchsvollen Trainings- und Wettkampfsituationen ist „Unter Druck“.

Unter Druck (Beispiel der Gestaltungsebene „Sportart XL“)

In dieser Aktionsform wird ein künstlicher Ausscheidungswettkampf simuliert, z.B. für die Bildung von Wettkampfmannschaften. Es werden Teams gebildet, deren Mitgliederzahl sich im Ausscheidungsverfahren reduzieren soll. Das Ausscheidungsverfahren besteht aus verschiedenen Durchgängen. Ein Kampfgericht (Trainer/-in und weitere Sportler/-innen) bewertet die aktiven Sportler/-innen.

Beispiel Volleyball: Aus 8 Spielern/-innen sollen die 4 besten ermittelt werden. In mehreren Durchgängen (Punkte, Zeit) wird in wechselnder Teamzusammensetzung 3 (+1) : 3 (+1) gespielt; d.h. je 3 Spieler/-innen im Feld, ein/e Spieler/-in wird Rotationsverfahren eingewechselt. Die Teamzusammensetzung wird in jedem Durchgang neu gelöst. Ein Kampfgericht (Trainer/-in, gegebenenfalls weitere Spieler/-innen) entscheidet, welche besten 6 Spieler/-innen im zweiten Durchgang 2 (+1) : 2 (+1) gegeneinander spielen. Die zwei übrigen Spieler/-innen setzen aus und ersetzen im dritten Durchgang nach dem gleichen Verfahren zwei andere Spieler/-innen. Nach einer festgelegten Anzahl von Durchgängen qualifizieren sich die Spieler/-innen mit den meisten Einsätzen.

In dieser Aktionsform erhalten die Spieler/-innen positive oder negative Rückmeldungen in einer konkurrenzorientierten Wettkampfsituation. Sie müssen sich ihrer Fähigkeiten bewusst sein und trotz - gegebenenfalls negativer Rückmeldung - selbstbewusst ihr Leistungspotenzial umsetzen.

Eine ausführliche Beschreibung dieser Übung liegt im Methodenpool (Kap. 5.4.2) vor.

Kernziel 1



K 2

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll das **körperlich-sportliche Selbstkonzept** des Einzelnen gestärkt werden!

Teilziele: Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- ein positiv-realistisches Selbstbild der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit herausgebildet werden;
- ein positiv-realistisches Selbstbild der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit herausgebildet werden.

Das körperlich-sportliche Selbstkonzept kann insbesondere über solche Lernsituationen angesteuert werden,

- in denen Selbstbewertungen der motorischen und sportartspezifischen Leistungsfähigkeit vorgenommen werden (Kap. 4.3.3);
- in denen Sportler/-innen positiv-realistische Rückmeldungen zur motorischen und sportart-spezifischen Leistungsfähigkeit erhalten (Kap. 4.3 & 4.4).

Eine beispielhafte Aktionsform zur Selbstbewertung der eigenen Leistungsfähigkeit ist die „Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung“.

Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung (Beispiel der Gestaltungsebene „Sportart L“)

Die Sportler/-innen erhalten zu Beginn einer zeitlich festgelegten Trainingsphase einen Selbsteinschätzungsbogen zu ihrer Leistungsfähigkeit. Darauf sind technische und taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten (z.B. für Sportspiele) bzw. Elemente und Geräte (z.B. für Gerätturnen) aufgeführt. Die Sportler/-innen sollen zu allen Aspekten eine Bewertung ihrer eigenen Fähigkeiten auf einer Skala 1 („sehr gut!“) bis 6 („habe oft Probleme“) vornehmen. Auf der Grundlage dieser Selbsteinschätzung sollen

- die Sportler/-innen zur Reflexion ihrer Leistung angehalten werden;
- ihre Stärken und Schwächen identifiziert werden (Trainer/-in stellt seine/ihre Einschätzung gegebenenfalls gegenüber);
- kurz- und mittelfristige Ziele festgelegt werden (Sportler/-innen und Trainer/-in gemeinsam).

Zum Abschluss der zeitlich festgelegten Trainingsphase nehmen die Sportler/-innen erneut eine Bewertung ihrer Leistungsfähigkeit vor und vergleichen diese mit ihrer anfänglichen Einschätzung.

Eine ausführliche Beschreibung dieser Aktionsform liegt im Methodenpool (Kap. 5.3.6) vor.

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll die **kollektive Selbstwirksamkeit** der Trainings- & Wettkampfgruppe gestärkt werden!

K3

Teilziele: Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- positiv-realistische Überzeugungen von der Wirksamkeit der motorischen und der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit der Trainings- und Wettkampfgruppe entwickelt werden;
- positiv-realistische Überzeugungen vom Aufgabenzusammenhalt der Trainings- und Wettkampfgruppe entwickelt werden.

Die kollektive Selbstwirksamkeit kann insbesondere über solche Lernsituationen angesteuert werden, in denen die gesamte Trainings- und Wettkampfgruppe

- Erfolgserfahrungen - vor allem über Nahziele - macht (Kap. 4.2.2);
- durch sprachliche Überzeugung in ihrem sportlichen Können bekräftigt wird (Kap. 4.4).
- ihre Leistung und ihren Aufgabenzusammenhalt in anspruchsvollen Lern- und Leistungssituationen bewertet und reflektiert (Kap. 4.3 & 4.4);
- positiv-realistische Rückmeldungen zu Leistungen und Aufgabenzusammenhalt in anspruchsvollen Lern- und Leistungssituationen erhält (Kap. 4.3 & 4.4);

Eine beispielhafte Aktionsform zu Rückmeldungen in anspruchsvollen Lern- und Leistungssituationen ist „Powermatch“.

Powermatch (Beispiel der Gestaltungsebene „Sportart XL“)

2 Teams (plus Auswechselspieler/-innen) spielen gegeneinander. Nach jedem Angriff wird das Spiel ohne Unterbrechung mit einem Gegenangriff fortgesetzt. Das Tempo soll damit hoch gehalten werden! Die Teams vereinbaren untereinander Spielstrategien, Auswechselprinzipien etc. Ein/e Spieler/-in coacht. Ein erster zeitlich begrenzter Durchgang dient dem Erproben von Strategien, danach erfolgt der Wettkampf.

Über das Wettkampfergebnis, über die Hinweise vom Spieler-Coach sowie über eine gezielte Reflexion dieser Übung erhalten die Spieler/-innen Rückmeldungen über ihre Teamleistung und über ihr sozial-kooperatives Handeln.

Eine ausführliche Beschreibung dieser Aktionsform liegt im Methodenpool (Kap. 5.4.3) vor.

Kernziel 3



3.2 Kernziele zu Gruppenzusammenhalt, sozialem Rückhalt und sozialen Kompetenzen

Die vorgestellten Konzepte „Gruppenzusammenhalt“, „sozialer Rückhalt“ und „soziale Kompetenzen“ überschneiden bzw. ergänzen sich in Teilen. Im Folgenden geht es - unter Beachtung dieser Gemeinsamkeiten - um die Festlegung sozialer Kernziele. Analog zu den psychischen Kernzielen (Kap. 3) werden dazu die Aspekte herausgehoben, die im Zusammenhang mit der sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit von Bedeutung sind. Zentral sind hier der Aufgabenzusammenhalt in der Trainings- und Wettkampfgruppe sowie die **Aufgabenzugehörigkeit** des Einzelnen in der Gruppe. Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen überschneidet sich z.T. mit dem Konzept zum **sozialen Rückhalt**. Darin werden Merkmale wie Integration und Unterstützung stärker ausdifferenziert und im Folgenden in den Entwurf der Aufgabenzugehörigkeit eingebunden. Zum **sozialen Rückhalt** wird in der Folge kein explizites Kernziel formuliert. Aufgabenzusammenhalt und Aufgabenzugehörigkeit sind ohne ein Mindestmaß an **Kooperationsfähigkeit** des Einzelnen kaum denkbar. In diesem Sinne wirkt Kooperationsfähigkeit - zumindest indirekt - auch auf die Handlungs- und Leistungsfähigkeit.

Im Folgenden werden Kernziele zum Aufgabenzusammenhalt der Gesamtgruppe (K4), zur Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen (K5) und zur Kooperationsfähigkeit (K6) formuliert. Diese differenzieren sich - angelehnt an das jeweilige theoretische Konzept - in **Teilziele** aus und werden mit charakteristischen methodischen Maßnahmen veranschaulicht.



Beim Trainieren und Wettkämpfen soll der **Aufgabenzusammenhalt** der Trainings- & Wettkampfgruppe gestärkt werden!

K 4

Teilziele: Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- die Zusammenarbeit bei der Bearbeitung gemeinsamer Ziele gestärkt werden;
- eine gemeinsame Verantwortung für Mannschaftsleistungen und für den reibungslosen Übungsbetrieb herausgebildet werden;
- gegenseitige emotionale und funktionale Unterstützung gefördert werden.

Der Aufgabenzusammenhalt der gesamten Trainings- und Wettkampfgruppe kann insbesondere über solche Lernsituationen angesteuert werden, in denen

- Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns in der Trainings- und Wettkampfgruppe aufgegriffen, inszeniert und thematisiert werden (Kap. 4);
- gemeinsame Lern- und Wettkampfziele, klare Aufgabenverteilung und Gruppenregeln gemeinsamen Umgangs vorliegen (Kap. 4.2.2);
- die Sportler/-innen zur Mitverantwortung bei der Festlegung und Umsetzung von Zielen, Aufgaben und Regeln herangezogen werden (Kap. 4.2.3);

Eine beispielhafte Aktionsform zur Inszenierung sozial-kooperativen Handelns und seiner Reflexion ist „2 x 3 gegen 3“.

2 x 3 gegen 3 (Beispiel der Gestaltungsebene „Sportart L“)

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf Mannschaftsspiele wie Handball, Fußball, Hockey etc. Spiel 6:6: In jeder Spielfeldhälfte agieren jeweils 3 Angreifer/-innen gegen 3 Verteidiger/-innen. Die Mittellinie darf nicht überschritten werden. 3 Verteidiger/-innen der einen Spielfeldhälfte bilden mit 3 Angreifern/-innen der anderen Spielfeldhälfte ein Team. In dieser Konstellation spielen 3 Angreifer/-innen (Team A) gegen 3 Verteidiger/-innen (Team B) einen Angriff. Nach Abschluss des Angriffs oder bei Ballgewinn der Verteidiger/-innen B versuchen diese gegen die attackierenden Angreifer/-innen A den Ball zu ihren Angreifern/-innen B in die andere Hälfte zu spielen. Die Angreifer/-innen B führen ihrerseits gegen die Verteidiger/-innen A einen Angriff durch.

Spieler/-innen können nur bei Spielunterbrechungen von der Angriffs- in die Abwehrzone wechseln. Spiel auf Zeit, die erzielten Tore (Punkte) pro Team werden mit der Anzahl der Torschützen multipliziert. Die Teams werden aufgefordert, Strategien zu besprechen: Wie kommt man zu möglichst vielen Torschützen/-innen - wer wird wo, wie lange und am besten eingesetzt - wie wird gewechselt? Die Strategien und ihre Umsetzung werden anschließend reflektiert.

Eine ausführliche Beschreibung dieser Aktionsform liegt im Methodenpool (Kap. 5.3.12) vor

Kernziel 4

K5

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll die **Aufgabenzugehörigkeit** des Einzelnen gestärkt werden!

Teilziele: Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- **die aufgabenorientierte Einbindung in die Gruppe gestärkt werden: Zuweisung von Aufgaben, Akzeptanz der Leistungsfähigkeit und Erhalt von Unterstützung.**
- die Identifikation des Einzelnen mit gemeinsamen Zielen, Regeln und zugewiesenen Aufgaben entwickelt, Übernahme von Mitverantwortung; Unterstützung von Mitsportlern/-innen werden.

Zur Förderung der Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen gelten die gleichen methodische Maßnahmen wie unter K4 (Aufgabenzusammenhalt): u.a. gemeinsame Ziele, Mitverantwortung, aufgreifen und inszenieren von sozial-kooperativen Lernsituationen. Hier geht es vor allem darum, die Rolle des Einzelnen, seine Aufgaben und seine Bedeutung für den Erfolg beim Trainieren und Wettkämpfen in der Trainings- und Wettkampfgruppe herauszustellen (Kap. 4.2 - 4.4).

Eine beispielhafte Aktionsform zur Betonung der Rolle des Einzelnen ist „Lieblingselemente gestalten“.

Lieblingselemente gestalten (Beispiel der Gestaltungsebene „Sportart M“)

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf gestalterische ästhetische Sportarten wie Gerätturnen oder Tanz. Beispiel Gerätturnen - Aufgabe: „Wähle dein Lieblingselement (dein stärkstes Gerät, stärkste Übung), stelle es vor und integriere es in eine Gruppenleistung!“ Dazu finden sich Teams (à 4-5 Personen) mit gemeinsamen Vorlieben (Übungen, Elemente, Bewegungsthemen, Geräte/Kombinationen, etc.) zusammen.

Die Teammitglieder stellen sich in ihren Teams zunächst gegenseitig ihre Übungen vor. Anschließend sollen sie diese an die Teammitglieder vermitteln und dabei coachen. Aus den ausgewählten Übungen/Elementen wird eine Gruppenchoreographie zusammengestellt. Von jedem/jeder Turner/-in soll dabei mindestens ein Element eingebracht werden. Die Gruppenchoreographien werden in einer Gala abschließend vorgestellt.

Eine ausführliche Beschreibung dieser Aktionsform liegt im Methodenpool (Kap. 5.2.6) vor.

Beim Trainieren und Wettkämpfen soll die **Kooperationsfähigkeit** des Einzelnen gestärkt werden!

K6

Teilziele: Beim Trainieren und Wettkämpfen sollen

- Fähigkeiten zur Perspektivübernahme entwickelt werden;
- Fähigkeiten zur sprachlichen Verständigung verbessert werden;
- die Bereitschaft zur sozialen Verantwortung herausgebildet werden.

Die Kooperationsfähigkeit des Einzelnen kann insbesondere über solche Lernsituationen angesteuert werden, in denen kooperative Erfahrungen und Aufgaben Perspektivübernahme, Kommunikation und soziale Verantwortung erfordern. Dazu gehören

- Mitverantwortung für Ziele, Regeln etc. (Kap. 4.2.3);
- sozial-kooperative Anforderungen in Partner- oder Gruppenarbeit (Kap. 4.3);
- motorische Anforderungen in Partner- oder Gruppenarbeit (Kap. 4.3.3).

Beispielhafte Aktionsformen zu motorischen und sozial-kooperativen Anforderungen in Partner- bzw. Gruppenarbeit sind „Synchron bewegen“ und „Stummes Spiel“.

Synchron bewegen (Beispiel der Gestaltungsebene „Sportart M“)

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf gestalterische Sportarten wie Gerätturnen oder Tanz. Beispiel Gerätturnen: Zwei (oder mehr) Turner/-innen stellen eine Synchron-Kür mit einigen Elementen an einem Gerät zusammen, studieren diese gemeinsam ein und turnen sie anschließend der Gruppe vor.

Eine ausführliche Beschreibung dieser Aktionsform liegt im Methodenpool (Kap. 5.2.4) vor.

Stummes Spiel (Beispiel der Gestaltungsebene „Sportart M“)

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf Mannschaftssportarten wie Handball, Volleyball, Basketball, Hockey etc. In einem Spiel (2:2 bis zu 5:5) tragen die Spieler/-innen Ohrenstöpsel (Watte), zusätzlich wird laute Musik eingespielt, um eine verbale Verständigung zu stören. Ziel ist es, dass die Spieler/-innen nonverbale Formen der Verständigung einsetzen: Zeichen, Blickkontakt, Körpersprache etc. In mehreren Durchgängen sollen die Spieler/-innen nonverbale Verständigungsmöglichkeiten entdecken, festlegen und umsetzen.

Eine ausführliche Beschreibung dieser Aktionsform liegt im Methodenpool (Kap. 5.2.2) vor.

Kernziel 6

3.3 Fazit: Kernziele in ausgewählten Ressourcen

Die aufgeführten sechs Kernziele stellen einen umfassenden Zielkatalog zur Förderung psychosozialer Ressourcen im Sport dar. Die Grundidee des vorliegenden Rahmenmodells sieht es vor, dass diese Kernziele in einem weiteren Schritt auf die unterschiedlichen sportlichen Handlungsfelder - sportliche Kinder- und Jugendarbeit und Talentförderung - ausgerichtet werden. Z.B. dürfte die kollektive Selbstwirksamkeit bei einer hohen Leistungsorientierung im Mannschaftssport zentral sein. Aufgabenzusammenhalt nimmt im Handball (BHV, 2005) eine größere Bedeutung ein als im Gerätturnen (DTJ, 2004). Bei einer leistungsorientierten Ausrichtung von Individualsportarten dürfte die individuelle Selbstwirksamkeit im Vordergrund stehen, im Anfängerbereich sind dagegen das allgemeine sportliche Selbstkonzept oder Kooperationsfähigkeit (DSV, 2006) bedeutsam. In diesem Sinne kann und sollte - je nach Handlungsfeld - eine Auswahl und Gewichtung der Kernziele vorgenommen werden.

Die methodische Gestaltung zur Förderung psychosozialer Ressourcen im vorliegenden Rahmenmodell setzt an den sechs formulierten Kernzielen an. Im folgenden Kapitel werden methodische Rahmenbedingungen und Aktionsformen zur Ansteuerung dieser Kernziele begründet und ausdifferenziert.





4 WIE: Methodische Gestaltung

„Wir müssen heute geschlossen auftreten!“

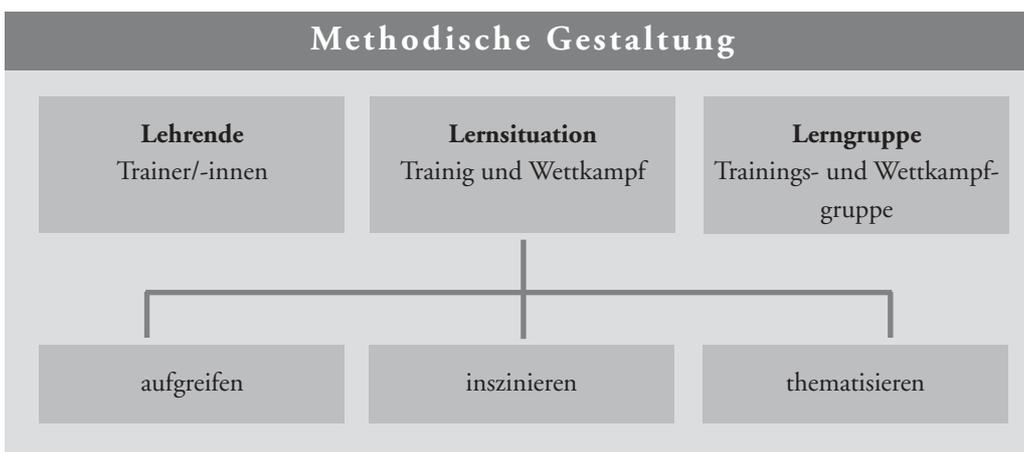
„Sei doch endlich mal etwas selbstbewusster!“

„Ihr müsst euch gegenseitig helfen – sprecht miteinander!“

Appelle und Aufforderungen dieser Art sind im Trainings- und Wettkampfalltag nicht selten. Geschlossenheit des Teams, Selbstbewusstsein oder Kooperation beim Trainieren und Wettkämpfen lassen sich aber nicht verordnen. Ähnlich wie das Training von Technik, Taktik, Kondition und Koordination bedarf die Förderung psychosozialer Ressourcen einer systematischen methodischen Gestaltung.

Nachdem in den vorangegangenen Kapiteln die Fragen nach den Zielen der Förderung psychosozialer Ressourcen (WOHIN) beantwortet und sechs Kernziele formuliert wurden, geht es in diesem Kapitel um die methodische Gestaltung: WIE lassen sich die Kernziele umsetzen? WIE können psychosoziale Erfahrungen im Kinder- und Jugendtraining systematisch gestaltet werden?

Dieses Kapitel gibt ausführlich Antworten und stellt eine Vielzahl von Prinzipien und Aktionsformen vor. Die methodische Gestaltung (Abb. 3) zielt auf die **Lehrenden** (Trainer/-innen), die **Lerngruppe** (Trainings- und Wettkampfgruppe) sowie auf die **Lernsituationen** (Training und Wettkampf).



◀ **Abbildung 3:**
Methodische Gestaltung

Im Folgenden werden methodische Prinzipien zur Rolle der Trainer/-innen sowie der Trainings- und Wettkampfgruppe vorgestellt (Kap. 4.1). Daran schließt sich eine ausführliche Darstellung zum Aufgreifen (Kap. 4.2), Inszenieren (Kap. 4.3) und Thematisieren von Lernsituationen in Training und Wettkampf (Kap. 4.4) an.

4.1 Methodische Rahmenbedingungen: Trainer/-innen, Trainings- und Wettkampfgruppe

Psychosoziale Lernprozesse finden immer statt, sobald Personen in sportlichen Lern- und Leistungssituationen auftreten und miteinander interagieren (Balz, 2003). Dies kann sich sowohl ungeplant als auch geplant vollziehen. Für die geplante Förderung psychosozialer Ressourcen sind die **Grundhaltung der Trainer/-innen**, ihre **Vorbildrolle** sowie das **Lernklima** in der Trainings- und Wettkampfgruppe zentrale methodische Rahmenbedingungen.

Grundhaltung: Trainer/-innen sind sportliche Begleiter/-innen !

„Man kann einen Menschen nicht trainieren, man kann ihm nur helfen, es selbst zu tun“ (Barth & Baartz, 2004, S. 12). In diesem Sinne schaffen sportliche Begleiter/-innen Rahmenbedingungen, Anregungen und Lernsituationen, die Sportler/-innen zu selbstständigem Handeln sowie zur Bewältigung von Anforderungen und Belastungen befähigen. Eine solche Grundhaltung ist mit folgenden Prinzipien verknüpft. Sportliche Begleiter/-innen

- gehen von einem Sportverständnis aus, in dem sowohl motorische als auch psychosoziale Aspekte ihren Platz haben;
- verstehen sich als fachlich-partnerschaftliche Berater/-innen und als Vorbilder (s.u.);
- pflegen einen vertrauensvollen Umgang, der durch Miteinander, Verlässlichkeit, Glaubwürdigkeit und Offenheit auch für außersportliche Probleme geprägt ist;
- stellen in der Trainings- und Wettkampfgruppe Bedingungen sozialen Wohlbefindens und angstfreien Lernens her (s.u.);
- stellen weniger kurzfristige Ziele (z.B. Siege, Platzierungen) als vielmehr die langfristige motorische und psychosoziale Entwicklung in den Vordergrund.

Trainer/-innen sind Vorbilder !

Sportliches und psychosoziales Lernen findet unter anderem über Modelle statt. Im Verein übernehmen Trainer/-innen wichtige Vorbildfunktionen für Kinder und Jugendliche (Kurz & Sonneck, 1996). Dies macht eine bewusste Wahrnehmung und gezielte Gestaltung der Vorbildrolle notwendig. Bedingung dafür ist es, die erwünschten (psychosozialen) Lernziele mit dem eigenen Handeln als Trainer/-in in Übereinstimmung zu bringen, also als Person authentisch zu sein. Mit anderen Worten: Wer seinen Sportlern/-innen im Verein motorisches Können vermitteln will, sollte auch ein gewisses Maß an Eigenrealisation vorleben. Das Gleiche gilt für den psychosozialen Bereich.

- Wer z.B. Selbstbewusstsein fördern will, sollte ein gefestigtes Selbstbild haben und dieses auch zeigen (K1 und K2)! Dazu gehört auch die Akzeptanz eigener Schwächen.
- Wer z.B. gegenseitige Unterstützung fördern will, muss selbst Hilfsbereitschaft zeigen und Hilfe annehmen können (K3 und K4)!

Eine Trainingsgruppe braucht ein angstfreies Lernklima !

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 „angstfreies Lernklima“, in der jede/r von seinen Mitsportlern/-innen und Trainern/-innen in seiner Leistungsfähigkeit und sozialen Position akzeptiert wird. Das gilt auch bei sehr hohen Leistungsansprüchen: Wer keine Fehler macht, geht nicht an seine Grenzen!

Zu einem angstfreien Lernklima können Trainer/-innen beitragen, indem sie ein vertrauensvolles Verhältnis zur gesamten Trainings- und Wettkampfgruppe aufbauen. Dazu gehört es, Vertrauen vorzuleben, eigene Entscheidungen (z.B. Nominierungen) transparent zu machen.

Darüber hinaus ist es notwendig, Lern- und Leistungssituationen zu trennen. **Lernsituationen** sind so zu gestalten, dass Fehler als produktive Bestandteile des Lernprozesses angesehen werden. Von Trainern/-innen verlangt das, geduldig mit Fehlern umzugehen, Verbesserungsmöglichkeiten aufzuzeigen und nicht negativ zu sanktionieren. Konkurrenzorientierte **Leistungssituationen** schaffen dagegen ein Klima, das angstfreies Lernen erschwert. Da zum Sport Leistungssituationen unbedingt dazu gehören, sollte jedoch keineswegs darauf verzichtet werden. Wichtiger ist es, Phasen der reinen Lernorientierung mindestens gleichwertig neben Phasen der Leistungsorientierung zu stellen.

ZUSAMMENFASSUNG

Trainer/-innen in ihrer Grundhaltung als sportliche Begleiter/-innen und ihrer Vorbildrolle sowie ein angstfreies Lernklima in der Trainings- und Wettkampfgruppe sind wichtige Rahmenbedingungen für die Entwicklung psychosozialer Ressourcen.

Daraus erschließen sich methodische Prinzipien:

- Trainer/-innen leben ein vertrauensvolles Miteinander, Verlässlichkeit und Offenheit vor;
- Trainer/-innen gehen offen und produktiv mit Stärken und Schwächen der Sportler/-innen um;
- Trainer/-innen trennen zwischen Lern- und Leistungssituationen;
- Trainer/-innen sind authentisch, d.h. sie bringen ihr eigenes Handeln mit den psychosozialen Kernzielen (Kap. 3) in Einklang;
- Trainer/-innen stellen die langfristige motorische und psychosoziale Entwicklung ihrer Sportler/-innen in den Vordergrund.

Die aufgeführten methodischen Prinzipien sind auf alle Kernziele ausgerichtet.

WIE

4.2 Lernsituationen in Training und Wettkampf aufgreifen

Die Förderung psychosozialer Ressourcen vollzieht sich in handelnder Auseinandersetzung mit konkreten Anforderungssituationen. Z.B. kann sich soziale Kompetenz im Sport dort entwickeln, wo sie zur Bewältigung von kooperativen Aufgaben benötigt wird. Ein positiv-realistisches Selbstbild kann sich ausbilden, wenn Aufgaben vorliegen, die Rückmeldungen über Gelingen oder Misslingen ermöglichen. Mit dem Anspruch einer systematischen Förderung psychosozialer Ressourcen verbindet sich die Aufgabe der Trainer/-innen, solche Situationen aufzugreifen. Mit Aufgreifen ist gemeint, vorliegende Alltagssituationen in Training und Wettkampf zu nutzen, um psychosoziale Lernprozesse gezielt anzuregen. Vorliegende alltägliche Situationen sind aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf (Kap. 4.2.1), wiederkehrende Gelegenheiten des Übens und Trainierens (Kap. 4.2.2) sowie Gelegenheiten der Mitverantwortung (Kap. 4.2.3).

4.2.1 Aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf aufgreifen

Sieg und Niederlage relativieren !

Sieg und Niederlage sind unverzichtbarer Bestandteil sportlicher Wettkämpfe. Sieg oder Niederlage geben immer auch Rückmeldungen über die eigene Leistung. Da auch einer Niederlage gute Leistungen und einem Sieg schwächere Leistungen zu Grunde liegen können, dürfen Sieg oder Niederlage nicht überbewertet werden. Das Prinzip sollte lauten: „Erfolgreich trainieren und wettkämpfen statt immer gewinnen müssen!“ In diesem Sinne werden gute Leistungen, Leistungsfortschritte oder einzelne gelungene Aktionen als Erfolg gewertet, auch unabhängig von Sieg oder Niederlage.

