

Eine Arbeitshilfe für Trainer*innen und Übungsleiter*innen

Persönlichkeits- & Teamentwicklung **im SPORT**

Kernziele und Methoden für den Kinder- und Jugendsport





Projektpartner auf Augenhöhe

Diese Arbeitshilfe ist eine vollständig überarbeitete Neuauflage des Rahmenkonzepts „Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Kinder- und Jugendsport“ aus dem Jahr 2005. Sie integriert neue wissenschaftliche Erkenntnisse und umfangreiche Praxiserfahrungen aus unterschiedlichen Sportarten. Möglich wurde dies, durch einen kontinuierlichen „Austausch auf Augenhöhe“, zwischen Wissenschaftler*innen und Sport-Expert*innen aus den folgenden Jugendorganisationen der Spitzenverbände.





INHALT

Vorwort

Tobias Dollase, Peter Lautenbach (beide dsj)	4
Prof. Dr. Ralf Sygusch (FAU)	5

Schnellcheck: WOHIN und WIE6

Einleitung10

1 WOHIN – Kernziele14

Kernziel 1: Sportliches Selbstbewusstsein (SEL)	16
Kernziel 2: Konzentrationsfähigkeit (KON)	18
Kernziel 3: Aufgabenzusammenhalt (AUF)	20
Kernziel 4: Team-Selbstbewusstsein (T-SEL)	22
Kernziel 5: Kooperationsfähigkeit (KOP)	24
Kernziel 6: Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit (SMF)	26

2 WIE – methodische Gestaltung28

2.1 Gestaltung von Training und Wettkampf	30
2.2 Gestaltung der Trainer-Sportler-Beziehung	44
2.3 Sportler-Sportler-Beziehung	48

3 Methodenpool52

Hinweise zur Umsetzung der methodischen Maßnahmen	53
Feedback zu motorischen Leistungen	54
Checkliste Feedback	55
Reflexion psychosozialer Erlebnisse	56

Aktionsformen - Übersicht57

■ Sportart S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben	58
■ Sportart M: Anregen und festigen in Sportarten	62
■ Sportart L: Festigen und Anwenden in sportartspezifischen Trainingssituationen	70
■ Sportart XL: Anwenden in wettkampfnahen Situationen	82

Kopiervorlagen88

Literatur94

Meilensteine für die Persönlichkeits- und Teamentwicklung97

Impressum101

dsj-Kurzportrait102

VORWORT



Liebe Leser*innen, liebe Sportfreund*innen,



Tobias Dollase

Vorstandsmitglied Bildung
Deutsche Sportjugend

eine Aufgabe der Deutschen Sportjugend (dsj) ist es, die Rahmenbedingungen für eine gelingende Kinder- und Jugendarbeit im Sport über die Nutzung des Mediums Sport stetig und qualitätsorientiert zu verbessern. Damit verbindet die dsj Aktivitäten, die in erster Linie der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen unter deren aktiver Beteiligung dienen. Leichter fassbar ist das Ziel, die sportlichen Kompetenzen und die sportliche Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen zu stärken.

Das von Prof. Dr. Ralf Sygusch (Universität Erlangen-Nürnberg) gemeinsam mit uns entwickelte Modell zur Förderung psychosozialer Ressourcen hat diese beiden Zielstellungen auf vorbildliche Weise zusammengeführt. Es ist ein sportartorientiertes Modell zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung (PuT) im Sport, das wir als „missing link“ begreifen, welches die Entwicklung von psychosozialen Ressourcen wie Gruppenzusammenhalt oder die Entwicklung eines realistischen Selbstbildes gezielt mit sportlichen Erfolgen zusammenführt.

Die Umsetzung des Modells in unterschiedliche Sportarten und die Integration in die Ausbildungen von Trainer*innen und Übungsleiter*innen bleiben die wichtigsten Hauptaufgaben und Herausforderungen auch für die Zukunft. Es setzt auf die Partizipation von Kindern und Jugendlichen, die in die Gestaltung und Weiterentwicklung der Übungsformen einbezogen werden sollen. Das Konzept setzt insbesondere bei den Kompetenzen von Trainer*innen und Übungsleiter*innen an und fordert ihre Flexibilität sowie ihre Bereitschaft, den Trainings- und Wettkampfbetrieb, orientiert an den Interessen der Kinder und Jugendlichen, systematisch weiterzuentwickeln.

Mit der vorliegenden Broschüre Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Sport wurde nun ein weiterer Schritt zur Optimierung des Modells getan. Sie soll helfen, die Prinzipien des Modells in deren Alltag im Sportverein und -verband einfließen zu lassen. Wir planen auch die Ausbilder*innen und Lehrteams in den Mitgliedsorganisation erreichen. Damit verbinden wir den Wunsch, die Grundidee des Konzeptes PuT als zentrales Konzept für die Qualitäts- und Verbandsentwicklung im Kinder- und Jugendsport zu etablieren und in die Aus- und Fortbildungen für Trainer*innen und Übungsleiter*innen in diesem Feld zu integrieren.

An dieser Stelle danken wir Prof. Dr. Ralf Sygusch sowie seinem Mitarbeiter Martin Muche und den Verantwortlichen in unseren Mitgliedsorganisationen, die sich über die Workshops eingebracht haben, für ihren Einsatz. Ein besonderer Dank gilt auch allen Mitarbeiter*innen der dsj-Geschäftsstelle, die sich in diesem Prozess eingebracht haben, insbesondere möchten wir hier Katharina Morlang und Jörg Becker nennen.

Wir wünschen uns, dass Sie viele Anregungen für Ihren Sportalltag mitnehmen, mit uns gemeinsam an dem Erfolgsmodell Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Sport arbeiten und uns dabei unterstützen, das Modell in Ihren Strukturen und Programmen zu entfalten.

Mit freundlichen Grüßen

Tobias Dollase

Peter Lautenbach

VORWORT

Liebe Trainer*innen, liebe Übungsleiter*innen, liebe Sportfreund*innen,

die nebenstehende Traineraussage zum Konzept Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Sport deutet an, dass die Zusammenarbeit von Sportwissenschaft und Sportpraxis gewinnbringend sein kann. Hierin liegt eine Aufgabe der Sportwissenschaft. Sportwissenschaftliches Wissen soll dazu beitragen, die Sportpraxis zu beraten zu unterstützen. Das kann gelingen, wenn sich Expert*innen aus Sportpraxis und Sportwissenschaft auf Augenhöhe begegnen, gegenseitig zuhören, Herausforderungen beleuchten, gemeinsam Lösungsansätze entwickeln und erproben. Genau so ist das Konzept zur *Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Sport* entstanden.

Worum geht es? Die Grundidee liegt darin, junge Sportler*innen als „ganze Person“ in den Blick zu nehmen und ihre sportliche Handlungs- und Leistungsfähigkeit zu fördern. Dazu sind - neben motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten - bspw. auch Selbstbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit oder Zusammenhalt wichtige Ressourcen. Die Entwicklung dieser Ressourcen ist aber kein Selbstläufer. Hier setzt das vorliegende Konzept an: Zur systematischen *Persönlichkeits- und Teamentwicklung* werden ausgewählte *Kernziele* und *methodische Maßnahmen* empfohlen und sportartspezifisch ausgerichtet.

Wie ist es entstanden? Die erste Auflage ist 2002 entstanden, weil sich Vertreter von Sportwissenschaft und dsj zugehört, Herausforderungen einer pädagogischen Qualitätsentwicklung im Jugendsport erkannt und gemeinsam auf den Weg gemacht haben. Auf Basis erster Erfahrungen und Rückmeldungen entstand 2005 eine vollständig überarbeitete Neuauflage. In der Folge wurden mit zahlreichen Spitzenverbänden sportartspezifische Konzepte erprobt, auf Augenhöhe diskutiert und weiterentwickelt. So ist nun die vollständig überarbeitete, dritte Auflage entstanden, quasi *Persönlichkeits- und Teamentwicklung 3.0*.

Was ist neu? Der „Schnellcheck“ ermöglicht einen kompakten Einstieg in Ziele und Methoden. Aktionsformen und Checklisten des Methodenpools können über QR-Codes heruntergeladen werden. Die Kernziele wurden um *Konzentrationsfähigkeit* sowie *Mitbestimmungsfähigkeit* erweitert. Die methodische Gestaltung wurde „runderneuert“ und Impulse zur pädagogischen Trainingsqualität und zu iCoachKids integriert.

Zu danken ist hier allen Expert*innen der Sportpraxis, Trainer- und Übungsleiter*innen, Ausbilder*innen sowie (Jugend-)Bildungsreferent*innen, die das Konzept kritisch-konstruktiv diskutiert und weiterentwickelt haben. Allen voran muss an dieser Stelle Peter Lautenbach genannt werden. Peter und ich sind uns 2002 auf Augenhöhe begegnet und haben uns gut zugehört. So ist eine Zusammenarbeit zwischen der Deutschen Sportjugend und der Sportwissenschaft an der FAU Erlangen-Nürnberg entstanden, die in Kontinuität, Innovation und kooperativer Zuverlässigkeit besonders ist.

Zu danken ist darüber hinaus dem „Nachwuchs“, insbesondere Katharina Morlang, die auf dsj-Seite der *Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Sport* neue Impulse und Perspektiven verschafft sowie Martin Muehe, der als sportwissenschaftlicher Mitgestalter die vorliegende Neuauflage maßgeblich verantwortet.

Mit freundlichen Grüßen

Ralf Sygusch

Ich würde es [das Konzept] auf jeden Fall weiterempfehlen. Viele Übungen sind bekannt (...), die Abwandlungen, die drin sind, wunderbar, nur man hat früher dieses Hintergrundwissen nicht gehabt, was man damit eigentlich machen kann.
(Handballtrainer B-Jugend, männlich)



Ralf Sygusch
Bildung im Sport
FAU Erlangen-Nürnberg



Schnellcheck: WOHIN & WIE

Das Rahmenkonzept „Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Sport“ beinhaltet eine Auswahl von Kernzielen für die Förderung der Persönlichkeits- und Teamentwicklung sowie Hinweise für die Gestaltung von Training, in dem sich handlungs- und leistungsfähige Sportler*innenpersönlichkeiten entwickeln sollen. Wie eng Kernziele (WOHIN, Abschnitt 1) und methodische Maßnahmen (WIE, Abschnitt 2 und Methodenpool Abschnitt 3) dabei verknüpft sind, wird im Folgenden exemplarisch dargestellt.

Die Farbgebung der nächsten Seiten orientiert sich an den Bereichen der methodischen Gestaltung (siehe folgende Abb.). Die Beispiele stellen dar, mit welchen Maßnahmen **Training & Wettkampf** (grün), die **Trainer-Sportler-Beziehung** (rot) und die **Sportler-Sportler-Beziehung** (gelb) gestaltet werden können, um die Persönlichkeits- und Teamentwicklung zu fördern.



1 SEL

Die Sportler*innen verfügen über ein stabiles **positiv-realistisches Selbstbewusstsein** zu ihren sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten!

Trainer*innen fördern die Entwicklung des Selbstbewusstseins ...

... indem sie mit den Sportler*innen gemeinsam Nahziele festlegen (Ausgangspunkt dafür kann die Aktionsform Sportart L – „trainingsbegleitende Selbsteinschätzung“, S. 74, sein) und den Trainingsprozess gemeinsam mit den Sportler*innen dokumentieren und reflektieren.

... indem sie Feedback individuell, sachlich und ermutigend formulieren: „Wenn du bei der freien Felge die Hüfte früher bringst, kommst du besser in die Riesenfelge! Probiere es gleich nochmal!“

... indem sie die Sportler*innen ermutigen, Wettkampfleistungen durch Rituale zu feiern, die den*die Einzelne*n „hochleben“ lassen (S. 50): bspw. die Ehrung der wichtigsten (besten, fairsten ...) Spieler*in nach jedem Spiel!

„Team und Trainer haben mir ein riesiges Selbstbewusstsein gegeben. Das hat mir zu den sensationellen Leistungen verholfen.“
(Gabi Weller, ehemalige deutsche Spitzturnerin)



2 KON

Die Sportler*innen nutzen **Konzentrationsfähigkeit** zum Lösen individueller Aufgaben in Training und Wettkampf.

Trainer*innen fördern die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit...

... indem sie den Sportler*innen Aufgaben stellen, in denen die Konzentration von den Sportler*innen bewusst gelenkt werden muss (bspw. Sportart M – Aktion – Reaktion, S. 63).

... indem sie Bewegungsausführungen durch die Sportler*innen beschreiben lassen („Wie hat sich die Position deiner Schultern in der Zug-Phase verändert?“), bevor sie eine Rückmeldung geben (S. 45).

... indem sie die Sportler*innen dabei unterstützen, ein angstfreies Lernklima zu pflegen (S. 51), in dem sie sich vollständig auf ihre Aufgaben (bspw. die Ausführung und Wahrnehmung von Teilbewegungen) konzentrieren können.

„Ein Versuch im Gewichtheben dauert nur wenige Sekunden. Wer erfolgreich sein will, muss seine volle Konzentration auf diesen einen Versuch richten.“
(Carsten Diemer, Bundesjugendleiter der DGJ)





3 AUF

Die Trainings- und Wettkampfgruppe nutzt

Aufgabenzusammenhalt

zum Lösen gemeinsamer Aufgaben in Training und Wettkampf.

Trainer*innen fördern die Entwicklung des Aufgabenzusammenhalts ...

... indem sie Gelegenheiten schaffen, in den Sportler*innen Aufgaben gemeinsam bearbeiten und das Ergebnis gemeinsam verantworten. Dazu eignet sich die Erarbeitung von Spielzügen oder gemeinsamer Vorführungen (Sportart L – Bewegungsaufgabe „Gestalten“, S. 71).

... indem sie Trainings- oder Saisonziele mit den Spieler*innen gemeinsam festlegen, statt sie autokratisch zu verordnen (S. 45).

... indem sie die Sportler*innen unterstützen, klare Rollenverteilungen festlegen (S. 49) und die individuellen Beiträge zu Trainings- und Wettkampfergebnissen herausstellen.

*„Judo auf hohem Niveau zu betreiben, klappt nur mit einem guten Team und hilfsbereiten Partner*innen, die sich gegenseitig unterstützen.“*

(Iljana Marzok, Nationalkämpferin Judo)



4 T-SEL

Die Trainings- und Wettkampfgruppe verfügt über ein stabiles

positiv-realistisches Selbstbewusstsein

zu ihren sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten!

Trainer*innen fördern die Entwicklung des Team-Selbstbewusstseins ...

... indem sie Erfolgserfahrungen des Teams aufgreifen (bspw. Sieg und Niederlage relativieren, S. 33) und auf die gemeinsame Anstrengung im Training und im Wettkampf beziehen.

... indem sie Aufgaben stellen, die das Team als Ganzes herausfordern (S. 45). In einer anschließenden Reflexion lassen sich Stärken des Teams identifizieren.

... wenn sie die Sportler*innen ermutigen, Rituale zu entwickeln, mit denen gemeinsame sportliche Erfolge angemessen „gefeiert“ werden (S. 50).

„Ich bin sehr zufrieden mit unserer Leistung. Unser Gegner war mit Sicherheit die individuell stärkere Mannschaft, aber wir haben in jeder Phase des Spiels an unsere Siegeschance geglaubt!“

(Anonymer Basketballspieler)

5 KOP

Die Sportler*innen nutzen **Kooperationsfähigkeit** zum Lösen gemeinsamer Aufgaben in Training und Wettkampf.

Trainer*innen fördern die Entwicklung der Kooperationsfähigkeit...

... indem sie Sportler*innen Aufgaben stellen, in denen die gewohnten Muster der Kommunikation oder Zusammenarbeit nicht funktionieren (bspw. Sportart M – „With a little help...“, S. 64). Dadurch wird es erforderlich, die bisherigen Strategien zu überdenken und weiterzuentwickeln.

... indem sie Diskussionen (über Konflikte, Regeln, Aufgabenverteilung, Ziele oder Taktiken) moderieren, statt Lösungen vorzugeben (S. 45).

... indem sie damit die Voraussetzung für gelingende funktionale und emotionale Unterstützung schaffen (S. 50). Sportler*innen mit einer guten Kooperationsfähigkeit haben es leichter, ein positives Trainingsklima zu entwickeln.

„Man muss nicht immer einer Meinung sein, aber man muss für ein Ziel zusammenarbeiten können!“

(Manager eines Handball-Bundesligisten)



6 SMF

Die Sportler*innen verfügen über die Fähigkeit zur **Selbst- und Mitbestimmung** über Training, Wettkampf und sportliche Entwicklung!

Trainer*innen fördern die Entwicklung der der Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit...

... indem sie den Sportler*innen Gelegenheiten geben, eigene Trainingsziele zu setzen und das Ergebnis der Trainingsphase zu verantworten. Dabei begleiten die Trainer*innen den Trainingsprozess durch fachliche Unterstützung und das frühzeitige Aufzeigen möglicher Fehlentwicklungen.

... indem sie den Sportler*innen Möglichkeiten aufzeigen, wie sie ihren Trainings- und Wettkampfalltag mitgestalten können (S. 47).

... indem sie die Sportler*innen ermutigen, den Rahmen für Training und Wettkampf (bspw. durch die Festlegung und Kontrolle von Regeln) gemeinsam mitzugestalten (S. 49).

„Da habe ich gemerkt, dass ich das selber steuern kann, selber Einfluss nehmen kann. Das hat mir den entscheidenden Schub gegeben, mich voll reinzuhängen.“

(Anonymer Sportler)





EINLEITUNG

Ziel des Förderkonzepts „Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Sport“ ist die systematische Förderung psychosozialer Ressourcen (u. a. Selbstbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit), die zur Handlungs- und Leistungsfähigkeit in Sportarten beitragen (Sygusch, 2007).

„Du merkst halt, dass die Kinder sich gegenseitig unterstützen und dass sie mittlerweile dazu kommen, dass sie sich jetzt gegenseitig coachen können.“

(Gerätturntrainerin von 7- bis 18-jährigen Mädchen)

Darüber hinaus kann für die ausgewählten Ressourcen plausibel angenommen werden, dass sich deren Förderung auch positiv auf die Bewältigung von Anforderungen des Alltags auswirkt.

Das Förderkonzept bietet damit Antworten auf Alltagsfragen wie:

- Was brauchen junge Sportler*innen, um in ihrer Sportart zufrieden und erfolgreich zu sein?
- Wodurch können Sportler*innen Unsicherheit und Drucksituationen besser bewältigen?
- Was kennzeichnet Teams, in denen handlungsfähige Sportler*innenpersönlichkeiten gemeinsam und mit Freude sportliche Ziele erreichen?
- Wie können sich Sportler*innen in Training und Wettkampf effektiv gegenseitig unterstützen?
- Was führt dazu, dass junge Sportler*innen an den Sport gebunden bleiben und langfristig Lust darauf haben, sich weiter zu bewegen?
- Wie können Sportler*innen in Training und Wettkampf Ressourcen ausbilden, die ihnen die Bewältigung von Alltagsanforderungen erleichtern?