Gefühle zulassen !

Sportliche Aktivitäten sind Auslöser und Ventil für Emotionen, z.B. Jubel, Ärger, Wut oder Traurigkeit. Diese sollten - zumindest in gewissen Grenzen - ausgelebt werden und falls notwendig auch thematisiert werden. Extreme Formen wie Aggressionen sollten dagegen „(...) in Frage gestellt, u.U. sanktioniert und mit Gegenerfahrungen konfrontiert werden“ (Balz, 2003, S. 163). Für Gruppenzusammenhalt, soziales Wohlbefinden und Selbstwert sind gemeinsame Freude und gemeinsamer Ärger wichtig. In diesem Sinne sollten besonders erfolgreiche Wettkämpfe und Aktionen (Torerfolg, gelungene Einzelübung, endlich geglücktes Element, persönliche Bestzeit etc.) gefeiert und mit Ritualen besetzt werden, die den Einzelnen „hochleben lassen“.

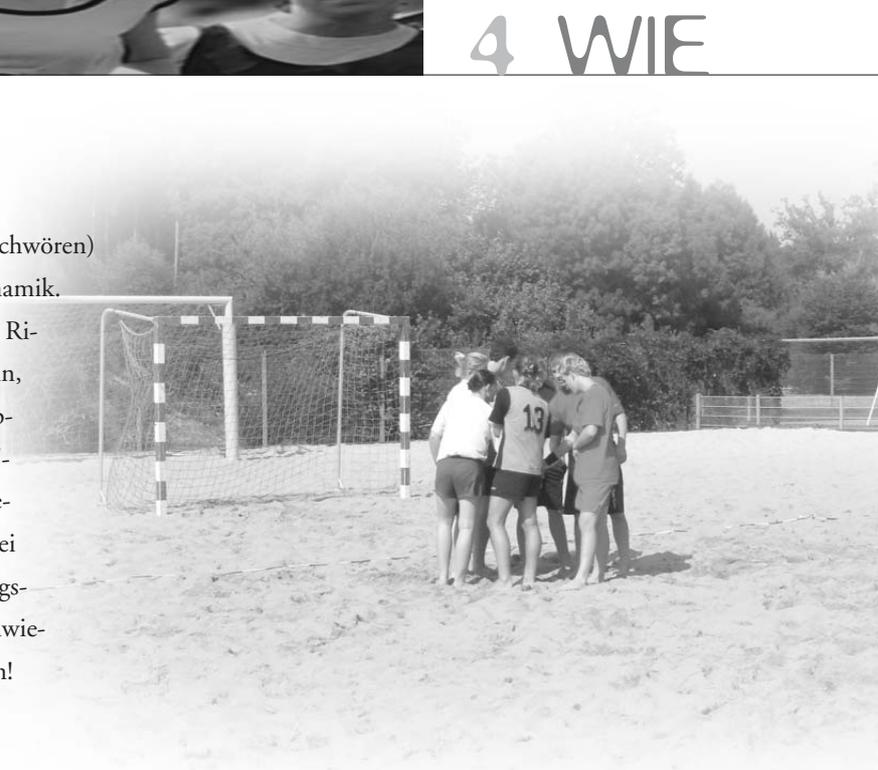
Konflikte thematisieren !

Emotionen, Schiedsrichterentscheidungen, unterschiedliche Interessen und Verletzungsgefahr bieten reichlich Konfliktpotenzial. Angemessene Erfahrungen und Modelle für Konfliktlösungen können zur Ausbildung von Konfliktfähigkeit beitragen. Dabei sollten Trainer/-innen Konflikte nicht voreilig „regeln“. Ihre Aufgabe besteht vielmehr darin, die Konfliktparteien zueinander zu führen und darin unterstützen, die Konfliktsituation auszuhalten, Konfliktursachen sowie die gegenseitigen Perspektiven zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu finden. Dies ist ein aufwendiger und für alle Beteiligten belastender Prozess, aber das Ergebnis lohnt sich: Ein gelöster Konflikt ermöglicht einen weiterhin unbelasteten Umgang miteinander und kann der gesamten Gruppe ein Stück soziales Selbstbewusstsein geben: „Wir sind belastbar - uns haut kein Konflikt so schnell um!“

Rituale unterstützen !

Rituale (Abklatschen, Kreis bilden oder den Teamgeist beschwören) sind Auslöser und Ausdruck einer lebendigen Gruppendynamik.

Sie symbolisieren: Wir gehören zusammen! Dabei entstehen Rituale meist aus der Gruppe. Die Traineraufgabe besteht darin, sich entwickelnde Rituale zu unterstützen. Erst wenn Gruppen zurückhaltend und wenig kreativ sind, sollten Trainer/-innen auch mal zu Ritualen anregen. Von besonderer Bedeutung sind Rituale vor allem in Problemphasen, z.B. bei vorhandenen Konflikten, Motivationsproblemen, Leistungstiefs oder Lernschwierigkeiten. Rituale symbolisieren in schwierigen Phasen: Trotz aller Probleme - wir gehören zusammen!



ZUSAMMENFASSUNG

Training und Wettkampf bieten konkrete Situationen, die von Trainern/-innen aufgegriffen und gegebenenfalls thematisiert werden sollten, um psychosoziale Lernprozesse einzuleiten. Die aufgeführten **methodischen Prinzipien** decken dabei unterschiedliche Kernziele ab:

- Sieg und Niederlage relativieren: Selbstwirksamkeit [K1 & K3]; Selbstkonzept [K2];
- Gefühle zulassen, erfolgreiche Aktionen feiern: Aufgabenzusammenhalt [K4], Aufgabenzugehörigkeit [K5];
- Konflikte nicht voreilig „regeln“, sondern gemeinsame Lösung suchen: Kooperationsfähigkeit [K6].
- Rituale aufgreifen und fördern, vor allem in „schwierigen Zeiten“: Aufgabenzusammenhalt [K4];

4.2.2 Gelegenheiten des Übens und Trainierens aufgreifen

Über Nahziele Erfolgserfahrungen vermitteln !

Erfolgserfahrungen und klare Ziele sind wichtige Quellen für die Entwicklung von Selbstbild und Selbstwirksamkeit (Kap. 2.1 & 2.2) sowie für den Gruppenzusammenhalt (Kap. 2.3). Eine systematische Festlegung von Nahzielen sowie regelmäßige Rückmeldungen über Leistung und Lernfortschritte sollen dazu beitragen, Einzelnen sowie gesamten Trainings- und Wettkampfgruppen gezielt Erfolgserfahrungen zu vermitteln. Nahziele sollten so formuliert sein, dass sie auf Leistungszuwächse ausgerichtet sind (z.B. Verbesserung technischer Fertigkeiten) und nicht auf Ergebnisse oder Platzierungen.

Dabei können Nahziele zunehmend mit den Sportlern/-innen gemeinsam definiert und festgelegt werden. Hilfreich ist es, dies mit Aktionsformen zur Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit zu begleiten. In Kapitel 4.3.3 werden dazu Prinzipien, in Kapitel 5.3 konkrete Aktionsformen beschrieben. Mit Rückmeldungen im Trainingsalltag befasst sich ausführlich Kapitel 4.4.

WIE

Mannschaften zusammenstellen statt wählen !

Mannschaftswahlen enthalten indirekte Rückmeldungen über Leistungen, Beliebtheit und Ansehen in der Gruppe. Aufgabe von Trainern/-innen ist es, (wiederholte) negative Rückmeldungen zu vermeiden und möglichst förderliche Prinzipien einzusetzen. In klassischen Mannschaftswahlen erhalten zuletzt Gewählte öffentlich negative Rückmeldungen über ihre Stellung in der Gruppe. Auf diese Form sollte verzichtet werden. Sinnvoller ist es, entweder auf neutrale Formen wie Zufallsprinzipien (z.B. Abzählen, Zettel ziehen), Zusammenstellen durch Trainer/-in oder auf psychosozial förderliche Methoden zurückzugreifen, die Mitverantwortung oder positive Rückmeldungen beinhalten.

Beispiel: Der Trainer benennt Mannschaftsführer, die die Teams in gemeinsamer und nicht öffentlicher Absprache untereinander aufteilen. Auf diese Weise erhalten die Mannschaftsführer/-innen Mitverantwortung, der/die Einzelne (auch der/die Leistungsschwächste) erhält die Rückmeldung „Du gehörst zu meinem Team!“

Vormachen lassen !

Auch wer vom Trainer/von der Trainerin zum Vormachen ausgewählt wird, erhält auf diese Weise indirekte positive Rückmeldungen über sein Bewegungskönnen. Diese Rückmeldungen können zur Ausbildung von Selbstbild und Selbstwirksamkeit sowie zur Stärkung der sozialen Position in der Gruppe beitragen. Dabei sollte nicht immer auf dieselben Sportler/-innen zurückgegriffen werden, um eine negative Stigmatisierung („Liebling des Trainers“) zu vermeiden und um die Fertigkeiten anderer nicht unter zu bewerten. Auf das Vormachen von Fehlerbildern bei Schwächeren sollte völlig verzichtet werden.

ZUSAMMENFASSUNG

Üben und Trainieren bieten wiederkehrende Gelegenheiten zur Stärkung psychosozialer Ressourcen, die vom/von der Trainer/-in aufgegriffen werden sollten. Auch hier decken die genannten methodische Prinzipien unterschiedliche Kernziele ab:

- Nahziele gemeinsam festlegen und auf Leistungsfortschritte ausrichten:
Selbstwirksamkeit [K1 & K3], Selbstkonzept [K2];
- bei Mannschaftswahlen auf psychosozial förderliche Aspekte achten:
Selbstkonzept [K2]; Aufgabenzugehörigkeit [K5];
- wechselnde Gruppenmitglieder vormachen lassen:
Selbstwirksamkeit [K1], Selbstkonzept [K2]; Aufgabenzugehörigkeit [K5].

4.2.3 Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen**Rollen- und Aufgabenverteilung !**

Rollen und Aufgaben, die i.d.R. von Trainern/-innen ausgeführt werden, sollten diese auch auf die Sportler/-innen übertragen: Schiedsrichter/-in, Materialwart/-in (u.a. Auf- und Abbau), Zeitnahme, Mannschaftseinteilung etc. Bei bereits existierenden Rollen (z.B. Mannschaftsführer/-in, Kassenwart/-in, Jugendsprecher/-in) sollten Trainer/-innen die Verantwortlichen unterstützen, diese Aufgaben inhaltlich zu füllen. Auch können Sportler/-innen im Aufwärmteil oder bei der Vermittlung von mo-

torischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gezielt Coachingaufgaben übernehmen (vgl. dazu methodische Prinzipien in Kapitel 4.3.3 und konkrete Aktionsformen in Kapitel 5.3).

Festlegung und Kontrolle von Regeln !

Soziale und organisatorische Regeln (Gesprächsregeln, Umgang mit Verspätungen, Auf- und Abbauorganisation etc.) können zunehmend von den Sportlern/-innen selbst vereinbart und kontrolliert werden. Anlässe dazu liegen zum einen in einfachen Organisationstätigkeiten (Gruppenbildung, Raum- und Zeiteinteilung etc.), zum anderen ergeben sie sich häufig aus Situationen, in denen Sportler/-innen oder Trainer/-innen unzufrieden mit sozialen Umgangsformen (Verspätungen o.ä.) sind und Konflikte entstehen.

Beteiligung an inhaltlichen Entscheidungen !

Bei der Trainingsgestaltung sollten Trainer/-innen auch inhaltliche und methodische Entscheidungen mit den Sportlern/-innen festlegen. Sowohl Trainer/-innen als auch Sportler/-innen können inhaltliche und methodische Vorschläge einbringen, gegenseitig ergänzen und gemeinsam umsetzen. Auch können gelegentlich „freie“ Trainingsphasen den Wünschen und Interessen der Sportler/-innen zur Verfügung stehen.

In dem Maß, in dem Sportler/-innen in den genannten organisatorischen Gelegenheiten Mitverantwortung übernehmen, treten die Trainer/-innen in den Hintergrund. Ihre Aufgaben sind gekennzeichnet durch:

- Berater- und Moderatorfunktion: Trainer/-innen beraten über organisatorische Bedingungen, methodische Gestaltungsmöglichkeiten etc., sie moderieren Abstimmungsprozesse und „betreuen“ die Verantwortlichen im Hintergrund.
- Erste Hilfe: In kritischen Situationen (z.B. Konflikte, unvorhergesehener Verlauf), agieren Trainer/-innen als Ersthelfer/-innen. Sie geben methodische oder organisatorische Hilfestellungen und müssen jederzeit selbst wieder in die Trainerrolle einspringen können.

ZUSAMMENFASSUNG

Trainer/-innen sollten Gelegenheiten aufgreifen, in denen die Sportler/-innen aus ihrer „Konsumhaltung“ heraustreten und Mitverantwortung für Organisation und Inhalt des Trainings übernehmen. Dazu gelten folgende methodische Prinzipien:

- Sportler/-innen übernehmen organisatorische Aufgaben und Rollen;
- Soziale und organisatorische Regeln werden gemeinsam aufgestellt und kontrolliert;
- Sportler/-innen werden an inhaltlichen Entscheidungen und deren Umsetzung beteiligt;
- Trainer/-innen nehmen sich zurück und übernehmen Funktionen als Moderator/-in und „Ersthelfer/-in“

Über Gelegenheiten der Mitverantwortung werden insbesondere Aufgabenzusammenhalt (K4), Aufgabenzugehörigkeit (K5) und Kooperationsfähigkeit (K6) angesteuert.

4.3 Lernsituationen inszenieren

In diesem Kapitel werden vier Gestaltungsebenen zur Inszenierung psychosozialer Erfahrungen vorgestellt. Inszenieren meint die Gestaltung von Situationen, in denen psychosoziale Anforderungen und Erfahrungen gezielt hergestellt werden. Ausgehend von den Anforderungen der Sportarten liegt das Prinzip der vier Gestaltungsebenen in einem zunehmenden Bezug zu sportartspezifischen Lern- und Leistungssituationen. Dieser reicht von allgemeinen - noch sportartfernen - Bewegungsaufgaben (Sportart S [Kap. 4.3.1] über die Anwendung sportartspezifischer motorischer Fertigkeiten in einfachen Grundsituationen (Sportart M [Kap. 4.3.2]), gezielten Aufgaben sportartspezifischer Lernsituationen (Sportart L [Kap. 4.3.3]) bis zu sportartspezifischen Wettkampf- und Leistungssituationen (Sportart XL [Kap. 4.3.4]).

4.3.1 Sportart S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben

Ziel der Gestaltungsebene „Sportart S“ ist es, Vertrauen zu schaffen und ein Bewusstsein für die Bedeutung psychosozialer Ressourcen anzuregen. Dies wird in zwei Aufgabentypen umgesetzt.

Aufgabentyp: Vertrauensübungen

Vertrauensübungen sind dadurch gekennzeichnet, dass sich die Sportler/-innen „in die Hände ihrer Mitsportler/-innen“ begeben. Dies wird z.B. durch ungewohntes Ausschalten von Sinnen initiiert, so dass Vertrauen und gegenseitige Unterstützung zur Lösung von Aufgaben erforderlich werden. Ziel ist es, über Vertrauensübungen ein förderliches Lernklima in der Gruppe (Kap. 4.1) aufzubauen.

Beispiel „Blindenführung“: Ein/e Sportler/-in führt seine/n blinde/n Partner/-in durch Schulterfassung kreuz und quer über das Feld. Ziel ist es, nicht mit anderen Paaren zu kollidieren (oder: Parcours mit Hindernissen). Sportartspezifisch kann diese Übung z.B. durch Hinzunahme von Bällen realisiert werden. Eine ausführliche Beschreibung liegt im Methodenpool in Kapitel 5.1.1 vor.

Eine weitere Möglichkeit bieten Wagnisaufgaben, in denen Sportler/-innen im Schutz der Gruppe unbekannte Herausforderungen bewältigen sollen, die Mut des Einzelnen und Vertrauen in die Gruppe erfordern. Diese übernimmt u.a. Aufgaben der Sicherung und des Ausschlusses von Unfallrisiken.

Beispiel „Grubenfall“: Ein/e Sportler/-in lässt sich von einem Kasten mit gestreckten Armen und hoher Körperspannung vorwärts in eine von Mitspielern/-innen gebildete Gasse fallen. Diese fangen ihn/sie mit vorgestreckten Armen auf und befördern ihn/sie durch rhythmisches Heben bis an das Ende der Gasse (Kap. 5.1.3).

Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben I

Kooperative Bewegungsaufgaben enthalten sozial-kooperative Aufgabenstellungen, deren Lösungen völlig offen sind. Das durchgängige Prinzip lautet: „Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen.“ Dabei sollen die Sportler/-innen erkennen, dass eine aufgabenteilige Bearbeitung, soziale Kompetenzen sowie motorisches Können zur effektiven Aufgabelösung beitragen.

Aus allen (zunächst) konkurrenzfreien Bewegungsaufgaben können auch Wettbewerbe gemacht werden, indem die jeweiligen Aufgaben in Teams gegeneinander gelöst werden. Im folgenden Beispiel wird eine kooperative Bewegungsaufgabe zunächst in ihrer Grundform, anschließend als Wettkampfform skizziert.

Beispiel „Aufstand“: Alle Mitspieler/-innen (zunächst max. 6) sitzen in einem Kreis mit dem Gesicht nach außen und sind mit ihren Armen bei ihren Sitznachbarn/-innen eingehakt. Aufgabe ist es, gleichzeitig gemeinsam aufzustehen. In dem zwei Gruppen gegeneinander antreten, kann diese Aktionsform auch als Wettkampf (Welches Team arbeitet am besten zusammen und steht als erstes?) durchgeführt werden (Kap. 5.1.13).

In einigen Bewegungsaufgaben dieser Gestaltungsebene „Sportart S“ können auch bereits sportart-spezifische Aspekte einfließen, indem z.B. zusätzlich sportarttypische Materialien (Bälle etc.) eingesetzt werden. Im folgenden Beispiel wird eine kooperative Bewegungsaufgabe in Wettkampfform zunächst in ihrer Grundform, anschließend in ihrer sportartspezifischen Variante skizziert.

Beispiel Fangspiel „Hilfe“: Grundidee ist es, sich gegenseitig zu retten. Wenn sich ein/e bedrohte/r Spieler/-in bei einem/einer Mitspieler/-in unterhakt, auf den Arm springt o.ä., darf er/sie nicht gefangen werden. Eine sportartspezifische Variation besteht darin, dass ‚bedrohten‘ Mitspielern/-innen Bälle zugespielt, zugeworfen, zgedribbelt oder zugepritscht werden; wer in Ballbesitz ist, darf nicht gefangen werden (Kap. 5.1.7).

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene „Sportart S“ ist es, Vertrauen zu schaffen, und ein Bewusstsein für die Bedeutung psychosozialer Ressourcen anzuregen. Dies wird über zwei Aufgabentypen realisiert:

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

Kernziele: Mit beiden Aufgabentypen werden vor allem die kollektive Selbstwirksamkeit (K2), Aufgabenzusammenhalt (K4), Aufgabenzugehörigkeit (K5) und Kooperationsfähigkeit (K6) angestrebt.





4.3.2 Sportart M: Anregen und Festigen in Sportarten

Ziel der Gestaltungsebene „Sportart M“ ist es, im konkreten Bezug zu Sportarten auf psychosoziale Ressourcen hinzuweisen und diese zu festigen. Dies erfolgt über zwei Aufgabentypen.

Aufgabentyp: Störungen - psychosoziale Anforderungen erfassen

In diesen Aufgabentypen werden sportartspezifische Spiel- oder Übungsformen in ihrem gewohnten Verlauf „gestört“. Dazu werden entweder **verfremdete Bedingungen** hergestellt oder **spezifische Instruktionen** erteilt. Ziel ist es, die Sportler/-innen mit Situationen zu konfrontieren, in denen einzelne Kernziele explizit herausgestellt werden.

- **Verfremdete Bedingungen** sind z.B. Hand fassen beim Fußball („Siamesische Zwillinge“) oder Ausschließen des Hörsinns in Spielsituationen („Stummes Spiel“; Kap. 5.2.2.). Diese Bedingungen heben die Bedeutung von Verständigung und Abstimmung hervor und fordern es heraus, eigene sozial-kooperative Lösungen zu finden.
- Spezifische Instruktionen sollen Einzelnen oder Teams zu einem bestimmten inszenierten Verhalten anleiten. Solche Instruktionen zielen z.B. darauf ab, unterstützendes teamhomogenes Verhalten (Beispiel „With a little help...!“) zu inszenieren.

Handball-Beispiel: „With a little help...“: Es werden 3 Teams à 3 - 4 Spieler/-innen gebildet. Es wird Pendelhandball 3:3:3 gespielt. Der/Die Trainer/-in instruiert die Gruppen unabhängig voneinander mittels schriftlicher Hinweise (Kap. 5.2.3):

- Team „Supporters“: Unterstützt Euch gegenseitig (anfeuern, loben, aufmuntern etc.), seid begeistert und zeigt positive Emotionen, spricht euch ab, beschwört den Teamgeist.
- Team „Pokerfaces“: Konzentriere dich auf dein Spiel; keine Emotionen zeigen, nicht miteinander reden, Kontakt zu Mitspielern/-innen vermeiden.
- Team „Egos“: Du spielst nur für dich, du willst gut aussehen. Fehler deiner Mitspieler/-innen gefährden das Ziel zu gewinnen, kritisiere sie vehement (nicht beleidigen), gute Aktionen anderer sind selbstverständlich, sie werden nicht gelobt.“

Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben II

In den kooperativen Bewegungsaufgaben II werden sportartspezifische Fertigkeiten vorausgesetzt. Einzelne Aufgaben z.B. zu Techniken in Spilsportarten oder Elementen im Gerätturnen werden nach dem Prinzip des Mehrkampfs, der Staffel oder des Parcours hintereinander gereiht. Wie bei den Kooperativen Bewegungsaufgaben I gilt auch hier: „Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!“ Daran sollen sich alle Sportler/-innen gemäß ihrer Fähigkeiten möglichst zu gleichen Teilen einbringen.

Die Sportler/-innen müssen hier ihre Stärken kennen, äußern und zur Bewältigung der Teamaufgabe einbringen. Es muss eine Verständigung darüber stattfinden, wer welche Elemente übernimmt („wer kann was am besten?“). Ziel dieses Aufgabentyps ist das Festigen sozial-kooperativen Handelns in untypischen Wettkampfsituationen. Damit kommt auch ein Spaß- und Stimmungsfaktor zum Tragen, der zum Gruppenzusammenhalt beitragen kann.

Gerätturnen-Beispiel „Turnparcours“: Es werden 2-4 Teams (à 4-5 Personen) gebildet, die einen Parcours aus verschiedenen Geräten mittels turnerspezifischer Elemente überwinden sollen. Jedes Teammitglied muss dabei mindestens eine aktive Aufgabe übernehmen (Wer kann was am besten?). Ziel ist es, den Parcours turnerisch sauber und schnell zu bewältigen. Es können alle möglichen verschiedenen Turngeräte eingesetzt werden: Bock, Kasten, Pferd, Balken, Ringe, Tau, Minitrampolin, Boden, Reck, Sprossenwand, Langbänke etc. (Kap. 5.2.5).

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene „Sportart M“ ist es, im konkreten Bezug zu Sportarten auf psychosoziale Ressourcen hinzuweisen und diese zu festigen. Dies erfolgt über zwei Aufgabentypen:

- Störungen - psychosoziale Anforderungen erfassen
- Kooperative Bewegungsaufgaben II

Kernziele: Mit beiden Aufgabentypen werden insbesondere sozial-kooperative Kernziele (K4 bis K6) angesteuert. Da mit sozial-kooperativen Aufgaben auch individuelle Selbsteinschätzungen und gegenseitige Rückmeldungen verbunden sind (Wer übernimmt welche Funktion - wer kann was gut? etc.), beinhalten diese auch Erfahrungen zu den Kernzielen Selbstwirksamkeit (K1) und Selbstbild (K2).

4.3.3 Sportart L: Festigen und Anwenden in sportartspezifischen Lernsituationen

Ziel dieser Gestaltungsebene „Sportart L“ ist es, psychosoziale Ressourcen in sportartspezifischen Lernsituationen zu festigen und anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt in der kombinierten Vermittlung motorischen Könnens und psychosozialer Ressourcen. Dies wird in vier Aufgabentypen umgesetzt.

Aufgabentyp: Kooperative Bewegungsaufgaben III

Die kooperativen Bewegungsaufgaben III zielen – im Gegensatz zu den kooperativen Bewegungsaufgaben I & II - auf Anforderungen in sportarttypischen Lernsituationen. Z.B. können im Techniktraining durch gezielte Zusatzaufgaben sozial-kooperative Aspekte akzentuiert werden. Solche Zusatzaufgaben oder Regeln zwingen die Sportler/-innen explizit zur Absprache. Auch hier gilt das Prinzip: „Gemeinsam Strategien entwickeln und umsetzen!“. Diese können sich - je nach Sportart - auf Spieltaktiken, Aufgabenverteilung, Setzlisten in Teams etc. beziehen.

Fußball-Beispiel - „Torschussparcours“: In einem Torschussparcours wettkämpfen 2 Teams gegeneinander. Jedes Team durchläuft als Angreifermannschaft einen Parcours. Das andere Team stellt Torwart/Torhüterin und Defensivspieler/-innen. Ergänzende Regel: Jedes Team hat nur 3 Bälle, alle Spieler/-innen einer Angreifermannschaft sind am Parcours beteiligt, ihre Funktion kann frei gewählt werden. Welches Team erzielt in 3 Minuten die meisten Treffer? (Kap. 5.3.11).



Aufgabentyp: Motorische Bewegungsaufgaben

Bei motorischen Bewegungsaufgaben sollen die Sportler/-innen durch Analysieren und Ausprobieren Lösungswege zum motorischen Lernziel herausfinden. Diese Form der motorischen Bewegungsaufgabe geht von der Grundidee aus, dass eine gemeinsame Bearbeitung sportlicher Sachprobleme in einer Gruppe zwingend deren Interaktion voraussetzt und damit auch zu Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns beiträgt. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet und Lösungen in der gesamten Trainings- und Wettkampfgruppe zusammengetragen. Die ermittelten Lösungen können anschließend als Basis zur weiteren Trainingsgestaltung herangezogen werden.

Beispiel Bewegungsaufgabe „Freilaufen“: Die Sportler/-innen bearbeiten in Kleingruppen Bewegungsaufgaben zu technischen oder taktischen Fertigkeiten. Aufgabe: Spielsituation 2:1 im abgegrenzten Feld ohne Tore. Zwei Angreifer/-innen spielen sich den Ball zu, ein/e Verteidiger/-in versucht, den Ball zu erkämpfen. Erarbeitet grundlegende Aspekte des Freilaufens und stellt sie anschließend der gesamten Gruppe vor (Kap. 5.3.1).

Aufgabentyp: Mitverantworten durch „gegenseitig Coachen“

Beim „gegenseitig Coachen“ übernehmen die Sportler/-innen Coaching-Funktionen, z.B. durch die Übernahme des Aufwärmteils, im Technik- & Taktik-Training oder in inszenierten Wettkampfsituationen. Dabei sollen sie sich gegenseitig helfen, beobachten, korrigieren und gezielte Rückmeldungen geben. Zu diesem Aufgabentyp gehören auch alle Aufgaben zur Hilfestellung, z.B. im Gerätturnen. Während oder nach den Einheiten sollten sich immer wieder Gruppengespräche anschließen, in denen die motorischen Stärken und Schwächen sowie die Coaching-Funktionen reflektiert werden (ausführlich Kap. 4.4).

Beispiel „gegenseitig Coachen im Techniktraining“: Die Sportler/-innen üben in 3er-Gruppen eine zuvor bereits eingeführte technische Fertigkeit. Ein Coach beobachtet, versucht Fehler zu erkennen, gibt Rückmeldungen und Hinweise. In einer gemeinsamen Gesprächsrunde mit allen Aktiven werden Stärken und typische Fehlerbilder angesprochen und vom/von moderierenden/r Trainer/-in zusammengefasst. In einem weiteren Schritt sollen diese Fehlerbilder gezielt beobachtet und von den Coaches Korrekturhinweise gegeben werden (Kap. 5.3.3).

In dem Maße, in dem Sportler/-innen Coachingaufgaben übernehmen, treten die Trainer/-innen in den Hintergrund und konzentrieren sich auf ihre Aufgaben als Berater/-in, Moderator/-in und Ersthelfer/-in bei auftretenden Schwierigkeiten.

Aufgabentyp: Leistung thematisieren - Einschätzungen vornehmen und reflektieren

Dieser Aufgabentyp zielt auf die Auseinandersetzung mit der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit. Dazu werden Aufgaben gestellt, in denen die Sportler/-innen sich selbst oder andere in ihrer Leistungsfähigkeit einschätzen. Eine anschließende Reflexion kann allein, mit dem/der Trainer/-in sowie mit anderen Sportlern/-innen vorgenommen werden. Auf diese Weise erhalten die Sportler/-innen systematisch Rückmeldungen über ihre Leistungsfähigkeit (Kap. 4.4).

Beispiel „Prognosetraining“: Die Sportler/-innen geben Prognosen über ihr Können zu ausgewählten Fertigkeiten (z.B. Techniken oder Geräten) bei unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ab. Sie führen entsprechende Übungen durch, die vom Trainer/von Trainerinnen oder von Mitsportlern/-innen bewertet und mit den Prognosen abgeglichen werden (Kap. 5.3.13).

Dieser Aufgabentyp kann auch in Gruppensituationen umgesetzt werden, in denen gegenseitige Einschätzungen und Rückmeldungen vorgenommen werden.

Beispiel „Ich sag dir, was du kannst“: Paarweise schließen sich zwei Sportler/-innen zusammen, vorzugsweise solche, die sich gut kennen. Die Sportler/-innen sollen die sportlichen Stärken (Vorsicht bei Schwächen!) ihrer Partner nennen. Dazu notieren sie die größte Stärke ihrer Partner sowie ihre eigene. Sportler A nennt vor der gesamten Gruppe die Stärke seines Partners - dieser vergleicht mit der von ihm selbst eingeschätzten Stärke. Jeder Sportler stellt in dieser Form kurz seinen Partner vor (Kap. 5.3.7).

Dieser Aufgabentyp kann auch als Basis für die Festlegung und Überprüfung konkreter Nah- und Fernziele genutzt werden (Kap. 4.2.1). In diesem Sinne dient eine wiederholte Anwendung der Aktionsformen als fundierte Grundlage für intraindividuelle Vergleiche und Lernfortschritte. Dazu eignet sich vor allem die Aktionsform „Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung“ (Kap. 5.3.6).

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene „Sportart L“ ist es, psychosoziale Ressourcen in sportartspezifischen Lernsituationen zu festigen und anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt in der kombinierten Vermittlung motorischen Könnens und psychosozialer Ressourcen. Dies wird in vier Aufgabentypen umgesetzt, die unterschiedliche Kernziele abdecken:

- Kooperative Bewegungsaufgaben III
- Motorische Aufgaben - Lösungen erarbeiten

In diesen Aufgabentypen werden vor allem die sozial-kooperativen Kernziele (K4 bis K6) angestrebt.

- Mitverantworten durch „Gegenseitig Coachen“; sozial-kooperative Kernziele (K4 bis K6) sowie Selbstwirksamkeit (K1)
- Leistung thematisieren - Einschätzungen reflektieren; Selbstwirksamkeit (K1 & K3), Selbstbild (K2)

Diese Ebene ist die zentrale methodische Gestaltungsebene des Förderkonzepts.

WIE

4.3.4 Sportart XL: Anwenden in wettkampfnahen Situationen

Ziel der Gestaltungsebene „Sportart XL“ ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen Leistungssituationen anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt darin, sportartspezifische Anforderungssituationen so zu gestalten, dass ein gefestigtes sozial-kooperatives Handeln und stabile Selbsteinschätzungen gefordert werden. Dies wird in zwei Aufgabentypen umgesetzt.

Aufgabentyp: Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen

Dieser Aufgabentyp zielt darauf, motorisches Können und sozial-kooperatives Handeln unter sportarttypischen kritischen Wettkampfbedingungen anzuwenden. Dazu werden Aufgaben gestellt, die hohen Handlungsdruck (u.a. durch Zeit, Gegner/-innen) auslösen und in denen kritische Wettkampfsituationen simuliert werden.

Handball-Beispiel „Endphasentraining“: Zwei Mannschaften spielen 7:7 auf zwei Tore. Der/Die Trainer/-in gibt Restzeiten, Spielstand und Spielsituationen vor:

- Ballbesitz Team A, noch 25 Sekunden, Spielstand 26:25
- Team B in der Abwehr, noch 22 Sekunden zu spielen, Spielstand 22:23
- Team A im Angriff, noch 55 Sekunden, der/die Kreisspieler/-in muss wegen roter Karte vom Feld, Spielstand 18:18

Nach der Bekanntgabe der Aufgabe erfolgt eine Auszeit, die zur Absprache genutzt werden soll; Variation: Die Situation muss ohne vorherige Absprache gelöst werden (Kap. 5.4.5).

Aufgabentyp: Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten

In diesem Aufgabentyp werden Konkurrenz- und Ausscheidungssituationen simuliert, die neben motorischen insbesondere psychische Anforderungen an den Einzelnen stellen. Ziel ist es, diesen Anforderungen auch unter hoher Konkurrenz standzuhalten.

Gerätturnen-Beispiel „Stark unter Druck“: Ein Team besteht aus 5 Turnern/-innen, davon können nur 3 im Wettkampf antreten, es entsteht ein künstlicher Ausscheidungswettkampf: An fünf Geräten muss je eine Übung geturnt werden. Übungen und Schwierigkeitsgrad können von den Turnern/-innen selbst gewählt werden. Ein Kampfgericht aus Trainern/-innen und Mitturnern/-innen bewertet umgehend nach der Übung. Am ersten Gerät turnen alle 5 Turner/-innen; die 4 besten qualifizieren sich für das nächste Gerät; hier wiederum 3 für das nächste Gerät, an dem der zuerst ausgeschiedene Turner/-in wieder einsteigen darf. In dieser Folge werden alle Geräte geturnt. Qualifiziert sind schließlich die 3 Turner/-innen, die die meisten Einsätze hatten. Bei Gleichheit entscheidet das Kampfgericht (Kap. 5.4.2).

Bei allen Aktionsformen der Ebene „Sportart XL“ ist eine Nachbereitung von großer Bedeutung. Insbesondere negative Rückmeldungen durch Misserfolge in den inszenierten Situationen dürfen nicht offen stehen bleiben. Sowohl motorisches als auch sozial-kooperatives Handeln sollten hier reflektiert werden (Kap. 4.4). Dabei ist es besonders wichtig, nicht die negativen Leistungen im interindividuellen Vergleich zu betrachten, sondern die erbrachten Leistungen der Einzelnen (auch des Teams) in das Gesamtbild der potenziellen Leistungsfähigkeit (intraindividuelle Vergleiche) einzuordnen.

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel der Gestaltungsebene „Sportart XL“ ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen Leistungssituationen anzuwenden. Die methodische Grundidee liegt darin, sportartspezifische Anforderungssituationen so zu gestalten, dass ein gefestigtes sozial-kooperatives Handeln und ein stabiles Selbstbild gefordert werden. Dies wird in zwei Aufgabentypen umgesetzt.

- Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen
- Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten

Kernziele: In beiden Aufgabentypen werden insbesondere die Kernziele angesteuert, die für die Leistungsfähigkeit in Wettkampfsituationen zentral sind: Selbstwirksamkeit (K1 & K3), Aufgabenzusammenhalt (K4) und Aufgabenzugehörigkeit (K5).

4.4 Lernsituationen thematisieren

Eine sprachliche Begleitung und Nachbereitung motorischen und psychosozialen Handelns ist notwendig, um dieses bewusst zu machen, zu verstehen und für zukünftiges Handeln „aufzubereiten“. Mit anderen Worten: Lern- und Leistungssituationen müssen nicht nur erfahren, sondern auch thematisiert werden. Dabei geht es um Rückmeldungen zu motorischen Leistungen, um psychosoziales Coaching von Lern- und Leistungssituationen sowie um die Reflexion psychosozialer Erfahrungen.

Motorische Leistungen rückmelden

Rückmeldungen sind Informationen zur Leistungsfähigkeit und zu Lernfortschritten. Regelmäßige Rückmeldungen sind für Sportler/-innen von Bedeutung, um ihre Leistungsfähigkeit einschätzen und Vertrauen in das eigene motorische Können ausbilden zu können. Rückmeldungen sollten sowohl Zustimmung, Lob und konkrete positive Hinweise enthalten als auch konstruktiv-kritische Hinweise darauf, wie man Defizite aufarbeiten und Leistungen weiterentwickeln kann. Dabei sollten folgende methodische Prinzipien beachtet werden:

- Erfolgreiche Leistungen sollten auf Kompetenz und Anstrengung zurückgeführt werden: „Du hast gewonnen, weil du technisch stärker bist!“; „... weil du bis zum Schluss alles gegeben hast!“
- Nicht erfolgreiche Leistungen sollten niemals mit unveränderbaren Merkmalen („Du bist halt zu klein“; „Dir fehlt das Talent!“) begründet werden: Sinnvoller sind hier Hinweise auf mangelnde Anstrengung, um das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten: „Häng dich noch mehr rein, dann schaffst du das!“
- Rückmeldungen sollten auf individuellen Bezugsnormen gründen: „Dein Vorhandvolley am Netz hat sich verbessert!“ Rückmeldungen auf der Basis sozialer Vergleiche sollten die Ausnahme sein und nur in positiver Richtung ausgesprochen werden: „Du kommst immer näher an die Besten in der Mannschaft heran!“
- Rückmeldungen sollten möglichst konkret sein („Die Rückwärtsbewegung bei Ballverlusten war sehr gut“) und wenig pauschale Andeutungen („Heute ging gar nichts!“) enthalten.

WIE

- Erbrachte Leistungen sollten verstärkt werden. Lobende Bemerkungen sind - selbst bei knappen pauschalen Formulierungen von großer Bedeutung: „Prima gemacht!“ „Klasse!“ „Tolle Aktion!“ etc.
- Bevorstehende Aufgaben sollten durch sprachliche Überzeugung vorbereitet werden: „Du kannst das!“, „Jeder von Euch ist stark genug, um gegen diesen Gegner zu gewinnen!“. Von Bedeutung ist dabei, dass nachfolgende Anstrengungen tatsächlich erfolgreich sind, da sprachliche Überzeugung ansonsten auf Dauer unglaubwürdig wird.

Sozial-kooperatives Handeln coachen

Neben motorischen Leistungen sollten in Lern- und Leistungssituationen auch sozial-kooperative Handlungen der Sportler/-innen gecoachert werden. Darunter sind verbale Maßnahmen des/der Trainers/-in unmittelbar vor, während und nach Lern- und Leistungssituationen zu verstehen, die sich explizit auf das psychosoziale Handeln der Sportler/-innen beziehen. Dazu gehören **Hinweise und Rückmeldungen**, die erwünschte sozial-kooperative Handlungsoptionen offen legen, stützen und bekräftigen.

- **Hinweise** sollen auf erwünschtes Handeln in konkreten Lern- und Leistungssituationen aufmerksam machen, damit dieses von den Sportler/-innen überhaupt wahrgenommen werden kann: „Beobachtet euch beim Einturnen. Gebt euch noch gegenseitig ein paar Tipps!“; „Dein/e Mitspieler/-in braucht deine Unterstützung - biete dich an!“
- **Rückmeldungen** zu vorangegangenen Situationen sollten auch Informationen darüber enthalten, ob und inwieweit sozial-kooperatives Handeln Verhalten sinnvoll und angemessen war. Durch Bekräftigung, Lob, Anerkennung und konkrete positive Rückmeldungen soll produktives sozial-kooperatives Handeln stabilisiert werden: „Es ist klasse, dass nach Fehlern keiner schimpft. Dabei solltest ihr euch noch viel mehr aufmuntern!“ „Es war prima, dass du dich nach ihrer verpatzten Balkenübung um sie gekümmert hast!“.

Psychosoziale Erfahrungen reflektieren

„Aus Erfahrungen wird man klug!“ Um von Erfahrungen tatsächlich zu klugem Handeln zu kommen, sollten Erfahrungen in Ruhe und möglichst zeitnah nachbesprochen werden. Die zentrale Reflexionsfrage richtet sich zunächst auf die Beschreibung der vorangegangenen Erfahrungen: „Was habt ihr gerade gemacht?“ „Wie habt ihr das gemacht?“ Weitere Reflexionsfragen können - je nach Voraussetzungen der Trainings- und Wettkampfgruppe und der Lernsituation - angeschlossen werden.

Zu allen vorgestellten Aktionsformen des Methodenpools (Kap. 5) werden jeweils konkrete Reflexionsfragen angeführt. Beispiele:

- Was war deine/eure Strategie?
- Wie war euer Zusammenspiel - wie habt ihr euch verständigt?
- Was ist die größte Schwierigkeit bei der Aufgabe - was ist euch leicht gefallen?
- Was hat euch als Team stark gemacht - wo habt ihr noch Schwächen?

Gespräche und Reflexionen stoßen in der Praxis nicht selten auf Widerstand - sowohl bei Sportlern/-innen als auch bei Trainern/-innen. Deshalb gilt für den Trainings- und Wettkampftag das zurückhaltende Prinzip: Auch mal darüber reden, aber nicht zerreden - das Erleben steht im Sport im Vorder-

grund! Um diesem Anspruch gerecht zu werden, werden einige Grundregeln zur Führung von Reflexionsgesprächen aufgeführt:

- Für alle Gespräche gilt: so knapp wie möglich, so lange wie nötig!
- Trainer/-innen nehmen eine ‚Moderatorfunktion‘ ein: sie halten sich mit langen Wortbeiträgen zurück, lassen die Sportler/-innen reden und fassen das Gesagte knapp zusammen!
- Es spricht nur einer! Wer nicht spricht hört zu! Der/Die Sprecher/-in soll laut, deutlich, kurz und knapp reden!
- Wortbeiträge sind freiwillig, Aussagen dürfen einfach „stehen bleiben“

ZUSAMMENFASSUNG

Die Thematisierung von motorischen Leistungen und psychosozialen Erfahrungen ist hilfreich, um diese gezielt wahrzunehmen, einzuordnen und für zukünftiges Handeln aufzubereiten. Dazu dienen **Rückmeldungen, Coaching sozial-kooperativen Handelns** und **Reflexionsgespräche**.

Methodische Prinzipien:

Rückmeldungen zu motorischen Leistungen sollen

- Können und Anstrengung als ursächlich für Leistungen und Fortschritte betonen;
- möglichst konkret sein und auf individuelle Bezugsnormen beruhen;
- viel Lob - in knappen Formulierungen („klasse“, „tolle Aktion“) - beinhalten.

Coaching sozial-kooperatives Handelns beinhaltet

- Hinweise vor und während laufender Aktionen auf sozial-kooperatives Handeln;
- Lob und Rückmeldungen zur Angemessenheit sozial-kooperativen Handelns.

Für Reflexionen psychosozialer Erfahrungen gilt:

- Auch mal über Erfahrungen reden, aber nicht zerreden;
- Erfahrungen möglichst zeitnah und mit festgelegten Gesprächsregeln reflektieren;
- Zentrale Reflexionsfrage: „Was habt ihr gemacht - wie habt ihr das gemacht?“

Kernziele: Die Thematisierung - vor allem die **Reflexion** - von Lernsituationen zielt auf alle Kernziele. **Rückmeldungen** und **sprachliche Überzeugung** tragen insbesondere zum Aufbau von Selbstwirksamkeit (K1) und Selbstkonzept (K2) bei; **Coaching sozial-kooperativen Handelns** vor allem zu sozial-kooperativen Kernzielen (K4 bis K6).



4.5 Fazit: Methodische Gestaltung

Zur Förderung psychosozialer Ressourcen wurden methodische Rahmenbedingungen und Prinzipien sowie konkrete methodische Hinweise zur Gestaltung von Lernsituationen herausgearbeitet. Die methodischen Rahmenbedingungen beziehen sich auf die Trainer/-innen (Lehrende) und die Trainings- und Wettkampfgruppe (Lerngruppe).

- **Trainer/-innen** nehmen eine Grundhaltung als sportliche Begleiter/-innen ein, die Sportler/-innen in ihrer motorischen und psychosozialen Entwicklung als fachlich-partnerschaftliche Berater/-innen unterstützen. Sie betrachten Sportler/-innen in ihrer Gesamtpersönlichkeit und orientieren sich an der langfristigen Ausbildung der sportlichen Handlungs- und Leistungsfähigkeit.
- **Trainer/-innen** üben eine Rolle als Vorbild sowohl für den motorischen als auch für den psychosozialen Bereich aus. Zur verantwortungsvollen Umsetzung der Vorbildfunktionen gehört die Übereinstimmung von eigenem Handeln und angestrebten Lernzielen.
- In der **Trainings- und Wettkampfgruppe** sollte ein angstfreies Lernklima herrschen, das es ermöglicht, Fehler zu machen, ohne mit sachlichen und emotionalen Konsequenzen rechnen zu müssen.

Tabelle 6
Lernsituationen, methodische Prinzipien und Aufgabentypen.

Kern der methodischen Gestaltung sind die eigentlichen Lernsituationen in Training und Wettkampf. Dabei wird unterschieden zwischen dem Aufgreifen, Inszenieren und Thematisieren von Lernsituationen. Tabelle 6 gibt einen Überblick über Lernsituationen, methodische Prinzipien und Aufgabentypen.

Lernsituationen		Methodische Prinzipien und Aufgabentypen		
Situationen aufgreifen (Kap. 4.2)	Aktuelle Erfahrungen	Sieg und Niederlage	Gefühle zulassen	
		Rituale unterstützen	Konflikte thematisieren	
		Gelegenheiten des Übens- & Trainierens	Erfolgserfahrungen	Mannschaften bilden
			Vormachen lassen	Aufgabenverteilung
	Gelegenheiten der Mitverantwortung		Regeln	
		Situationen inszenieren (Kap. 4.3)	Sportart S	Vertrauensübungen
	Sportart M			Störungen - psychosoziale Anforderungen erfassen
			Kooperative Bewegungsaufgaben III	Motorische Bewegungsaufgaben
			Sportart L	
Sportart XL	Wettkampfsituationen - Handlungsdruck bewältigen			Konkurrenz simulieren - Anforderungen standhalten
	Situationen thematisieren (Kap. 4.4)		Motorische Leistungen rückmelden	
Sozial-kooperatives Handeln coachen				
Psychosoziale Erfahrungen reflektieren				

Anmerkung zum Abschluss

Das vorliegende Konzept bietet zahlreiche methodische Prinzipien, Gestaltungshinweise und konkrete Aktionsformen zur Förderung psychosozialer Ressourcen. Ihre Umsetzung muss sich an der konkreten Praxis orientieren, an unterschiedlichen Voraussetzungen von Trainern/-innen und Sportlern/-innen sowie an unterschiedlichen Lernsituationen.

Rezeptartig funktionieren die vorgestellten Methoden dabei nur bedingt. Jeder Trainer/-in wird für sich entscheiden, inwieweit er sie übernimmt, anpasst und weiterentwickelt.

Dafür gilt: **Alle methodischen Maßnahmen können nur dann wirksam sein, wenn sie glaubhaft vertreten und vermittelt werden.**

Weniger Erfahrene lehnen sich vermutlich zunächst eng an die vorgeschlagenen methodischen Prinzipien und Aktionsformen an. Erfahrene werden ihre „eigenen“ Methoden daraus machen und neue entwickeln. Dazu muss man nicht alles übernehmen und beherrschen: **Nobody is perfect!** Nur anfangen muss jeder!!

5



METHODENPOOL

Methodenpool

5 Methodenpool

5.1 Sportart S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben	62
5.1.1 Reih und Glied	62
5.1.2 Blindenführung - Roboterspiel	64
5.1.3 Grubenfall	66
5.1.4 Förderband	68
5.1.5 Steifer Stock	70
5.1.6 Aufstand	72
5.1.7 Hilfe - Fangspiele	74
5.1.8 Bobfahren/Mattentreiben	76
5.1.9 Supermarkt	78
5.1.10 Fensterln	80
5.1.11 Ausbruch	82
5.1.12 Sechs-Tage-Rennen	84
5.1.13 Waschstraße	88
5.1.14 Wildwasserkanu	89
5.2 Sportart M: Anregen und Festigen in Sportarten	90
5.2.1 Mitten ins Ziel	90
5.2.2 Stummes Spiel	92
5.2.3 With A Little Help From My Friends	94
5.2.4 Synchron bewegen	97
5.2.5 Turnparcours	98
5.2.6 Lieblingselemente gestalten	100
5.2.7 Sprintstaffel	102
5.2.8 Schiffwechsel	104
5.2.9 Regatta	105

5.3 Sportart L: Festigen und Anwenden in sportartspezifischen Lernsituationen ...	106
5.3.1 Bewegungsaufgabe „Freilaufen“	106
5.3.2 Bewegungsaufgabe „Angriffsspiel in kleinen Gruppen“	108
5.3.3 Gegenseitig Coachen I: Technik und Taktik	110
5.3.4 Gegenseitig Coachen II: Wie im richtigen Wettkampf	112
5.3.5 Gegenseitig Coachen: Helfen und Sichern (Aufschwingen in den Handstand)	113
5.3.6 Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung	114
5.3.7 Ich sag dir was du kannst!	118
5.3.8 Kartenabfrage	120
5.3.9 Konzentrischer Kreis	122
5.3.10 Vier Ecken	124
5.3.11 Torschussparcours	126
5.3.12 2 x 3 gegen 3	128
5.3.13 Prognosetraining	130
5.3.14 Bewegungsaufgabe "Ruderboot"	135
5.3.15 Wasserflugzeug	136
5.4 Sportart XL: Anwenden in wettkampfnahen Leistungssituationen	137
5.4.1 Kritische Situation – Na und?!	137
5.4.2 Unter Druck	138
5.4.3 Powermatch	140
5.4.4 Raus und Rein	142
5.4.5 Endphasentraining	144
5.4.6 Vor- und Nachturnen im Teamwettbewerb	145

Hinweis zur Sprachform

Beim Erstellen dieser Broschüre war es uns wichtig, sowohl die männliche als auch die weibliche Sprachform anzuwenden. Ab der Rubrik 5 (Methodenpool) haben wir uns jedoch dafür entschieden, nur eine Sprachform zu verwenden. Hintergrund dafür ist die vielfache Nennung von Personen und Gruppen, die teilweise sehr häufig auf einer Seite vorkommen. Wir hoffen, damit eine Erhöhung der Lesbarkeit zu Erreichen. Mit der hier angewandten männlichen Sprachform sind natürlich immer männliche wie weibliche Personen gemeint.



5.1 Sportart S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben

5.1.1 Reih und Glied

A Grundidee

Alle Mitglieder einer Gruppe stellen sich nebeneinander auf. Dabei sollen sie folgende Reihenfolgen bilden: Größe, Alter, Anfangsbuchstaben des Vornamens, Gewicht etc.

Variationen:

- Die Aufgabe soll bewältigt werden, ohne dass die Spieler miteinander reden.
- Die Spieler stehen auf schmalen Untergründen wie Langbank, Stühle o.ä..
- Wettbewerb: 2 Gruppen treten gegeneinander an. Welche Gruppe steht zuerst, ohne dabei Fehler in der Reihenfolge aufzuweisen?

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie habt ihr euch verständigt?
- Was braucht man, um hier schnell und sicher handeln zu können (Fähigkeit zur Zusammenarbeit, Verständigung, Kommunikation, Wissen über die anderen)?



B Kernziele

- K4 Aufgabenzusammenhalt
- K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
- K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben I



5.1.2 Blindenführung - Roboterspiel

A Grundidee

Zwei Spieler bilden 1 Team; ein Spieler läuft als „blinder Roboter“ (Augen schließen oder verbinden) durch einen abgegrenzten Raum. Ein Steuermann gibt Anweisungen (rechts, links, stopp, weiter, langsam, schnell), in welche Richtung er sich bewegen soll. Der Roboter läuft so lange in die Richtung, bis der Steuermann sie verändert. Ziel ist es, sich ohne Zusammenstöße im Raum zu bewegen. Rollentausch nach max. 1 Minute.

Variationen:

- Taktile Anweisungen: Der Roboter muss bei Berühren der rechten Schulter nach rechts, bei Berühren der linken Schulter nach links abbiegen. Berührung auf dem Kopf bedeutet stehen bleiben. Unterschiedlicher Druck gibt die Geschwindigkeit vor.
- Die Partner sprechen ihre Verständigungsformen vorher selbst ab. Der Roboter darf jedoch nicht geschoben oder gehalten werden.
- Parcours: Der Roboter wird durch einen vorgegebenen Parcours gelenkt.
- 2 Roboter 1 Steuermann: Der Steuermann ist nun für 2 Roboter zuständig, die in unterschiedliche Richtung loslaufen. Ziel ist es, dass beide Roboter innerhalb des Spielfeldes bleiben.
- Roboterwettbewerb: Teams laufen gegeneinander. Von unterschiedlichen Startpunkten müssen sie ein gemeinsames Ziel erreichen. Oder: Ein Parcours wird nacheinander auf Zeit durchlaufen.

Sportartspezifische Variation - Ballspiele:

- Hinzunahme von Bällen: die Roboter dribbeln sportartspezifisch z.B. einen Fußball, Handball oder Basketball

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - wie habt ihr euch verständigt?
- Wie ist es, mit geschlossenen Augen durch den Raum zu gehen; was war neu, komisch oder überraschend für euch?
- Wie ist es, wenn man auf Hilfe angewiesen ist - konntet ihr Vertrauen aufbauen?

B Kernziele

K4 Aufgabenzusammenhalt
K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Vertrauensübung
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Ballgefühl (sportartspezifische Variationen)

Alter: Jede Alterstufe

Gruppengröße: Bis zu 20 Teilnehmer

Material: Augenbinden, Hindernisse wie Langbänke, Hütchen, Kastenteile, Rollbretter

Literatur: Die Grundidee stammt aus der Praxismappe „Abenteuer/Erlebnis“ (Sportjugend NRW, 1994b).



5.1.3 Grubenfall

A Grundidee

Eine Person lässt sich von einem Kasten mit gestrecktem und angespanntem Körper vorwärts in die Gasse der Mitspieler fallen. Die Mitspielenden stehen in leichter Schrittstellung und bilden mit vorgestreckten Armen eine Gasse. Dabei fassen sich die Mitspieler nicht an, sondern verschränken die Arme nach dem Reißverschlussprinzip. Der Fallende wird federnd entgegengenommen. Körperspannung ist das A und O dieser Übung, denn sobald der Fallende die Körperspannung verliert, rutscht er durch die fangbereiten Arme der Fänger.

Variationen:

- Grubenfall aus Handstand
- Der Fallende schließt beim Fallen die Augen

Sportartspezifische Variation - Gerätturnen:

- Sprung in die Gruppe vom Minitrampolin
- Salto vom Minitrampolin
- Abgang vom Reck, Stufenbarren, Balken etc.



Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Bei dieser Übung sind viele ängstlich oder unsicher - wie war das bei euch?
- Wie ist es, wenn man auf Hilfe angewiesen ist - hattet ihr völliges Vertrauen

B Kernziele

- K1 Selbstwirksamkeit des Einzelnen
- K3 Kollektive Selbstwirksamkeit
- K4 Aufgabenzusammenhalt
- K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
- K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Vertrauensübung
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

5.1.4 Förderband

A Grundidee

Die Spieler stehen in Gassenstellung und legen ihre Unterarme im Reißverschlussystem ineinander. Dabei zeigen die Handflächen nach oben. 1 Spieler legt sich am Ende der Gasse auf die Hände und Arme seiner Mitspieler und wird dann vorsichtig durch rhythmisches Hochheben nach vorne befördert. Sind jeweils 2 Teilnehmer am Ende des Förderbands, schließen sie sich an, so dass ein kontinuierliches Weiterbefördern möglich ist.