Das Rahmenkonzept ist in drei Abschnitte aufgeteilt:

In **Abschnitt 1** werden sechs Kernziele (WOHIN) für die Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Kinder- und Jugendsport überblicksartig dargestellt und im Anschluss detailliert beschrieben.

In **Abschnitt 2** werden drei Bereiche der methodischen Gestaltung (WIE) dargestellt. Zu jedem Bereich werden Hinweise für die Gestaltung von Training und Wettkampf gegeben.

In **Abschnitt 3** werden Methoden vorgestellt, mit denen psychosoziale Erlebnisse „inszeniert“ werden können. Dieser Methodenpool bietet Trainer*innen eine umfangreiche Auswahl von Aktionsformen sowie weitere Methoden, die Persönlichkeits- und Teamentwicklung anregen können.

Die Methoden in diesem Rahmenkonzept stellen kein psychosoziales Zusatztraining dar. **Mit etwas Übung können Trainer*innen die Förderung der Persönlichkeits- und Teamentwicklung in den Trainingsalltag integrieren.** Die Gestaltung der *Trainer-Sportler-Beziehung* und der *Sportler-Sportler-Beziehung* sind wichtige Voraussetzungen für das Gelingen des alltäglichen Trainings. Prinzipien zum „Aufgreifen“ geben Hinweise für den Umgang mit regelmäßig auftretenden Situationen aus Training und Wettkampf. Beim „Inszenieren“ sind es insbesondere die Aktionsformen auf den Ebenen „Sportart L“ und „Sportart XL“, in denen die Förderung der Persönlichkeits- und Teamentwicklung eng mit dem Training motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten verknüpft ist.

Wie hängen psychosoziale Ressourcen mit Persönlichkeits- und Teamentwicklung zusammen?

Die Gestaltung von Training, Wettkampf und dem ganzen „Drumherum“ kann dazu beitragen, dass aus jungen Sportler*innen handlungsfähige Sportlerpersönlichkeiten werden, die auch Anforderungen an ihre Persönlichkeit und das Team erfolgreich bewältigen!

Als „Hilfsmittel“ zur Bewältigung sportlicher Anforderungen dienen den Sportler*innen gut ausgebildete *psychosoziale Ressourcen*. Ein wesentlicher Beitrag zur Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Sport wird den folgenden *psychosozialen Ressourcen* zugeschrieben:

- **sportliches Selbstkonzept,**
- **sportliche Selbstwirksamkeit,**
- **Konzentrationsfähigkeit,**
- **Aufgabenzusammenhalt,**
- **Aufgabenzugehörigkeit,**
- **Team-Selbstbewusstsein,**
- **sozialer Rückhalt,**
- **soziale Kompetenzen (Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit) und**
- **Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit.**

Zwischen den einzelnen Ressourcen gibt es zahlreiche Wechselwirkungen. Um die Förderung in der Praxis zu erleichtern, werden einzelne Ressourcen innerhalb der Kernziele miteinander verbunden.



Was Trainer*innen immer mal wieder fordern...	<i>„Geht da raus und zeigt ihnen, was ihr könnt!“</i>	<i>„Ihr müsst euch gegenseitig unterstützen – sprecht miteinander!“</i>	<i>„Konzentriere dich!“</i>
--	---	---	-----------------------------

Solche Appelle und Aufforderungen wirken nicht automatisch. Ähnlich wie das Training von Technik und Taktik, Kondition und Koordination bedarf die Förderung der psychosozialen Ressourcen abgrenzbarer Ziele und konkreter Methoden.

Leitfragen für eine systematische Förderung von Persönlichkeits- und Teamentwicklung sind:

Ziele	Team-Selbstbewusstsein: wir können auch gegen starke Gegner*innen bestehen.	Kooperationsfähigkeit: wir nutzen im Spiel eine gemeinsame Sprache.	Konzentrationsfähigkeit: ich schirme meine Konzentration gegen Störungen ab.
Methoden	Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung, Prognosetraining	With a little help from my friends, Bewegungsaufgabe „Gestalten“	Konzentrationsstrategien entwickeln.

Ziele: **WOHIN** sollen die psychosozialen Ressourcen im Kinder- und Jugendtraining gefördert werden?

Methoden: **WIE** können psychosoziale Erfahrungen im Kinder- und Jugendtraining systematisch gestaltet und genutzt werden?





1



WOHIN – Kernziele

Um gutes Kinder- und Jugendtraining gestalten zu können, benötigen Trainer*innen auch eine umfassende Vorstellung davon, WOHIN – also in welche Richtung – sich die Persönlichkeit der Sportler*innen oder das Team langfristig und übergreifend entwickeln soll. In diesem Rahmenkonzept sprechen wir von *Kernzielen für die Persönlichkeits- und Teamentwicklung*. Trainer*innen nutzen diese Kernziele, um im Trainingsprozess die motorische und psychosoziale Entwicklung der Sportler*innen parallel voranzutreiben.

Die Kernziele sind teilweise komplex und nicht unmittelbar erreichbar. Jedes Kernziel wird durch mehrere Teilziele konkretisiert. Mit den Teilzielen lässt sich sehr klar auswählen, welche methodischen Maßnahmen in den Bereichen *Training und Wettkampf*, *Trainer-Sportler-Beziehung* und *Sportler-Sportler-Beziehungen* eingesetzt werden können, um Prozesse der Persönlichkeits- und Teamentwicklung anzustoßen.



Der folgende Abschnitt enthält eine ausführliche Beschreibung jedes Kernziels und der zugehörigen Teilziele. Eine intensive Auseinandersetzung damit ist eine wichtige Voraussetzung für eine zielgenaue Umsetzung der methodischen Maßnahmen.

Trainer*innen, in deren Sportverständnis Handlungs- und Leistungsfähigkeit sowohl motorische als auch psychosoziale Aspekte umfasst, nehmen den*die „ganze*n Sportler*in“ in den Blick. Die Förderung von Kondition, Koordination, Technik und Taktik kombinieren sie mit Lerngelegenheiten, in denen sportliches Selbstbewusstsein, Aufgabenzusammenhalt oder andere Kernziele im Mittelpunkt stehen.

Für die Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Sport wurden sechs Kernziele ausgewählt

**1
SEL**

Sportliches Selbstbewusstsein

„Ich kann mich im entscheidenden Moment durchsetzen!“

**2
KON**

Konzentrationsfähigkeit

„Ich kann meine Aufmerksamkeit lenken und lasse mich nicht stören!“

**3
AUF**

Aufgabenzusammenhalt

„Wir funktionieren als Gruppe, unterstützen uns gegenseitig!“

**4
T-SEL**

Team-Selbstbewusstsein

„Entscheidend ist, dass jeder an die Mannschaft glaubt, dass wir wissen, wie stark wir sind!“

**5
KOP**

Kooperationsfähigkeit

„Wir müssen auch mal reden, uns verständigen!“

**6
SMF**

Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

„Ich übernehme Verantwortung für meine sportliche Entwicklung!“

Diese Auswahl der Kernziele erfolgte auf wissenschaftlicher Grundlage (Forschungsstand zur Relevanz der jeweiligen Ressource für die Handlungs- und Leistungsfähigkeit), im engen Austausch mit Expert*innen aus der Sportpraxis. Dennoch ist diese Auswahl begrenzt und versteht sich nur als erster Schritt einer systematischen Förderung der Persönlichkeits- und Teamentwicklung. Wie wichtig die einzelnen Kernziele und Teilziele sind, unterscheidet sich auch von Sportart zu Sportart. Daher stellen die sportartspezifischen Transferkonzepte unterschiedliche Kernziele in den Mittelpunkt.

Zum Thema Persönlichkeits- und Teamentwicklung liegen sportartspezifische Transferkonzepte zum Gerätturnen (DTJ, 2005), Handball (DHJ, 2006), Basketball (DBB, 2009), Judo (DJB, 2013) und Gewichtheben (BVDG, 2018) vor (S. 95).

Kernziel 1: Sportliches Selbstbewusstsein (SEL)

„Team und Trainer haben mir ein riesiges Selbstbewusstsein gegeben. Das hat mir zu den sensationellen Leistungen verholfen.“

Die nebenstehende Aussage der ehemaligen deutschen Spitzturnerin Gabi Weller zu ihren Leistungen bei internationalen Wettkämpfen deutet an, dass das Selbstbewusstsein einen wichtigen Beitrag für sportlichen Erfolg leisten kann. In der Sportwissenschaft gibt es Belege dafür, dass ein stabiles sportliches Selbstbewusstsein eine bedeutende Grundlage für erfolgreiches Trainieren und Wettkämpfen ist.

Sportliches Selbstbewusstsein bezeichnet die Überzeugung einer Person, durch eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten neue oder schwierige Anforderungen im Sport erfolgreich bewältigen zu können.

Sportliches Selbstbewusstsein umfasst alle Vorstellungen, die eine Person über sich und ihre sportlichen Fähigkeiten hat:

- Selbstbewusstsein der *allgemeinen Fitness*:
„Auch nach hoher Belastung bin ich zum Ende eines Wettkampfs noch fit und leistungsfähig!“
- Selbstbewusstsein der *sportartspezifischen Leistungsfähigkeit*:
„Auch schwierige Aufgaben kann ich im Training meist sicher bewältigen!“
„Auch Fehler kann ich abhaken und danach wieder volle Leistung bringen!“
- Spezifisch für das Gerätturnen: Selbstbewusstsein zum eigenen *turnerischen Erscheinungsbild*:
„Ich bin mit meinem Aussehen zufrieden.“
„Meine Bewegungen beim Gerätturnen sind anmutig, graziös, leicht, dynamisch etc.!“



Um erfolgreich herausfordernde Aufgaben im Training oder Wettkampf zu bewältigen, ist erstens eine positive und zweitens eine realistische Ausprägung von Selbstbewusstsein grundlegende Bedingung. Ein positives oder hohes Selbstbewusstsein hilft, neue und anspruchsvolle Ziele und Aufgaben erfolgsorientiert und zuversichtlich anzugehen, an sich zu glauben, Rückschläge zu verarbeiten und beharrlich für den Erfolg weiterzuarbeiten. Ein realistisches Selbstbewusstsein ermöglicht eine angemessene Einordnung kommender Aufgaben, eine passende Auswahl von Trainingsaufgaben und bewahrt vor Fehlinterpretationen und Selbstüber- oder -unterschätzung eigener Leistungen.

In diesem Sinne lautet das Kernziel zur Förderung des Selbstbewusstseins:

1 SEL

Die Sportler*innen verfügen über ein stabiles
positiv-realistisches Selbstbewusstsein
zu ihren sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten!

Die Sportler*innen...

- sind in der Lage, ihre Leistungen realistisch einzuschätzen und zu bewerten!
- besitzen ein positiv-realistisches Selbstbewusstsein zu ihrer allgemeinen Fitness („Meine konditionellen Voraussetzungen sind so gut, dass ich auch am Ende des Wettkampfes noch optimale Leistungen bringe“)!
- besitzen ein positiv-realistisches Selbstbewusstsein zu ihrer sportartspezifischen Technik und Taktik („Ich kann meine optimale Leistung auch dann abrufen, wenn ich im Wettkampf hinten liege“)!
- sind überzeugt, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten auch in anspruchsvollen Situationen einbringen zu können!

Aufgrund der spezifischen Anforderungen des Gerätturnens gilt hier zusätzlich:

Die Turner*innen...

- sind mit ihrem turnerischen Erscheinungsbild zufrieden („Ich fühle mich wohl, wenn ich im Turnanzug auf der Bodenfläche stehe“)!

WIE können Trainer*innen die Entwicklung eines positiv-realistischen Selbstbewusstseins der Sportler*innen fördern? Hier einige Beispiele; mehr dazu unter WIE – methodische Gestaltung.

- Indem Trainer*innen Situationen des Übens & Trainierens aufgreifen:
Über Nahziele Erfolgserfahrungen vermitteln (S. 33); Feedback wirksam machen (S. 31).
- Indem Trainer*innen Aktionsformen inszenieren, die Sportler*innen dazu anregen, sich mit ihrer eigenen Leistungsfähigkeit auseinanderzusetzen: Ebene L – trainingsbegleitende Selbsteinschätzung (S. 74); Ebene L – Kartenabfrage (S. 80).
- Indem Lernsituationen so gestaltet werden, dass Sportler*innen an ihre Grenzen gehen und ihre Handlungs- und Leistungsfähigkeit weiterentwickeln: Trainer-Sportler-Beziehung – Wertschätzender Umgang (S. 46); Sportler-Sportler-Beziehung – Angstfreies Lernklima (S. 51).

Kernziel 2: Konzentrationsfähigkeit (KON)

„Ein Versuch im Gewichtheben dauert nur wenige Sekunden. Wer erfolgreich sein will, muss seine volle Konzentration auf diesen einen Versuch richten.“

Das nebenstehende Zitat des *Bundesjugendleiters der Deutschen Gewichtheberjugend Carsten Diemer* verdeutlicht, dass die Wahrnehmung einzelner Bewegungsmerkmale hilfreich ist, um die Ausführung dieser Bewegung auch unter schwierigen Voraussetzungen zu perfektionieren. Die Sportwissenschaft teilt die *Wahrnehmung* in mehrere Facetten ein. Für erfolgreiches Trainieren und Wettkämpfen in den technisch-kompositorischen Sportarten wird der Facette Konzentrationsfähigkeit eine besondere Bedeutung zugeschrieben.

Konzentration beschreibt die starke Einengung der eigenen Wahrnehmung auf die wichtigsten Aspekte einer Aufgabe sowie das Ausblenden von hinderlichen Störfaktoren.

Die Facetten Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration lassen sich über das Bild vom „Licht einer Taschenlampe“ verdeutlichen. Bei der Wahrnehmung ist der gesamte Raum ausgeleuchtet. Bei der Aufmerksamkeit ist ein Teil des Raumes heller ausgeleuchtet. Bei der Konzentration ist das Licht der Taschenlampe stark gebündelt. Ein Detail im Raum ist sehr intensiv angeleuchtet. In diesem Fall sprechen wir von einem engen Aufmerksamkeitsfokus. Dieser Fokus kann äußere und innere Aspekte einer Handlung ausleuchten:

- äußere Aspekte sind bspw. die eigene Position im Raum, Gegenspieler*innen oder das Sportgerät (z.B. Fokussierung der Hantelstange vor dem Versuch).
- innere Aspekte betreffen Bewegungsfolgen, Teilbewegungen oder allgemeine Körperprozesse (z.B. Fokussierung der Atmung oder der Vorspannung in einzelnen Muskelgruppen).



Konzentriertes Handeln wird oft durch äußere Faktoren (Bewegungen im eigenen Sichtfeld, Kommentare anderer Sportler*innen) oder innere Faktoren (Nervosität, Schmerzen) gestört. Das Ausblenden solcher Störfaktoren und die Konzentration auf die relevanten Aspekte der folgenden Handlung kann durch eine Konzentrationsstrategie oder die Anwendung von Konzentrationstechniken unterstützt werden. Spezifische Konzentrationstechniken zielen bspw. darauf ab, sich von störenden Eindrücken zu lösen oder durch Selbstbefehle bestimmte Bewegungsausführungen auszulösen.

Für erfolgreiche sportliche Handlungen ist es erforderlich, zwischen Konzentration und Aufmerksamkeit umschalten zu können. Dieses Umschalten ermöglicht es, den Wettkampfverlauf zu verfolgen und sich trotzdem im entscheidenden Moment auf sich selbst und den eigenen Versuch zu konzentrieren.

In diesem Sinne lautet das Kernziel zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit:

2 KON

Die Sportler*innen nutzen
Konzentrationsfähigkeit
zum Lösen individueller Aufgaben in Training und Wettkampf.

Die Sportler*innen...

- konzentrieren sich auf äußere Aspekte der Handlung (Griff an der Hantel, Bewegungsrichtung der Hantel etc.)!
- konzentrieren sich auf innere Aspekte der Handlung (Muskelspannung, Krafteinsatz etc.)!
- schalten zwischen Aufmerksamkeit und Konzentration um!
- schirmen die Konzentration gegen innere (Sorgen, Nervosität) und äußere (Zwischenrufe) Störfaktoren ab!

WIE können Trainer*innen die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit der Sportler*innen fördern? Hier einige Beispiele; mehr dazu unter WIE – methodische Gestaltung.

- Indem Trainer*innen aktuelle Erfahrungen in Training und Wettkampf aufgreifen: Aus (Miss-)Erfolgsereignissen Strategien entwickeln (S. 34); Feedback wirksam machen (S. 31).
- Indem Trainer*innen Aktionsformen inszenieren, in denen Sportler*innen konzentriertes Handeln einüben und verbessern: Ebene M – Aktion – Reaktion (S. 63); Ebene L – Konzentrationsstrategien entwickeln (S. 78).
- Indem Trainer*innen Aufgabenschwierigkeiten von Konzentrationsaufgaben individualisiert auswählen und den Schwierigkeitsgrad mit zunehmender Konzentrationsfähigkeit erhöhen: Trainer-Sportler-Beziehung – Fürsorglichkeit (S. 47).

Konzentriertes Handeln sollte zunächst in einfachen Aufgaben erlernt und dann auf schwierigere Aufgaben übertragen werden.

Kernziel 3: Aufgabenzusammenhalt (AUF)

*„Judo auf hohem Niveau zu betreiben, klappt nur mit einem guten Team und hilfsbereiten Partner*innen, die sich gegenseitig unterstützen“*

Die nebenstehende Aussage der früheren Judo-Nationalkämpferin Iljana Marzok deutet an, dass erfolgreiches Trainieren und Wettkämpfen nur möglich ist, wenn alle gemeinsam daran arbeiten, sich sportlich zu verbessern. In der Sportwissenschaft geht man davon aus, dass funktionierende Teams eine wichtige Grundlage für erfolgreiches Wettkämpfen und für gelingendes Training sind. Dies gilt für Individual- und insbesondere eben Mannschaftssportarten.

Aufgabenzusammenhalt bezeichnet das Bestreben aller Sportler*innen einer Mannschaft, zusammenzuhalten und die eigenen Stärken für das Erreichen gemeinsamer Ziele einzusetzen.

Funktionierende Teams zeichnen sich dadurch aus, dass sich ihre Mitglieder gemeinsamen Zielen und Aufgaben verpflichtet fühlen und zu diesem Zwecke zusammenhalten. Im Sport bezieht sich das bspw. auf gemeinsame Erfolge in Mannschaftswettkämpfen sowie auf optimale Leistungsentwicklung im gemeinsamen Training. Während Sportler*innen von Wir-Gefühl oder Teamgeist sprechen, wird in der Sportwissenschaft der Begriff Aufgabenzusammenhalt genutzt. Zentrale Merkmale hiervon sind:

- Ausrichtung auf gemeinsame Ziele und deren kooperative Bearbeitung:
„Wir versuchen gemeinsam, die angestrebten Ziele zu erreichen!“
- klare Aufgabenverteilung und gemeinsame Verantwortung für den Trainingsprozess:
„Jede*r Einzelne bringt sich mit seinen*ihren persönlichen Stärken ein!“
- gegenseitige Unterstützung inklusive Helfen und Sichern:
„Wir helfen uns, wenn jemand beim Üben nicht alleine weiterkommt!“



Für gelingendes Trainieren und erfolgreiches Wettkämpfen ist erstens der *Aufgabenzusammenhalt des Teams* bedeutsam, zweitens die *Aufgabenzugehörigkeit des*r Einzelnen* im Team. Der *Aufgabenzusammenhalt des Teams* ermöglicht es, dass sich die Leistung seiner Mitglieder im wechselseitigen Prozess gegenseitiger Unterstützung steigert. Im Judo bezieht sich das bspw. darauf, dass Judoka beim Trainieren miteinander kämpfen, sich gegenseitig korrigieren, sich im Wettkampf gegenseitig Mut machen oder sich nach Enttäuschungen aufmuntern sowie in Krisenzeiten unterstützen.

Die *Aufgabenzugehörigkeit des*r Einzelnen* zeigt sich darin, dass er*sie sich den Zielen und Aufgaben des Teams verpflichtet fühlt, sich eingebunden fühlt und genügend Möglichkeiten zur eigenen Leistungsentwicklung wahrnimmt.

In diesem Sinne lautet das Kernziel zur Förderung des Aufgabenzusammenhalts:

3 AUF

Die Trainings- und Wettkampfgruppe nutzt
Aufgabenzusammenhalt
zum Lösen gemeinsamer Aufgaben in Training und Wettkampf.

Die Trainings- und Wettkampfgruppe...

- verfolgt gemeinsame Ziele!
- unterstützt sich bei der Bearbeitung von Zielen gegenseitig in funktionaler (Korrigieren, Hilfestellung) und emotionaler (Anfeuern, Ermutigen) Hinsicht!
- übernimmt gemeinsame Verantwortung für Leistungen in Wettkampfsituationen (z.B. Platzierung, Ergebnis, Gürtelprüfung), Lernerfolge im Training sowie für einen reibungslosen Übungsbetrieb!

Die Sportler*innen...

- bringen sich mit ihren individuellen Stärken in Aufgaben des Teams ein (individuelle Aufgaben, Erhalt von Unterstützung, Akzeptanz der Leistungsfähigkeit)!
- identifizieren sich mit gemeinsamen Zielen, zugewiesenen Aufgaben, Regeln und Ritualen!

WIE können Trainer*innen die Entwicklung des Aufgabenzusammenhalts der Trainings- und Wettkampfgruppe fördern? Hier einige Beispiele; mehr dazu unter WIE – methodische Gestaltung.

- Indem Trainer*innen Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen: Festlegung und Kontrolle von Regeln (S. 36); Konflikte bearbeiten (S. 35).
- Indem Trainer*innen Aktionsformen inszenieren, in denen Sportler*innen Aufgaben untereinander verteilen, Ziele gemeinschaftlich verantworten und individuelle Beiträge sichtbar werden: Ebene M – Parcours in Sportarten (S. 66); Ebene L – Bewegungsaufgabe: Gestalten (S. 71); Ebene L – gegenseitig coachen (S. 72).
- Indem Sportler*innen beim Üben und Trainieren gemeinsam Verantwortung für die Leistungsentwicklung aller Teammitglieder übernehmen und sich gegenseitig funktional unterstützen: Sportler-Sportler-Beziehung – aufgabenorientiertes Trainingsklima (S. 49).

Kernziel 4: Team-Selbstbewusstsein (T-SEL)

„Ich bin sehr zufrieden mit unserer Leistung. Unser Gegner war mit Sicherheit die individuell stärkere Mannschaft, aber wir haben in jeder Phase des Spiels an unsere Siegeschance geglaubt!“

Das nebenstehende Zitat eines Basketballspielers sagt aus, dass die sportliche Leistungsfähigkeit nicht immer allein ausschlaggebend für den sportlichen Erfolg ist. Sportwissenschaftliche Erkenntnisse deuten darauf hin, dass die sogenannte kollektive (gemeinsame) Überzeugung von der Leistungsfähigkeit des Teams den Erfolg beeinflusst.

Team-Selbstbewusstsein beschreibt die von den Sportler*innen geteilte Überzeugung, neue oder schwierige Anforderungen gemeinsam erfolgreich bewältigen zu können.

Neben der Einschätzung der eigenen (individuellen) Leistungsfähigkeit bildet sich beim Trainieren und Wettkämpfen auch eine Einschätzung zu den Fähigkeiten und Fertigkeiten des Teams heraus. Teams mit einem hohen Team-Selbstbewusstsein setzen sich anspruchsvollere Ziele, organisieren sich besser bei der Bearbeitung dieser Ziele und sind widerstandsfähiger gegen auftretende Schwierigkeiten. Dabei kann die Überzeugung von der gemeinsamen Leistungsfähigkeit auch größer sein als die Summe der individuellen Überzeugungen.

Ein positiv-realistisches Team-Selbstbewusstsein resultiert zunächst aus Erfolgserfahrungen des gesamten Teams. Der Vergleich mit anderen Teams, die ähnliche Situationen erfolgreich bewältigt haben, kann das Team-Selbstbewusstsein ebenfalls fördern. Kurzfristig kann das Team-Selbstbewusstsein auch durch Bestärkungen der Sportler*innen untereinander oder in Form von Ritualen (bspw. den Teamgeist beschwören) gefördert werden.



Eine Wechselwirkung besteht zwischen dem Team-Selbstbewusstsein und dem Aufgabenzusammenhalt (**3 AUF**). Teams mit einem guten Aufgabenzusammenhalt schätzen die gemeinsame Leistungsfähigkeit höher ein. Werden anspruchsvolle Ziele gemeinsam erreicht, wirkt dies wiederum verstärkend auf das Team-Selbstbewusstsein und den Aufgabenzusammenhalt.

Team-Selbstbewusstsein wird insbesondere dann erforderlich, wenn Wettkämpfe gegen anspruchsvolle Gegner anstehen („Wir haben das Potenzial, diesem Gegner etwas entgegenzuhalten!“) oder die Leistungsfähigkeit des eigenen Teams durch den Ausfall von Sportler*innen geschwächt ist („Wenn wir unser Können bündeln, schaffen wir diesen Gegner trotzdem!“). Nach Rückschlägen und Niederlagen trägt das Team-Selbstbewusstsein dazu bei, diese zu verarbeiten und das Training mit hoher Intensität wiederaufzunehmen („Jetzt erst recht – wir arbeiten uns wieder an den Erfolg heran!“).

In diesem Sinne lautet das Kernziel zur Förderung des Team-Selbstbewusstseins:

4
T-SEL

Die Trainings- und Wettkampfgruppe verfügt über ein stabiles **positiv-realistisches Selbstbewusstsein** zu ihren sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten!

Die Trainings- und Wettkampfgruppe...

- ist in der Lage, ihre Leistungen positiv-realistisch einzuschätzen und zu bewerten!
(„Wir können diesen Gegner schlagen, wenn wir uns anstrengen“)!
- besitzt ein positiv-realistisches Selbstbewusstsein zu ihrer allgemeinen Fitness!
(„Durch unsere gute Ausdauer können das Spiel auch noch in der Nachspielzeit drehen“)!
- besitzt ein positiv-realistisches Selbstbewusstsein zu ihrer sportartspezifischen Leistungsfähigkeit („Wir haben eine starke Abwehr“)!
- besitzt ein positiv-realistisches Selbstbewusstsein zu ihrem sportlichen Aufgabenzusammenhalt („Besonders in schwierigen Situationen arbeiten wir gut zusammen“)!
- ist überzeugt, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten auch in anspruchsvollen Situationen einbringen zu können.

WIE können Trainer*innen die Entwicklung des Team-Selbstbewusstseins der Trainings- und Wettkampfgruppe fördern? Hier einige Beispiele; mehr dazu unter WIE – methodische Gestaltung.

- Indem Trainer*innen Gelegenheiten des Übens und Trainierens aufgreifen:
Über Nahziele Erfolgserfahrungen vermitteln (S. 33).
- Indem Trainer*innen Aktionsformen inszenieren, in denen alle Sportler*innen gemeinsam eine Aufgabe bewältigen und die Leistungsfähigkeit des Teams sichtbar wird: Ebene M – Parcours in Sportarten (S. 66); Ebene L – Prognosetraining (S. 76).
- Indem Sportler*innen beim Üben und Trainieren auch ihr soziales Miteinander gemeinsam weiterentwickeln und die soziale Unterstützung zur Überzeugung von der gemeinsamen Leistungsfähigkeit beiträgt: Sportler-Sportler-Beziehung – sozial-emotionales Trainingsklima (S. 50).

Kernziel 5: Kooperationsfähigkeit (KOP)

„Man muss nicht
immer einer
Meinung sein,
aber man muss
für ein Ziel
zusammenarbeiten
können!“

Mit dieser nebenstehenden Aussage formuliert der *Bundesligamanager einer Handballmannschaft*, was für alle Sportsportarten gilt. Teams und Trainingsgruppen können nur dann erfolgreich sein, wenn die Sportler*innen sich untereinander erfolgreich verständigen und jede*r bereit ist, Verantwortung für die Teamleistung zu übernehmen. Aus Sicht der Sportwissenschaft ist die Kooperationsfähigkeit eine notwendige Grundlage, um an sportlichem Training teilzunehmen. Die Kooperationsfähigkeit wird darüber hinaus als Voraussetzung angesehen, um im Team Aufgabenzusammenhalt herzustellen. So wirkt die Kooperationsfähigkeit auf die sportliche Leistungsfähigkeit eines Teams.

Kooperation ist das zielgerichtete und planvolle Zusammenwirken aller Teammitglieder, bei dem die Fähigkeiten der einzelnen Sportler*innen für ein gemeinsames Ziel eingesetzt werden. **Kooperationsfähigkeit** beschreibt die Fähigkeit des*r Einzelnen, an diesem Prozess aktiv mitzuwirken.

Kooperative Sportler*innen zeichnen sich dadurch aus, dass sie sportliche und organisatorische Aufgaben in Training und Wettkampf gemeinsam mit anderen bearbeiten und lösen können. In Teamsportarten ist Kooperation erforderlich, um Spielzüge einzuüben oder taktische Handlungen situationsangepasst zu variieren. In Individualsportarten ist Kooperation erforderlich, um im Training Hilfestellung zu leisten oder Rückmeldungen zu geben. Im Wettkampf ist Kooperation erforderlich, um eine Startreihenfolge festzulegen, die Einteilung der Geräte vorzunehmen oder sich gegenseitig funktional und emotional zu unterstützen.

Folgende Fähigkeiten sind wichtige Bestandteile der Kooperationsfähigkeit:

Perspektivübernahme: Dies meint die Fähigkeit, Perspektiven von Mitsportler*innen und Gegner*innen wie Probleme bei Bewegungsausführungen, Unsicherheit, Ärger oder Resignation zu erfassen. Diese Fähigkeit hilft beim Trainieren und Wettkämpfen, bspw. um angemessene funktionale (z.B. Korrekturen) oder emotionale (z.B. Motivation) Unterstützung anzubieten.

Kommunikationsfähigkeit: Dies meint, Botschaften in sportlichen Anforderungssituationen frei von Missverständnissen versenden und verstehen zu können. Sportsprache besteht dabei aus einer Vielzahl spezifischer Botschaften, z.B. beim Motivieren („weiter so“) oder bei taktischen („eher abspielen“, „unterbrechen“, „mit Druck auf die Lücke stoßen“) und technischen („Bauch fest“, „steh“) Hinweisen. Insofern ist es bedeutend, dass die Sprache eine gemeinsame ist und die Sportler*innen die verbalen wie nonverbalen Botschaften verstehen.

Soziale Verantwortung: Dies meint zunächst, den Teamverpflichtungen zuverlässig nachzukommen. Darunter fallen bspw. die regelmäßige Trainingsteilnahme sowie die Erfüllung zugewiesener Aufgaben und Funktionen. Dazu gehört auch, vorliegende Regeln einzuhalten, andere 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. Das beinhaltet, eigene Stärken einzubringen oder dem Team trotz hoher Belastung zur Verfügung zu stehen.

In diesem Sinne lautet das Kernziel zur Förderung der Kooperationsfähigkeit:

5 KOP

Die Sportler*innen nutzen
Kooperationsfähigkeit
zum Lösen gemeinsamer Aufgaben in Training und Wettkampf.

Die Sportler*innen...

- versetzen sich in ihre Mitspieler*innen hinein (Perspektivübernahme)!
- nutzen eine gemeinsame Sprache für verbale und nonverbale Botschaften!
- kommen Teamverpflichtungen zuverlässig nach, ordnen eigene Interessen den Teamzielen unter („Nimm du den Freiwurf, du kannst unter Druck stabiler liefern“)!
- übernehmen soziale Verantwortung („Auch wenn man letzten Endes am Gerät alleine turnt, ich möchte das tun, was für die Mannschaft gut ist“)!

WIE können Trainer*innen die Entwicklung der Kooperationsfähigkeit der Sportler*innen fördern? Hier einige Beispiele; mehr dazu unter WIE – methodische Gestaltung.

- Indem Trainer*innen Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen:
Rollen und Aufgabenverteilung (S. 36).
- Indem Trainer*innen Aktionsformen inszenieren, in denen sich kooperative und kommunikative Anforderungen auf den Erfolg auswirken: Ebene S – Blindenführung/Roboterspiel (S. 58); Ebene M – stummes Spiel (S. 69); Ebene L – gegenseitig coachen (S. 72).
- Indem Trainer*innen ihr Training mit Situationen anreichern, in denen Sportler*innen sich einbringen und mit anderen Sportler*innen zusammenarbeiten müssen:
Trainer-Sportler-Beziehung – Mitbestimmung und Partizipation (S. 44).



Kernziel 6: Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit (SMF)

„Da habe ich gemerkt,
dass ich das selber
steuern kann,
selber Einfluss nehmen
kann. Das hat mir
den entscheidenden
Schub gegeben,
mich voll reinzuhängen.“

Dass nebenstehende Zitat eines Sportlers verdeutlicht, dass die Einflussnahme auf die eigene sportliche Entwicklung motiviert, Ziele mit Nachdruck zu verfolgen. Die Sportwissenschaft betrachtet die Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit als wichtigen Baustein einer umfassenden Handlungs- und Leistungsfähigkeit. Nur wer schon im Training selbstbestimmt Entscheidungen trifft und kritisch reflektiert, kann auch im Wettkampf erfolgreich entscheiden, Leistungen erbringen und die eigene sportliche Leistungsentwicklung mitgestalten und verantworten.

Die **Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit** beinhaltet Fähigkeiten zur kritischen Auseinandersetzung mit dem eigenen Training, zur Mitbestimmung von Trainingszielen, -inhalten und -umfeld sowie zur selbstbestimmten Gestaltung der eigenen sportlichen Entwicklung.

Möglichkeiten, sich in die Gestaltung des Trainings und der eigenen sportlichen Entwicklung einzubringen, werden insbesondere im Jugendalter als wichtige Ressource angesehen, eine sportliche Aktivität mit Nachdruck zu verfolgen. Dazu benötigen Sportler*innen vier aufeinander aufbauende Fähigkeiten:

Kritik- und Urteilsfähigkeit: Dies meint einerseits, dass Sportler*innen Kritik verstehen, einordnen und dazu nutzen, sich im Training zu verbessern. Andererseits ist auch gemeint, dass Sportler*innen kritisch sein dürfen, also bspw. auch Entscheidungen von Trainer*innen konstruktiv hinterfragen. Im Sinne eines besseren Verständnisses oder der Abstimmung des Trainings auf eigene Vorstellungen werden Fragen der Sportler*innen auf Augenhöhe diskutiert. Diese kritische Auseinandersetzung von beiden Seiten kann die eigenen Bedürfnisse der Sportler*innen, einzelne Trainingsmethoden, aber auch die Wettkampfstrategie zum Thema haben.

Selbstbestimmungsfähigkeit für den Trainingsprozess: Dies meint, dass Sportler*innen sich in Planungs- und Entscheidungsprozesse für das eigene Training einbringen. In einem von Trainer*innen gesetzten Rahmen werden bspw. Ziele gemeinsam festgelegt oder es wird abgewogen, welche Trainingsmethode eher zum Erfolg führt. Dies setzt die Kritik- und Urteilsfähigkeit sowie erstes Fachwissen über Trainingsmethoden voraus. Auf dieser Basis entwickeln Sportler*innen eigene Vorschläge zur Trainingsgestaltung. Das Einüben von Planungs- und Entscheidungsprozessen im Training erleichtert es Sportler*innen, auch mit offenen Wettkampfanforderungen („Muss ich das schwierigere Element turnen oder reicht eine einfache und saubere Übung?“) und plötzlich auftretenden Zwischenfällen im Wettkampf (plötzliche Überzahlsituation) allein fertig zu werden.

Selbstbestimmungsfähigkeit für die eigene (sportliche) Entwicklung: Dies meint, dass Sportler*innen Ziele für ihre eigene, sportliche Entwicklung selber durchdenken und festlegen. Innerhalb der sportlichen Aktivität gibt es Entscheidungen (bspw.: „Welche Position möchte ich spielen?“; „Welche Techniken muss ich beherrschen, um in der nächsten Gewichtsklasse erfolgreich zu sein?“), die mit ihren Konsequenzen für die eigene Aktivität, aber auch für die gesamte Trainingsgruppe durchdacht und getroffen werden müssen („Kann ich das Team besser unterstützen, wenn ich mich spezialisierere oder wenn ich weiter für den Mehrkampf trainiere?“). Selbstbestimmungsfähigkeit meint auch, eine



Balance zwischen sportlichen, schulischen und persönlichen Anforderungen (Freizeit, Freunde, Erholung etc.) herstellen zu können. Bei einem Ungleichgewicht kann dies die Entscheidung für oder gegen das leistungssportliche Engagement beinhalten.

Mitbestimmungsfähigkeit: Dies meint, dass Sportler*innen unterschiedliche Interessen abwägen, um die individualisierten Trainingsprozesse aufeinander abzustimmen (bspw. durch die gemeinsame Entscheidung über Wettkampf- oder Saisonziele). Darüber hinaus stellt auch die Mitgestaltung der Rahmenbedingungen, bspw. durch die Mitarbeit in der Vereins- und Verbandsstruktur als Jugendsprecher*in, Athletensprecher*in oder in der Wettkampforganisation, einen Teil dieser Mitbestimmung dar.