Variationen:

Förderband auf dem Boden: Hierzu legen sich die Spieler bäuchlings auf den Boden oder auf eine Mattenbahn. 1 Spieler legt sich gestreckter Haltung quer auf die anderen Mitspieler. Diese transportieren durch das Drehen ihrer Körper den oben liegenden bis ans Ende der Reihe. Dort angekommen legt sich dieser neben den letzten Mitspieler des Förderbands und der nächste Spieler vom Anfang der Reihe wird befördert.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- An welchen Stellen sind Schwierigkeiten aufgetreten?
- (Wie) Habt ihr diese gelöst - wie war eure Verständigung?

B Kernziele

K3 Kollektive Selbstwirksamkeit
 K4 Aufgabenzusammenhalt
 K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen

Aufgabentyp

- Vertrauensübung
- Kooperative Bewegungsaufgaben I





5.1.5 Steifer Stock

A Grundidee

2 Sportler stehen ca. 1 Meter auseinander, in der Mitte steht 1 weiterer Sportler. Dieser schließt die Augen, spannt seinen Körper an („Steifer Stock“) und lässt sich vertrauensvoll und völlig gestreckt in die Arme eines Mitspielers fallen. Dieser fängt ihn sanft auf, richtet ihn auf und schiebt ihn sanft zum gegenüber stehenden Mitspieler. Auf diese Weise pendelt der steife Stock hin und her.

Variationen:

- Mehrere Sportler bilden einen engen Kreis, in dem der „Steife Stock“ pendelt.
- „Steifer Stock“ auf einer Weichbodenmatte. Die Gesamtsituation wird aufgrund des weichen Untergrunds unsicherer, aber auch ungefährlicher bei einem Sturz.

Sportartspezifische Variation - Gerätturnen:

- „Steifer Stock“ im Handstand. Vorsicht: darauf achten, dass kein Hohlkreuz entsteht und nicht zu sehr über die Hände nach vorn gependelt wird.
- Reck/Holmreck: „Steifer Stock“ als Vorübung für den Riesenfelgumschwung - die ganze Gruppe leistet Hilfestellung. Dabei ist es möglich, den Turner vorwärts und rückwärts bis in die Waagerechte zu führen bzw. fallen zu lassen.



Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Seid ihr unsicher oder ängstlich gewesen - was macht unsicher oder ängstlich - was bereitet Spaß?
- Wie ist es, wenn man auf andere angewiesen ist - konntet ihr Vertrauen aufbauen?



B Kernziele

- K4 Aufgabenzusammenhalt
- K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
- K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Kraft, Körperspannung

Alter: Jede Altersstufe

Gruppengröße: Mindestens 3 Personen

Organisation: Diese Situation sollte nur von Gruppen durchgeführt werden, in denen ein Mindestmaß an Vertrauen herrscht. Der Übungsleiter sollte immer darauf hinweisen, dass der Körper immer gestreckt sein muss.

Literatur: Die Grundidee stammt aus der Praxismappe „Abenteuer/Erlebnis“ (Sportjugend NRW, 1994b).

Eigene Bemerkungen / Notizen:

Sportart S



5.1.6 Aufstand

A Grundidee

Alle Mitspieler sitzen in einem Kreis mit dem Gesicht nach außen. Es ist wichtig, dass alle im Schulterchluss sitzen, ganz eng aneinander. Nachdem sich alle Spieler bei ihren Sitznachbarn eingehakt haben versuchen sie auf ein Zeichen hin gemeinsam aufzustehen. Zunächst sollte mit kleineren Kreisen (bis 4 Personen) begonnen werden, die dann bis zur Gesamtgruppe ausgebaut werden.

Variationen:

- 2 Sportler sitzen mit gebeugten Knien und Zehenkontakt gegenüber, wobei die Fußsohlen flach auf dem Boden bleiben. Sie fassen sich an den Händen und ziehen sich gegenseitig hoch, worauf sie sich wieder in eine sitzende Stellung niederlassen. Schwieriger wird es, wenn man das gegenseitige Hochziehen mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen versucht oder indem sich nur mit den Zeigefingern verhakt wird.
- 2 Sportler sitzen, einer unmittelbar hinter dem anderen, auf dem Boden. Beide schauen in die gleiche Richtung, ihre Beine sind gespreizt und die Knie gebeugt. Der vordere Sportler hilft dem hinteren aufzustehen, indem er seine Hände mit gebeugtem Ellbogen und nach hinten geneigten Handflächen über seinen Kopf hebt. Wenn der hintere Sportler die Hände ergreift, kann der vordere aufstehen.
- Eine Gruppe von 10 Sportlern sitzt im Kreis und hält ein dickes Seil, dessen Enden fest verknotet sein müssen und das vor den Füßen der Sportler liegt. Wenn alle gleichzeitig daran ziehen, kann die ganze Gruppe gleichzeitig aufzustehen.



Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Wo lagen Schwierigkeiten?
- Hat jemand das Kommando übernommen - wieso kann das hilfreich sein?

5.1.7 Hilfe - Fangspiele

A Grundidee

Bei den folgenden Fangspielen geht es darum, dass sich die „gefährdeten“ Sportler gegenseitig schützen und gefangene Sportler wieder befreien. Im abgegrenzten Raum fängt ein (oder mehrere) Fänger die anderen Sportler.

Schützen: Mitspieler können sich vor dem Fänger schützen, indem sie sich bei anderen Mitspielern unterhaken (gegenseitig Tragen, Huckepack, Schubkarren, Handstand am Partner etc.). Der Fänger darf dann nicht abschlagen und muss sich abwenden. Das Paar trennt sich wieder (Zeitbegrenzung kann variabel gestaltet werden, z.B. so lange wie die Spieler mit einem Atemzug summen können). Welcher Fänger fängt in 1 Minute die meisten Sportler?

Variationen:

- Stummes Fangen: gefährdete Sportler dürfen sich nicht durch Zurufen bemerkbar machen, die Mitspieler müssen erkennen, wo Not ist.

Befreien: freies Fangspiel ohne gegenseitiges Schützen. Dabei können gefangene Spieler wieder befreit werden: gefangener Spieler bildet eine Brücke, freie Spieler kriechen hindurch oder springen drüber; Hockwende: gefangener Spieler geht in die Bank (Hände und Knie auf den Boden), freier Spieler macht Hockwende.

Schützen und Befreien: Kombination aus beiden Fangspielen.

Sportartspezifische Variation - Ballspiele:

- Nach demselben Prinzip wird Fangen mit Ball gespielt. Es werden 2 Bälle weniger eingesetzt als freie Mitspieler. Ein Mitspieler in Ballbesitz darf nicht gefangen werden. Die freien Mitspieler müssen sich die Bälle so zupassen, dass sie nicht gefangen werden können.
- Erhöhung des Schwierigkeitsgrades
 - Reduzieren der verfügbaren Bälle
 - 2 Fänger
 - Beschränkung der Ballkontakte
- Fußball:
 - Die Spieler schützen sich, indem sie den Ball jonglierend in der Luft halten. Solange sie jonglieren dürfen sie nicht gefangen werden, gleichzeitig müssen sie bedrohte Mitspieler im Auge haben und ihnen den Ball aus der Jonglage zuspelen.
 - Dribbler fängt Jongleure: Alle Spieler jonglieren einen Ball - je nach Können mit oder ohne Bodenkontakt. Ein Fänger dribbelt einen Ball und muss diesen beim Fangen eng am Fuß führen.



Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr euch gegenseitig geschützt bzw. befreit?
- Wie habt ihr euch verhalten, wenn ihr bedroht wurdet: warten bis Hilfe kommt - Hilfe fordern?
- Wo lagen Schwierigkeiten bei der gegenseitigen Hilfe?

**B Kernziele**

- K4 Aufgabenzusammenhalt
- K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen

Aufgabentyp

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

C Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente:** Ausdauer
- Alter:** Jede Alterstufe
- Gruppengröße:** Ca. 6-15 Spieler
- Material:** Markierungshemden für Fänger
- Literatur:** Die Grundidee stammt aus der Praxismappe „Spiele/Spielen“ (Sportjugend NRW, 1994a).

Eigene Bemerkungen / Notizen:

5.1.8 Bobfahren / Mattentreiben

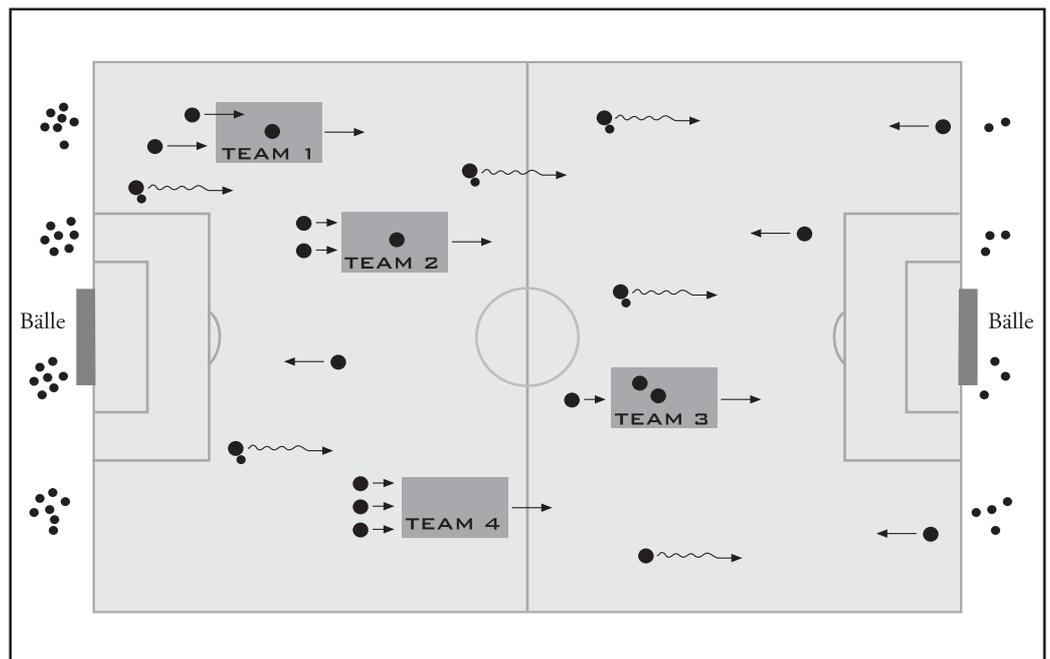
A Grundidee

Die Sportler haben in 4er oder 5er-Teams je eine Weichbodenmatte. Sie sollen zunächst im Team herausfinden, wie man eine Matte am schnellsten und weitesten zum Rutschen bekommen kann. In der anschließenden Demonstration werden die Lösungen der Sportler vorgestellt. Haben alle Teams Erfahrungen im schnellen und weiten Vorantreiben der Matte erlangt, wird daraus ein Wettbewerb gestaltet:

Welches Team schafft am schnellsten 2 Längsbahnen durch die gesamte Halle. Die Matte muss jeweils am Ende der Längsbahn anschlagen. Zusatzregeln:

- Bei 5 Sportlern pro Team sind pro Längsbahn nur 3 Sportler aktiv, die anderen beiden lösen nach jeder Längsbahn 2 Aktive ab.
- Andere Teams dürfen in ihren Bahnen gestört werden, man darf also auch einen Zick-Zack-Kurs fahren.

Durch diese Zusatzregeln sind die Sportler aufgefordert, vor und während des Wettkampfes eine Strategie zu entwickeln, umzusetzen und gegebenenfalls zu verändern.



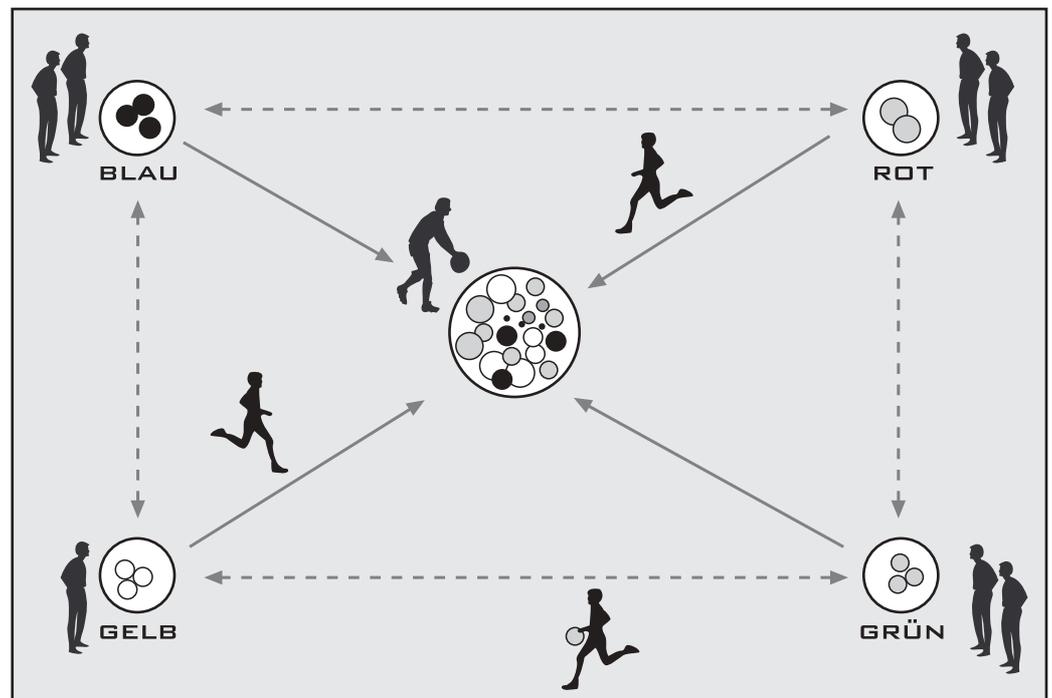
Sportartspezifische Variationen:

- **Fußball:** „Flugkopfbälle auf Matten“ - die Teams versuchen erneut ihre Weichbodenmatte 2x über die Längsseite der Halle zu treiben, indem sie zugeworfene Bälle per Flugkopfball mit Landung auf der Weichbodenmatte zurückköpfen. Die einzelnen Teams müssen sich also in Zuwerfer und Kopfballspieler aufteilen, die beliebig getauscht werden können. Allerdings dürfen nur die Kopfballspieler die Matten bewegen. Jedes Team hat nur 2 Bälle. Alle Teams wettkämpfen gegeneinander. Welches Team schafft 2 Bahnen am schnellsten?
- **Volleyball:** „Hechtbagger“ - anstelle des Flugkopfballes wird ein Hechtbagger gemacht.
- **Handball:** „Sprungwurf“ - anstelle des Flugkopfballes wird ein Sprungwurf gemacht.

5.1.9 Supermarkt

A Grundidee

An den 4 Ecken eines Rechtecks (ca. 10m x 15m) steht jeweils ein Team mit max. 5 Sportlern mit jeweils entsprechend vielen Bällen. In der Mitte befindet sich ein Korb mit verschiedenen Bällen (unterschiedliche Farbe, unterschiedliche Bälle: Tennis, Handball, Volleyball, Basketball, Fußball...). Jedes Team erhält einen „Typ“ Bälle. Ziel ist es, alle eigenen Bälle zur eigenen Station (umgedrehter kleiner Kasten) zu befördern. Pro Team darf nur ein Spieler unterwegs sein und immer nur einen Ball mitnehmen. Es dürfen auch Bälle der gegnerischen Teams „geklaut“ sowie eigene aus den gegnerischen Körben „befreit“ werden. Dabei müssen die Bälle frei zugänglich sein und dürfen nicht verteidigt werden. Nach einem Pilotdurchgang besprechen die Spieler Strategien und setzen diese in weiteren Durchgängen um.



Sportartspezifische Variation:

- **Fußball, Handball, Basketball, Hockey:** Anstelle des Tragens wird der Ball dicht am Fuß bzw. mit der Hand gedribbelt oder vom Korb zur Mannschaft gepasst, die den Ball annehmen muss. Erst wenn der Spieler zurück ist, darf der nächste starten.
- **Volleyball:** Der Ball wird vom Korb zur Mannschaft gepritscht, die ihn mit einem Bagger annehmen muss. Bei größeren Distanzen können Aufschläge gemacht werden.
- **Gerätturnen:** Hindernisse einbauen - durch Parallelbarren stützel, Bodenturnen, Schwebelaken, Sprungbrett, Minitrampolin und dabei in den Aufgaben turnerspezifisch variieren. Aufgabenvariation zum Überwinden der Laufstrecke: z.B. im Vierfüßler vorwärts/rückwärts laufen, Hasenhüpfer auf dünnen Matten. Dabei Aufgabenvariation bezüglich der Strecke zum gegnerischen Korb und zum Korb in der Mitte.

5.1.10 Fensterln

A Grundidee

Die Mitspieler stellen eine Langbank aufrecht und halten sie gemeinsam in dieser Position. Ein Mitspieler versucht, auf die Langbank zu steigen. (Geschichte: Liebhaber will zu seiner Geliebten hinaufsteigen oder Dornröschen wird befreit,...) Hat er die Höhe erreicht, beginnt der Abstieg. Entweder wird heruntergeklettert oder die Bank wird von den Mitspielern mitsamt dem Kletterer vorsichtig abgelassen.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie ist es, wenn man auf Hilfe angewiesen ist - konntet ihr Vertrauen aufbauen?
- Wie habt ihr euch verständigt?

B Kernziele

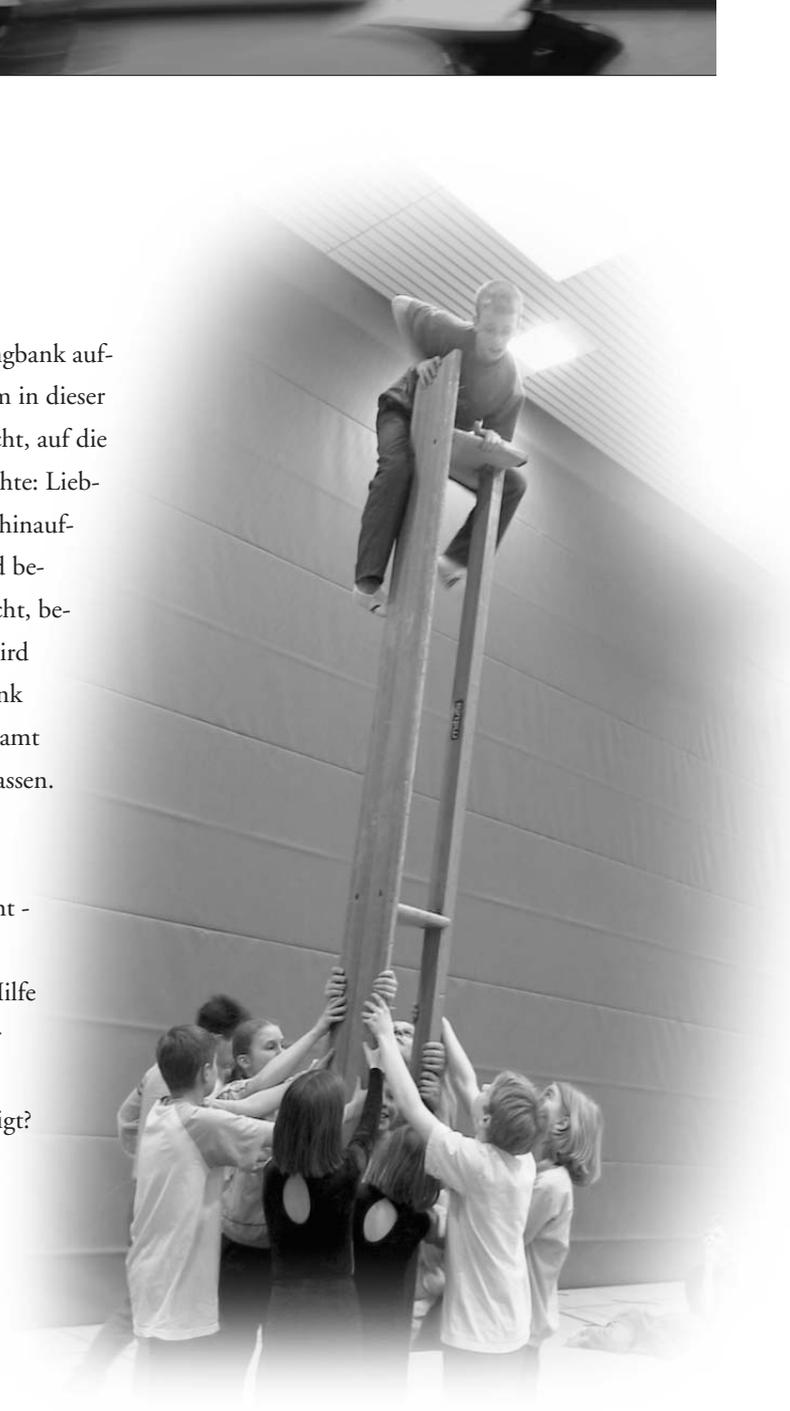
K1 Selbstwirksamkeit des Einzelnen
 K2 Körperlich-sportliches Selbstbild
 K4 Aufgabenzusammenhalt
 K6 Kooperationsfähigkeit

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Kondition: Kraft, Koordination
Alter: Ab 12 Jahre
Gruppengröße: min. 8 Personen
Material: Eine Langbank, eine Turnmatte
Raum: Das Spiel ist nur in der Halle durchführbar.

Aufgabentyp

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I





5.1.11 Ausbruch

A Grundidee

Eine hoch aufgestellte Weichbodenmatte bildet ein Ausbruchshindernis z.B. die Gefängniswand. 2/3 der Gruppenmitglieder halten die Wand fest, einige stützen diese von hinten ab (mit dem Rücken zur Matte), die anderen stehen als Hilfestellung vor der Matte. Hinter der Weichbodenmatte liegt eine weitere Weichbodenmatte (oder Niedersprungmatte) als Landezone. Nach und nach versuchen nun alle Gruppenmitglieder, mit viel Anlauf und die Unterstützung der übrigen Ausbrecher, über die Matte zu klettern. Die Aufgabe sollte so gestellt werden, dass alle Gruppenmitglieder sich gegenseitig Hilfen geben können. Ziel ist es also nicht, möglichst schnell und ohne fremde Hilfe über die Matte zu kommen. Ziel ist es vielmehr, dass alle Sportler die Wand überqueren. Hilfen sind dabei ausdrücklich erlaubt.



Variation:

- Für Kinder bis ca. zum 7. Schuljahr sollte die Matte nicht hoch sondern quer gestellt werden. Eine hohe Matte ist von den Kindern dieser Altersstufe kaum zu überwinden.

Reflexionsfragen:

- Wie war eure taktische Strategie – Konntet ihr sie umsetzen?
- Wie habt ihr die Stärken aller Teammitglieder eingebaut?
- Welches Team kann von sich behaupten, dass es eine gute Zusammenarbeit gezeigt hat?

B Kernziele

K2 Körperlich-sportliches Selbstbild
 K3 Kollektive Selbstwirksamkeit
 K4 Aufgabenzusammenhalt

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben I



5.1.12 Sechs-Tage-Rennen

A Grundidee

4 Teams wettkämpfen in einem abgesteckten Laufparcours (Vierreck mit ca. 15m x 15m) in bis zu 5 verschiedenen Wettbewerben gegeneinander.

Den Abschluss bildet ein 20-Runden-Wettkampf in Anlehnung an das klassische Sechs-Tage-Rennen. Jeder Wettkampf macht es notwendig, dass sich die Sportler vorher besprechen, um eine gemeinsame Teamstrategie festzulegen.



1. Blindenführung:

Jedes Team muss den Parcours 2x durchlaufen. Dabei muss je ein Sportler mit verbundenen Augen den Ball führen. Er darf von einem oder mehreren Blindenführern um das abgesteckte Feld geführt werden. Die Blindenführer sollen durch Zurufe oder durch Berührungen den Blinden den Weg weisen. Erlaubt ist es, an Schulter oder Armen den Blinden anzutippen (z.B. Antippen der rechten Schulter heißt, nach rechts gehen) oder mit einem vorsichtigen Rempel in die entsprechende Richtung zu drücken. Verboten ist es, die Blinden zu schieben, zu ziehen oder an der Hand zu fassen. Auch dürfen die Blindenführer nicht den Ball berühren. Rollt der Ball aus dem Parcours, muss er an derselben Stelle zurückgelegt werden.

Die Teams können ihre Rollen bei dieser Aufgabe beliebig verteilen. Es ist ihnen freigestellt, ob ein Sportler doppelt läuft etc.

2. Tragen und getragen werden:

Jedes Team durchläuft den Parcours erneut 2x. 4 Teammitglieder sind unterwegs, eines muss die gesamte Runde getragen werden. Die Träger dribbeln während der gesamten Runde zwei Bälle. Die Teams können ihre Rollen beliebig verteilen.

3. Teamdribbling:

Alle Teams laufen mit allen Teammitgliedern gleichzeitig gegeneinander. Der Parcours wird 3x im Dreieck durchdribbelt (vgl. Abb. 2), d.h. in der Mitte kreuzen sich die Laufwege der Teams.

Es ist ausdrücklich erlaubt, den anderen Teams dabei die Bälle wegzuspitzeln. Bei Ballverlust darf der eigene Ball zurückgeholt werden, selbstverständlich muss an der Stelle des Ballverlustes wieder eingestiegen werden. Gewonnen hat das Team, das nach 3 Runden als erstes gemeinsam ins Ziel kommt und noch in Besitz von mindestens 3 Bällen ist.

Die Sportler müssen eine Strategie entwickeln, wer welche Aufgabe (Ball sichern bzw. Stören der Gegner) übernimmt, wie die anderen Teams gestört werden können, ob und wann Bälle zurückgeholt werden etc.

4. Kegeln:

Jedes Team muss 6 Kegel (oder kleine Hütchen) aus 6m Entfernung abschießen bzw. abwerfen. Vor dem Schießen müssen die Sportler den Parcours 1x im Gesamtteam durchdribbeln. Jeder Sportler hat dann nur einen Schuss. Die Anzahl der verbliebenen Hütchen muss als Strafrunden gedribbelt werden. Gewonnen hat die Mannschaft, die als erste entweder alle Hütchen abgeschossen oder ihre Strafrunden bewältigt hat.

Reihenfolge der Schützen, Aufstellungsformation der Kegel sowie Lauftaktik der Strafrunden werden von den Sportlern selber festgelegt.

5. Sechs-Tage-Rennen:

Zum Abschluss findet ein 20-Runden-Staffel-Rennen statt (Rundenzahl kann nach vorhandener Zeit variiert werden). Von den 20 Runden müssen 15 Runden mit Ball dribbelnd bewältigt werden. Von diesen 15 Runden müssen zwei Runden zu zweit, zwei zu dritt, zwei zu viert und eine zu fünft (jeweils Hand an Hand und mit einem Ball pro Team) bewältigt werden. Es bleiben 8 Einzelrunden.

Auch hier müssen die Sportler eine Strategie entwickeln, eine Lauffolge sowie die gemeinsamen Teams festlegen. Da bei der gemeinsamen Planung die Übersicht verloren gehen kann und die Einhaltung der Regeln schwer zu kontrollieren ist, muss jedes Team ein eigenes Planungs- und Rundenprotokoll führen (vgl. Beispiel und Anhang).

Variation:

- Das Spiel kann mit verschiedenen Bällen unterschiedlicher Ballsportarten gespielt werden (Handball, Basketball, Volleyball). Die Aufgaben können den Sportarten dementsprechend angepasst werden.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Was war eure Strategie - konntet ihr sie umsetzen?
- Welches Team kann von sich sagen, dass sie eine gute Zusammenarbeit gezeigt hat?