In diesem Sinne lautet das Kernziel zur Förderung der Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit:

6 SMF

Die Sportler*innen verfügen über die Fähigkeit zur **Selbst- und Mitbestimmung** über Training, Wettkampf und sportliche Entwicklung!

Die Sportler*innen...

- sind im sportlichen Kontext kritikfähig!
- treffen im Wettkampf eigenständig und eigenverantwortlich Entscheidungen!
- bestimmen über die Gestaltung des sportlichen Trainings mit (bspw. schlagen Trainingsziele und -übungen vor und beraten diese mit dem*der Trainer*in)!
- bestimmen ihre eigene sportliche Entwicklung selbst!
- bestimmen bei der Gestaltung des Umfelds mit, in dem sie ihren Sport betreiben (bspw. arbeiten in Vereins- oder Verbandsgremien mit)!

WIE können Trainer*innen die Entwicklung der Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit der Sportler*innen fördern? Hier einige Beispiele; mehr dazu unter WIE – methodische Gestaltung.

- Indem Trainer*innen Gelegenheiten der Mitverantwortung aufgreifen: Beteiligung an inhaltlichen Entscheidungen (S. 37).
- Indem Trainer*innen Aktionsformen inszenieren, in denen Sportler*innen schrittweise an die Mitgestaltung von Training herangeführt werden und ein Verständnis für die Technik und Taktik der Sportart entwickeln: Ebene L – Bewegungsaufgabe "Technik - Bewegungsausführung" (S. 70); Ebene L – gegenseitig coachen (S. 72).
- Indem Trainer*innen Entscheidungen transparent machen und Sportler*innen beraten, statt autoritär zu dirigieren: Trainer-Sportler-Beziehung – Mitbestimmung und Partizipation (S. 44). Aufgrund ihres fachlichen Vorsprungs behalten Trainer*innen jedoch immer die Aufgabe, ihre Sportler*innen zu beraten und ihnen sinnvolle Wege für ihre Entwicklung aufzuzeigen.

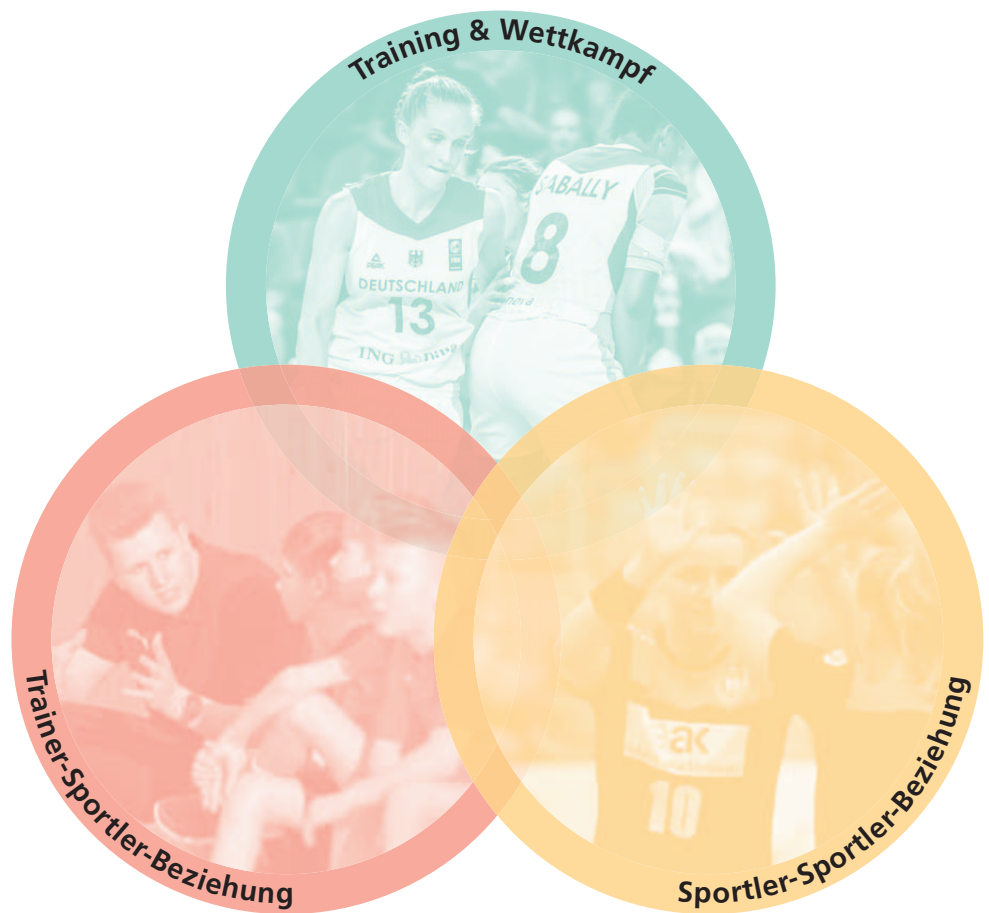
2



WIE – Methodische Gestaltung

Training und Wettkampf bieten vielfältige Situationen, in denen Prozesse der Persönlichkeits- und Teamentwicklung angestoßen werden. Ob diese Prozesse zu den zuvor genannten Zielen hinführen, hängt maßgeblich von der methodischen Gestaltung ab.

Für die Hinweise zur methodischen Gestaltung unterscheiden wir zwischen der Gestaltung von **Training und Wettkampf** sowie der Gestaltung lern- und leistungsförderlicher **Trainer-Sportler-** und **Sportler-Sportler-Beziehungen**:



Methodische Maßnahmen sind konkrete Aufgaben und Aktionsformen, in denen Sportler*innen sich mit Themen auseinandersetzen, die Prozesse der Persönlichkeits- und Teamentwicklung anstoßen.

Prinzipien der methodischen Gestaltung sind konkrete Handlungshinweise für Trainer*innen zum Umgang mit unterschiedlichen Situationen in Training, Wettkampf und sportlichen Begleitsituationen.

In diesen drei Bereichen gibt es jeweils unterschiedliche *methodische Maßnahmen* und *Prinzipien der methodischen Gestaltung*. Diese drei Bereiche überlappen sich, bspw. sind Rückmeldungen zu motorischen Leistungen von Sportler*innen in Training und Wettkampf eine bedeutsame motorische und psychosoziale Lerngelegenheit. Gleichmaßen charakterisiert die Form der Rückmeldung die Trainer-Sportler-Beziehung als autoritär oder demokratisch. In ähnlicher Weise zielen inszenierte Lerngelegenheiten auf die Stärkung des Aufgabenzusammenhalts, der seinerseits leitendes Prinzip einer förderlichen Sportler-Sportler-Beziehung ist.

2.1 Gestaltung von Training und Wettkampf

*Aufgabenzusammenhalt (3 AUF) kann sich entwickeln, wenn Sportler*innen gemeinsame Ziele erreichen und jede*r Einzelne sich dabei einbringen kann. Um den Aufgabenzusammenhalt zu fördern, können bspw. gemeinsam Vorführungen oder Spielzüge entwickelt werden (Bewegungsaufgabe „Gestalten“, S. 71).*

Training und Wettkampf bieten vielfältige Möglichkeiten, um Prozesse der Persönlichkeits- und Teamentwicklung anzustoßen. Dazu gehören beiläufig oder spontan auftretende Alltagssituationen, die auf die Persönlichkeits- und Teamentwicklung wirken. Die bewusste und zielgerichtete Auseinandersetzung mit solchen Situationen nennen wir **Aufgreifen**. Werden Situationen von Trainer*innen bewusst hergestellt, um die Persönlichkeits- und Teamentwicklung zu beeinflussen, nennen wir diesen aktiven und zielgerichteten Einsatz von Aktionsformen **Inszenieren**. Das Aufgreifen und Inszenieren wird insbesondere dann wirksam, wenn die Erlebnisse in einer Reflexion (S. 56) bearbeitet werden.

2.2 Gestaltung der Trainer-Sportler-Beziehung

*Selbstbewusstsein (1 SEL) kann sich entwickeln, wo Sportler*innen sich auf Augenhöhe an der Trainingsgestaltung beteiligen dürfen und ihre Beteiligung wertgeschätzt wird. Bspw. durch das Festlegen individueller Nahziele oder durch die Beteiligung an der Auswahl von Übungen.*

In der Trainer-Sportler-Beziehung nimmt der*die Trainer*in die maßgeblich gestaltende Rolle ein. Diese Rolle spiegelt seine*ihre Grundhaltung gegenüber den Sportler*innen und bezüglich seiner*ihrer Ziele für deren Entwicklung wider. Beides zeigt sich in der Gestaltung seines*ihres Trainings. Trainer*innen, die sich ihrer Rolle für die Persönlichkeits- und Teamentwicklung bewusst sind, nehmen bei der Gestaltung von Rückmeldungen auch Rücksicht auf psychosoziale Aspekte (S. 31), öffnen Sportler*innen **Raum für Mitbestimmung und Partizipation**, pflegen einen **wertschätzenden Umgang** und bringen ihren Sportler*innen **Fürsorglichkeit** entgegen.

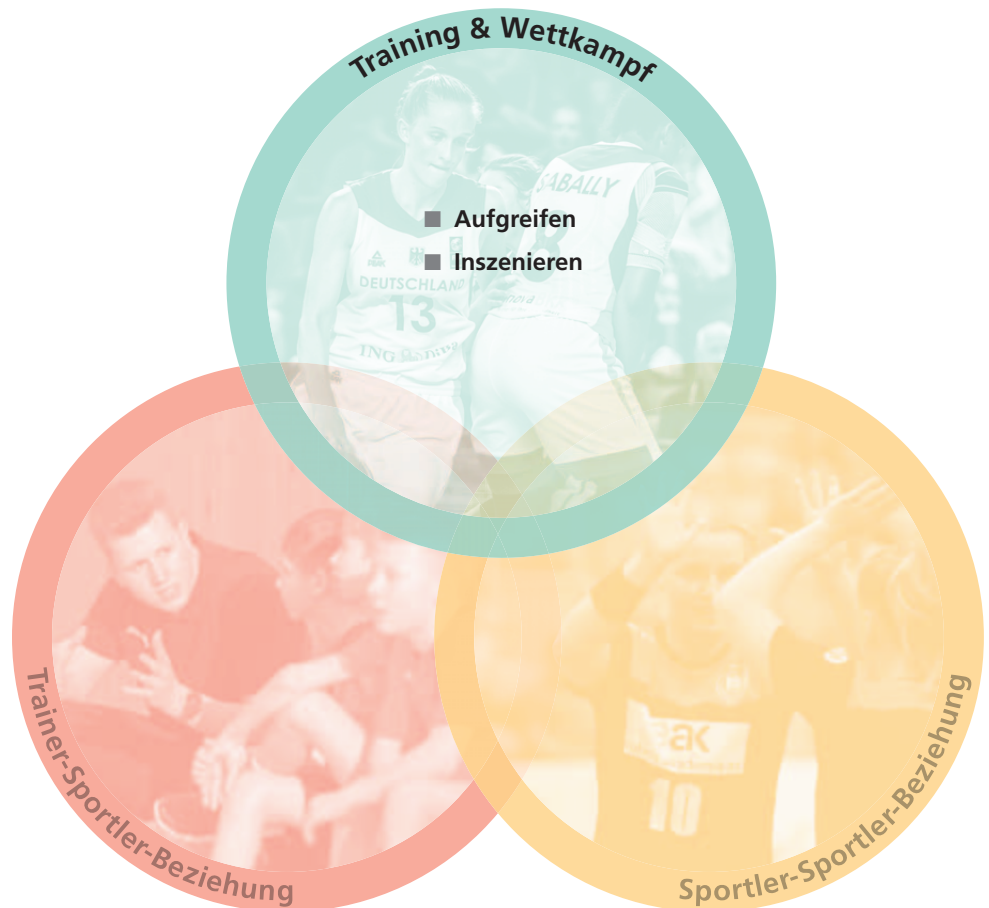
2.3 Gestaltung der Sportler-Sportler-Beziehung

Kooperationsfähigkeit (5 KOP) ist die Grundlage für funktionale und emotionale Unterstützung. Sie ermöglicht die Entwicklung eines positiven Trainingsklimas.

Die Sportler-Sportler-Beziehung wird durch die Sportler*innen gelebt, kann aber durch den*die Trainer*in belebt werden. Trainer*innen gestalten ihr Training durch methodische Maßnahmen und Prinzipien der methodischen Gestaltung so, dass sich unter den Sportler*innen ein **aufgabenorientiertes Trainingsklima**, ein **sozial-emotionales Trainingsklima** sowie ein **angstfreies Lernklima** entwickeln können.

2.1 Gestaltung von Training & Wettkampf

Die *methodischen Prinzipien* zur Gestaltung von Training und Wettkampf gehen vom Grundsatz aus, dass eine erfolgreiche Persönlichkeits- und Teamentwicklung nur gelingt, wenn Trainer*innen wirksame Situationen des Trainingsalltags **aufgreifen** oder bewusst **inszenieren**.



2.1.1 Aufgreifen

Aufgreifen meint, vorliegende – beiläufig oder spontan auftretende – Alltagssituationen in Training und Wettkampf bewusst zu nutzen, um Prozesse der Persönlichkeits- und Teamentwicklung gezielt anzuregen.

Der Trainings- und Wettkampfalltag bietet eine Vielzahl von Situationen, die auf die Persönlichkeitsentwicklung der Sportler*innen oder die Teamentwicklung einwirken. Diese Situationen entstehen zumeist innerhalb von sportlichen Gelegenheiten des Übens und Trainierens, durch emotionale Erlebnisse in Training und Wettkampf sowie aufgrund von sozialen Gelegenheiten der Mitverantwortung. Dieser Abschnitt beschreibt ausgewählte Situationen, die jeder*m Trainer*in regelmäßig begegnen. Zu jeder Situation gibt es Hinweise, wie diese Situation genutzt werden kann, um die Persönlichkeits- und Teamentwicklung zu unterstützen.

Feedback: motorische Leistungen rückmelden

Rückmeldungen zu sportlichen Leistungen und zur Leistungsentwicklung sind für Sportler*innen wichtig, um ihr Können weiterzuentwickeln, um eigenes Können realistisch einzuschätzen und Vertrauen darin auszubilden. Dabei umfasst Feedback immer *motorische Aspekte* (Welche Technik habe ich wie umgesetzt?) und *psychosoziale Aspekte* (Was sagt das Feedback über mich – über unser Team?)



„Motorische Rückmeldungen geben wir ständig. Also wir sagen immer, wenn es gut funktioniert hat, fragen, wie sie es besser machen können. Das machen wir relativ viel.“

(Gerätturntrainerin von 10- bis 17-jährigen Mädchen)

Motorische Aspekte zielen auf die Entwicklung des sportlichen Könnens und sollten ...

- positive Hinweise enthalten, die gelungene Ausführungen verstärken und festigen;
- kritisch-konstruktive Hinweise enthalten, die Defizite und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen;
- motorische Inhalte sachlich und konkret benennen:

Der Zeitpunkt, als du bei der freien Felge die Schulter gebracht hast, war sehr gut!

Psychosoziale Aspekte von Feedback nehmen die ausgewählten Kernziele, insbesondere die Entwicklung von sportlichem Selbstbewusstsein (**1 SEL**) und Team-Selbstbewusstsein (**4 T-SEL**), in den Blick:

- Erfolgreiche Leistung sollte gelobt werden (*Prima gemacht! Tolle Aktion!*); nach weniger erfolgreichen Leistungen sollte Mut zugesprochen werden (*Das kommt immer mal vor!*).
- Erfolgreiche Leistung sollte auf eigene Fähigkeiten und Anstrengung zurückgeführt werden: *Du hast gewonnen, weil du technisch stärker bist! Ihr habt gewonnen, weil du bis zum Schluss alles gegeben habt!*
- Feedback sollte auf individuellen Bezugsnormen gründen: *Heute habt ihr die Konter im Vergleich zum letzten Training besser gespielt! Dein Strecksalto hat sich verbessert!*

Im Methodenpool finden sich weitere methodische Prinzipien und Beispiele zum Feedback (S. 54).

Vormachen lassen

„Jede hat irgendwo ihre guten Geschichten, die sie vormachen kann, und da versucht man natürlich schon auch ein bisschen rauszuarbeiten oder zu sagen, ‚ok jetzt guckt mal die an, die kann da jetzt das ganz, ganz gut‘.“

(Geräturntrainerin von 7- bis 18-jährigen Mädchen)

Rückmeldungen können auch *indirekt* sein, bspw. bei der Auswahl von Sportler*innen oder Kleingruppen, um eine sportartspezifische Taktik zu demonstrieren. Wer von dem*der Trainer*in zum Vormachen ausgewählt wird, erhält auf diese Weise eine indirekte positive Rückmeldung über sein Bewegungskönnen. Daher sollten insgesamt möglichst viele verschiedene Sportler*innen zum Vormachen herangezogen werden, um die individuellen Stärken jedes Teammitglieds hervorzuheben. Auf das Vormachen von Fehlerbildern bei Schwächeren sollte völlig verzichtet werden.

Kernziel: sportliches Selbstbewusstsein (1 SEL).



Teams zusammenstellen

Mannschaftswahlen enthalten *indirekte* Rückmeldungen über Leistungen, Beliebtheit und Ansehen in der Gruppe. Im klassischen Wahlprinzip der wechselnden Wahl von Teammitgliedern erhalten zuletzt Gewählte öffentlich negative Rückmeldungen über ihren Status in der Gruppe. Aus diesem Grund sollte auf diese Form verzichtet werden. Sinnvoller ist es, entweder auf neutrale Formen (z.B. Abzählen, Zettel ziehen) oder besser noch auf Methoden zurückzugreifen, die Aspekte wie Mitverantwortung oder positive Rückmeldungen beinhalten.

Kernziel: Team-Selbstbewusstsein (4 T-SEL).

Praxistipp: Ernannte Mannschaftsführer*innen teilen die Teams in gemeinsamer und nicht öffentlicher Absprache untereinander auf. Auf diese Weise erhalten die Mannschaftsführer*innen Mitverantwortung, der*die Einzelne (auch der*die Leistungsschwächste) erhält die zumindest neutrale Rückmeldung: „Du gehörst zu meinem Team!“

Über Nahziele Erfolgserfahrungen vermitteln

Eine systematische Festlegung von Nahzielen sowie regelmäßige Rückmeldungen über Leistung und Lernfortschritte sollen dazu beitragen, gezielt Erfolgserfahrungen zu vermitteln. Nahziele sollten so formuliert sein, dass sie auf Leistungszuwächse ausgerichtet sind (z.B. Verbesserung technischer Fertigkeiten). Dabei sollten Nahziele gemeinsam mit den Sportler*innen definiert und festgelegt werden. Aktionsformen zur Selbsteinschätzung und Prinzipien zur Gestaltung von Rückmeldungen (S. 54) helfen bei der Festlegung und Einordnung der Nahziele.

Kernziele: sportliches Selbstbewusstsein (1 SEL) und Aufgabenzusammenhalt des Teams (3 AUF).

Praxistipp: Variation zur Aktionsform Ebene L „Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung“ (S. 74). Auf einem Plakat tragen die Sportler*innen ein oder mehrere Trainingsziele ein. Wenn ein Ziel erreicht ist, können sie dieses abhaken und ein weiteres Ziel hinzufügen.

Sieg und Niederlage relativieren

Sieg und Niederlage sind unverzichtbarer Bestandteil sportlicher Wettkämpfe. Da auch einer Niederlage gute Leistungen und einem Sieg schwächere Leistungen zu Grunde liegen können, sollte die Individual- bzw. Team-Leistung und deren Entwicklung bewertet werden. Das Prinzip sollte lauten: „Erfolgreich trainieren und wettkämpfen statt immer gewinnen müssen!“

Kernziel: sportliches Selbstbewusstsein (1 SEL).

Praxistipp: Reflexion psychosozialer Erfahrungen (Bspw.: Beschreibt das Spiel/den Wettkampf aus eurer Sicht! Was hat den Ausschlag für dieses Ergebnis gegeben? Welche der trainierten Spielzüge/Elemente haben gut funktioniert? Woran müssen wir weiter üben?

„Wir haben nach den Weihnachtsferien uns zusammengesetzt, große Plakate genommen und jeder sollte dann sagen, was er bis zu den Einzelmeisterschaften im März alleine schaffen will und welche Sachen er trotz Wettkampfvorbereitung auch noch üben möchte, wo er sich einfach nur verbessern will“.

(Geräturntrainerin von 9- bis 18-jährigen Jungen)

„Letztendlich waren sie kurz enttäuscht, aber ich hab dann auch gesagt, was soll's. Wir haben eigentlich viel erreicht und uns persönlich weiterentwickelt. Das war auch das Ziel für die Saison und wir haben die Ziele erreicht, die wir erreichen wollten.“

(Handballtrainerin von 12- bis 15-jährigen Jungen)



Aus (Miss-)Erfolgs Erfahrungen Strategien entwickeln

Im Sport entscheiden oft Kleinigkeiten über Erfolg oder Misserfolg: bspw. wenn eine Turnerin vom Schwebebalken absteigt und danach nicht mehr in die Übung findet oder wenn ein Torhüter nach einer ruhigen Phase im Spiel einen plötzlichen Treffer kassiert. Entscheidend ist zu identifizieren, was der Auslöser war. Eine Möglichkeit ist, dass mit dem Absteiger bzw. in der ruhigen Spielphase die Konzentration verloren gegangen ist.

Kernziel: Konzentrationsfähigkeit (2 KON).

Praxistipp: Die Entwicklung einer individuellen Konzentrationsstrategie unterstützt Sportler*innen dabei, auch unter Druck konzentriert zu handeln. Aktionsform Ebene L „Konzentrationsstrategien entwickeln“ (S. 78).

Gefühle zulassen

Sportliche Aktivitäten sind Auslöser und Ventil für Emotionen, wie Freude, Ärger, Wut oder Traurigkeit. Für Gruppenzusammenhalt, soziales Wohlbefinden und Selbstwert sind gemeinsame Freude und gemeinsamer Ärger wichtig. In diesem Sinne sollten besonders erfolgreiche Wettkämpfe und Aktionen (z.B. neue persönliche Bestleistung, knapper Sieg im Einzelwettkampf oder mit der Mannschaft etc.) gefeiert und mit Ritualen besetzt werden, die den Einzelnen und das Team „hochleben lassen“.

Kernziel: Aufgabenzusammenhalt des Teams (3 AUF).



Konflikte bearbeiten

Emotionen, Kampfrichterentscheidungen sowie unterschiedliche Interessen der Sportler*innen bieten reichlich Konfliktpotenzial. Trainer*innen sollten Konflikte nicht voreilig „regeln“. Ihre Aufgabe besteht vielmehr darin, die Konfliktparteien zueinander zu führen und darin zu unterstützen, die Konfliktsituation auszuhalten, Konfliktursachen sowie die gegenseitigen Perspektiven zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu finden. Dies ist ein aufwendiger und für alle Beteiligten oft belastender Prozess, aber das Ergebnis lohnt sich: Ein gelöster Konflikt ermöglicht einen unbelasteten Umgang miteinander und kann der gesamten Trainings-/Wettkampfgruppe ein Stück soziales Selbstbewusstsein geben: „Wir sind belastbar – uns haut kein Konflikt so schnell um!“

Kernziele: Kooperationsfähigkeit (5 KOP) und Aufgabenzusammenhalt des Teams (3 AUF).



Rituale unterstützen

Rituale (Rücken abklatschen, sich vor einer neuen Bestleistung anfeuern) sind Auslöser und Ausdruck einer lebendigen Gruppendynamik. Sie symbolisieren: Wir gehören zusammen! Dabei entstehen Rituale meist aus dem Team. Die Aufgabe von Trainer*innen besteht darin, sich entwickelnde gruppenspezifische Rituale zu unterstützen. Erst wenn Teams zurückhaltend und wenig kreativ sind, sollten Trainer*innen zu entsprechenden Ritualen anregen. Von besonderer Bedeutung sind Rituale vor allem in Problemphasen, z.B. bei vorhandenen Konflikten, Motivationsproblemen, Leistungstiefs oder Lernschwierigkeiten.

Kernziel: Aufgabenzusammenhalt des Teams (3 AUF); zusätzlich fördern Rituale auch den sozialen Zusammenhalt.

„Dass man den Kindern mehr überlassen hat, nicht so viel sich selber angenommen hat (...). Es wird sehr gut angenommen und du brauchst dich eigentlich gar nicht so oft einmischen, das machen die schon unter sich.“

(Geräturntrainerin von 7- bis 12-jährigen Mädchen)

„Das haben sie schon vorher gemacht, (...) aber in den letzten drei Spielen noch verstärker, immer wenn sie in der Abwehr gestanden sind (...) und ein bisschen Zeit hatten, da haben sie immer dieses rhythmische Klatschen untereinander gemacht.“

(Handballtrainerin von 10- bis 17-jährigen Mädchen)

Rollen- und Aufgabenverteilung

„Also, Gelegenheiten der Mitverantwortung sind jetzt eigentlich immer da, dass Sie Trainingsteile übernehmen. Das mach ich jetzt schon eigentlich regelmäßig.“

(Handballtrainerin von 10- bis 17-jährigen Mädchen)

Rollen und Aufgaben, die während des Trainings in der Regel von Trainern*innen ausgeführt werden, sollten gezielt auf die Sportler*innen übertragen werden, indem sie z.B. die Übungen der Trainingspartner*innen bewerten oder Hilfestellung bei einzelnen Versuchen geben. Auch können Sportler*innen in der Aufwärmphase oder beim Cool-down Bewegungsspiele oder Dehnübungen anleiten. Bei der Vermittlung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gezielt Coaching-Aufgaben übernehmen.

Kernziel: Kooperationsfähigkeit (5 KOP) und sportliches Selbstbewusstsein (1 SEL).

Praxistipp: Aktionsform Ebene L – „Gegenseitig coachen“ (S. 72). Ein schneller Einstieg gelingt darüber, dass Sportler*innen sich bei Bewegungsausführungen gegenseitig Feedback geben. Zunächst sollte durch den*die Trainer*in festgelegt werden, welche Bewegungsmerkmale korrigiert werden sollen. Mit etwas Übung können die Sportler*innen Bewegungsmerkmale selbst ausarbeiten (S. 70). Trainer*innen nutzen ihr Fachwissen, um die Entwicklung „guter“ Bewegungsmerkmale sicherzustellen.



Festlegung und Kontrolle von Regeln

„Die haben das super organisiert jetzt während der Liga. Haben auch geguckt, dass sie, sag ich einfach mal, die Anreise regeln, dass sie gemeinsam überlegt haben, wie sie zum Wettkampf kommen, wie sie vom Wettkampf wieder nach Hause kommen.“

(Gerätturntrainerin von 10- bis 17-jährigen Mädchen)

In einfachen Organisationsaufgaben (Gruppenbildung, Raum- und Zeiteinteilung etc.) können Sportler*innen üben, Absprachen zu treffen. Soziale und organisatorische Regeln (Gesprächsregeln, Umgang mit Verspätungen, Auf- und Abbauorganisation etc.) können dann zunehmend von den Sportler*innen selbst vereinbart und kontrolliert werden. Anlässe für die Festlegung von Regeln entstehen, wenn Sportler*innen oder Trainer*innen mit sozialen Umgangsformen (Verspätungen o.ä.) unzufrieden sind und Konflikte entstehen.

Kernziel: Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit (6 SMF).

Beteiligung an inhaltlichen Entscheidungen

Bei der Trainingsgestaltung sollten Trainer*innen auch inhaltliche und methodische Entscheidungen zusammen mit den Sportlern*innen treffen. Sportler*innen können inhaltliche und methodische Vorschläge einbringen, die Trainingsplanung ergänzen und bei der Umsetzung mitwirken. Auch können gelegentlich „freie“ Trainingsphasen den Wünschen und Interessen der Aktiven entsprechen.

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

- Berater*innen und Moderator*innenfunktion: Trainer*innen beraten über organisatorische Bedingungen, methodische Gestaltungsmöglichkeiten etc. Sie moderieren Abstimmungsprozesse und betreuen die Verantwortlichen aus dem 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 Trainer*innenrolle einspringen können.

Kernziel: Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit (6 SMF).

„Bei den kürmodifizierten Übungen, da beziehen wir die Turner dann wirklich ganz speziell mit ein und wir sagen denen dann, das und das muss drin sein, schau mal wie du daraus eine Übung basteln kannst, die für dich interessant ist.“

(Gerätturntrainer von 9- bis 12-jährigen Jungen)



2.1.2 Inszenieren

Inszenieren meint, die Gestaltung von Lernsituationen im Training, in denen psychosoziale Anforderungen im Mittelpunkt stehen. Diese Lernsituationen sollen Prozesse zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung zielgerichtet anregen. Lernsituationen, die solche Prozesse in den Mittelpunkt stellen, nennen wir Aktionsformen.

Die Inszenierung von Aktionsformen ist auf vier Gestaltungsebenen angelegt, die einen zunehmenden Bezug zu sportartspezifischen Lern- und Leistungssituationen haben: allgemeine Bewegungsaufgaben (Sportart S), Aufgaben mit sportartspezifischem Charakter (Sportart M), sportartspezifische Lernsituationen (Sportart L), sportartspezifische Leistungssituationen (Sportart XL).

Sportart S: Anregen in allgemeinen Bewegungsaufgaben

Ziel der Gestaltungsebene „Sportart S“ ist es, einen ersten Zugang und ein Bewusstsein für die Persönlichkeits- und Teamentwicklung herzustellen. Dazu weist diese Ebene (noch) keinen Bezug zu einer bestimmten Sportart auf, ist also sportartunspezifisch und übergreifend. Die Grundidee liegt darin, zunächst unabhängig von motorischen Anforderungen und Fertigkeiten einer Sportart,

- gegenseitiges Vertrauen in der Trainingsgruppe zu schaffen,
- erste bewusste Erfahrungen sozial-kooperativen Handelns zu ermöglichen,
- die Wirkung von Konzentration bewusst wahrzunehmen,
- die Auseinandersetzung mit dem eigenen Können anzuregen.

Dazu werden einzelne Kernziele systematisch herausgestellt und in ihrer Bedeutung für die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im sportlichen Alltag thematisiert.

Beispiel Sportart S: Blindenführung – Roboterspiel

Zwei Sportler bilden ein Team; ein Sportler läuft als „blinder Roboter“ (Augen schließen oder verbinden) durch einen abgegrenzten Raum (z.B. Mattenfläche). Ein Steuermann (zweiter Sportler) gibt Anweisungen, in welche Richtung der Roboter sich bewegen soll. Der Roboter läuft so lange in eine Richtung, bis der Steuermann sie verändert. Ziel ist es, den Roboter ohne Zusammenstöße im Raum zu bewegen. Rollentausch nach ca. einer Minute (S. 58).

Variationen: Alle „blinden“ Roboter versammeln sich auf einer Seite der Halle, die Steuermänner auf der gegenüberliegenden Seite. Die Steuermänner müssen ihre Roboter zu sich lotsen.

Reflexionsfragen: Was hat dazu beigetragen, dass du trotz „Blindheit“ zügig gehen konntest? Was hast du gemacht, um deinen Steuermann zu finden?

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf die Kernziele **2 KON** und **5 KOP**.

Sportart M: Anregen und Festigen in Sportarten

Ziel der Gestaltungsebene „Sportart M“ ist es, ein Bewusstsein für psychosoziale Anforderungen der jeweiligen Sportart zu schaffen. Die Grundidee dieser „untersten“ sportartspezifischen Gestaltungsebene besteht darin, anhand von einfachen Grundsituationen der jeweiligen Sportart (bspw. Dribbling in Ballsportarten, Kraftübungen im Gewichtheben, Schwingen und Überschlagen im Gerätturnen, Kämpfen und Raufen im Judo)

- für die Bedeutung der Kernziele in der jeweiligen Sportart zu sensibilisieren,
- Erfahrungen mit den spezifischen sozial-kooperativen Anforderungen der jeweiligen Sportart zu sammeln,
- die Auseinandersetzung mit dem eigenen sportartspezifischen Können anzuregen.

Die sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden zur Vermittlung der psychosozialen Kernziele zwar angewandt – quasi als Mittel zum Zweck. Ihre Schulung und ihr wettkampfgemäßer Einsatz stehen jedoch noch im Hintergrund.

Beispiel Turnen M: Synchron bewegen

Zwei (oder mehr) Sportler wählen eine Grundtechnik ihrer Sportart aus oder stellen gemeinsam eine Abfolge unterschiedlicher Übungen (Kür) zusammen. Dabei können auch sportartspezifische Geräte eingesetzt werden. Die synchrone Ausführung dieser Übung(en) wird anschließend gemeinsam geübt und der Gruppe präsentiert.

Zwei (oder mehr) Turner stellen eine Kurzkür an einem Gerät zusammen (z.B.: Kippe, Rückschwung in den Handstand mit halber Drehung an zwei Parallelbarren), die sie anschließend parallel turnen (S. 62).

Variation: Bei der Durchführung der Choreografie darf nicht gesprochen werden.

Reflexionsfragen: Nach welchen Kriterien habt ihr Geräte und Übungen ausgewählt? Wodurch habt ihr es geschafft, synchron zu agieren?

Diese Aktionsform zielt auf die Kernziele **1 SEL**, **2 KON** und **5 KOP**.

Beispiel Handball M: With a little help from my friends

Jeder Spieler erhält eine Karte mit einer Instruktion vom Trainer. Die Karten werden verdeckt ausgelegt, so dass jeder Sportler nur seine eigenen Instruktionen lesen kann. Jeder Instruktionstyp sollte möglichst gleich oft vorkommen. Auf den Karten werden die drei Rollen „Supporters“, „Pokerfaces“ und „Egos“ beschrieben. Die Spieler sollen ihre Rolle möglichst gut umsetzen.

Im Handball können die Rollen bspw. vor einem Trainingsspiel verteilt werden (S. 64).

Variationen: Einzelne Spieler erhalten im Vorfeld des Trainings eine der beschriebenen Rollen, ohne dass die anderen Sportler wissen, dass Rollen verteilt wurden.

Reflexionsfragen: Wie hat sich Euer Umgang miteinander von anderen Trainingssituationen unterschieden?

Diese Aktionsform zielt auf die Kernziele **3 AUF**, **4 T-SEL** und **5 KOP**.



Sportart L: Festigen und Anwenden in sportartspezifischen Trainingssituationen

Ziel der Gestaltungsebene „Sportart L“ ist es, psychosoziale Ressourcen in „geschützten“ sportartspezifischen Lernsituationen anzuwenden und weiterzuentwickeln. Die Grundidee folgt dabei der zentralen Forderung: Psychosoziale Ressourcen, die zur Bewältigung von sportartspezifischen Anforderungen gebraucht werden, sollen im Training der jeweiligen Sportart gefördert werden. Sportartspezifische Lernsituationen – als der zentrale Inhalt von Training – sind deshalb Bezugspunkt der sportartspezifischen Förderung der Persönlichkeits- und Teamentwicklung.

Ausgehend von dieser Grundidee erfolgt das Üben und Festigen psychosozialer Ressourcen – im Unterschied zu „Sportart M“ – immer im unmittelbaren Kontext der Vermittlung typischer sportartspezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Dieser Anspruch wird in den Aktionsformen der Gestaltungsebene „Sportart L“ realisiert, indem

- sportartspezifische Aufgaben mit psychosozialen Zusatzaufgaben kombiniert werden,
- sportartspezifisches Können gezielt zum Thema von Selbsteinschätzungen und Rückmeldungen wird,
- Strategien zum Umgang mit psychosozialen Anforderungen (bspw. Konzentration) erarbeitet werden.

Beispiel Handball L: „Gegenseitig coachen“

Das regelmäßige Training bietet unterschiedliche Möglichkeiten, in denen Sportler sich an der Gestaltung des Trainings beteiligen und die Rolle eines Coaches übernehmen können. Wir nennen dies „gegenseitig coachen“. Gegenseitiges Coachen ist möglich beim „Helfen und Sichern“, beim Elementartraining, bei der Übernahme von Trainingsteilen und in wettkampfählichen Situationen. Beim Verbessern und Automatisieren von sportartspezifischen Grundlagen sollen sich die Sportler gegenseitig beobachten, korrigieren, Rückmeldungen geben und zu einer Selbsteinschätzung ihrer Leistung kommen (S. 72). Als Grundlage können vorher erarbeitete Merkmale zur "Technik und Bewegungsausführung" (S. 70) genutzt werden.

Reflexionsfragen: Ist das gegenseitige Coachen schwierig – was macht es schwierig – was fällt euch leicht? Welche Rückmeldungen waren für euch hilfreich? Was hat euch weitergeholfen?

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf die Kernziele **1 SEL**, **5 KOP** und **6 SMF**.

Beispiel Gewichtheben L: Prognosetraining

Die Sportler geben Prognosen zu ihren Leistungen in einzelnen Übungen/Techniken (z.B. Reißen/Stoßen) ab. Die angegebenen Übungen/Techniken werden durchgeführt und extern bewertet. Die Sportler vergleichen Prognosen und Ergebnisse und reflektieren diese.

Schritt 1: Zu der ausgewählten Technik ordnen die Sportler Aufgaben bzw. Ausführungen vier individuellen Schwierigkeitsgraden zu. Die Prognosen werden auf einem vorbereiteten individuellen Prognosebogen (S. 91) notiert.