B Kernziele

K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben I

Übersicht: Sechs-Tage-Rennen

Wettbewerb	Team 1		Team 2		Team 3		Team 4	
	Rang	Punkte	Rang	Punkte	Rang	Punkte	Rang	Punkte
Blindenführung								
Tragen und getragen werden								
Teambildung								
Kegeln								
6-Tage-Rennen								
Gesamtpunkte								
Endplatzierung								

Protokoll: Sechs-Tage-Rennen

5 x ohne Ball	Runde	15 x mit Ball				
		8 x einzeln	2 x 2er-Team	2 x 3er-Team	2 x 4er-Team	1 x 5er-Team
	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					
	11					
	12					
	13					
	14					
	15					
	16					
	17					
	18					
	19					
	20					

Kopiervorlage

5.1.13 Waschstraße

Diese Aktionsform zielt auf die Sportart Schwimmen, insbesondere auf das Schwimmen lernen.

A Grundidee

Die Kinder stehen in einem brusthohen Schwimmbecken und bilden eine „Waschstraße“. Ein Kind (Auto) fährt durch die Waschstraße und erfährt dabei die einzelnen Phasen: Zu Beginn wird das Auto nass gemacht (angespritzt), dann eingeseift (ins Wasser blubbern) und schließlich trocken geföhnt (pusten).

Variation:

- enge/kurze Waschstrasse;
- gleiten durch die Waschstrasse;
- Auto wird um die Längsachse gedreht.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Wie ist es, wenn man sich in die Hände anderer begibt – konntet ihr den anderen Vertrauen?

B Kernziele

K4 Aufgabenzusammenhalt
 K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
 K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Tauchen, Atmen

Alter: Ab 6 Jahre

Gruppengröße: Ca. 10 Schwimmer

Verweis: Diese Aktionsform stammt aus „Schwimmen lernen“ (Deutscher Schwimmverband, 2006).

Eigene Bemerkungen / Notizen:

5.1.14 Wildwasserkanu

Diese Aktionsform zielt auf die Sportart Schwimmen, insbesondere auf das Schwimmen lernen.

A Grundidee

Alle Kinder stehen im hüfthohen Wasser und bilden einen „Gebirgsbach“. Ein Kind (Kanu) saust den Gebirgsbach hinab, indem es von den Kindern geschoben oder gezogen wird.

Variation:

- ruhiger Bach/Fluss
- gleiten mit Brett
- abstoßen vom Beckenrand
- kurviger Bachverlauf
- Kanu wird um Längsachse gedreht
- mit Brettern Strömung erzeugen

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie ist es, wenn man sich in die Hände anderer gibt - konntet ihr den anderen Vertrauen?

B Kernziele

K4 Aufgabenzusammenhalt
K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Vertrauensübungen
- Kooperative Bewegungsaufgaben I

C Allgemeine Hinweise

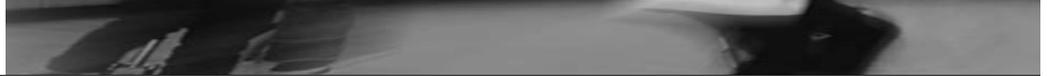
Motorische Elemente: Gleiten, Atmen (Variation)

Alter: Ab 6 Jahre

Gruppengröße: Ca. 10 Schwimmer

Verweis: Diese Aktionsform stammt aus „Schwimmen lernen“
(Deutscher Schwimmverband, 2006).

Eigene Bemerkungen / Notizen:



5.2 Sportart M: Anregen und Festigen in Sportarten

5.2.1 Mitten ins Ziel

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf Mannschaftssportarten wie Handball, Volleyball, Basketball etc.

A Grundidee

Nach dem Pendelprinzip („Rollenpendelhandball“, „Tschechenrolle“) spielen 3 Teams gegeneinander: Team 1 greift gegen Team 2 an, nach Abschluss des Angriffs greift Team 2 in die entgegengesetzte Richtung gegen Team 3 an. Nach Abschluss des Angriffs greift Team 3 in die entgegengesetzte Richtung gegen Team 1 an usw. Nach 5-10 Minuten Rollentausch. Tore bzw. Punkte werden fortlaufend zusammengezählt. Die 5er Teams erhalten vorher 10-15 Minuten Zeit, um sich in ihren Teams aufzuwärmen, eine Spielstrategie und ihre Ziele zu besprechen.

Ein Spieler pro Team erhält vom Trainer gesonderte Instruktionen zu seinem Spielverhalten. Die Mitspieler sollen davon nichts erfahren. Im Spiel verhält er sich entsprechend.

Instruktionen (Beispiel Fuß- oder Handball):

- Spieler Team 1:** Passe dich vollständig eurer Spielstrategie an, übernehme Führungsaufgaben, es geht um euren Sieg, es geht um dein Team!
- Spieler Team 2:** Es geht heute nur um dich, du sollst dich profilieren, versuche dich in den Vordergrund zu spielen - total offensiv, wir wollen deine Tore sehen. Gewonnen hast du nur, wenn du gut spielst!
- Spieler Team 3:** Schon dich! Wichtig ist, dass du dich heute nicht so sehr belastest, halte dich zurück, halte dich von Zweikämpfen fern. Lass andere für dich arbeiten!

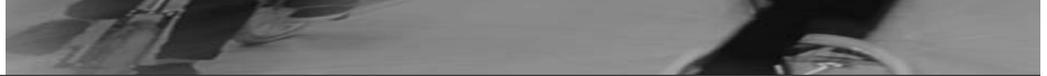
Sportartspezifische Variationen:

Diese Aktionsform ist in allen Sportarten einsetzbar, in denen Mitspieler im Wettkampf gemeinsam aktiv sind: Mannschaftssportarten, Doppel im Tennis oder Badminton etc.

Reflexionsfragen:

- An instruierte Spieler: Was war eure Aufgabe - wie habt ihr das gemacht - wie habt ihr das Spiel erlebt?
- An die Teams: Wie habt ihr Spieler X wahrgenommen?
- Welchen Einfluss hatte das Verhalten dieses Spielers auf euer Spiel - wurden eure gemeinsamen Spielstrategien umgesetzt - was hat funktioniert, was nicht?

Bei dieser Aktionsform ist eine Reflexion notwendig, um eventuell entstandene negative Rückmeldungen einzuordnen und zu relativieren. Gegebenenfalls sollten sich Einzelgespräche anschließen.



5.2.2 Stummes Spiel

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf Mannschaftssportarten wie Handball, Volleyball, Basketball, Hockey etc.

A Grundidee

In einem Spiel (2:2 bis zu 5:5) tragen die Spieler Ohrenstöpsel (Watte), zusätzlich wird laute Musik eingespielt, um eine verbale Verständigung zu stören. Ziel ist es, dass die Spieler nonverbale Formen der Verständigung einsetzen: Zeichen, Blickkontakt, Körpersprache etc.

- 1. Durchgang:** Spielzeit 5 Minuten ohne vorherige Instruktionen. Danach Austausch der Erfahrungen und Festlegung von Verständigungsformen im „Stummen Spiel“.
- 2. Durchgang:** Spielzeit ca. 15 Minuten. Umsetzung der festgelegten Verständigungsformen. Danach Austausch der Erfahrungen und Festlegung von Verständigungsformen für ein freies Spiel.
- 3. Durchgang:** Freies Spiel ohne Hörbeeinträchtigung unter gezielter Anwendung der festgelegten Verständigungsformen.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - wie war euer Zusammenspiel?
- Wie habt ihr euch verständigt - welche Verständigungsmöglichkeiten gibt es neben dem Reden?

Aus den Erfahrungen können **Verhaltensprinzipien** für die Verständigung im Team diskutiert und festgehalten werden, z.B.:

- Nicht ständig rufen, kommentieren etc.
- Festlegung auf bestimmte Signalwörter
- Häufig Blickkontakt aufnehmen
- Festlegung auf bestimmte Handzeichen.

B Kernziele

K4 Aufgabenzusammenhalt
K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Störungen

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 12 Jahre. Die Spieler sollten in der Lage sein, den Sinn des Spiels zu erkennen und die Erfahrungen zu reflektieren.

Gruppengröße: 2 oder mehrere Teams à 4-6 Spieler

Material: Sportartspezifische Materialien, Ohrenstöpsel, Musikanlage, Zielgruppen gerechte Musik



5.2.3 With A Little Help From My Friends

A Grundidee

Es werden 3 Teams (à 3-5) Sportler gebildet, die nach sportartspezifischen Regeln gegeneinander wettkämpfen. Die Teams erhalten vor dem Wettkampf isoliert voneinander unterschiedliche Instruktionen zu ihrem Verhalten im Wettkampf. Team 1 („Supporters“) erhält die Instruktion geschlossen, in Team 2 („Pokerfaces“) und Team 3 („Egos“) erhalten die Sportler die Instruktion (siehe Vorlage) einzeln.

Team 1 - Supporters: „Unterstützt Euch gegenseitig (Anfeuern, loben, abklatschen, aufmuntern), seid begeistert und zeigt positive Emotionen, spricht euch ab, beschwört den Teamgeist!“

Team 2 - Pokerfaces: Jeder Einzelne bekommt für sich die Instruktion: „Keine Emotionen zeigen, bleib stumm - gebe keine Kommentare ab, vermeide Kontakt mit den Mitspielern, konzentriere dich auf deinen Wettkampf!“

Team 3 - Egos: Jeder Einzelne bekommt für sich die Instruktion: „Du arbeitest nur für dich und willst gut aussehen, Fehler gefährden dein Ziel zu gewinnen - kritisiere die anderen laut und deutlich, gute Aktionen der anderen sind selbstverständlich und werden nicht gelobt!“

Beispiel „Rollenpendelhandball“: Nach dem Pendelprinzip spielen drei Teams gegeneinander: Team A greift gegen Team B an, nach Abschluss des Angriffs greift Team B in die entgegen gesetzte Richtung gegen Team C an. Nach Abschluss des Angriffs greift Team C in die entgegen gesetzte Richtung gegen Team A an usw. Nach ca. 5-10 Minuten Rollentausch. Die Tore werden fortlaufend zusammengezählt.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - wie wurden die Instruktionen umgesetzt?
- Wie habt ihr als Spieler die Situation erlebt?
- Welche Auswirkungen hatte euer Verhalten auf die Mannschaftsleistung und auf eure Einzelleistungen?

Aus den Erfahrungen können **Verhaltensprinzipien** für die gegenseitige Unterstützung im Team, für Kooperation und Zusammenspiel diskutiert und festgehalten werden, z.B.:

- baut euch nach Fehlern auf, motiviert zum Weitermachen;
- honoriert gute Leistungen, beklatscht euch;
- mehr Lob als Kritik;
- kritisiert nur sachlich - so wenig wie möglich im Wettkampf, wohl aber danach;
- nutzt Rituale (Abklatschen, Kreis bilden etc.);
- Luft ablassen ist erlaubt - nehmt kurz danach positiven Kontakt zum Mitspieler auf.

B Kernziele**Aufgabentyp**

K4 Aufgabenzusammenhalt
K6 Kooperationsfähigkeit

■ Störungen

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 10 Jahre

Gruppengröße: 3 Teams mit jeweils 3-5 Spielern

Material: Sportartspezifische Grundausrüstung, vorbereitete Instruktionen
(siehe Vorlage auf der folgenden Seite)

Organisation: Kombinationen mit anderen Aktionsformen sind möglich,
z.B. „Turnparcours“ (Kap. 7.2.6)

Eigene Bemerkungen / Notizen:

Sportart M

5.2.3 With A Little Help From My Friends - Instruktionen

Instruktionen „Supporters“

Im Folgenden erhaltet ihr Prinzipien und Verhaltensregeln für euer Team. Setzt diese Hinweise ernsthaft um. Das wichtigste Ziel ist es, den Wettkampf zu gewinnen. Setzt alles daran!

INSTRUKTION:

- das Team ist der Star;
- unterstützt euch im Wettkampf laufend;
- beglückwünscht und honoriert euch nach guten Aktionen;
- klatscht ab und beschwört euren gemeinsamen Siegeswillen;
- Fehler dürfen passieren, baut euch nach Fehlern gegenseitig auf;
- motiviert euch permanent zum erfolgreichen Weitermachen;
- beschwört den Teamgeist!!



Instruktionen „Pokerfaces“

Im Folgenden erhältst du Prinzipien und Verhaltensregeln für das Team. Setze diese Hinweise ernsthaft um. Das wichtigste Ziel ist es, den Wettkampf zu gewinnen. Setze alles daran!

INSTRUKTION:

- konzentriere dich auf deinen Wettkampf;
- während des Wettkampfes herrscht absolute Ruhe;
- versuche Fehler zu vermeiden, sie gefährden dein Ziel, zu gewinnen;
- kümmere dich nicht um Fehler und gute Aktionen deiner Mitstreiter - das lenkt von deiner Konzentration ab;
- Kommentare der anderen werden ignoriert;
- bleib cool!!



Instruktionen „Egos“

Im Folgenden erhältst du Prinzipien und Verhaltensregeln für das Team. Setze diese Hinweise ernsthaft um. Das wichtigste Ziel ist es, den Wettkampf zu gewinnen. Setze alles daran!

INSTRUKTION:

- du willst das Spiel gewinnen, das Team ist zweitrangig;
- kritisiere deine Mitstreiter, sie sollen wissen, wenn sie etwas schlecht gemacht haben;
- zeige ihnen deinen Ärger über ihre Fehler;
- zeige ihnen deinen Ärger darüber, dass du nicht angespielt wurdest;
- gute Aktionen sind selbstverständlich und werden nicht kommentiert;
- laute, harte und deutliche Kritik hat noch keinem geschadet. Werde dabei nicht ausfallend;
- du bist heiß - du willst gewinnen!

5.2.4 Synchron bewegen

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf gestalterische ästhetische Sportarten wie Gerätturnen und Tanz.

A Grundidee

Beispiel: Gerätturnen

2 (oder mehr) Turner stellen eine Kür an einem Gerät zusammen, die sie anschließend parallel turnen, z.B.:

- o Handstand, Rad, Flick-Flack etc. auf zwei Schwebelbalken;
- o Kippe, Rückschwung in den Handstand mit 1/2 Drehung an zwei Parallelbarren;
- o Scheren, Kreisflanken etc. am Pauschenpferd;
- o Salto, Schrauben, Grätschwinkelsprung etc. auf zwei Trampolinen.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Nach welchen Kriterien habt ihr Gerät und Elemente ausgewählt?
- Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten - wo lagen eure Stärken und Schwächen?
- Wie habt ihr es geschafft, synchron zu agieren?

B Kernziele

K2 Körperlich-sportliches Selbstbild

K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

■ Störungen

■ Kooperative Bewegungsaufgaben II

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 8 Jahre

Gruppengröße: Mindestens 2 Sportler

Material: Sportartspezifische Grundausstattung

Organisation: Diese Übung sollte mit Elementen durchgeführt werden, die bereits beherrscht werden.

Eigene Bemerkungen / Notizen:

5.2.5 Turnparcours

A Grundidee

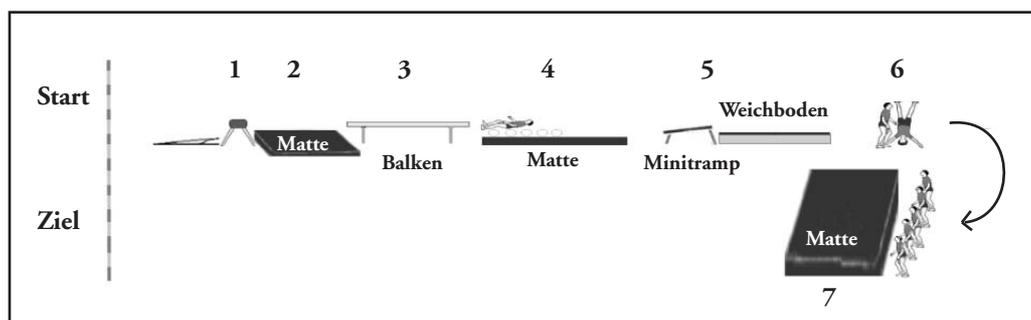
2-4 Mannschaften (à 4-5 Sportler) wettkämpfen in einem Parcours aus verschiedenen Geräten gegeneinander. Jedes Mannschaftsmitglied muss dabei **mindestens eine** aktive Aufgabe (nicht nur Hilfestellung) übernehmen (wer kann was am besten?). Jedes Gerät muss von einem Sportler bewältigt werden. Ziel ist es, den Parcours sauber zu turnen und als Gruppe möglichst schnell zu bewältigen. Das gesamte Team muss das Ziel gemeinsam erreichen. Dazu muss das letzte Gerät von jedem Sportler geturnt werden. In diesem Sinne eignet sich als Abschlusselement z.B. Mattentreiben (Kap. 7.1.12).

Es können alle möglichen Geräte eingesetzt werden: Bock, Kasten, Pferd, Balken, Ringe, Tau, Mini-trampolin, Boden, Reck, Sprossenwand, Langbänke etc. Die Länge des Parcours, Geräte, Elemente und deren Schwierigkeitsgrad können beliebig variiert werden.

Beispiele:

- Sprung: Grätschsprung über Bock bis Schraubensprünge über Pferd/Tisch;
- Boden: Rolle vorwärts bis zu gymnastischen oder akrobatischen Verbindungen;
- Balken: einfaches Sprungelement bis Kombination von Aufgang, Übungsserie, Abgang;
- Minitrampolin: Streckensprung bis Schraubensprünge;
- Reck: Unterschwingung bis Übungskombination;

Abbildung - Turnparcours (Beispiel): (1) Sprung über Bock, (2) Rolle vw, (3), rw Gehen auf Balken (umgedrehte Langbank), (4) Förderband (Kap. 7.1.3), (5) Salto vom Minitramp auf Weichboden, (6), Handstandgehen über 6 m, (7) Mattentreiben über gesamte Distanz zurück.



Für einen Gruppenwettkampf können unterschiedliche Vorgaben gemacht werden:

- auf Schnelligkeit (Genauigkeit wird weniger beachtet);
- auf Schnelligkeit und Genauigkeit (je ein unabhängiger Kampfrichter pro Gruppe beurteilt jedes Element; bei unkorrekter Ausführung muss Element wiederholt werden - feste und genaue Absprachen der Kampfrichter sind zwingend notwendig!);
- Wiederholungsmethode: bestimmte Elemente müssen x-fach wiederholt werden, z.B. 3x Bock, 2x Balken, 5x Minitramp (Gruppe nimmt intern Aufgabenverteilung vor) - eignet sich in der Form sehr gut als Abschlusswettkampf;
- jeweils ein Team gibt Auswahl der Geräte oder die Wiederholungszahl der Elemente (vgl. Wiederholungsmethode) vor.

Reflexionsfragen:

- Wie habt ihr den Parcours bewältigt - was war eure Strategie?
- Nach welchen Kriterien wurden die Turner den Geräten zugeordnet - wurden die Stärken Einzelner berücksichtigt?
- (Wie) Habt ihr euch gegenseitig unterstützt?

B Kernziele**Aufgabentyp**

K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
K6 Kooperationsfähigkeit

- Kooperative Bewegungsaufgaben II

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende turnerische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 8 Jahre; bei entsprechender Hilfe auch bereits früher

Gruppengröße: 2 oder mehrere Teams à 4-5 Sportler

Material: Sportartspezifische Grundausrüstung

Organisation: Jeder Parcours sollte 2x aufgebaut werden, damit 2 Teams gegeneinander wettkämpfen. Falls nicht genügend Geräte vorhanden sind erfolgt der Wettkampf über Zeitvergleich.

Der Aufbau des Parcours muss nicht zwingend „hin und wieder zurück“ sein. Je nach Kreativität kann er auch gleichmäßig über Ecken gebaut werden, wobei darauf zu achten ist, dass beide Gruppen die gleichen Anforderungen erfüllen müssen. Start und Ziel müssen jedoch klar definiert sein.

Eigene Bemerkungen / Notizen:

Sportart M

5.2.6 Lieblingselemente gestalten

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf gestalterische ästhetische Sportarten wie Gerätturnen oder Tanz.

A Grundidee

Beispiel Gerätturnen

Aufgabe: „Wähle dein Lieblingselement (Lieblingsgerät oder -übung), stelle es vor und integriere es in eine Gruppenleistung!“ Dazu finden sich Teams (à 4-5 Personen) mit gemeinsamen Vorlieben (Übungen, Elemente, Bewegungsthemen, Geräte/Kombinationen, Kunststücke, etc.) zusammen.

Die Teammitglieder stellen sich in ihren Teams zunächst gegenseitig ihre Lieblingsübungen vor. Anschließend sollen sie die Übungen/Elemente an die Teammitglieder vermitteln und dabei coachen. Aus den ausgewählten Übungen/Elementen wird eine Gruppenchoreographie zusammengestellt. Von jedem Turner soll dabei mindestens ein Element eingebracht werden. Dabei kann das Element von seinem „Begründer“, von mehreren oder allen Turnern in der Choreographie ausgeführt werden. Die Gruppenchoreographien werden in einer Gala abschließend vorgestellt.

Wettkampfvarianten:

- Die Teams stellen ihre Choreographie vor. Ein Kampfgericht, bestehend aus je einem Mitglied jedes Teams und dem Trainer, bewertet die Gruppenleistung.
- Ein Team gibt eine Gruppenchoreographie vor - die anderen Teams müssen diese Choreographie nach einer festgelegten Vorbereitungszeit nachturnen. Das Kampfgericht entscheidet.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie habt ihr gegenseitig Elemente vermittelt - welche Elemente stellten die größte Schwierigkeit dar?
- Wie seid ihr zu eurer Choreographie gekommen - wie hat euer Team funktioniert?

B Kernziele

K2 Körperlich-sportliches Selbstbild
K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben II

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 8 Jahre

Gruppengröße: 2 oder mehrere Teams à 4-5 Sportler

Material: Sportartspezifische Grundausstattung

Organisation: Trainer sollten sich in ihrer Rolle zurücknehmen. Sie fungieren in erster Linie als Moderatoren und Berater. Darüber hinaus sorgen sie für die Einhaltung von Sicherheitsaspekten.

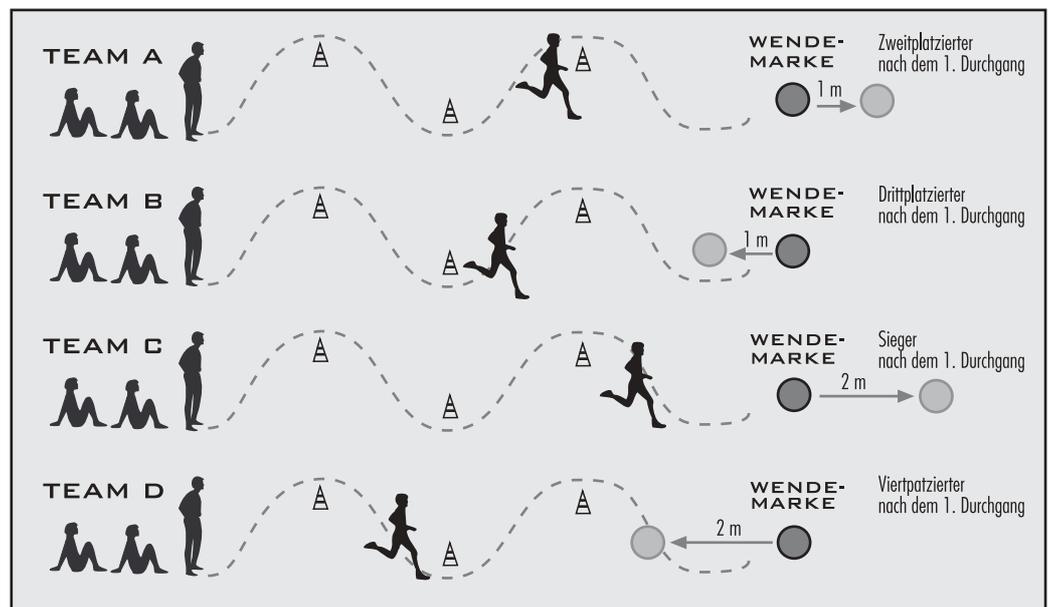


5.2.7 Sprintstaffel

Die Grundidee dieser Aktionsform zielt auf Sportarten mit Sprintwettbewerben; z.B. Schwimmen, Leichtathletik o.ä.. In Variationen mit Ball kann die Grundidee auch im Handball, Basketball, Wasserball o.ä. umgesetzt werden.

A Grundidee

3-4 Teams (à 3-4 Sportler) wettkämpfen (laufen, schwimmen o.ä.) gegeneinander. Je ein Läufer läuft bis zu einer Wendemarke, wieder zurück und schlägt ab. Im ersten Durchgang ist die Distanz (ca. 15m bis zur Wendemarke) der jeweiligen Mannschaft gleich. Im zweiten Durchgang verändert sich die Distanz abhängig von den Ergebnissen des ersten Durchgangs:



- Sieger:** Die Wendemarke wird um 2m nach hinten verschoben;
Zweiter: Die Wendemarke wird um 1m nach hinten verschoben;
Dritter: Die Wendemarke wird um 1m nach vorne verschoben;
Vierter: Die Wendemarke wird um 2m nach vorne verschoben.

Somit wird die Streckenlänge für den 2. Durchgang leitungsabhängig gestaltet - erfahrungsgemäß kommt es zu einem anderen Ergebnis. Mit den oben genannten Modifikationen werden weitere Durchgänge absolviert. Jedes Team erhält Punkte gemäß ihrer Platzierung.

Variationen:

- Slalomstrecke mit Wendemarke.
- Gegenseitig behindern im Slalom: Slalommarkierungen werden so gesetzt, dass die Spieler die Strecke der benachbarten Teams kreuzen (die stärkeren Teams laufen auf den Innenbahnen [2 Nachbarteams], die schwächeren auf den Außenbahnen [nur 1 Nachbarteam]).
- Die Teams laufen nicht gegenüberliegende Wendepunkte an, so dass sie sich beim Lauf kreuzen.



Variationen in Ballspielen:

- Grundidee sowie alle Varianten werden im sportartspezifischen Dribbling absolviert.
- Spieler dürfen beim Dribbeln die Bälle der Gegner wegstehlen. Dazu sollen die Teams vorab Strategien festlegen: z.B. verstärkt eigene Bälle schützen oder verstärkt Gegner attackieren.
- Jedes Team hat einen Joker, der ohne Ball läuft und nur zum Attackieren eingesetzt wird. Strategie: Wer übernimmt Jokerfunktion - wann wird Joker eingesetzt?

Die Grundidee liegt darin, dass durch das Verschieben der Wendemarke Chancengleichheit (Akzeptanz unterschiedlicher Leistungsfähigkeit) hergestellt werden kann. Bei den Ballspielvarianten legen die Teams gemeinsam Strategien fest und verteilen Aufgaben (Wer im Team hat welche Stärken - welche Taktik soll umgesetzt werden?).

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Habt ihr die neue Situation (längere bzw. kürzere Strecke) als Herausforderung akzeptiert?
- Habt ihr euch als Gewinner/Verlierer gesehen, obwohl ihr bevorzugt bzw. benachteiligt wurdet?

B Kernziele

Aufgabentyp

K2 Körperlich-sportliches Selbstbild
K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen

- Kooperative Bewegungsaufgaben II

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Schnelligkeit, sportartspezifisches Dribbling
Alter: Jede Altersstufe
Gruppengröße: Bis zu 4 Teams à 3-5 Sportler
Material: Markierungen für Start- und Wendepunkte, Kegel und Bälle für die Varianten

Eigene Bemerkungen / Notizen:

Sportart M

5.2.8 Schiffswechsel

Diese Aktionsform zielt auf die Sportart Schwimmen, insbesondere auf das Schwimmen lernen.

A Grundidee

In einem Schwimmbecken bilden die Kinder 3er/4er Teams. Der Trainer verteilt an jedes Team 1 Schwimmmatte. Die Kinder probieren aus, wie man mit dem gesamten Team am schnellsten die Schwimmmatte besetzen kann.

Wettbewerb: Auf Kommando springen die Kinder ins Wasser und klettern auf eine andere Matte. Welches Team sitzt zuerst wieder komplett auf der Matte?

Variationen:

- Als Erleichterung zwei Schwimmmatten übereinander legen
- Bildung von 5er/6er Teams erhöht den Schwierigkeitsgrad

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie kommt man im Team am schnellsten auf die Schwimmmatte?
- Wie war eure Zusammenarbeit?