Schritt 2: Nach der individuellen Prognose werden die Aufgaben auf allen vier Schwierigkeitsgraden umgesetzt. Ein Kampfgericht (min. Trainer, ggf. gemeinsam mit Sportlern) überprüft das Gelingen (korrekt ausgeführt – nicht korrekt ausgeführt). Die Prognosen werden überprüft und reflektiert (im Einzelgespräch von Trainer und Sportler oder in der gesamten Gruppe). Wenn Mitspieler eingesetzt werden, z.B. zum Passen, muss die Organisationsform klar bestimmt werden, so dass ein zügiger Ablauf gewährleistet ist (S. 76).

Variation: Team-Prognose: Eine Kleingruppe ordnet den vier Schwierigkeitsgraden Spielzüge, Spielsituationen oder Taktiken zu. Ggf. werden auch Aktivitäten der Gegenspieler (bspw. aktive Verteidigung oder passive Verteidigung) in der Prognose mit angegeben.

Reflexionsfragen: Welche Stärken und Schwächen kannst du auf dem Prognosebogen erkennen? Wie zufrieden bist du mit deiner Leistung? Auf welches Niveau möchtest du dich verbessern? „Ein selbstbewusster Sportler weiß, was er kann und tut es auch!“ Wie war es bei euch? Diese Aktionsform zielt insbesondere auf die Kernziele **1 SEL**, **4 T-SEL** und **6 SMF**.



Sportart XL: Anwenden in wettkampfnahen Situationen

Ziel der Gestaltungsebene „Sportart XL“ ist es, psychosoziale Ressourcen in wettkampfnahen Leistungssituationen anzuwenden. Die Grundidee liegt darin, konkurrenzorientierte Leistungssituationen zu schaffen, die im Unterschied zu den Ebenen „Sportart S“ bis „Sportart L“

- gezielt über den psychosozialen Anforderungscharakter von „geschützten“ Lernsituationen hinausgehen,
- den Transfer der erworbenen und möglichst gefestigten Ressourcen in den Wettkampf vorbereiten.

Beispiel Gerätturnen XL: Vor- und Nachturnen im Teamwettbewerb

Zwei Teams turnen gegeneinander. Jede Turnerin aus Team A stellt eine Kür aus 5 Elementen zusammen und turnt diese Kür. Team B entscheidet, wer diese Kür nachturnt. 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 (mit oder ohne Streichwertung) werden zur Gesamtleistung addiert (S. 87).

Variation: Team A wählt eine Turnerin aus Team B, die die Kür nachturnen muss. Die Teams werden vorher nach bestimmten Kriterien eingeteilt (Alter, Freundschaft, etc.).

Reflexionsfragen: Was benötigt man neben turnerischem Können, um diese Aufgaben zu bewältigen? Wie habt Ihr entschieden, wer gegen wen turnt? Nach welchen Kriterien habt ihr eure Übungen zusammengestellt?

Diese Aktionsform zielt insbesondere auf die Kernziele **1 SEL**, **3 AUF** und **5 KOP**.

Bei den Aktionsformen der Ebene „Sportart XL“ ist eine Nachbereitung von großer Bedeutung! Insbesondere negative Rückmeldungen durch Misserfolge in den inszenierten Situationen dürfen nicht offen stehenbleiben. Sowohl motorisches als auch sozial-kooperatives Handeln sollten hier reflektiert werden.

Auch sollten die Aktionsformen „Sportart XL“ nur begrenzt in wichtigen Phasen des Lernens und der Wettkampfvorbereitung eingesetzt werden, da dauernder Konkurrenz- und Leistungsdruck ein angst-freies Lernklima behindern kann und damit beabsichtigte motorische und psychosoziale Lernprozesse beeinträchtigt werden können.



2.2 Gestaltung der Trainer-Sportler-Beziehung

Die *methodischen Prinzipien* zur Trainer-Sportler-Beziehung gehen vom Grundsatz aus, dass eine erfolgreiche Persönlichkeits- und Teamentwicklung nur gelingt, wenn sich Sportler*innen der Begleitung und Unterstützung durch ihre Trainer*innen sicher sein können; mit anderen Worten, indem Trainer*innen als fachlich-partnerschaftliche Berater*innen **Raum für Mitbestimmung und Partizipation** geben, **wertschätzenden Umgang** pflegen und ihren Sportler*innen **Fürsorglichkeit** entgegenbringen.



2.2.1 Raum für Mitbestimmung und Partizipation

Raum für Mitbestimmung und Partizipation meint, die Sportler*innenperspektive einzubeziehen sowie Gelegenheiten zur Mitgestaltung des Trainings und der individuellen Zielsetzung zu fördern und zu fordern.

Sportler*innen werden dazu aufgefordert, nicht nur am Training teilzunehmen, sondern das Training selbst mitzugestalten. Eine gelingende und entwicklungsförderliche Trainer-Sportler-Beziehung ist daher durch einen „demokratischen“ Führungsstil geprägt, bei dem Sportler*innen im Alters- und Entwicklungsverlauf zunehmend in Planungen und Entscheidungen zur Gestaltung des Trainings einbezogen werden.

Mitbestimmung und Partizipation kann über *fünf methodische Prinzipien* ermöglicht werden. Die Prinzipien bauen zum Teil aufeinander auf:

- Trainer*innen beziehen die Perspektive ihrer Sportler*innen zu inhaltlich-methodischen Aspekten des Trainingsalltags (bspw. Ziele, Aufwärmspiele, Geräte- und Übungsauswahl) mit ein. Dabei geht es insbesondere darum, die Vorstellungen, Bedürfnisse und Wünsche der Sportler*innen – immer mal wieder – in die Planung zu integrieren.
- Trainer*innen zeigen Offenheit dafür, dass die Sportler*innen ihre Entscheidungen hinterfragen und diese Entscheidungen auf Augenhöhe diskutieren (bspw. Angemessenheit von Zielen, Mannschaftsaufstellungen oder Trainingsmethoden).
- Trainer*innen setzen und überprüfen Trainings- und Wettkampfziele gemeinsam mit ihren Sportler*innen. Dafür befähigen sie die Sportler*innen, ihren eigenen Leistungsstand einschätzen zu können (bspw. durch die Aktionsformen „trainingsbegleitende Selbsteinschätzung“ und „Prognosetraining“).
- Trainer*innen vermitteln ihren Sportler*innen – neben dem motorischen Können – ein grundlegendes Verständnis über Bewegungsausführungen, Trainingsmethoden und die Trainingsgestaltung (bspw. Aktionsform „Technik - Bewegungsausführung“). Dieses fachliche Wissen ist notwendig, damit Sportler*innen eine eigene Vorstellung zur Trainingsgestaltung entwickeln, begründen und verantworten können.
- Trainer*innen übertragen Sportler*innen konkrete Aufgaben zur Mitgestaltung und -verantwortung des Trainings (bspw. Aktionsformen zum „Gegenseitig coachen“; Aufgreifen von „Rollen und Aufgabenverteilung“). Bei der Bewältigung dieser Aufgaben begleiten Trainer*innen ihre Sportler*innen, moderieren die Umsetzung und leisten bei Schwierigkeiten „Erste Hilfe“.

Die zunehmende Mitbestimmung und Partizipation durch die Sportler*innen geht auch mit der zunehmenden Verpflichtung einher, Mitverantwortung für das eigene sportliche Training und damit auch für die eigene sportliche Entwicklung zu übernehmen.

Mitverantwortung kann noch weiter reichen: Die Organisation von Aktivitäten über das Training hinaus bis hin zur Mitarbeit in den Jugendstrukturen von Verein oder Verband sind Bereiche, in denen Raum für Mitbestimmung und Partizipation vorliegt und genutzt werden kann.

Die Nutzung des Raums für Mitbestimmung und Partizipation ist eng mit den Kernzielen sportliches Selbstbewusstsein (**1 SEL**), Kooperationsfähigkeit (**5 KOP**) und Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit (**6 SMF**) verknüpft. Selbstbewusstsein und Kooperationsfähigkeit ermöglichen es, den Raum zur Mitbestimmung und Partizipation auszunutzen. Eine umfassende Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit ist auf Erfahrungen angewiesen, die im geschützten Rahmen des Trainings gemacht werden.



2.2.2 Wertschätzender Umgang

Wertschätzender Umgang mit den Sportler*innen meint, alle Situationen in Training und Wettkampf jederzeit respektvoll, konstruktiv und aufmunternd zu gestalten.

Dabei bedeutet der wertschätzende Umgang nicht, dass alles schöngeredet werden muss. Vielmehr geht es um eine ehrliche und konstruktive Verständigung über Leistungen, Schwächen, Potenziale, Entwicklungsmöglichkeiten und anstehende Aufgaben.

Wertschätzender Umgang kann über *vier methodische Prinzipien* ermöglicht werden:

- Trainer*innen bringen jedem*r Sportler*in Aufmerksamkeit und Interesse entgegen und nehmen die Sportler*innen als „ganzen Menschen“ wahr. Dadurch vermitteln sie jedem*r Sportler*in das Gefühl, wahrgenommen, angenommen und ernstgenommen zu werden.
- Trainer*innen sind „Partner*innen auf Augenhöhe“, die Training und Wettkampf als gemeinsame Aufgabe mit unterschiedlicher Rollenverteilung verstehen. Sie setzen ihr „Mehr an Fachkompetenz“ für die Entwicklung ihrer Sportler*innen ein. In Verbindung mit dem Interesse an jedem*r Sportler*in ermöglicht dies eine individualisierte Förderung.
- Trainer*innen nutzen verbale und nonverbale Kommunikation als Unterstützung für ihre Sportler*innen. Sie kommunizieren positiv, gewaltfrei und respektvoll miteinander. Dabei setzen sie auch positive Affekte wie Augenkontakt, Lächeln, Zunicken, Schulter klopfen, etc. unterstützend ein.
- Trainer*innen geben Feedback individualisiert sowie sachlich, ermutigend und anerkennend (vgl. auch „Thematisieren“).



Ein wertschätzender Umgang ist eng mit den Kernzielen zum sportlichen Selbstbewusstsein (**1 SEL**) und zum Team-Selbstbewusstsein (**4 T-SEL**) verknüpft. Die Entwicklung von Selbstbewusstsein profitiert bspw. stark von Kommunikation, die eine individuelle Standortbestimmung erlaubt und auf ein erreichbares Ziel gerichtet ist. Dies gilt sowohl für einzelne Sportler*innen als auch für das gesamte Team.

2.2.3 Fürsorglichkeit

Fürsorglichkeit meint, dass Trainer*innen ihren Sportler*innen Sicherheit, Orientierung und Unterstützung für eine gelingende (sportliche) Entwicklung bieten!

Fürsorgliche Trainer*innen haben den*die „ganze*n Sportler*in“ im Blick und bringen jeder*m individuelle Aufmerksamkeit und Förderung entgegen (vgl. wertschätzender Umgang).



Fürsorglichkeit äußert sich in *vier methodischen Prinzipien*:

- Trainer*innen erkennen und berücksichtigen Ziele, Motive, Stärken und Schwächen, entwicklungsbedingte Lernfortschritte, Emotionen und Unterstützungsbedarfe ihrer Sportler*innen.
- Trainer*innen orientieren sich am individuellen Leistungspotenzial, der Leistungsentwicklung und dem aktuellen Leistungsstand der einzelnen Sportler*innen. An dieser individuellen Bezugsnorm richten sie Zielsetzungen, Aufgabenstellungen und Rückmeldungen aus.
- Trainer*innen unterstützen ihre Sportler*innen bei der Abstimmung von sportlichen und außersportlichen Anforderungen der Lebensphase (bspw. Schule, Ausbildung, Persönlichkeitsentwicklung). Sie haben „ein Ohr“ für Fragen und Unterstützungsbedarf und vernetzen sich mit Eltern, Lehrern und Freunden.
- Trainer*innen haben „ein Auge“ dafür, zu unterstützen, aber auch Freiräume zu lassen, wo es notwendig ist.

Fürsorglichkeit wirkt nicht unmittelbar auf einzelne Kernziele der Persönlichkeits- und Teamentwicklung. Fürsorgliche Trainer*innen bieten ihren Sportler*innen (sozialen) Rückhalt und können sie dadurch auch in schwierigen Phasen angemessen unterstützen.

2.3 Sportler-Sportler-Beziehung



Die *methodischen Prinzipien* zur Sportler-Sportler-Beziehung gehen von dem Grundsatz aus, dass eine erfolgreiche Persönlichkeits- und Teamentwicklung erst gelingt, wenn stabile und positive Beziehungen unter den Sportler*innen vorherrschen. Positive Sportler-Sportler-Beziehungen prägen ganz wesentlich das Trainings- und Lernklima in Trainingsgruppen.

Sportler-Sportler-Beziehungen unterliegen in einer Trainingsgruppe natürlich einer gewissen Eigen-
dynamik unter den Sportler*innen und sind deshalb durch Trainer*innen nur indirekt beeinflussbar. Die Aufgabe von Trainer*innen liegt darin, durch gezielte Impulse und Anregungen ein entwicklungs-
förderliches Trainingsklima zu aktivieren. Mit anderen Worten: Das Trainingsklima muss von den
Sportler*innen gelebt werden und kann von den Trainer*innen belebt werden!

Grundlegende Merkmale entwicklungsförderlicher Sportler-Sportler-Beziehungen sind ein **aufgaben-
orientiertes Trainingsklima**, ein **sozial-emotionales Trainingsklima** sowie ein **angstfreies
Lernklima**.



2.3.1 Aufgabenorientiertes Trainingsklima

Ein **aufgabenorientiertes Trainingsklima** meint, die Sportler*innen besitzen ein gemeinsames Trainings- und Wettkampfverständnis sowie die Bereitschaft zur *gegenseitigen funktionalen Unterstützung*! Jede*r Einzelne leistet durch die Erfüllung passender Aufgaben einen Beitrag zur Teamleistung. Stärken werden genutzt und Schwächen werden kompensiert. Dies gilt hier insbesondere für das gemeinsame Trainieren und wirkt weiter auf die Wettkampfleistung.

In einem aufgabenorientierten Trainingsklima besitzen die Sportler*innen ein gemeinsames Trainings- und Wettkampfverständnis sowie die Bereitschaft zur gegenseitigen funktionalen Unterstützung!

Ein aufgabenorientiertes Trainingsklima kann sich dort entwickeln, wo Trainingsgruppen gemeinsame Vorstellung darüber haben, welche Ziele sie verfolgen. Damit verbunden sind

- ein aufgabenorientiertes Trainingsverständnis: Im Training wollen wir gemeinsam motorische und psychosoziale Fähigkeiten und Fertigkeiten erlernen und verbessern!
- ein gemeinsames Wettkampfverständnis: im Wettkampf wollen wir das bestmögliche Teamergebnis und bestmögliche Einzelleistungen erzielen!
- gegenseitige funktionale Unterstützung, bspw. durch gegenseitige Hilfestellung oder Korrekturen.

Ein aufgabenorientiertes Trainingsklima ist eng verzahnt mit dem Kernziel Aufgabenzusammenhalt **(4 AUF)**. Eine besondere Rolle im aufgabenorientierten Trainingsklima kommt der Aufgabenzugehörigkeit des*r Einzelnen zu. Dazu gehört, dass sich der*die einzelne Sportler*in mit seinen*ihrer individuellen Stärken und Schwächen in der Trainingsgruppe einbringt und eingebunden fühlt. Dazu gehört auch, dass er*sie sich auf ein gemeinsames Trainings- und Wettkampfverständnis sowie die gegenseitige Unterstützung verlassen kann. Die Kooperationsfähigkeit **(5 KOP)** und ein positiv-realistisches Selbstbewusstsein **(1 SEL)** der Sportler*innen sind Grundlage für gelingende Aufgabenteilung und funktionale Unterstützung.

Durch die enge Verzahnung des methodischen Prinzips des aufgabenorientierten Trainingsklimas und des Kernziels Aufgabenzusammenhalt wirken verschiedene Aktionsformen gleichzeitig auf das Trainingsklima und das Kernziel. Insbesondere in Vertrauensübungen der Ebene S wie „Blindenführung – Roboterspiel“ (S. 58) werden Grundlagen für die Zusammenarbeit herausgebildet. Beispiele für die konkrete Umsetzung von aufgabenorientiertem Training geben Aktionsformen der Ebene L wie Bewegungsaufgabe „Technik – Bewegungsausführung“ (S. 70) oder „Gegenseitig coachen“ (S. 72).



2.3.2 sozial-emotionales Trainingsklima

Ein **sozial-emotionales Trainingsklima** meint, die Sportler*innen besitzen ein gemeinsames Verständnis von Gemeinschaft sowie die Bereitschaft zur *gegenseitigen sozialen und emotionalen Unterstützung!* Jede*r Einzelne ist sozial eingebunden, und die Trainingsgruppe weist einen starken sozialen Zusammenhalt auf, der sich auch außerhalb von Training und Wettkampf zeigt.

In einem sozial-emotionalen Trainingsklima besitzen die Sportler*innen ein gemeinsames Trainings- und Wettkampfverständnis sowie die Bereitschaft zur gegenseitigen sozialen und emotionalen Unterstützung!

Ein sozial-emotionales Trainingsklima kann sich entwickeln, wenn positive soziale und emotionale Erfahrungen aus dem Trainings- und Wettkampfalltag hervorgehen. Dazu gehören:

- Gruppenregeln werden gemeinsam aufgestellt und von allen eingehalten (z.B. Pünktlichkeit, Kommunikationsformen);
- sowohl sportliche Aufgaben als auch Konflikte, Schwierigkeiten und Misserfolge werden gemeinsam bearbeitet und bewältigt;
- in Training und Wettkampf zeigen Sportler*innen gegenseitige emotionale Unterstützung (z.B. gegenseitiges Anfeuern, Trösten)
- sportliche Erfolge (auch einzelner Teammitglieder) werden gemeinsam „gefeiert“.



Ein sozial-emotionales Trainingsklima kann nicht verordnet werden. Es muss von den Sportler*innen gelebt werden. Trainer*innen können das sozial-emotionale Trainingsklima durch Anregungen und Impulse beleben. Dazu eignen sich insbesondere die Unterstützung von Ritualen (S. 35), die Begleitung bei der Lösung von Konflikten (S. 35), das feiern von Erfolgen (S. 34) und die Möglichkeit, gemeinsame Präsentationen oder Taktiken (bspw. in der Aktionsform „Bewegungsaufgabe - Gestalten“ (S. 71) zu entwickeln.

Das sozial-emotionale Trainingsklima steht in Wechselwirkung mit dem Kernziel **Team-Selbstbewusstsein (4 T-SEL)**. Die geteilte Überzeugung von der Leistungsfähigkeit des Teams kann durch Rituale (bspw. ein Schlachtruf vor dem Wettkampf, gegenseitiges Abklatschen etc.) aktiviert bzw. verstärkt werden. Eine gute Kooperationsfähigkeit (**5 KOP**) der Sportler*innen ist eine Grundlage für gelingende soziale und emotionale Unterstützung.

2.3.3 angstfreies Lernklima

Ein **angstfreies Lernklima** meint, Sportler*innen trennen zwischen konkurrenzorientierten Leistungssituationen und Lernsituationen. Von Trainer*innen verlangt das, Fehler zuzulassen, geduldig mit Fehlern umzugehen, Verbesserungsmöglichkeiten aufzuzeigen und Fehler nicht zu sanktionieren. Das gilt auch bei sehr hohen Leistungsansprüchen: *Wer keine Fehler macht, geht nicht an seine Grenzen!*

In einem angstfreien Lernklima werden individuelle Bildungs- und Entwicklungsprozesse frei von hinderlichen Ängsten gestaltet und Fehler als produktiver Bestandteil aktiven Lernens genutzt!

In einem angstfreien Lernklima ist es möglich:

- Fehler zu machen, Fragen zu stellen, sich in den Trainingsprozess einzubringen;
- sich mit seinem individuellen Leistungsstand zu präsentieren, ohne ausgelacht oder isoliert zu werden;
- vermeintliche Schwächen offenzulegen, ohne Angst zu haben, dass diese unmittelbar zu Nachteilen führen.

Ein angstfreies Lernklima kann sich entwickeln, wenn Sportler*innen Vertrauen zueinander haben und Trainer*innen ein vertrauensvolles Verhältnis zur gesamten Trainingsgruppe pflegen. Trainer*innen können die Entwicklung eines angstfreien Lernklimas durch Aktionsformen unterstützen, die das Vertrauen zwischen den Sportler*innen fördern (bspw. Blindenführung – Roboterspiel, S. 58) und durch Aktionsformen, die den geschützten Austausch der Sportler*innen über ihre Stärken und Schwächen ermöglichen (bspw. Kartenabfrage, S. 80).

Um das Vertrauen zwischen Trainer*in und Sportler*innen zu entwickeln, ist es wichtig, Vertrauen vorzuleben und eigene Entscheidungen (z.B. Nominierungen) transparent zu machen.

Konkurrenzorientierte Leistungssituationen können ein lernhinderliches Klima schaffen, insbesondere, wenn Leistungsvergleiche inszeniert werden, die zwischen Sportler*innen die „Starken stark“ und die „Schwachen schwach“ aussehen lassen. Da zum Sport Leistungssituationen jedoch dazu gehören, sollte keineswegs darauf verzichtet werden. Leistungssituationen können bspw. der Überprüfung des Lernfortschrittes und der Vorbereitung auf anspruchsvolle Wettkampfsituationen dienen (bspw. XL – Vor- und Nachturnen im Teamwettbewerb, S. 87). Um angstbesetzte Erfahrungen zu vermeiden, sollten Leistungsbewertungen immer auf Basis individueller Bezugsnormen – also dem Vergleich mit vorangegangenen Leistungen oder mit individuell gesteckten Zielen – beobachtet und bewertet werden.

Ein angstfreies Lernklima ist nicht mit einem einzelnen Kernziel verknüpft. Mit seiner Wirkung auf Lernprozesse allgemein ist es die notwendige Grundlage, um Kernziele zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung anzugehen.



3



Methodenpool

Der Methodenpool beinhaltet:

- allgemeine Hinweise zur Umsetzung methodischer Maßnahmen,
- einen Leitfaden für das *Feedback* zu motorischen Leistungen,
- einen Leitfaden zur *Reflexion* psychosozialer Erlebnisse,
- einen Pool an Aktionsformen zum *Inszenieren* psychosozialer Erlebnisse.



Hinweis zur Sprachform:

Beim Erstellen dieser Arbeitshilfe war es uns wichtig, sowohl die männliche als auch die weibliche Sprachform anzuwenden. Ab diesem Kapitel (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.



QR-Codes:

Alle Aktionsformen sind als pdf auf der dsj-Homepage verfügbar. Der nebenstehenden QR-Code führt zu der entsprechenden Seite. Die Kopiervorlagen können über die QR-Codes in dieser Arbeitshilfe direkt als pdf heruntergeladen werden.

Hinweise zur Umsetzung der methodischen Maßnahmen

Das vorliegende Konzept bietet zahlreiche methodische Prinzipien, Gestaltungshinweise und konkrete Aktionsformen zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Kinder- und Jugendsport. Die Umsetzung der methodischen Maßnahmen zum Aufgreifen und Inszenieren in den Trainings- und Wettkampfalltag kann jedoch nicht rezeptartig funktionieren, sondern muss sich an den konkreten Voraussetzungen der Trainer*innen und des Trainingsalltags orientieren.

Dabei gelten fünf Grundprinzipien:

■ Das Ziel bestimmt die Methode:

Die Förderung von Persönlichkeits- und Teamentwicklung kann gelingen, wenn sich die Planung, Umsetzung und Reflexion von Aktionsformen immer an einem oder mehreren konkreten Kernzielen (S. 14) ausrichtet.

■ Integration statt Addition I:

Die methodischen Maßnahmen zum „Aufgreifen und Inszenieren“ von Lernsituationen sind nicht als additive Einzelmaßnahmen zu betrachten, sondern als Netzwerk von Maßnahmen, die sich gegenseitig ergänzen und aufeinander aufbauen.

■ Integration statt Addition II:

Die Methoden sollen in den Trainingsalltag integriert und nicht als psychosoziales Zusatztraining addiert werden. Die Gestaltung der Trainer-Sportler-Beziehung und der Sportler-Sportler-Beziehung sowie das „Aufgreifen“ sind wichtige Bestandteile des alltäglichen Trainings. Das „Inszenieren“ von Aktionsformen kann punktuell einfließen. Insbesondere auf den Ebenen „Sportart L“ und „Sportart XL“ ist die Förderung der Persönlichkeits- und Teamentwicklung eng mit dem Training motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten verbunden.

■ Orientierung an Voraussetzungen von Trainer*in und Gruppe:

Entscheidungen über methodische Maßnahmen (u.a. Auswahl, Zeitpunkt, Häufigkeit) liegen bei den Trainer*innen. Das Förderkonzept bietet Orientierungspunkte, anhand derer die Trainer*innen ihr eigenes „psychosoziales“ Trainingskonzept entwickeln. Entscheidungskriterien sind die Voraussetzungen der Trainer*innen (Vorerfahrung, Ausbildung), und der Trainingsgruppe (Leistungsstand, Alter) sowie die Trainings- und Wettkampfphase (motorische Trainings-schwerpunkte) – entwickeln.

■ Authentische Umsetzung:

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, neue entwickeln oder unterschiedliche Formen miteinander kombinieren. Dazu muss man nicht alles übernehmen und beherrschen: **Nobody is perfect!** Nur anfangen muss jeder!



Feedback zu motorischen Leistungen

„Motorische Rückmeldungen geben wir ständig. Also wir sagen immer, wenn es gut funktioniert hat, [fragen] wie es sich angefühlt hat. Fragen wie sie es besser machen können. Das machen wir relativ viel.“

(Gerätturntrainerin von 10- bis 17-jährigen Mädchen)

Feedback zu motorischen Leistungen, bspw. zu sportartspezifischen Techniken oder taktischen Handlungen auf dem Spielfeld, gehört zum ganz normalen Trainingsalltag. Regelmäßige Feedbacks zu erbrachten Leistungen und zur Leistungsentwicklung sind für Sportler*innen von Bedeutung, um sportliches Können weiterzuentwickeln, um dieses Können realistisch einzuschätzen und um Vertrauen in ihr Können auszubilden.



Grundlegend muss Feedback dafür

„Wenn ich merke, die [Sportlerinnen] strengen sich wirklich an [...], das kriegen die auch alle von mir rückgemeldet.“

(Gerätturntrainerin von 9- bis 17-jährigen Mädchen)

- eine individuelle Bezugsnorm in den Mittelpunkt stellen: „Heute habt ihr die Konter im Vergleich zum letzten Training besser – konstant – schwächer zu Ende gespielt! Dein Strecksalto hat sich verbessert!“
- positive Hinweise enthalten, die gelungene Ausführungen verstärken und festigen: „Deine Beinarbeit ist deutlich besser geworden!“
- kritisch-konstruktive Hinweise beinhalten, die Defizite und Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen: „Der Wurf ging zwischen euch durch. Ihr müsst im Block näher beieinander stehen.“
- auf pauschale Andeutungen und das Herausstellen von unveränderbaren Merkmalen verzichten: „Heute ging gar nichts! Du bist halt zu klein! Dir fehlt das Talent!“
- soziale Vergleiche nur in Ausnahmefällen und nur in positiver Richtung nutzen: „Du kommst immer näher an die Besten im Team heran!“

Trainer*innen nehmen beim Feedback die Rolle als Expert*innen und Entwicklungsförderer*innen ein. Sie gestalten ihr *direktes sprachliches* Feedback bewusst so, dass es motorische (Welche Technik habe ich wie umgesetzt?) und psychosoziale Aspekte (Was sagt das Feedback über mich? Was sagt das Feedback über unsere Team-Leistung?) beinhaltet.

Checkliste Feedback



- 1. Trainingsziel** Was sollen die Sportler*innen üben?
- 2. Individuelle Bezugsnorm** Welche Voraussetzungen haben sie dafür?
- 3. Beobachtung** Wie wird die Bewegung (Technik, Taktik etc.) ausgeführt?
- 4. Lösungsmöglichkeit** Was soll der*die Sportler*in anders oder besser machen?
- 5. Kriterien für das Feedback** Wie gestalte ich die Rückmeldung, um sie wirksam zu machen?

Damit Feedback auf die **Entwicklung des sportlichen Könnens** wirkt, sollte es...

- motorische Inhalte konkret benennen:
„Der Zeitpunkt, als du bei der freien Felge die Schulter gebracht hast, war sehr gut!“
- auf veränderbares Verhalten abzielen und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen:
„Wenn du beim Korbleger früher abspringst, kommst du besser an den Korb!“
- regelmäßig gegeben und mit fortschreitendem Lernprozess weniger werden.

Damit Feedback auf die **Persönlichkeits- und Teamentwicklung** wirkt, sollte es...

- so oft wie möglich konkretes Lob für gezeigte Leistungen beinhalten:
„Prima gemacht! Tolle Aktion!“
- auf die Leistungsfähigkeit und Anstrengung der Sportler*innen bezogen sein:
„Du hast gewonnen, weil du technisch stärker bist! ... weil ihr bis zum Schluss alles gegeben habt!“
- bevorstehende Aufgaben durch sprachliche Überzeugung vorbereiten: „Du kannst das! Du bist stark genug, um in diesem Wettkampf ganz vorne zu landen!“ Von Bedeutung ist dabei, dass sprachliche Überzeugung auf einer realistischen Einschätzung beruht.

Aufgrund dieser Vorüberlegungen formulieren Trainer*innen ein individuelles (Bezug zum*zur Sportler*in) und authentisches (Bezug zum*zur Trainer*in) Feedback.

Die Beachtung der Prinzipien zum motorischen Aspekt drückt einen positiven und wertschätzenden Umgang mit Sportler*innen aus. Damit ist dieses Feedback auch eine wichtige Basis für die Persönlichkeits- und Teamentwicklung. Feedback, das darüber hinaus die psychosozialen Aspekte berücksichtigt, trägt ganz wesentlich zur Entwicklung des sportlichen Selbstbewusstseins der Sportler*innen (**1 SEL**) und zu einer gelingenden Trainer-Sportler-Beziehung (S. 44) bei.



Reflexion psychosozialer Erlebnisse

„Wenn wir [die Aktionsformen] machen, dann wird danach also auch darüber geredet. Die erste Frage ist meistens die, die aus der Handreichung [...]. Ja doch, da versuch ich mich schon ziemlich dran zu halten.“

(Gerätturntrainerin von 7- bis 17-jährigen Mädchen)

Um Persönlichkeits- und Teamentwicklung anzuregen, müssen Erlebnisse aus Training und Wettkampf bewusstgemacht werden. Dazu dienen Gespräche über motorische und psychosoziale Erlebnisse. Wir nennen das Reflektieren. In den methodischen Hinweisen zum Aufgreifen (S. 30) und Inszenieren (S. 38) finden sich dazu hilfreiche Reflexionsfragen. An dieser Stelle beschreiben wir einige methodische Grundprinzipien zum Reflektieren.

Übergreifendes Ziel jeder Reflexion ist das Bewusstmachen von motorischen und psychosozialen Erlebnissen. Das „justierte Zielfernrohr“ richtet sich dann immer auf die ausgewählten Kernziele, bspw. Kooperationsfähigkeit, Selbstbewusstsein oder Aufgabenzusammenhalt.

Um mit Sportler*innen reflektieren zu können, müssen diese vorher etwas erlebt haben. Aus diesem Grund schließen Reflexionen an das Aufgreifen und das Inszenieren von motorischen und psychosozialen Erlebnissen an.

Trainer*innen nehmen in einer Reflexion eine Moderator*innenrolle ein. Sie halten sich mit eigenen Wortbeiträgen zurück. Sie lassen die Sportler*innen reden und fassen das Gesagte knapp zusammen.

Checkliste Reflexion

1. Welches motorische oder psychosoziale Erlebnis wurde aufgegriffen oder inszeniert?
2. Welches Kernziel soll damit angesprochen werden?
3. Wie gelingt ein guter Einstieg?
Die **Einstiegsfrage** richtet sich immer auf die Beschreibung der vorangegangenen Situation:
 - Was habt ihr soeben gemacht? Wie habt ihr das gemacht? Schildere die erlebte Situation.
 - Was hat gut funktioniert? An welchen Stellen sind Schwierigkeiten aufgetreten?
 - Wie seid ihr mit Schwierigkeiten umgegangen? Konntet ihr diese lösen? Wenn ja, wie?
4. Welche **weiterführende Frage** eignet sich, um ein bestimmtes Kernziel in den Blick zu nehmen?
 - Wie gut passt deine Einschätzung mit dem erzielten Ergebnis zusammen? **(1 SEL)**
 - Auf welchen Aspekt der Handlung musst du dich konzentrieren? **(2 KON)**
 - Welche Aufgabenverteilung im Team war die erfolgreichste? **(3 AUF)**
 - Wodurch waren wir stärker als unsere Gegner*innen? **(4 T-SEL)**
 - Welche Möglichkeiten gibt es, sich im entscheidenden Moment zu verständigen? **(5 KOP)**
 - Welche Trainings Schwerpunkte ergeben sich aus diesem Trainingsziel? **(6 SMF)**
5. Wie lassen sich die Erfahrungen der Sportler*innen prägnant zusammenfassen?

Da Reflexionen im Trainingsalltag immer mit Bewegungszeit „konkurrieren“, ist auf ein paar einfache Grundregeln zu achten:

- Auch einmal reden, aber nicht zerreden – so knapp wie möglich, so lange wie nötig!
- Lösungen und Ideen, die auf diesem Wege erarbeitet wurden, bieten eine Basis für zukünftiges Handeln und sollten in die weitere Trainings- und Wettkampfpraxis eingehen!



Aktionsformen - Übersicht



Ebene	Seite	Aktionsformen	Kernziele						
			1 SEL	2 KON	3 AUF	4 T-SEL	5 KOP	6 SMF	
S	58	Blindenführung – Roboterspiel		X				X	
	59	Catch me, if you can!		X					
	60	Laufrythmus und Atomspiel			X		X		
	61	Supermarkt					X		
M	62	Synchron bewegen	X	X			X		
	63	Aktion – Reaktion		X					
	64	With a little help from my friends		X	X		X		
	66	Parcours in Sportarten			X	X	X		
	68	Begegnungsstaffel	X				X		
	69	Stummes Spiel			X	X			
L	70	Bewegungsaufgabe „Technik – Bewegungsausführung“		X			X	X	
	71	Bewegungsaufgabe „Gestalten“	X		X		X		
	72	Gegenseitig coachen	X				X	X	
	74	Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung	X					X	
	76	Prognosetraining	X			X		X	
	78	Konzentrationsstrategien entwickeln		X					
	80	Kartenabfrage	X			X	X		
XL	82	Unter Druck	X	X					
	84	Heaven and hell	X	X	X				
	85	Rein und raus	X				X	X	
	86	Endphasentraining	X	X	X	X	X		
	87	Vor- und Nachturnen im Teamwettbewerb	X		X		X		



Blindenführung – Roboterspiel

Zwei Sportler bilden ein Team; ein Sportler läuft als „blinder Roboter“ (Augen schließen oder verbinden) durch einen abgegrenzten Raum (z.B. Mattenfläche). Ein Steuermann (zweiter Sportler) gibt Anweisungen, in welche Richtung der Roboter sich bewegen soll. Der Roboter läuft so lange in eine Richtung, bis der Steuermann sie verändert. Ziel ist es, den Roboter ohne Zusammenstöße im Raum zu bewegen. Rollentausch nach ca. einer Minute.

Variationen

- Vorgabe: Anweisungen dürfen nur verbal (Ansagen wie: links, rechts und stopp) oder taktil (Berührung der Schultern für rechts und links, Berührung auf dem Kopf für stopp) gegeben werden.
- Die Partner sprechen ihre Verständigungsformen vorher selbst ab. Der Roboter darf jedoch nicht geschoben oder gehalten werden.
- Ein Steuermann ist für zwei Roboter zuständig, die in unterschiedlicher Reihenfolge loslaufen.
- Hindernisparcours: Der Steuermann muss seinen Roboter durch einen Parcours von Hindernissen (z.B. Medizinbälle, Hantelstangen etc.) lotsen.
- Hinzunahme von Bällen (die Roboter dribbeln einen Ball) oder anderen sportartspezifischen Geräten (Schwebebalken, Technikstange etc.).
- Alle „blinden“ Roboter versammeln sich auf einer Seite der Halle, die Steuermannen auf der gegenüberliegenden Seite. Die Steuermannen müssen ihre Roboter zu sich lotsen.



Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Wie habt ihr euch verständigt?
- Welche Formen der Verständigung haben gut funktioniert?
- Was hat dazu beigetragen, dass du trotz „Blindheit“ zügig gehen konntest?
- Was hast du gemacht, um deinen Steuermann zu finden?
- Wo ist beim gemeinsamen Trainieren und Wettkämpfen Vertrauen erforderlich?

Allgemeine Hinweise

Alter:	Jede Altersstufe
Gruppengröße:	beliebig
Material:	ggf. Augenbinden bzw. Tücher
Literatur:	Grundidee aus der Praxismappe „Abenteuer/Erlebnis“ (Sportjugend NRW, 1994).

Catch me, if you can!