B Kernziele

K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben II

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Tauchen, Atmen

Alter: Ab 6 Jahre

Gruppengröße: Bis zu 20 Schwimmer

Verweis: Diese Aktionsform stammt aus „Schwimmen lernen“
(Deutscher Schwimmverband, 2006).

Eigene Bemerkungen / Notizen:

5.2.9 Regatta

Diese Aktionsform zielt auf die Sportart Schwimmen, insbesondere auf das Schwimmen lernen.

A Grundidee

In einem Schwimmbecken bilden die Kinder Teams mit max. 4 Personen. Jede Mannschaft klettert auf 1 Schwimmmatte und versucht auf die andere Seite des Beckens zu paddeln.

1. Runde: Es wird ausprobiert, wie man im Team am schnellsten die Strecke bewältigen kann. Anschließend bespricht jedes Team für den folgenden Wettbewerb eine Strategie.

2. Runde: Wettkampf gegeneinander. Das Siegerteam stellt seine Lösung vor.

Variationen:

- Als Erleichterung können sich die Teams mit Beinschlag antreiben
- Mit Schwimmsprosse, Poolnoodle oder Brett paddeln

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie kann man am schnellsten paddeln?
- Wie war eure Zusammenarbeit?

B Kernziele

K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben II

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Fortbewegen, Antreiben

Alter: Ab 6 Jahre

Gruppengröße: Bis zu 20 Schwimmer

Material: Schwimmmatten, Poolnoodlen, Schwimmsprossen, Schwimmbretter

Verweis: Diese Aktionsform stammt aus „Schwimmen lernen“
(Deutscher Schwimmverband, 2006).

Eigene Bemerkungen / Notizen:



5.3 Sportart L: Festigen und Anwenden in sportartspezifischen Lernsituationen

5.3.1 Bewegungsaufgabe „Freilaufen“

Diese Aktionsform zielt auf Mannschaftsspiele mit direktem Gegnerkontakt, z.B. Fußball, Handball, Hockey, Basketball.

A Grundidee

Die Grundidee wird am Beispiel Fußball beschrieben.

In einem abgegrenzten Spielfeld (ca. 10m x 10m) wird 2:1 ohne Tore gespielt. Die Angreifer haben die Aufgabe, sich den Ball zuzuspielen, der Abwehrspieler soll das Zusammenspiel verhindern. Taktisches Ziel ist das Erlernen und Automatisieren der Grundidee des Freilaufens, insbesondere „Bewegen aus dem Deckungsschatten“ und „sofortiges Freilaufen nach dem Abspiel“. Sozial-kooperatives Ziel ist eine reibungslose Verständigung während der Aktion.

Aufgabe:

- Ermittelt im 2:1 wesentliche taktische Merkmale des Freilaufens.
Beispiele: Bewegen aus dem Deckungsschatten, sofortiges Freilaufen nach dem Abspiel, Erkennen der freien Räume, Freilauffinten (z.B. rechts andeuten, nach links freilaufen), Erkennen der Drucksituation der Mitspieler
- Legt fest und probiert aus, wie ihr euch am besten verständigen könnt.
Beispiele: Zurufen, mit Armen anzeigen, Augenkontakt, Strategien vorher besprechen.

Variationen:

- **Begrenzung der Ballkontakte:** Auf diese Weise werden die Mitspieler zu intensiverem und schnellerem Freilaufen gezwungen.
- **3:1:** Dabei wird ein weiterer Aspekt betont: Dem Ball führenden Mitspieler helfen, indem zwei Anspielalternativen geboten werden; also Helfen, ohne immer mit Zuspiel belohnt zu werden!
- **Variation 3:2:** Damit wird die Grundsituation schwieriger. Die Ball besitzende Mannschaft muss sich in ihren Freilaufwegen abstimmen. Verständigung unter Mitspielern wird verstärkt eingefordert.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie lief Euer Zusammenspiel?
- Welche Merkmale des Freilaufens habt ihr herausgefunden?
- Welche Verständigungsformen habt ihr angewandt - wie haben die funktioniert?

B Kernziele

K4 Aufgabenzusammenhalt
K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Motorische Bewegungsaufgaben
- Kooperative Bewegungsaufgaben III

5.3.2 Bewegungsaufgabe „Angriffsspiel in kleinen Gruppen“

Diese Aktionsform zielt auf Mannschaftsspiele mit direktem Gegnerkontakt, z.B. Fußball, Handball, Hockey, Basketball.

A Grundidee

Die Grundidee wird am Beispiel Fußball beschrieben.

In einem abgegrenzten Spielfeld (ca. 40m x 30m) wird **2:2 auf 1 Tor** mit Torwart gespielt. Nach langem Zuspieldurch den Torwart nimmt ein Angreiferpaar den Ball ca. 40m vor dem Tor auf und versucht gegen ein Verteidigerpaar zum Torabschluss zu kommen.

Taktisches Ziel ist das Verbessern und Automatisieren des offensiven Zusammenspiels in kleinen Gruppen bis zum Torabschluss. Ein sozial-kooperativer Schwerpunkt liegt in der Entwicklung und Umsetzung gemeinsamer Strategien und in der Verständigung während der Aktion.

Aufgabe:

- Legt Strategien fest, mit denen ihr gegen die Verteidiger zum Torabschluss kommt.
Beispiele: Hinterlaufen, Doppelpass durch die Mitte oder nach Außen, angetauschter Doppelpass mit Alleingang etc.
- Legt fest, wie ihr euch während der laufenden Aktion verständigen könnt.
Beispiele: Zurufen, Anzeigen der Laufwege mit der Hand, Arme ausbreiten heißt „ich will den Ball in den Fuß gespielt haben“, Signale durch Bewegungen (einen Schritt entgegen kommen, dann nach Außen weglaufen) etc.

Variationen:

- **Konter:** Kommen die Verteidiger in Ballbesitz, können diese auf zwei kleine Kontertore einen Gegenzug einleiten und abschließen. Die Angreifer müssen umgehend auf Defensive umstellen. Auch das verlangt wiederum gezielte Strategie und Abstimmung.
- **Überzahlspiel:** Diese Übung kann im 3:2 oder 4:2 durchgeführt werden. Dadurch wird der Gegnerdruck verringert. Die Verständigung wird durch zunehmende Spielerzahl jedoch schwieriger.
- **3:3 bis 5:5:** Durch die Erhöhung der Spielerzahl wird der taktische Anspruch und die Verständigung zunehmend schwieriger.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gemacht - wie lief Euer Zusammenspiel?
- Welche Strategien habt ihr festgelegt - wie habt ihr das umgesetzt?
- Wo liegen Schwierigkeiten - was habt ihr gemacht, wenn eure Strategie nicht funktioniert hat - wie wurde die Aktion fortgesetzt?
- Welche Verständigungsformen habt ihr angewandt - welche haltet ihr für sinnvoll?



5.3.3 Gegenseitig Coachen I: Technik und Taktik

Diese Aktionsform zielt auf Mannschaftsspiele mit direktem Gegnerkontakt, z.B. Fußball, Handball, Hockey, Basketball.

A Grundidee

In einer Trainingsreihe über mehrere Schritte zum Verbessern und Automatisieren von sportartspezifischen Grundlagen sollen sich die Sportler gegenseitig beobachten, korrigieren, Rückmeldungen geben und zu einer Selbsteinschätzung ihrer Leistung kommen. Der Trainer sollte sich in seiner Rolle zurücknehmen und fungiert in erster Linie als Berater und Moderator.

1. Ein sportartspezifisches Element wird vom Trainer eingeführt; z.B. **Fußball:** Finten, Schusstechnik; **Geräturnen:** Flick-Flack, Felgrolle; **Handball:** Fallwurf, Überzieher etc. Zunächst wird eine Bewegungsaufgabe zu einem vorgegebenen Element gestellt.

Übungsphase: Die Sportler probieren in 3er-Gruppen selbstständig aus. Der Trainer beobachtet, erfasst den aktuellen Könnensstand und gibt positiv-realistische Rückmeldungen.

2. Gruppengespräch: Die Sportler nennen Stärken und typische Fehler. Anschließend geben sie eine Bewegungsbeschreibung, evtl. Demonstration. Der Lehrende achtet auf genaue Bewegungsbeschreibungen und korrigiert gegebenenfalls. Zusammenfassend nennt er maximal 3 zentrale Bewegungsmerkmale bzw. Fehlerbilder.

Ideal sind an dieser Stelle vorbereitete Karten mit zentralen Bewegungsmerkmalen.

3. Übungsphase: Die Sportler üben in 3er-Teams. Aufgabe: Coacht euch gegenseitig. Beobachtet eure Partner und gebt Rückmeldungen. Die Konzentration liegt auf den 3 genannten zentralen Bewegungsmerkmalen des jeweiligen Elements.
4. Gruppengespräch wie oben. Erfahrungen zeigen, dass die Sportler nur ihre Schwächen und Fehler herausstellen. Deshalb erhalten sie abschließend nochmals eine ‚Überdosis‘ Lob - von allen Sportlern werden vor der gesamten Gruppe von den Partnern die Stärken deutlich herausgestellt: „Deine Stärke ist, ...“, „Besonders gut machst du...!“



Je nach Situationen können sich weitere Übungsphasen und Gruppengespräche anschließen:

- Sportler nennen eigene Stärken und Schwächen;
- Bewegungsmerkmale werden nochmals hervorgehoben;
- weitere Merkmale werden eingeführt;
- Schwierigkeiten beim gegenseitigen Coachen werden besprochen.

Reflexionsfragen:

- Nennt typische Stärken und Schwächen - beschreibt möglichst genau Schwierigkeiten der exakten Bewegungskörperausführung.
- Wie ist es, anderen Rückmeldung zu geben und Rückmeldung zu erhalten?

Ist das gegenseitige Coachen schwierig - was macht es schwierig - was fällt euch leicht?

B Kernziele

K1 Körperlich-sportliches Selbstbild

K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

■ Gegenseitig Coachen

■ Leistung thematisieren

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Sportartspezifische Grundlagen je nach ausgewähltem Inhalt

Alter: Ab ca. 10 Jahre

Gruppengröße: Beliebig viele 3-4er Gruppen

Material: Sportartspezifische Grundausrüstung

Organisation: Eine besondere Rolle beim gegenseitig Coachen kann verletzten Sportlern zugeschrieben werden, soweit sie sich beschwerdefrei bewegen können. Damit fehlen sie nicht wirklich im Training. Das Lernen motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten findet zumindest auf kognitiver Ebene statt, der Kontakt zur Gruppe bleibt aktiv erhalten.

Eigene Bemerkungen / Notizen:

Sportart L



5.3.4 Gegenseitig Coachen II: Wie im richtigen Wettkampf

A Grundidee

Ein Sportler übernimmt das Coaching eines anderen Sportlers in einer inszenierten Wettkampfsituation. Es wird eine möglichst originale Wettkampfsituation hergestellt: Schieds-/Kampfrichter (z.B. verletzte Sportler), hergerichtete Wettkampfstätte, Regelwerk, Trikots etc.

Durchführung eines Wettkampfes. Zunächst legen Coach und Sportler Ziele und Strategie fest. Im Wettkampf soll der Coach alle notwendigen Coaching-Maßnahmen durchführen und mit seinem Sportler reflektieren: Emotionale Unterstützung durch Anfeuern, Loben & Motivieren; funktionale Unterstützung durch Tipps, Korrekturen und Kritik.

Während die Sportler beim „gegenseitig Coachen“ Mitverantwortung übernehmen, treten die Trainer in den Hintergrund und fungieren als Berater und Moderator.

Reflexionsfragen:

- Was waren eure Strategien und Ziele - Wie konntet ihr sie umsetzen?
- Was fällt den **Coaches** bzgl. Stärken und Schwächen auf - welche generellen Stärken und Schwächen zeigen sich?
- Was ist den **Sportlern** wichtig - welche Maßnahmen der Unterstützung sind erwünscht?

B Kernziele

K2 Selbstbild
K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Gegenseitig Coachen
- Leistung thematisieren

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Sportartspezifische Grundlagen je nach ausgewählten Inhalten

Alter: Ab 10 Jahre

Gruppengröße: Beliebig (Wettkampf muss durchführbar sein)

Material: Je nach Sportart

Organisation: Eine besondere Rolle beim gegenseitig Coachen kann verletzten Sportlern zugeschrieben werden, soweit sie sich Beschwerde frei bewegen können. Damit fehlen sie nicht wirklich beim Training, das Lernen motorischer Fähigkeiten findet immerhin auf kognitiver Ebene statt, der Kontakt zur Trainings- und Wettkampfgruppe bleibt aktiv.

Eigene Bemerkungen / Notizen:

5.3.5 Gegenseitig Coachen: Helfen und Sichern - Aufschwingen in den Handstand

A Grundidee

Unter beschleunigten Bedingungen sollen hier die Fähigkeiten des Begleitens und Sicherns beim Aufschwingen in den Handstand erlernt werden. Die Helferaufgaben teilen sich wie folgt:

- Der Sportler schwingt in den Handstand auf. Die zwei Helfer greifen jeweils von vorn und hinten den Oberschenkel und ‚tragen‘ den Übenden in die Handstandposition. Anschließend wird dieser wieder in den Stand zurückgeführt. → Erlernen des Handlungsverlaufs „Entgegengehen - Mitgehen - Halten in der Endposition“ sowie des Helfens bis zum Bewegungsende.
- Bei der o. g. Übung sollen die Helfer bewusst frühzeitig ‚zuschnappen‘. → Schulung der Handlungskomplexe „Entgegengehen - Mitgehen - Halten in der Endposition.“
- Bei o. g. Übung Hilfegebung „so viel wie nötig - so wenig wie möglich“ helfen. Abbau der Hilfestellung, anschließend nur noch durch einen Helfer. → Üben der Bewegungsbegleitung.
- Durch abwartendes Verhalten wird die Bewegung nur noch gesichert, in dem der Sichernde seine Hände in Stützgriffhaltung bzw. Arme in geöffneter Haltung „im Falle des Falles“ bereithält. → Verdeutlichen der Aufgabe des Sicherns.

Reflexionsfragen:

- Wie verständigt ihr euch - Helfer-Übender; Helfer-Helfer?
- Hast du Vertrauen zu deinem Partner?

B Kernziele

K4 Aufgabenzusammenhalt
K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben III
- Gegenseitig Coachen

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Handstand
Alter: Dieses Spiel kann mit Kindern ab 10 Jahren durchgeführt werden.
Gruppengröße: 3-6 Gruppen à 3 Sportlern
Material: Pro Gruppe eine dünne Matte an der Wand
Verweis: Diese Übung wurde dem Praxisteil „Kinder Turnen - Helfen und Sichern“ (Gerling, I., 2001, S. 136ff) entnommen.

Eigene Bemerkungen / Notizen:



5.3.6 Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung

A Grundidee

Die Sportler erhalten - möglichst zu Beginn einer zeitlich festgelegten Trainingsphase - einen sportartspezifischen Selbsteinschätzungsbogen zu ihrer Leistungsfähigkeit (Vorlage). Darauf sind technische und taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten (z.B. für Sportspiele) bzw. Elemente und Geräte (z.B. für Gerätturnen) aufgeführt. Die Sportler sollen zu allen Aspekten eine Bewertung ihrer eigenen Fähigkeiten auf einer Skala 1 („sehr gut!“) bis 6 („habe oft Probleme“) vornehmen. Auf der Grundlage dieser Selbsteinschätzung sollen

- die Sportler zur Reflexion ihrer Leistung angehalten werden;
- ihre Stärken und Schwächen identifiziert werden (Trainer stellt seine Einschätzung gegebenenfalls gegenüber);
- kurz- und mittelfristige Ziele festgelegt werden (Sportler und Trainer gemeinsam).

Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung verbleibt beim Sportler (Selbstverantwortung, regelmäßige Selbstkontrolle).

Zum Abschluss der zeitlich festgelegten Trainingsphase erhalten die Sportler den gleichen Selbsteinschätzungsbogen, nehmen erneut eine Bewertung ihrer Leistungsfähigkeit vor und vergleichen diese mit ihrer anfänglichen Einschätzung. Auf dieser Grundlage

- sollen die Sportler zur Reflexion ihrer Leistungsentwicklung angehalten werden, erkennen, in wie weit sie sich verbessert haben, wo nach wie vor Defizite sind etc.;
- können Trainer Reflexionsgespräche über die Leistungsentwicklung führen;
- sollen mittel- und langfristige Ziele festgelegt werden (Sportler und Trainer gemeinsam).

Variation:

- Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung wird mit anderen Sportlern reflektiert. Es bilden sich Paare, die sich gegenseitig ihre Selbsteinschätzung vorstellen, darüber (auch kritisch) austauschen und im Trainingsprozess begleiten.

B Kernziele

K2 Selbstbild
K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Leistung thematisieren

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Werden hier in der ganzen Breite thematisiert.

Alter: Ab ca. 10 Jahre

Gruppengröße: Gesamte Gruppe

Material: Fragebogen zur Selbsteinschätzung
(Beispiele für Gerätturnen und Handball - siehe folgende Seiten)

5.3.6 Selbsteinschätzung Gerätturnen

So schätze ich mich ein: Name _____ Vorname _____

Geräte**Boden**

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Pauschenpferd

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Ringe

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Sprung

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Barren

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Reck

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Stufenbarren

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Balken

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Elemente**Kippen**

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Umschwünge

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Handstand

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Radwende

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Gymnastische Sprünge

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Grundschwingen am Barren/Stufenbarren

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Überschläge

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Kopiervorlage



5.3.6 Selbsteinschätzung Handball

So schätze ich mich ein: Name _____ Vorname _____

Angrif

Wurfgenauigkeit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Fangsicherheit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Passvarianten

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Wurfvarianten: Schlagwurf

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Wurfvarianten: Sprungwurf

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Ballführung

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Täuschungen

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Gegenstoßverhalten

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Torgefährlichkeit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Abwehr

Beinarbeit

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Herauspielen des Balles

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Blocken

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Manndeckung

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Einzelabwehr im Mannschaftsverband

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Stellungsspiel

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Kopiervorlage



5.3.6 Selbsteinschätzung (neutral)

So schätze ich mich ein: Name _____ Vorname _____

Eigene Eintragungen

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

sehr gut	1	2	3	4	5	6	habe oft Probleme
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

Kopiervorlage

5.3.7 Ich sag dir was du kannst!

A Grundidee

Paarweise schließen sich die Sportler zusammen, die sich möglichst gut kennen. Die Sportler sollen vor der gesamten Gruppe sportliche Stärken bzw. Schwächen ihrer Partner nennen. Sie dürfen sich im Zweiergespräch nicht darüber austauschen.

1. Durchgang: Welche Stärken hat dein Partner? Notiere seine und deine eigene größte Stärke auf einem Zettel. Sportler A nennt vor der gesamten Gruppe die aus seiner Sicht größte Stärke seines Partners - dieser bestätigt oder korrigiert. Jeder Sportler stellt in dieser Form seinen Partner vor. Wie gut kennen sich die Partner wirklich?
2. Durchgang: Nach demselben Prinzip werden Schwächen eingeschätzt und benannt. Achtung - auch hier auf positive Formulierung achten: „Mein Partner kann sich beim Kopfballsport verbessern!“ „Meine Partnerin kann sich am Stufenbarren noch steigern!“
3. Durchgang: Lieblingsgerät - Lieblingsübung - Lieblingselement mit einem Stichwort zur Begründung!

Trainer können die Äußerungen aufgreifen, um

- die Leistungsfähigkeit und die Bedeutung des Einzelnen in der Gruppe herauszustellen;
- Trainingsziele zu begründen und mit der Gruppe festzulegen.

Variation:

- Einschätzung des Einzelnen durch die gesamte Gruppe; nacheinander verlassen einzelne Sportler den Raum, die Gruppe berät und notiert, jeder Einzelne notiert seine eigene Stärke und Schwäche. Abschließend werden Stärken und Schwächen vorgestellt.

Reflexionsfragen:

- Welche Stärken bzw. Schwächen wurden häufig genannt – was ist für unsere Trainings- und Wettkampfgruppe typisch?
- Was wissen wir über unsere Mitspieler – schätzen wir uns und andere richtig ein?

B Kernziele

K2 Körperlich-sportliches Selbstbild

K3 Kollektive Selbstwirksamkeit

K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Leistung thematisieren



5.3.8 Kartenabfrage

A Grundidee

Diese Aktionsform bietet allen Sportlern eine Menge an persönlichen Rückmeldungen aus der gesamten Übungs- und Wettkampfgruppe. Alle Sportler bekommen kleine Zettel und notieren Namen und Stichworte zu allen Mitgliedern:

- Lob: „Was ich an dir schätze...“ (evt. mit Beispiel)
- Kritik: Stärken und Schwächen.
- Erfahrungen in sportlichen Situationen: „Im Wettkampf erlebe ich dich als ...“
- Wünsche: „Dass du häufiger den Ball abspielst ...!“

Regeln:

- Die Stichworte dürfen nicht beleidigend sein.
- Die Stichworte bleiben anonym.
- Positive Stichworte sollen überwiegen.

Alle Zettel werden - geordnet nach Empfänger - auf einen Haufen gelegt. Jeder bekommt alle Stichworte, die über ihn geschrieben wurden.

Ist ein möglichst offener Umgang beabsichtigt, dann können alle Zettel, geordnet nach Personen, an eine Wand geheftet werden. Somit kann sich jeder einen Eindruck auch über die Rückmeldungen der anderen verschaffen.

In einer „Nachfragemesse“ können die Sportler im direkten Gespräch über ihre erhaltenen Stichworte Rückfragen stellen: „Wie ist das gemeint?“ „Das sehe ich anders!“ etc. Die jeweiligen Verfasser können, müssen sich aber nicht „outen“. Die Sportler erfahren auf diese Weise u.a., wie sie in der Trainings- und Wettkampfgruppe gesehen werden, häufig kommen überraschende Einschätzungen zu Tage. Aspekte des Miteinander in Gruppen können so gezielt angesprochen werden: Stimmungen, Konfliktsituationen, Rückmeldungen über sportliche Leistungen etc.

B Kernziele

K2 Körperlich-sportliches Selbstbild
 K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
 K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Leistung thematisieren

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Werden hier in der ganzen Breite thematisiert

Alter: Jede Alterstufe

Gruppengröße: Max. 10 Sportler, bei mehr Sportlern Gruppe teilen

Material: Zettel, Stifte, Klebestreifen

5.3.9 Konzentrischer Kreis

A Grundidee

Es werden zwei Kreise gebildet, ein Außenkreis und ein Innenkreis. Zwei Spieler stehen sich jeweils gegenüber, so dass sie sich anschauen können. Die sich gegenüber stehenden Partner tauschen über einen begrenzten Zeitraum (ca. 1 Minute) Informationen aus:

- Lob: „was ich an dir schätze.....“ evt. mit Beispiel
- Kritik: Stärken und Schwächen
- Erfahrungen in bestimmten sportlichen Situationen: „Im Wettkampf bin ich immer ...!“
- Fragen
- Wünsche „Ich wünsche mir von Dir, dass Du...“
- Informationen bezüglich Trainings- und Wettkampfgruppe
- „Wir sind eine tolle Gruppe, weil...“
- „Wir haben verloren, dennoch ...“

Im Gespräch kann man je nach Zielsetzung unterschiedliche Regeln festlegen:

- Die Äußerungen der Partner dürfen nicht kommentiert werden!
- Die Partner sollen sich nur positiv loben. Lob wird nicht hinterfragt
- Die Partner sollen sich kritisieren. Kritik wird nicht hinterfragt
- In Dialogform sagt jeder immer nur ein Satz

Nach 1 Minute drehen sich die Kreise entgegen gesetzt, so dass man einem neuen Partner gegenüber sitzt.

Bei dieser Übung sollen in kurzem Zeitraum möglichst viele Informationen ausgetauscht werden. Die Sportler erfahren auf diese Weise sehr viel voneinander. Gezielte Aspekte des Miteinander in Gruppen können so gezielt angesprochen werden: Stimmungen, Konfliktsituationen, Rückmeldungen über sportliche Leistungen etc.

Variationen:

- Auf den Plätzen des Innenkreises befinden sich Karteikarten mit unterschiedlichen (persönlichen) Fragen, die beide Spieler beantworten müssen
- Anstelle von Fragen können verschiedene Thesen aufgestellt werden zu denen beide Stellung nehmen müssen

B Kernziele

K2 Körperlich-sportliches Selbstbild
K4 Aufgabenzusammenhalt
K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben III
- Gegenseitig Coachen



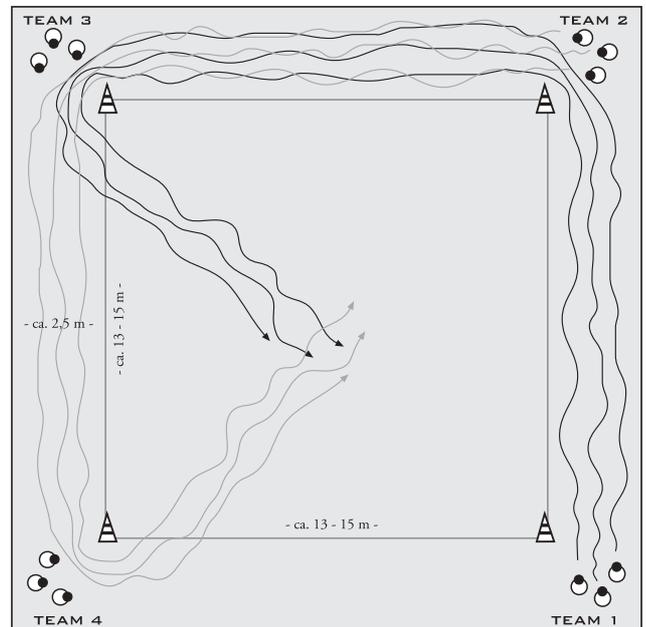
5.3.10 Vier Ecken

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf Mannschaftsspiele, z.B. Handball, Fußball, Hockey.

A Grundidee

An den 4 Eckpunkten eines Rechtecks steht jeweils 1 Team mit 3 Sportlern. Auf ein Startsignal sprinten die Teams jeweils 2 Seitenlinien und 1 Diagonalbahn entlang, so dass sie sich in der Mitte begegnen und ausweichen müssen. Welches Team ist als erstes gemeinsam am eigenen Platz?

Fußball, Handball, Hockey o.ä.: Die Strecken werden dribbelnd mit Ball durchlaufen. Welches Team ist als erstes gemeinsam am eigenen Platz?



Variationen:

- Die Teams müssen gemeinsam eintreffen und sich beim Zieleinlauf an den Händen halten.
- Jedes Team muss nur 2 Bälle ins Ziel bringen. Die Spieler sollen erfassen, dass sie sich gegenseitig stören können (d.h. Wegkicken der Bälle, anderen Spielern in den Weg stellen etc. ist erlaubt).
- Welches Team ist als erstes mit möglichst vielen Bällen gemeinsam am eigenen Platz? Sieger ist das Team, das am meisten Bälle mitbringt, auch wenn es als letztes einläuft.

Durch die Regeln werden die Teams gezwungen, Strategien auszuhandeln und Rollen im Team festzulegen. Z.B. gute Sprinter verzichten auf das Dribbeln und wirken als Störspieler, so dass die gegnerischen Dribbler behindert, die eigenen geschützt werden.



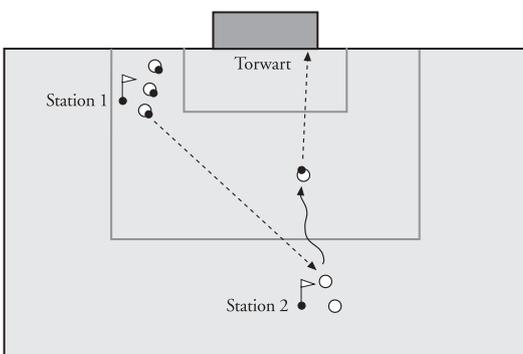
5.3.11 Torschussparcours

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf Mannschaftsspiele, z.B. Handball, Fußball, Hockey etc.

A Grundidee

In einem Torschussparcours wettkämpfen 2 Teams (4-6 Spieler) gegeneinander. Jedes Team durchläuft als Angriffsmannschaft 3 Minuten lang einen Parcours und muss in dieser Zeit möglichst viele Treffer erzielen. Alle Spieler eines Teams sind am Parcours im Rundlauf beteiligt, ein Team hat maximal 3 Bälle zur Verfügung. Das gegnerische Team stellt Torwart und Defensivspieler (Parcours 3), kontrolliert Zeit und Ablauf der Angriffsmannschaft. Aufgaben und Strategien sollen in den Teams frei festgelegt werden.

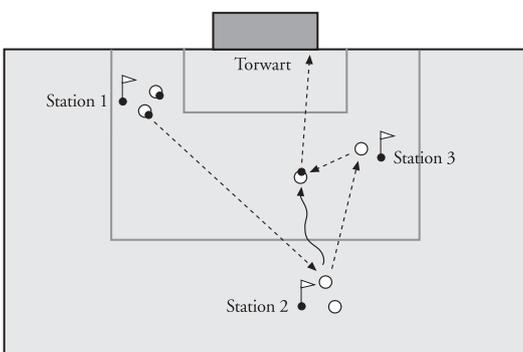
Beispiel Fußball:



Torschussparcours 1

Station 1: Anspieler spielt sauberen Pass auf Station 2 hinter die Markierungslinie (16m Raum) und wechselt danach zu Station 2 (vgl. Skizze).

Station 2: Spieler 2 muss mit maximal 3 Ballkontakten zum Torabschluss kommen und wechselt danach zu Station 1.



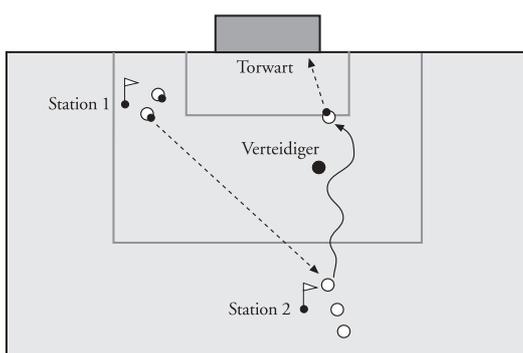
Torschussparcours 2

Ähnlicher Aufbau wie im Torschussparcours 1 mit einer zusätzlichen Station 3 (vgl. Skizze).

Station 1: Anspieler spielt einen hohen Pass auf Station 2 hinter die Markierungslinie (16m-Raum) und wechselt danach zu Station 2. Der Ball darf vor der Markierungslinie nicht (max. 1x) den Boden berühren.

Station 2: Der Spieler bringt den Ball (hinter der Markierungslinie) unter Kontrolle, spielt auf Station 3 und schließt nach direktem Rückpass mit Torschuss ab. Danach Wechsel zu Station 3.

Station 3: Der Spieler legt das Zuspiel von Station 2 direkt auf (hier keine Ballannahme). Danach Wechsel zu Station 1.



Torschussparcours 3

Ähnlicher Ablauf wie Torschussparcours 1. Zusätzlich stellt die wartende Mannschaft einen Verteidiger, der versucht, den Angreifer im 1:1 am Torschuss zu hindern (vgl. Skizze).

Station 1: Anspieler spielt flachen sauberen Pass auf Station 2 hinter die Markierungslinie (16m-Raum) und wechselt danach zu Station 2.

Station 2: Spieler 2 nimmt nach der Ballmitnahme ein 1:1 auf und versucht umgehend zum Torabschluss kommen. Danach Wechsel zu Station 1.

Variationen:

- Statt eines Rundlaufs legen die Teams Aufgaben (Zuspieler, Angreifer etc.) vorher fest.
- Aufgaben und Positionen können beliebig gewechselt werden.
- Weitere Torschussparcours: Die Grundidee kann in Spielerzahl (1:1; 2:1 bis 3:3) und Aufgabenstellung (Flanken, Volleyschuss, Kopfball etc.) je nach Leistungsniveau beliebig variiert werden.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht - was war eure Strategie?
- Was hat euch als Team stark bzw. schwach gemacht - wer hat welche Aufgaben übernommen?
- Man sagt: „Zusammenarbeit ist die Grundlage für Mannschaftserfolg!“ Wie war die Zusammenarbeit in eurem Team - seid ihr als Team aufgetreten?

B Kernziele**Aufgabentyp**

K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen

- Kooperative Bewegungsaufgaben III

K6 Kooperationsfähigkeit

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Technik (Ballmitnahme, Passen und Schießen), Individualtaktik (1:1 in Defensive und Offensive), Schnelligkeitsausdauer

Alter: Ab ca. 8 Jahre - Reflexion ab ca. 12 Jahre

Gruppengröße: Mindestens 8 Spieler (4-6 Spieler je Team)

Material: Mindestens 3 Bälle, Markierungen

Organisation: Die Spieler sollten mit der Grundform des Torschussparcours aus dem Torschustraining bereits vertraut sein.

Eigene Bemerkungen / Notizen:

Sportart L



5.3.12 2 x 3 gegen 3

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf Mannschaftsspiele, z.B. Handball, Fußball, Hockey etc.

A Grundidee

Spiel 6:6: in jeder Spielfeldhälfte agieren jeweils 3 Angreifer gegen 3 Verteidiger. Die Mittellinie darf nicht überschritten werden. 3 Verteidiger der einen Spielfeldhälfte bilden mit 3 Angreifern der anderen Spielfeldhälfte ein Team.

3 Angreifer (Team A) spielen gegen 3 Verteidiger (Team B) einen Angriff. Nach Abschluss des Angriffs oder bei Ballgewinn der Verteidiger B versuchen diese gegen die attackierenden Angreifer A den Ball zu ihren Angreifern B in die andere Hälfte zu spielen. Die Angreifer B führen ihrerseits gegen die Verteidiger A einen Angriff durch.

Spieler können nur bei Spielunterbrechungen von der Angriffs- in die Abwehrzone wechseln. Spiel auf Zeit, die erzielten Tore (Punkte) pro Team werden mit der Anzahl der Torschützen multipliziert. Die Teams werden aufgefordert, Strategien zu besprechen: Wie kommt man zu möglichst vielen Torschützen - wer wird wo, wie lange und am besten eingesetzt - wie wird gewechselt?

Variationen:

- Jede Mannschaft verabredet geheim 3 Mitspieler, die Tore (Punkte) erzielen dürfen.
- Ein Spiel dauert, bis eine Mannschaft 5 verschiedene Torschützen hat.
- Jedes Team hat einen zusätzlichen Auswechselspieler. Ein Wechsel von der Angriffs- in die Abwehrzone kann nur über den Umweg als Auswechselspieler vollzogen werden.
- Die Teams bestimmen einen Coach, der u.a. die Wechsel vornimmt.
- Spielerzahl kann natürlich variieren, z.B. 2 x 4 (5) : 4 (5).

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - was war eure Strategie?
- Welche Strategie war die erfolgreichste?
- Wie hat das Auswechseln funktioniert – wie hat das Coachen funktioniert?

B Kernziele

K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben III
- Gegenseitig Coachen

C Allgemeine Hinweise

Alter: Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten, u.a. Passspiel unter Zeit- und Gegnerdruck.

Alter: Ab ca. 12 Jahre

Gruppengröße: Mindestens 6 Spieler

Material: Sportartspezifische Grundausrüstung

5.3.13 Prognosetraining

A Grundidee

Die Sportler geben Prognosen zu ihren Leistungen in einzelnen sportartspezifischen Techniken (z.B. Fallwurf beim Handball), Elementen oder Geräten (z.B. Boden beim Gerätturnen) ab. Entsprechende Übungen werden durchgeführt und extern bewertet. Prognosen und Ergebnisse werden verglichen und reflektiert.

Schritt 1: Zu einer ausgewählten Technik bzw. einem Element (Gerät) ordnen die Sportler Aufgaben bzw. Ausführungen 4 individuellen Schwierigkeitsgraden zu. Die Prognosen werden auf einem vorbereiteten individuellen Prognosebogen (sh. Vorlagen auf nächsten Seiten) notiert:

- leicht:** (...) kann ich immer - stellt kein Problem dar!
(Niveau deutlich unter der Leistungsgrenze)
- mittel:** (...) kann ich meistens - stellt normalerweise kein Problem dar!
(Niveau unter der Leistungsgrenze)
- schwer:** (...) kann ich, wenn ich mich anstrengte - stellt eine Schwierigkeit dar, die ich bewältigen kann! (Niveau an der Leistungsgrenze)
- sehr schwer:** (...) kann ich nur, wenn ich mich sehr anstrengte und Glück habe - stellt eine Schwierigkeit dar, die ich kaum bewältigen kann!
(Niveau über der Leistungsgrenze)

- Beispiel für individuelle Prognose „Fallwurf im Handball“: Fallwurf nach Pass aus verschiedenen Richtungen (leicht), mit dem Rücken zum Tor (mittel), nach vorheriger Finte (schwer), im Grundspiel mit Überzahl 4:3 (sehr schwer).
- Beispiel für individuelle Prognose „Boden im Gerätturnen“: Rad (leicht), Radwende (mittel), Radwende, Flick-Flack (schwer), Radwende, Doppel Flick-Flack (sehr schwer).

Nach der individuellen Prognose werden die Aufgaben auf 4 Schwierigkeitsgraden umgesetzt. Ein Kampfgericht (Trainer, gegebenenfalls mit Sportlern) überprüft das Gelingen (korrekt bewältigt - nicht korrekt bewältigt). Die Prognosen werden überprüft und gegebenenfalls reflektiert (mit dem Lehrenden, in der gesamten Gruppe).

Schritt 2: Die Technik bzw. das Element der Kategorie „schwer“ (aktuelle Leistungsgrenze) wird 5x gespielt bzw. geturnt. Die Sportler nehmen eine Prognose vor, wie häufig das Element sauber umgesetzt wird. Das Kampfgericht überprüft das Gelingen. Anschließend wird die Prognose überprüft und gegebenenfalls reflektiert.

Schritt 3: Techniken bzw. Elemente werden in wettkampfnahen Situationen umgesetzt. Beispiel Gerätturnen: Die Turner stellen individuell eine kleine Kür (max. 6 Elemente) zusammen, benennen vorher die „schweren“ Elemente („schwer“ oder „sehr schwer“) und geben Prognosen über deren Bewältigung und über die Bewertung der Kür ab. Das Kampfgericht bewertet. Anschließend wird die Prognose überprüft und gegebenenfalls reflektiert.

5.3.13 Prognosetraining

Beispiele für Schwierigkeitsgrade im Gerätturnen	Beispiele für Schwierigkeitsgrade im Handball
<p>Boden</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rad 2. Radwende 3. Radwende, Flick-Flack 4. Radwende, Doppel Flick-Flack 	<p>Schlagwurf</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. nach Anlauf 2. nach Pass aus verschiedenen Richtungen 3. schneller Schlagwurf nach direktem Pass 4. gegen Defensivblock
<p>Sprung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Handstützsprungüberschlag 2. Handstützsprungüberschlag, 1/2 Schraube 3. Handstützsprungüberschlag, 1/1 Schraube 4. Handstützsprungüberschlag, 1 1/2 oder mehr Schrauben 	<p>Fallwurf</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. aus verschiedenen Richtungen 2. mit dem Rücken zum Tor 3. nach vorheriger Finte 4. im Grundspiel in Überzahl 4:3
<p>Stufenbarren</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kippaufschwung 2. Strecksprung 1/2 Drehung, Kippaufschwung 3. Strecksprung 1/2 Drehung, Kippaufschwung, Aufschwingen in den Handstand 4. Strecksprung 1/1 Drehung, Kippaufschwung, Aufschwingen in den Handstand 	<p>Überzieher</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. aus dem Stand mit gefasstem Ball 2. mit Anlauf nach Querpass 3. 1:1 gegen aktiven Abwehrspieler 4. im Grundspiel 2:2 mit 2 Zuspielern
<p>Parallelbarren</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kippaufschwung 2. Kippaufschwung in den Oberarmstand 3. Kippaufschwung in den Handstand 4. Kippaufschwung in den Handstand mit Drehungen 	<p>Rückhandpass</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. in der Bewegung zum laufenden Partner 2. mit Blickfinte 3. im Sprung 4. im Grundspiel in Überzahl 3:2

5.3.13 Prognosebogen (Beispiel „Gerätturnen“)

Name: _____

Schritt 1			Kampfgericht*
Gerät:	_____		korrekt ausgeführt <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
leichtes Element:	_____ („Element kann ich immer turnen - es stellt kein Problem dar“)		
mittleres Element:	_____ („Element kann ich meist turnen - normalerweise kein Problem“)		
schweres Element:	_____ („Element kann ich turnen, wenn ich mich anstrenge - Schwierigkeit, die ich bewältigen kann“)		
sehr schweres Element:	_____ („Element kann ich nur turnen, wenn ich mich sehr anstrenge und Glück habe - Schwierigkeit, die ich kaum bewältigen kann“)		
Schritt 2			Kampfgericht*
Gerät:	_____		korrekt ausgeführt 1. Übung: <input type="checkbox"/> 2. Übung: <input type="checkbox"/> 3. Übung: <input type="checkbox"/> 4. Übung: <input type="checkbox"/> 5. Übung: <input type="checkbox"/> gesamt: _____
schweres Element:	_____		
Prognose: Ich turne das Element _____ mal sauber und korrekt!			
Schritt 3			Kampfgericht*
Elementfolge: _____	Prognose:		korrekt ausgeführt <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Kürbewertung: _____
Element 1: _____		„schwer“ / „sehr schwer“ <input type="checkbox"/> korrekte Ausführung <input type="checkbox"/>	
Element 2: _____		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Element 3: _____		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Element 4: _____		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Element 5: _____		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Element 6: _____		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Prognose: Kürbewertung - Note: _____			

* Die grauen Felder werden vom Kampfgericht ausgefüllt



5.3.13 Prognosebogen (Beispiel „Handball“)

Name: _____

Schritt 1		Kampfgericht*
Grundübung:	_____	Versuche:
„leicht“	_____ („Technik kann ich immer spielen - es stellt kein Problem dar“)	1 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
„mittel“	_____ („Technik kann ich meist spielen - normalerweise kein Problem“)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
„schwer“	_____ („Technik kann ich spielen, wenn ich mich anstrengte - Schwierigkeit, die ich bewältigen kann“)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
„sehr schwer“	_____ („Technik kann ich nur spielen, wenn ich mich sehr anstrengte und Glück habe - Schwierigkeit, die ich kaum bewältigen kann“)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Schritt 2		Kampfgericht*
Grundübung:	_____	korrekt ausgeführt
schweres Element:	_____	1. Übung: <input type="checkbox"/>
Prognose: Ich spiele die Technik _____ mal sauber und korrekt!		2. Übung: <input type="checkbox"/>
		3. Übung: <input type="checkbox"/>
		4. Übung: <input type="checkbox"/>
		5. Übung: <input type="checkbox"/>
		gesamt: _____

* Die grauen Felder werden vom Kampfgericht ausgefüllt

5.3.14 Ruderboot

Diese Aktionsform zielt auf die Sportart Schwimmen, insbesondere auf das Schwimmen lernen.

A Grundidee

In einem brusthohen Schwimmbecken legen sich die Kinder in Bauch- oder Rückenlage auf ein Schwimmbrett und versuchen sich rudern fortzubewegen. Sie sollen dabei partnerweise unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten entwickeln, ausprobieren und anschließend vor der Gruppe vorstellen.

Variation:

- Sitzend rudern
- Rückwärts rudern

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- An welchen Stellen sind Schwierigkeiten aufgetreten?

B Kernziele

K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Motorische Bewegungsaufgaben
- Kooperative Bewegungsaufgaben III

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Fortbewegen, Antreiben
Alter: Ab 6 Jahre
Gruppengröße: Bis zu 16 Schwimmer
Verweis: Diese Aktionsform stammt aus „Schwimmen lernen“
 (Deutscher Schwimmverband, 2006).

Eigene Bemerkungen / Notizen:



5.3.15 Wasserflugzeug

Diese Aktionsform zielt auf die Sportart Schwimmen, insbesondere auf das Schwimmen lernen.

A Grundidee

Ein Kind (Wasserflugzeug) startet vom Beckenboden, drückt sich ab und versucht, möglichst weit über das Wasser zu fliegen, auf dem Wasser zu landen und möglichst weit auf dem Wasser zu gleiten.

Aufgabe:

- Bewegungsaufgabe: Entwickelt paar-/gruppenweise Lösungsmöglichkeiten, wie man (ohne oder mit bis zu 2 Armzügen) möglichst weit fliegen und gleiten kann. Die Kinder entwickeln Lösungen und stellen sie der Gruppe vor.
- Prognose: Wie weit könnt ihr fliegen bzw. gleiten? Die Kinder schätzen sich selber ein und probieren aus. Wer schätzt sich am genauesten ein?
- Fremdeinschätzung der Gruppenmitglieder: Wer kommt am weitesten? Die Kinder schätzen sich gegenseitig ein. Die genannten Kinder treten gemeinsam im Wettkampf an.

Variation:

- Der Start erfolgt im Tauchen, mit Startsprung etc.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie kann man am weitesten fliegen bzw. gleiten?

B Kernziele

K1 Selbstwirksamkeit
 K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen
 K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Kooperative Bewegungsaufgaben III
- Gegenseitig Coachen

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Springen, Tauchen, Gleiten

Alter: Ab 6 Jahre

Gruppengröße: ca. 10 Schwimmer

Verweis: Diese Aktionsform stammt aus „Schwimmen lernen“ (Deutscher Schwimmverband, 2006).

Eigene Bemerkungen / Notizen:

5.4 Sportart XL: Anwenden in wettkampfnahen Leistungssituationen

5.4.1 Kritische Situation – Na und ?!

A Grundidee

Auf Karteikarten werden sportartspezifische „kritische Wettkampfsituationen“ skizziert. Die Sportler werden - je nach Sportart allein oder im Team - mit diesen Situationen konfrontiert und müssen sie nach einer kurzen Vorbereitungszeit bewältigen.

Beispiele:

- Tennis - Doppel: Break- oder Satzball des Gegners bei eigenem Aufschlag
- Rückschlagspiele: Deutlicher Punkt- oder Spielrückstand im entscheidenden Satz
- Volleyball: Ausfall des Liberos bei Aufgabe des Gegners
- Hochsprung: Dritter Versuch bei Qualifikationshöhe
- Gerätturnen: Konkurrent hat mit schwieriger Übung hohe Bewertung vorgelegt

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr die Vorbereitungszeit genutzt?
- Löst diese Situationen Druck aus - wie bist du (seid ihr) damit umgegangen?

B Kernziele

K1 Sportliche Selbstwirksamkeit
 K2 Körperlich-sportliches Selbstbild
 K3 Kollektive Selbstwirksamkeit
 K4 Aufgabenzusammenhalt

Aufgabentyp

- Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen
- Leistungen thematisieren

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 12 Jahre

Gruppengröße: Je nach Sportart unterschiedlich

Material: Sportartspezifische Grundausrüstung, vorbereitete Karteikarten

Eigene Bemerkungen / Notizen:



5.4.2 Unter Druck

A Grundidee

In dieser Aktionsform wird ein künstlicher Ausscheidungswettkampf simuliert, z.B. für die Bildung von Wettkampfmanschaften. Es werden Teams gebildet, deren Mitgliederzahl sich im Ausscheidungsverfahren reduzieren soll. Das Ausscheidungsverfahren besteht aus verschiedenen Durchgängen (Geräte, Disziplinen, Spiele), ein Kampfgericht (Trainer und weitere Sportler) bewertet die aktiven Sportler.

Beispiel Gerätturnen: Von 5 Turnern können nur 3 in der Wettkampfmanschaft antreten. An 5 Geräten muss je 1 Übung geturnt werden. Übungen und Schwierigkeitsgrad können von den Turnern selbst gewählt werden. Ein Kampfgericht aus Trainer und Mitturnern gibt wie im Wettkampf nach der Übung eine Bewertung ab. Am ersten Gerät turnen alle 5 Turner; die 4 besten qualifizieren sich für das nächste Gerät; hier wiederum 3 für das nächste Gerät, an dem der zuerst ausgeschiedene Turner wieder einsteigen darf. In dieser Folge werden alle Geräte geturnt. Qualifiziert haben sich schließlich die 3 Turner, die die meisten Einsätze hatten. Bei Gleichheit entscheidet das Kampfgericht.

Beispiel Volleyball: Aus 8 Spielern sollen die 4 besten ermittelt werden. Im ersten Durchgang wird 3 (+1) : 3 (+1) gespielt (auf Punkte oder Zeit). Die Teamzusammensetzung wird gelöst (oder vom Trainer festgelegt). Ein Kampfgericht (Trainer und weitere Spieler) entscheidet, welche besten 6 Spieler im zweiten Durchgang 2 (+1) : 2 (+1) gegeneinander spielen (Teamzusammensetzung wird gelöst). 2 Spieler setzen aus und ersetzen im dritten Durchgang nach dem gleichen Verfahren 2 andere Spieler. Nach einer festgelegten Anzahl von Durchgängen qualifizieren sich die Spieler mit den meisten Einsätzen.

Beispiel Torschuss- und Wurfspiele: Aus 9 Spielern sollen die „Top 4“ ermittelt werden. In einem so genannten „Holland-Turnier“ spielen die 9 Spieler in 9 Spielen gegeneinander. Gespielt wird max. 8 Minuten 4:4 in immer neu gelosten Zusammensetzungen. Die Ergebnisse werden individuell gewertet (Punkte und Tore) und in einer Übersicht (siehe Vorlage) festgehalten. Der jeweils neunte Spieler ist Spielbeobachter. Er bewertet jeden einzelnen Spieler (z.B. Rangliste pro Spiel, Leistung von 1 - 10 Punkte) nach vorab gemeinsam festgelegten Kriterien (z.B. Technik, Taktik, kämpferischer Einsatz, Kooperation). Trainer bewerten nach demselben Verfahren. Auf diese Weise entstehen 3 Ranglisten (1 Punkt- und Torwertung, 2 Bewertungen nach Beobachtung, die einzeln oder in Kombination Ermittlung der „Top 4“ herangezogen werden können). Die „Top 4“ werden vorgestellt, die weiteren Platzierungen werden gemeinsam als „nicht qualifiziert“ festgehalten. Individuelle Platzierungen können nachgefragt werden.

Reflexionsfragen:

- Beschreibt den Ausscheidungswettkampf aus eurer Sicht - was erfährt man über sich selber?
- Lösen diese Situationen Druck aus - wie seid ihr damit umgegangen?
- Hat dich in diesen Situationen jemand unterstützt - was wünschst du dir?



5.4.3 Powermatch

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf Mannschaftsspiele, z.B. Fußball, Handball, Volleyball etc.

A Grundidee

2 Teams (plus Auswechselspieler) spielen gegeneinander. Nach jedem Angriff wird das Spiel ohne Unterbrechung mit einem Gegenangriff fortgesetzt. Das Tempo soll damit hoch gehalten werden! Die Mannschaften vereinbaren untereinander Spielstrategien, Auswechselprinzipien etc. Ein Spieler coacht. Ein erster zeitlich begrenzter Durchgang dient dem Erproben von Strategien, danach Wettkampf.

Powerfußball: 2 Teams spielen im Kleinfeld 2:2 bis 7:7 auf 2 Tore. Um das Spielfeld herum, insbesondere an den Toren, sind Bälle verteilt, mit denen bei „Aus“, Ecke“, „Tor“ sofort weiter gespielt wird.

Powerhandball: 2 Teams spielen 2:2 bis 7:7 auf 2 Tore. Nach jedem Angriff, ob Tor oder Fehlwurf, wird sofort ein Tempogegenstoß durchgeführt (Bälle wie im Fußball).

Powervolleyball: Spiel 2:2 bis 6:6 mit Spielsteuerung von außen. Nach einem Punkt werden von außen sofort Bälle zur Punktgewinn-Mannschaft (Variation: Punktverlust-Mannschaft oder zufällig) eingeworfen, mit denen direkt weitergespielt wird (2 Kontakte).

Variationen:

- Spiel auf Punkte oder auf Zeit.
- Bei Tor mit schneller Mitte (Fußball, Handball etc.) bzw. unmittelbaren Aufschlag durch zusätzlichen Spieler (Volleyball).

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie waren eure Absprachen - wie konntet ihr sie umsetzen?
- Welchen Einfluss hat der Coach genommen?

B Kernziele

- K1 Selbstwirksamkeit
- K4 Aufgabenzusammenhalt
- K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen

Aufgabentyp

- Konkurrenz - Anforderungen standhalten
- Leistung thematisieren



5.4.4 Raus und Rein

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf Mannschaftsspiele, z.B. Fußball, Handball, Volleyball etc.

A Grundidee

2 Teams spielen jeweils mit gewähltem Kapitän 3-5 Minuten gegeneinander nach einfachen Regeln. In den Teams werden Spielstrategien festgelegt. Nach dem Spiel wechselt der jeweilige Kapitän 2 seiner Spieler aus. Dazu gibt er eine kurze Begründung (1 Satz). Aus dem entstandenen Pool von 4 Spielern beruft der Kapitän des siegreichen Teams 2 Spieler (kurze Begründung). Die beiden anderen Spieler werden der Verlierermannschaft zugeordnet.



Variationen:

- Teams vorher nach bestimmten Kriterien einteilen (Alter, Freundschaft, Familienstand etc.).
- Kapitäne stellen ihre Teams vorab selbst zusammen.
- Teams stimmen selbstständig ab, wer ausgetauscht wird.
- Turnierform mit mehreren Teams.

Reflexionsfragen:

- Was hast du gerade gemacht - wie bist du als Kapitän vorgegangen?
- Nach welchen Kriterien werden Spieler ein- und ausgetauscht?
- Wie habt ihr als Spieler die Situation erlebt?

Bei dieser Aktionsform ist eine Reflexion notwendig, um entstandene negative Rückmeldungen (ausgewechselt werden) einzuordnen. Gegebenenfalls sollten sich Einzelgespräche anschließen.

B Kernziele

- K1 Selbstwirksamkeit
- K4 Aufgabenzusammenhalt
- K5 Aufgabenzugehörigkeit des Einzelnen

Aufgabentyp

- Konkurrenz - Anforderungen standhalten
- Leistung thematisieren



5.4.5 Endphasentraining

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf Mannschaftsspiele, z.B. Handball, Fußball, Hockey etc.

A Grundidee

2 Teams spielen gegeneinander. Der Trainer gibt - ausgehend von einer festgelegten Restspielzeit - eine bestimmte Spielsituation vor. Nach der Bekanntgabe erfolgt eine Absprache beider Teams untereinander. Anschließend wird die vorgegebene Spielsituation umgesetzt.

Beispiel Handball: Zwei Teams spielen 7:7:

- Ballbesitz Team A noch 25 Sekunden, Spielstand 26:25;
- Team B in der Abwehr, noch 22 Sekunden zu spielen, Spielstand 22:23;
- Team A im Angriff, noch 55 Sekunden, der Kreisspieler muss wegen roter Karte vom Feld, Spielstand 18:18.

Variationen:

- Die Absprachezeit ist auf 1 Minute begrenzt.
- Die Situation muss ohne vorherige Absprache gelöst werden.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wie war eure Absprache - konntet ihr sie umsetzen?
- Wie ist euer Spiel gelaufen?

B Kernziele

K1 Selbstwirksamkeit
K2 Körperlich-sportliches Selbstbild
K6 Kooperationsfähigkeit

Aufgabentyp

- Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 12 Jahre

Gruppengröße: Ideal sind 2 Teams à 5-7 Spieler (auch mit geringerer Spielerzahl möglich)

Material: Sportartspezifische Grundausrüstung

Eigene Bemerkungen / Notizen:

5.4.6 Vor- und Nachturnen im Teamwettbewerb

Diese Aktionsform ist auf die Sportart Gerätturnen ausgerichtet.

A Grundidee

Zwei Teams treten gegeneinander an. Jeder Turner aus Team A stellt eine Kür aus 5 Elementen zusammen und turnt diese Kür. Ein Turner aus Team B muss diese Kür nachturnen. Anschließend wechseln die Aufgaben. Team B turnt vor, Team A turnt nach. Ein Kampfgericht (Trainer, ggf. Turner aus beiden Teams) wertet jede Kür, die Ergebnisse der Einzelturner werden zur Gesamtleistung addiert (mit oder ohne Streichwertung).

Variationen:

- Die Bewertung im direkten Vergleich fließt in das Teamergebnis.
- Der Turner wählt einen Turner aus Team B, der diese Kür nachturnen muss. Die Teams werden vorher nach bestimmten Kriterien eingeteilt (Alter, Freundschaft, Familienstand etc.).
- Die Bewertung erfolgt nach dem Score-System.

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr gerade gemacht - wie habt ihr das gemacht?
- Wo lagen die Schwierigkeiten bei dieser Übung - wie seid ihr damit umgegangen?
- Was benötigt man als Sportler - neben sportartspezifischem Können - um diese Aufgaben zu bewältigen?

B Kernziele

Aufgabentyp

K1 Selbstwirksamkeit
K2 Selbstbild
K3 Aufgabenzusammenhalt

- Wettkampf - Handlungsdruck bewältigen

C Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende turnerische Fertigkeiten
Alter: Ab 10 Jahre
Gruppengröße: Zwei oder mehrere Teams à 4-6 Sportler
Material: Turnspezifische Grundausrüstung

Eigene Bemerkungen / Notizen:



6 Literaturverzeichnis

Alfermann, D. (1998). Selbstkonzept und Körperkonzept. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), **Gesundheitssport. Ein Handbuch** (S. 212 - 220). Schorndorf: Hofmann.

Alfermann, D. & Strauß, B. (2001). Soziale Prozesse im Sport. In H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), **Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder** (2. überarbeitete Aufl., S. 73 - 108). Schorndorf: Hofmann.

Allmer, H. (1997). Willenstraining im Fußball und Tennis. In G. Konzag (Hrsg.), **Psychologie im Sportspiel** (S. 119 - 134). Köln: bps.

Badischer Landesverband gegen die Suchtgefahren E.V. (1997). LA OLA. **Suchtvorbeugung im Sportverein**. Urloffen: RW-Druck.

Balz, E. (2003). Wie kann man soziales Lernen fördern? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), **Methoden im Sportunterricht**. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen (4. Aufl., S. 149 - 168). Schorndorf: Hofmann.

Barth, B. & Baartz, R. (2004). **Schwimmen - Modernes Nachwuchstraining**. Aachen: Meyer & Meyer.

Baumann, S. (1997). **Psychologie im Sport** (2. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Baumann, S. (2002). **Mannschaftspsychologie. Methoden und Techniken**. Aachen: Meyer & Meyer.

Baur, J. (1991). **Nachwuchsarbeit in Sportorganisationen**. Schorndorf: Hofmann.

Baur, J. & Braun, S. (2000). Über das Pädagogische einer Jugendarbeit im Sport. **Deutsche Jugend**, 48 (9), 378 - 386.

Bayerischer Handball-Verband (BHV) (2005). **Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Jugendhandball**. Unveröffentlichtes Manuskript, Bayerischer Handballverband, München, Universität Bayreuth.

Beckmann, J. (2002). Entwicklung von Leitungsvoraussetzungen bei Nachwuchsathleten. In A. Hohmann, D. Wick & K. Carl (Hrsg.), **Talent im Sport** (S. 215 - 222). Schorndorf: Hofmann.

Bisanz, G. & Vieth, N. (2001). **Fußball von Morgen. Grundlagen und Aufbaustraining**. Deutscher Fußballbund (2. Aufl.). Münster: Philippka.

Brehm, W. (1989). Stimmung und Stimmungsmanagement. In: K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), **Gesundheitssport. Ein Handbuch** (S. 33 - 43). Schorndorf: Hofmann.

Brettschneider, W. & Kleine, T. (2002). **Jugendarbeit in Sportvereinen: Anspruch und Wirklichkeit**. Schorndorf: Hofmann.

Brinkhoff, K.-P. (1992). **Zwischen Verein und Vereinzelung. Jugend und Sport im Individualisierungsprozess**. Schorndorf: Hofmann.

Brinkhoff, K.-P. (1998). **Sport und Sozialisation im Jugendalter: Entwicklung, soziale Unterstützung und Gesundheit**. Weinheim: Juventa.

Brinkhoff, K.-P. (2000). Über die psycho-sozialen Funktionen des Sports im Kindes- und Jugendalter. **Deutsche Jugend**, 48 (9), 387 - 398.

Bund, A. (2001). **Selbstvertrauen und Bewegungslernen. Studien zur Bedeutung selbstbezogener Kognitionen für das Erlernen (sport-)motorischer Fertigkeiten**. Schorndorf: Hofmann.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (1996). **Jugend und Gesundheit im Sportverein**. o.O.:o.V.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA) (1999), **Kinder stark machen. Gemeinsam gegen Sucht**. Köln.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2004). **Kinder stark machen im Sportverein**. Dortmund: medienwerkstatt.

Cachay, K. & Thiel, A. (1995). **Kindersport als Dienstleistung**. Schorndorf: Hofmann.

Cachay, K., Thiel, A. & Olderdissen, H. (2001). **Jugendsport als Dienstleistung. Eine Fallstudie zur Entwicklung von Jugendsportschulen**. Schorndorf: Hofmann.

Deutscher Fußball-Bund (DFB) (2001). **Das erweiterte DFB-Talentförderprogramm**. Frankfurt am Main: Deutscher Fußball-Bund.

Deutscher Schwimmverband (DSV) (2001). **Talentsuche und Talentförderung**. Unveröffentlichtes Manuskript, Deutscher Schwimmverband, Saarbrücken.

Deutscher Schwimmverband (DSV) (2006). **Schwimmen lernen**. Kassel: o.V.

Deutsche Sportjugend (dsj) (2001). **Sport und Gewalt. Materialien, Positionen, Handlungen, Strategien**. Frankfurt am Main: Deutsche Sportjugend.

Deutscher Sportbund (DSB) (2005). **Rahmenrichtlinien für Bildung und Qualifizierung im Bereich des Deutschen Sportbundes**. Unveröffentlichtes Manuskript, Deutscher Sportbund, Frankfurt am Main.



Deutsche Turnerjugend (DTJ) (2004). **Psychosoziale Ressourcen für die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Gerätturnen. Unveröffentlichtes Manuskript**, Deutsche Turnerjugend, Frankfurt, Universität Bayreuth, Bayreuth.

Dierkes, E. (1987). **Überlegungen zu einer Pädagogik des außerschulischen Jugendsports**. Sportwissenschaft 17 (4), 357 - 377.

Digel, H. (1976). **Sprache und Sprechen im Sport. Eine Untersuchung am Beispiel des Hallenhandballs**. Schorndorf: Hofmann.

Fox, K.R. & Corbin, C.B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 14, 1 - 12.

Gabler, H. (2000a). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), **Einführung in die Sportpsychologie** (S. 197 - 246). Schorndorf: Hofmann.

Gabler, H. (2000b). Kognitive Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), **Einführung in die Sportpsychologie** (S. 165 - 195). Schorndorf: Hofmann.

Gabler, H., Nitsch, J. & Singer, R. (2000) (Hrsg.). **Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen** (3. überarbeitete Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Gabler, H., Nitsch, J. & Singer, R. (2001) (Hrsg.). **Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder** (2. überarbeitete Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Gerlach, E. (2004). Selbstwirksamkeitserwartung im Fußball - Entwicklung eines neuen Messinstruments. In R. Naul (Hrsg.), **Nachwuchsförderung im Kinder- und Jugendfußball in Europa** (S. 212 - 227). Aachen: Meyer & Meyer.

Gerling, I.E. (1997). **Kinder turnen - Helfen und Sichern**. Aachen: Meyer & Meyer.

Gröner, C. (2001). **Erlebniswochen und Selbstkonzept - Eine Studie über Möglichkeiten der Veränderung des jugendlichen Selbstkonzepts durch Sommersportwochen**. Unveröffentlichte Examensarbeit, Universität Bayreuth.

Hackfort, D. (1983). **Theorie und Diagnostik sportbezogener Ängstlichkeit - Ein situationsanalytischer Ansatz**. Unveröffentlichte Dissertation, Deutsche Sporthochschule Köln.

Hagedorn, G. (1988). Soziale Anforderungen an situatives Entscheidungshandeln im Spiel. In G. Hagedorn & U. Meseck (Hrsg.), **Talentsuche - Talentförderung in NRW: Spielfähigkeit**. Paderborn: Paderborner Druck Centrum.

Harttgen, U. & Milles, D. (2004). Leistungsbereitschaft und Bewältigungsressourcen. Überlegungen zur Talentförderung im Fußball. **Leistungssport**, 22 (4), 5 - 13.

Heim, R. (2002). **Jugendliche Sozialisation und Selbstkonzeptentwicklung im Hochleistungssport**. Aachen: Meyer & Meyer.

Heller, A.K. (2002). Theoretische Ansätze und empirische Befunde zur Hochbegabungs- und Expertiseforschung unter besonderer Berücksichtigung sportlicher Talente. In A. Hohmann, D. Wick & K. Carl (Hrsg.), **Talent im Sport** (S. 52 - 66). Schorndorf: Hofmann.

Hohmann, A. (1997). Wettkampfdiagnostik. In G. Thieß, P. Tschiene & H. Nickel (Hrsg.), **Der sportliche Wettkampf** (S.144 - 190). Münster: Philippka.

Hummel, A. & Balz, E. (1995). Sportpädagogische Strömungen - Fachdidaktische Modelle - Unterrichtskonzepte. Auf dem Weg zu einer fachdidaktischen Landkarte. In A. Zeuner, G. Senf & S. Hofmann (Hrsg.), **Sport unterrichten. Anspruch und Wirklichkeit** (S. 28 - 40). Sankt Augustin: Academia.

Hurrelmann, K. (2002). **Einführung in die Sozialisationstheorie** (8. überarbeitete Aufl.). Weinheim: Beltz.

Hyballa, P. (1999). Was ist das Erfolgsrezept der niederländischen Talentförderung? **Fußballtraining**, 17 (8), 4 - 9.

Jerusalem, M. & Klein-Heßling, J. (2002). Soziale Kompetenz. Entwicklungstrends und Förderung in der Schule. **Zeitschrift für Psychologie**, 113 (2), 164 - 174.

Joch, W. (2001). **Das sportliche Talent: Talenterkennung - Talentförderung - Talentperspektiven**. Aachen: Meyer & Meyer.

Kanning, U.P. (2002). Soziale Kompetenz - Definition, Strukturen und Prozesse. **Zeitschrift für Psychologie**, 210 (4), 154 - 163.

Knirsch, K. (2004). Arbeitshilfen für das Gerätturnen. In M. Roscher (Hrsg.), **Lernen und Lehren im Turnen** (S. 125 - 134). Hamburg: Czwalina.

Kolodziej, C. (2004). **Fachübungsleiterhandbuch 02-2004**. Unveröffentlichtes Manuskript, Bayerischer Handballverband, München.

Konzag, G. (1991). Aufmerksamkeit und Leistung im Sport. In J. Janssen, E. Hahn & H. Strang (Hrsg.), **Konzentration und Leistung** (S. 143 - 152). Göttingen: Hogrefe.

Konzag, I., Döbler, H. & Herzog, H.D. (1991). **Fußball - spielend trainieren: Das komplette Übungssystem**. Berlin: Sportverlag.

Korfsmeier, F. (2003). Gelobt sei was stark macht. Teambuilding für Profis und Amateure: Wann und wie bringt es was? **Handballtraining**, 25 (7/8), 24 - 29.

Kotissek, T. (2004). **Psychosoziale Ressourcen im Jugendfußball - Überprüfung der Wirksamkeit eines 1-wöchigen Trainingscamps**. Unveröffentlichte Examensarbeit, Universität Bayreuth.

Kuhn, P., Ströhla, C. & Brehm, W. (2000). **Schikurse machen stark! Eine Studie zum Einfluss von Schulsportkursen auf das Selbstkonzept von Jugendlichen**. Bayreuth: Universität Bayreuth.



Kurz, D. & Sonneck, P. (1996). Die Vereinsmitglieder - Formen und Bedingungen der Bindung an den Sportverein. In D. Kurz, H.-G. Sack & K.-P. Brinkhoff (Hrsg.), **Der Sportverein und seine Leistungen** (S. 75 - 160). Düsseldorf: Ministerium für Stadtentwicklung, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen.

Laireiter, A. (1993). Begriffe und Methoden der Netzwerk- und Unterstützungsforschung. In A. Laireiter (Hrsg.), **Soziales Netzwerk und soziale Unterstützung. Konzepte, Methoden und Befunde** (S. 15 - 44). Bern: Hans Huber.

LandesSportBund NRW e.V. (1999). **Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport. Band 1: Weibliches Kunstturnen**. Wiebelsheim: Limpert.

Lang, R.W. (2000). **Schlüsselqualifikationen. Handlungs- und Methodenkompetenz. Personale und Soziale Kompetenz**. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Meffert, H. & Bruhn, M. (1997). **Dienstleistungsmarketing: Grundlagen - Konzepte - Methoden**. Wiesbaden: Gabler.

Richartz, A. & Brettschneider, W.-D. (1996). **Weltmeister werden und die Schule schaffen: zur Doppelbelastung von Schule und Leistungstraining**. Schorndorf: Hofmann.

Rossmann, E.D. (1987). **Verhaltenskonzepte für das sportliche Training von Jugendlichen**. Schorndorf: Hofmann.

Saier, J. (2005). **Psychosoziale Ressourcen in der Talentförderung im Jugendfußball - mit einer Überprüfung der Umsetzung und der Wirksamkeit einer Intervention im Trainings- und Wettkampftag der D- und C- Junioren des Sport-Club Freiburg**. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Bayreuth.

Schlicht, W. & Strauß, B. (2003). **Sozialpsychologie des Sports**. Göttingen: Hogrefe.

Schmidt, W., Hartmann-Tews, I. & Brettschneider, W.-D. (Hrsg.) (2003). **Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht**. Schorndorf: Hofmann.

Schwarzer, R. (1992). **Psychologie des Gesundheitsverhaltens**. Göttingen: Hofgreffe.

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In M. Jerusalem & D. Hopf (Hrsg.), **Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen** (S. 28 - 53). Zeitschrift für Pädagogik 44. Beiheft.

Shavelson, R.J., Hubner, J.J. & Stanton, G.C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. **Review of Educational Research**, 46, 407 - 441.

Sportjugend (SJ) Nordrhein-Westfalen (NRW) (2005). **Perspektiven schaffen - Chancen sichern. Erziehung und Bildung für Kinder und Jugendliche im Sportverein**. Duisburg: Basis Druck.

Sproston, R., Bohr, S., Bockelkamp, I., Kindel, D., Reichenbach, D., Tsubaklis, A. & Schild, C. (2006). WM 2006 - **Die Weltmeister von morgen. Persönlichkeits- und Teamentwicklung durch Trainings- und Übungsformen im Jugendfußball.** Unveröffentlichtes Manuskript, Universität Paderborn, Paderborn.

Steffgen, G. & Schwenkmezger, P. (1995). Führt Ängstlichkeit und Ärgerneigung bei Leistungssportlern zu erhöhter Stressanfälligkeit? **Psychologie und Sport**, 2 (1), 15 - 21.

Stiller, J., Würth, S. & Alfermann, D. (2004). Die Messung des physischen Selbstkonzepts (PSK). Zur Entwicklung der PSK-Skalen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. **Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie**, 25 (4), 239 - 257.

Stoll, O. & Ziemainz, H. (1995). Die Bewältigung kritischer Situationen im Langstreckenlauf und Triathlon. In J.R. Nitsch & H. Allmer (Hrsg.), **Emotionen im Sport - Zwischen Körperkult und Gewalt. Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie vom 8. bis. 10. September 1994 in Köln. Serienband 27** (S. 251 - 255). Köln: bsp.

Syusch, R. (2001). „**Ich bin gesund, solange ich Sport treiben kann.**“ **Eine Studie zu subjektiven Gesundheitskonzepten jugendlicher Sportler.** Sportwissenschaft, 31 (4) Schorndorf: Hofmann.

Syusch, R., Graumann-Klar, J., Langenfeld, R. & Höfler, M. (2005). **Abschlussbericht. Psychosoziale Ressourcen für die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Gerätturnen.** Unveröffentlichtes Manuskript, Universität Bayreuth.

Thomas, A. (1995). **Einführung in die Sportpsychologie.** Göttingen: Hogrefe.

Tietjens, M. (2001). **Sportliches Engagement und sozialer Rückhalt im Jugendalter. Eine repräsentative Surveystudie in Brandenburg und Nordrhein-Westfalen.** Lengerich: Pabst.

Ungerer-Röhrich, U., Singer, R., Hartmann, H. & Kreiter, C. (1990). **Praxis sozialen Lernens im Sportunterricht.** Dortmund: Borgmann.

Wedegärtner, D. (2001). Perspektivische Ausbildung statt kurzfristiger Titeljagd. **Fußballtraining**, 8, 24 - 29.

Wilhelm, A. (2001). **Im Team zum Erfolg. Ein sozial-motivationales Verhaltensmodell zur Mannschaftsleistung.** Lengerich: Pabst.

Wilhelm, A. & Wegner, M. (1997). Alle oder keiner - Mannschaftszusammenhalt und Mannschaftsleistung. **Handballtraining**, 19 (6), 23 - 29.

Witzel, C. (2004). **Psychosoziale Ressourcen im Jugendfußball. Ein Trainingskonzept zur Förderung ausgewählter psychosozialer Ressourcen.** Unveröffentlichte Zulassungsarbeit, Universität Bayreuth.

Kompetenz in der Kinder- & Jugendarbeit im Sport

PUBLIKATIONEN

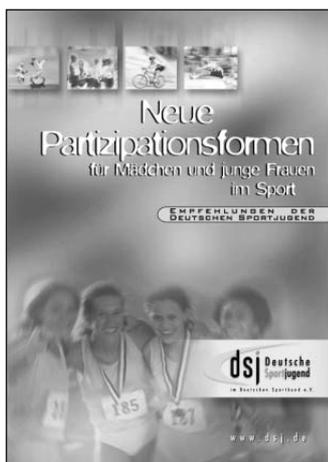
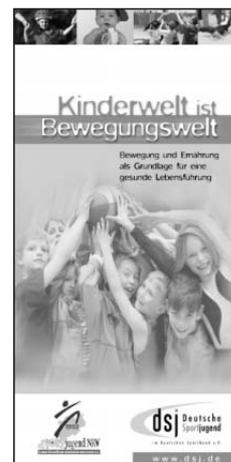
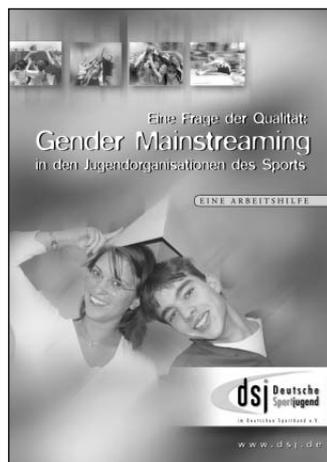
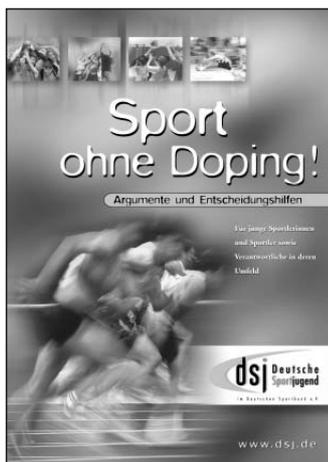


im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.



Eine Auswahl des Publikationsangebots der Deutschen Sportjugend

- ▶ Mit der vorliegenden Fachbroschüre haben sich für einen Teil unseres umfangreichen Publikationsangebots an Fachbroschüren entschieden. Sollten Sie sich oder Ihre Kolleginnen und Kollegen für einen anderen Themenschwerpunkt interessieren, so können Sie sich in unserem Internetauftritt, unter www.dsj.de - Button „Publikationen informieren“ als auch uns Ihre Bestellung aufgeben oder uns die **ausgefüllte Rückseite** dieser Bestellübersicht zu faxen.



In die Zukunft der Jugend investieren - durch Sport!

www.dsj.de

BESTELLFORMULAR

Fax-Hotline 0 69-6 70 26 91

Publikationen

Nähere Beschreibungen zum Inhalt der Broschüren können Sie im Internet unter www.dsj.de - Rubrik Publikationen nachlesen. Natürlich können Sie auch online bestellen oder per E-Mail unter laemmel@dsj.de



im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Menge	Broschürentitel
	Eine Frage der Qualität - Persönlichkeits- & Teamentwicklung im Kinder- & Jugendsport Aktualisierte Auflage - Jahrgang 2005, Din A4, 156 Seiten
	Eine Frage der Qualität - Jugendarbeit im Sport Jahrgang 2003, Din A4, 148 Seiten
	Sport ohne Doping Jahrgang 2005, Din A4, 100 Seiten
	Soziales Talent tut Deutschland gut Jahrgang 2004, Din A4, 36 Seiten
	Gender Mainstreaming in den Jugendorganisationen des Sports Eine Arbeitshilfe, Jahrgang 2005, Din A4, 72 Seiten
	Neue Partizipationsformen für Mädchen & junge Frauen im Sport Jahrgang 2000, Din A4, 20 Seiten
	Material- und Literaturliste Bewegungserziehung für Kinder Jahrgang 2006, Din A4, 20 Seiten
	Kinderwelt ist Bewegungswelt Jahrgang 2005, Din Lang, 8 Seiten
	Mehr Bewegung für Kinder realisieren Jahrgang 2006, Din Lang, 10 Seiten

Bitte die Anzahl der jeweils gewünschten Broschüre eintragen und die Absenderangaben ausfüllen.

Verband/Institution

Vorname/Name

Straße/Postfach

PLZ/Ort

E-Mail Adresse

Datum/Unterschrift

Versandkosten

Bitte senden Sie uns für die anfallenden **Versandkosten den Gegenwert in Form von Briefmarken** zu. Genaue Informationen hierüber finden Sie auch im Internet unter www.dsj.de - Rubrik Publikationen.

Sind Sie an weiteren Informationen interessiert?

Ja, ich bin an weitergehenden Informationen über die dsj und den Jugendsport interessiert. Zu diesem Zweck kann meine Adresse in die dsj-Datenbank aufgenommen werden.

Adresse

Deutsche Sportjugend
im Deutschen Olympischen Sportbund e. V.
Ressort Services
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

In die Zukunft der Jugend investieren - durch Sport!

www.dsj.de



Kurzportrait der Deutschen Sportjugend

Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Otto-Fleck-Schneise 12

60528 Frankfurt am Main

Gründungsjahr: 1950 in Bayrisch Zell

Die Deutsche Sportjugend bündelt die Interessen von:

- rund 9,5 Millionen Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen im Alter bis 27 Jahre,
- die in über 89.000 Sportvereinen in 16 Landessportjugenden, 53 Jugendorganisationen der Spitzenverbände
- und 10 Jugendorganisationen von Sportverbänden mit besonderer Aufgabenstellung organisiert sind;

Damit ist die Deutsche Sportjugend der größte freie Träger in der Kinder- und Jugendhilfe in der Bundesrepublik Deutschland.

Aktionsraum

Mit ihren Mitgliedsorganisationen und deren Untergliederungen gestaltet die Deutsche Sportjugend im gesamten Bundesgebiet flächendeckend Angebote mit dem Medium Sport.

Profile

Sportlich kompetent

- Kinder in Bewegung
- Qualitätsoffensive Jugendarbeit im Sport
- Kinder- und Jugendhilfe, Sport und Schule

Erfahrungsraum für Engagierte

- Soziale Talente
- Bürgerschaftliches Engagement / Ehrenamt
- Juniorteams
- Freiwilliges Soziales Jahr im Sport
- Zivildienst im Sport

Sozial engagiert

- Soziale Offensive
- Koordinationsstelle Fanprojekte
- Umwelt / Naturschutz

International aktiv

- Qualitätsoffensive
- Internationale Austauschzusammenarbeit
- Europa
- Entwicklungszusammenarbeit

Außerdem hat die Deutsche Sportjugend den Status einer mitverantwortlichen Zentralstelle für das

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
- Deutsch-Französische Jugendwerk
- Deutsch-Polnische Jugendwerk
- Koordinierungszentrum für den deutsch-israelischen Jugendaustausch (ConAct)
- Koordinierungszentrum für den deutsch-tschechischen Jugendaustausch (Tandem)

Vorstand (Wahlperiode 2004/2006)

Ingo Weiss (Vorsitzender)

Günter Franzen (2. Vorsitzender)

Ralph Rose (Vorstandsmitglied/ Finanzen und Internationales)

Martina Bucher

Benjamin Folkmann

Jan Holze

Tim Scholz

Martin Schönwandt (dsj-Geschäftsführer)

Geschäftsstelle

In der Geschäftsstelle arbeiten 30 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Sie ist in den Arbeitsbereich „Geschäftsführung“ sowie in folgende Ressorts gegliedert:

- Ressort Services
- Ressort Jugendarbeit im Sport
- Ressort Internationale Austauschzusammenarbeit, Europa und Entwicklungszusammenarbeit

Leitbild der Deutschen Sportjugend

Mission

Charakter

Die Deutsche Sportjugend entwickelt unter aktiver Mitbestimmung junger Menschen innovative Rahmenbedingungen im Jugendsport und leistet damit ergebnisorientiert Jugendhilfe. Die Deutsche Sportjugend ist der größte Jugendverband in Europa und führt das jugendpolitische Mandat des DOSB. Dabei agiert sie parteipolitisch, religiös und weltanschaulich neutral.

Stärken

Die Deutsche Sportjugend gestaltet ein flächendeckendes Angebot der freien Jugendhilfe, das ganzheitliche Jugendarbeit im Sport leistet und flexibel auf die Bedürfnisse junger Menschen reagiert. Die Informations-, Kommunikations- und Serviceleistungen sind sachkompetent und zielgruppenorientiert.

Beziehungen

Die Deutsche Sportjugend setzt als föderal organisiertes System der Jugendhilfe die Inhalte des Kinder- und Jugendhilfegesetzes auf Bundes- und Landesebene im und durch Sport zielorientiert um. Die Entscheidungen erfolgen kooperativ und für alle transparent. Die Deutsche Sportjugend ist ein freundlicher, aufgeschlossener und gesprächsbereiter Partner.

Botschaft

Die Deutsche Sportjugend tritt für einen jugendorientierten und gesunden Sport sowie den verantwortungsbewussten Umgang miteinander ein. Dabei orientiert sie sich auch an den in der Agenda 21 formulierten Grundsätzen und Handlungszielen einer umweltverträglichen und nachhaltigen Entwicklung. Die Prinzipien der Fairness, Vielfalt, Freiwilligkeit und Demokratie sind dabei Maßstäbe, das Ehrenamt ist die starke Basis.

Vision

In die Zukunft der
Jugend investieren -
durch Sport



im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.

Anspruchsgruppen

Die dsj kommuniziert und diskutiert aktiv im Auftrag ihrer Mitglieder aus Spitzenverbänden, Landessportbünden und Verbänden mit besonderer Aufgabenstellung sachkompetent mit Partnerinnen und Partnern aus Politik, Wirtschaft, Medien und Sport.

Intention

Jugendhilfe

Die Deutsche Sportjugend unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen und fördert eigenverantwortliches Handeln, gesellschaftliche Mitverantwortung, soziales Engagement, Integrationsfähigkeit und interkulturelles Lernen.

Sport

Die Deutsche Sportjugend prägt das Leistungs-, Freizeit-, Gesundheits- und Gemeinschaftsverhalten junger Menschen im Sport. Die Freude bei der Ausübung steht dabei über allem.

Ressourcen

Die Deutsche Sportjugend entwickelt über einen kontinuierlichen Professionalisierungsprozess langfristig das Ehrenamt und qualifiziert ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Im Zeichen von Europäisierung, Kommerzialisierung, Mediatisierung und Vernetzung konstruiert sie fortschrittliche Informationssysteme. Öffentliche Mittel, Sponsorengelder, Eigenmittel und Fördergelder werden gesichert.