Die Sportler bilden Zweiertteams und stellen sich auf zwei Seiten einer „Wand“ (bspw. aufgestellte Weichbodenmatte) auf. Auf ein zuvor ausgemachtes Kommando wird der Ball über die „Wand“ geworfen. Der andere Sportler versucht, den zugeworfenen Ball zu fangen.

Die Schwierigkeit der Übung sollte schrittweise gesteigert werden.

Variationen

- Es werden mehrere Bälle (gleichzeitig) geworfen, wobei durch das Kommando festgelegt wird, welcher Ball/welche Farbe gefangen werden soll.
- Das Kommando gibt vor, wie viele Bälle gefangen werden müssen.
- Ohne „Wand“: Der Fänger dreht dem Werfer den Rücken zu und muss sich auf Kommando umdrehen und den Ball fangen.
- Die Kommandos werden variiert, so dass der Sportler zunächst entscheiden muss, in welche Richtung er sich drehen muss (z.B. deutsche Stadt: Drehung nach rechts, europäische Stadt: Drehung nach links).
- Die Sportler gehen zu dritt zusammen. Ein Sportler stellt sich mit dem Rücken zu den beiden anderen Sportlern. Auf ein Kommando dreht sich der Sportler um und versucht einen Ball zu fangen. Es ist nicht festgelegt, welcher der beiden anderen Sportler den Ball wirft.



Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Welche Variationen sind euch leichter/schwerer gefallen?
- Wodurch habt ihr es trotz der Schwierigkeiten geschafft, alle Bälle zu fangen?
- Was könnt ihr tun, damit sich eure Konzentration verbessert?
- Wie könnt ihr diese Erfahrungen auf eure Sportart übertragen?

Allgemeine Hinweise

Alter: beliebig
Material: Bälle, Wurfgegenstände
Literatur: Grundidee aus dem „Monatsthema 04/2011 – Kleine Ballspiele“ (mobilesport.ch, 2011).

Laufrythmus & Atomspiel

Rhythmus: Alle Sportler (Atome) laufen gleichzeitig durcheinander durch die Halle und sollen einen gemeinsamen Laufrythmus finden. Anschließend gibt eine Person, durch Betonung einer Schrittfolge, den Laufrythmus vor. Dabei sind viele Varianten möglich: Galeere (fest-leicht-leicht-leicht), We will rock you (leicht-leicht-beidfüßig-fest), Einbau von Sprüngen, Schleichen etc.

Atome: Hat die Gruppe den gemeinsamen Rhythmus gefunden, ruft der Spielleiter eine Zahl, auf die die Sportler ein Molekül (Gruppe) bilden sollen. Sie müssen in (enger) Verbindung zueinander stehen. In weiteren Durchgängen werden „Kernzonen“ ausgelegt, z.B. Gymnastikreifen, in denen sich die Moleküle finden sollen. Alle Atome müssen sich innerhalb der Kernzone befinden. Ist die Aufgabe erfüllt, soll wiederum ein neuer Laufrythmus gefunden werden.

Variationen

- Gruppen bilden die Zahlen in ihrer Form nach.
- Abstimmung muss ohne verbale Verständigung geschehen.
- Angabe bestimmter Elemente in der Gruppe, z.B. Handstand mit 5er-Gruppe.
- Anzahl der Personen und Körperteile, die Bodenkontakt haben; z.B. 4 Personen (4 Hände, 3 Füße) – Highlight „Tatzelwurm“: unabhängig von der Gruppenstärke gilt zwei Füße – alle Hände (z.B. 10 Personen = 2 Füße und 20 Hände)!
- Rhythmusdribbeln (Spielsportarten M).

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Wie war die Zusammenarbeit untereinander? Wie klappten die Absprachen?
- Wie habt ihr alle in den Rhythmus gefunden?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Erwärmung durch Einlaufen, Kraft, insb. Kraftausdauer

Alter: Jede Altersstufe

Gruppengröße: 8-25 Turner

Material: Je nach Gestaltung der Aufgaben (s. Variation): Matte, Gymnastikreifen, Bälle

Hinweis: Die Aktionsformen „Rhythmisches Laufen“ und Atomspiel können auch unabhängig voneinander inszeniert werden.

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



Supermarkt

An den 4 Ecken eines Rechtecks (ca. 10m x 15m) steht jeweils 1 Team mit max. 5 Sportlern mit jeweils entsprechend vielen Bällen. In der Mitte befindet sich ein Korb mit verschiedenen Bällen (unterschiedliche Farben und 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 Sportler 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 Sportler Strategien und setzen diese in weiteren Durchgängen um.

Variationen

Fußball, Handball, Basketball, Hockey: Anstelle des Tragens wird der Ball dicht am Fuß bzw. mit der Hand gedribbelt oder vom Korb zum Team gepasst, das den Ball annehmen muss. Erst wenn der Sportler zurück ist, darf der nächste starten.

Volleyball: Der Ball wird vom Korb zum Team gepritscht, das ihn mit einem Bagger annehmen muss. Bei größeren Distanzen können Aufschläge gemacht werden.

Gerätturmen: Hindernisse einbauen (z.B. durch Parallelbarren stützel, Bewegungsfolge an Boden oder Schwebebalken, mit Sprungbrett oder Mini-Trampolin springen). Aufgabenvariation zum Überwinden der Laufstrecke (z.B. im Vierfüßler vorwärts-/rückwärtslaufen, Hasenhüpfer auf dünnen Matten). Dabei gibt es je nach Strecke (zum gegnerischen Korb oder zum Korb in der Mitte) unterschiedliche Aufgaben.

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht; wie habt ihr das gemacht?
- Was war eure Strategie?
- Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten, wo lagen eure Stärken und Schwächen?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Schnelligkeit, sportartspezifische Fertigkeiten (Ballspiele: Dribbeln, Passen; Gerätturmen: Elemente an Geräten)

Alter: Jede Altersstufe

Gruppengröße: 4 Teams mit max. 5 Sportlern

Material: 5 kleine Kästen, unterschiedliche Bälle, pro Sportler mind. 1 Ball, Leibchen

Alternativ: verschiedenfarbiges Klebeband zur Markierung der Bälle oder Luftballons

Gerätturmen: entsprechende Geräte

Synchron bewegen

Zwei (oder mehr) Sportler wählen eine Grundtechnik ihrer Sportart aus oder stellen gemeinsam eine Abfolge unterschiedlicher Übungen (Kür) zusammen. Dabei können auch sportartspezifische Geräte eingesetzt werden. Die synchrone Ausführung dieser Übung(en) wird anschließend gemeinsam geübt und der Gruppe präsentiert.

Zwei (oder mehr) *Turner* stellen eine Kurzkür an einem Gerät zusammen (z.B. Kippe, Rückschwung in den Handstand mit halber Drehung an zwei Parallelbarren), die sie anschließend parallel turnen.

Zwei (oder mehr) *Judoka* stellen eine subjektiv anspruchsvolle Kata zusammen (z.B. unterschiedliche Fallschul-Elemente oder unterschiedliche Judo-Techniken als Tandoku-renshu), die sie anschließend synchron präsentieren.

Zwei (oder mehr) *Gewichtheber* entwickeln gemeinsam eine Choreografie (z.B. vor der liegenden Hantel stehen, Hantel greifen, Umsetzen, Schwungdrücken, Hantel auf Schulter ablassen, Frontkniebeuge), die sie anschließend synchron vorführen.



Variationen

- Zwei Sportler führen die Bewegungsabfolge mit oder an dem gleichen Gerät durch.
- Die Übungsfolgen werden zeitversetzt, gegengleich oder in umgekehrter Reihenfolge ausgeführt.
- Bei der Durchführung der Choreografie darf nicht gesprochen werden.

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht? Wie habt ihr das gemacht?
- Nach welchen Kriterien habt ihr Geräte und Übungen ausgewählt?
- Wodurch habt ihr es geschafft, synchron zu agieren?
- Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten, wo lagen Stärken und Schwächen?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Jede Altersstufe

Aktion – Reaktion

Es wird eine Übung bzw. Technik ausgewählt, die für den Sportler eine mittlere bis schwere technische Anforderung stellt (z.B. Reißen, Frontkniebeuge, Kippe, Sprung am Balken, Distanzwurf usw.). Der Sportler bekommt die Aufgabe, sich auf die Übung bzw. Technik vorzubereiten. Vor der Ausführung der Übung bzw. Technik bekommt der Sportler eine Aufgabe (Rechenaufgaben, Allgemeinwissensaufgaben, Fragen nach wichtigen Technikmerkmalen einer anderen Übung) gestellt. Unmittelbar nach Beantwortung der Frage muss die Wiederholung ausgeführt werden.

Insgesamt sollten je nach Konzentrationsfähigkeit zwischen 10 und 20 solcher Wiederholungen ausgeführt werden.

Variationen

- Ausführung auf Signal: Es wird ein Signal mit dem Sportler vereinbart, auf welches er sofort eine Wiederholung machen muss. (Diese Variation ist nur für Sportler geeignet, die bereits obige Aufgaben erfolgreich bewältigen können).
- Nehmen mehrere Sportler an dieser Übung teil, bereiten sich alle Teilnehmer auf ein anschließendes Heben vor. Die Sportler werden in einer willkürlichen Reihenfolge befragt.
- Die Sportler wählen zwei Übungen bzw. Techniken aus. Der Trainer stellt Rechenaufgaben. Je nach Ergebnis muss eine andere Übung bzw. Technik ausgeführt werden (bspw. gerades Ergebnis = Torwurf; ungerades Ergebnis = Pass an den Kreis).



Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht; wie habt ihr das gemacht?
- Wann konntest du die Übung gut umsetzen, wann ist es dir schwergefallen?
- Was kannst du tun, damit du dich beim nächsten Versuch besser auf die Ausführung konzentrieren kannst?
- In welchen Situationen musst du schnell deine Konzentration auf die Bewegung richten? Was kannst du in solchen Situationen tun?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Techniken, Übungen und Elemente, die stabil beherrscht werden

Alter: Jede Altersstufe

With a little help from my friends

Jeder Sportler erhält eine Karte mit einer Instruktion vom Trainer. Die Karten werden verdeckt ausgeteilt, so dass jeder Sportler nur seine eigenen Instruktionen lesen kann. Jeder Instruktionstyp sollte möglichst gleich oft vorkommen. Auf den Karten werden die drei Rollen „Supporters“, „Pokerfaces“ und „Egos“ beschrieben. Die Sportler sollen ihre Rolle möglichst gut umsetzen.

In Teamsportarten können die Rollen bspw. vor einem Trainingsspiel verteilt werden.

In Individualsportarten können die Rollen bspw. vor einer Übungsphase zur Verbesserung einer spezifischen Technik verteilt werden.

Variationen

- Einzelne Sportler erhalten im Vorfeld des Trainings eine der beschriebenen Rollen, ohne dass die anderen Sportler wissen, dass Rollen verteilt wurden.
- Instruktion „Störer“: Versuche, die anderen in deiner Gruppe abzulenken. Verwickle sie in Gespräche, mache andere Übungen, blockiere das Übungsmaterial. Dadurch sind die anderen Sportler gefordert, ihre Konzentration aufrechtzuhalten und vor Störungen abzuschirmen.

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht? Wie habt ihr das gemacht?
- Wie hat sich euer Umgang miteinander von anderen Trainingssituationen unterschieden?
- Welche Auswirkungen hatte das Verhalten der anderen auf eure (Lern-) Leistung?
- Wie konntest du trotz des „Störers“ weiter zielgerichtet trainieren?
- Welche Verhaltensweisen sind für die Teamleistung von großer Bedeutung?
- Welche Verhaltensprinzipien lassen sich für das gemeinsame Wettkämpfen und Trainieren ableiten?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende sportartspezifische Fertigkeiten

Alter: ab 10 Jahre

Gruppengröße: mind. 9 Sportler

Material: Handouts (Kopiervorlage auf Seite 88)



Teamsportarten

Es werden 3 Teams (à 3-5) Sportler gebildet, die nach sportartspezifischen Regeln gegeneinander wettkämpfen. 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 entgegengesetzte Richtung gegen Team C an. Nach Abschluss des Angriffs greift Team C in die entgegengesetzte Richtung gegen Team A an usw. Die Tore werden fortlaufend zusammengezählt.



Instruktion „Supporter“: „Unterstütze deine Mitspieler (Anfeuern, Loben, Abklatschen, Aufmuntern), sei begeistert und zeige positive Emotionen. Sprecht euch im Team ab, beschwört den Teamgeist!“

Instruktion „Pokerface“: Jeder Einzelne bekommt für sich die Instruktion: „Zeige keine Emotionen, bleib stumm – gebe keine Kommentare ab, vermeide Kontakt mit deinen Mitspielern, konzentriere dich auf deinen Wettkampf!“

Instruktion „Ego“: 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!“

Individualsportarten

Es werden Kleingruppen oder Paare gebildet, die gemeinsam eine Technik üben. Die Zuordnung der Rollen kann hier zufällig erfolgen. Die Technik soll mit mindestens vier verschiedenen Partner*innen geübt werden, damit alle Sportler mit unterschiedlichen Rollen in Berührung kommen. Selbstständiger Partnerwechsel nach z.B. vier Wiederholungen einer Übung.

Wird ein Testwettkampf durchgeführt, sollten die Rollen innerhalb der Teams gleich sein und die Teams treten gegeneinander an.

Instruktion „Supporter“: „Das wichtigste Ziel ist, die Techniken gemeinsam möglichst schnell und effektiv zu erlernen! Unterstütze deine Partner und verbessere dadurch auch deine eigene Bewegungsvorstellung!“

Instruktion „Pokerface“: Jeder Einzelne bekommt für sich die Instruktion: „Das wichtigste Ziel ist, dass du die Techniken möglichst schnell und effektiv erlernst! Ob dein jeweiliger Partner die Techniken erlernt, ist dir egal!“

Instruktion „Ego“: „Das wichtigste Ziel ist, dass du die Techniken schneller und effektiver als alle anderen erlernst! Versuche möglichst viele Tipps von deinen Partnern zu erhalten. Verrate jedoch selber keinen einzigen, sondern versuche stattdessen deine Partner beim Lernen zu behindern.“

Parcours in Sportarten

2-4 Teams (à 4-5 Sportler) wettkämpfen in einem Parcours aus verschiedenen Geräten oder unterschiedlichen Aufgaben gegeneinander. Jedes Teammitglied muss dabei mindestens eine aktive Aufgabe übernehmen (wer kann was am besten?). Jedes Gerät oder jede Aufgabe muss von einem Sportler bewältigt werden. Die anderen Sportler dürfen bei der Bewältigung der Aufgaben unterstützen.

Ziel ist es, den gesamten Parcours sauber und als Team möglichst schnell zu bewältigen. Das gesamte Team muss das Ziel gemeinsam erreichen. Dazu muss die letzte Aufgabe von jedem Sportler bewältigt werden. In diesem Sinne eignet sich als Abschlusselement z.B. Mattentreiben.

Beispiel: Turn-Parcours

1. Sprung über Bock/Sprungtisch.
2. Rolle vorwärts auf Schwebebalken (umgedrehte Langbank).
3. Wand-Salto mit/ohne Hilfstellung.
4. Handstandgehen über 6 m.
5. Mattentreiben über die gesamte Distanz zurück.

Beispiel: Kraftsport-Parcours

1. Schocken: Jedes Team erhält nur eine Kugel. Die Kugel muss zurück gerollt/gebracht werden. Die Übung ist erst beendet, wenn die Kugel, wieder zurück am Ausgangspunkt, in einen Behälter gelegt wurde.
2. Kniebeuge: Der Trainer gibt zwei unterschiedliche Gewichte vor. Die Sportler bestecken die Hanteln möglichst günstig. Es stehen keine Ständer zur Verfügung, so dass sich die Sportler gegenseitig bei der Ausführung unterstützen müssen.
3. Standweitsprung
4. Kooperationsliegestütz: Der obere Sportler stützt sich auf den Fußgelenken des unteren Sportlers ab und legt seine Füße auf dessen Schultern ab.
5. Sprintstaffel huckepack: Sportler A läuft zur anderen Seite und zurück. Sportler A nimmt Sportler B huckepack und trägt ihn zur anderen Seite. Sportler B sprintet zurück. Sportler B nimmt Sportler C huckepack usw.

Beispiel: Handball-/Basketballparcours

1. 7-Meter-Wurf – der Gegner stellt den Torwart.
2. Während des Laufes zu zweit Pässe werfen.
3. Tempodribbling.
4. Zielwerfen: Im Tor stehen 1-5 Hütchen pro Team, die mit 3 Versuchen abgeworfen werden – bei Fehlwürfen eine Strafrunde.

Beispiel: Judo-Parcours

1. Speed-Werfen: Zwei Judoka werfen im Wechsel jeweils 10 Würfe pro Seite.
2. Haltegriffbefreiung: Zwei Judoka führen im Wechsel pro Seite jeweils 20 Haltegriffe samt passender Befreiungstechnik durch.
3. Partner ziehen I: Zwei Judoka ziehen sich im Wechsel jeweils zwei Bahnen über die Judomatte. Der Judoka, der gezogen wird, liegt auf dem Rücken mit Kopf in Zugrichtung und hält die Arme verschränkt. Der andere zieht, indem er ihn am Revers greift und sich selbst rückwärts bewegt.
4. Seile klettern: Das Team muss insgesamt z.B. zehn Seile hoch klettern. Wer wie viele Seile klettert, kann frei bestimmt werden.
5. Ausdauer-Uchi-komi: Zwei Judoka heben im Wechsel und pro Seite 25-mal Te-guruma aus.
6. Judo-Prinzipien und Judo-Werte aufschreiben: Zwei Judoka schreiben alle Judo-Prinzipien und Judo-Werte auf ein Blatt Papier.



Variationen

- Bewertung von Schnelligkeit und Genauigkeit (je ein unabhängiger Kampfrichter pro Gruppe beurteilt jede Aufgabe, bei unkorrekter Ausführung muss die Aufgabe wiederholt werden; genaue Absprachen der Kampfrichter sind zwingend notwendig).
- Jeweils ein Team gibt Aufgaben oder die Wiederholungszahl der Elemente vor.
- Bewältigung des Parcours in der Gesamtgruppe mit Zeitmessung.

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Wie habt ihr den Parcours bewältigt, was war eure Strategie?
- Nach welchen Kriterien wurden die Mitsportler*innen den Disziplinen zugeordnet – welche Stärken wurden berücksichtigt?
- Wie habt ihr euch gegenseitig unterstützt?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: ab ca. 8 Jahre (in Abhängigkeit von Disziplin und Umfang)

Gruppengröße: 2 oder mehrere Teams à 4-5 Sportler

Organisation: freie Wahl der Stationen/Disziplinen

Begegnungsstaffel

2 oder mehrere Teams (à mind. 4 Sportler) wettkämpfen (laufen, schwimmen o.ä.) gegeneinander. Die Teampartner stehen ca. 30 m auseinander. Gestartet wird von beiden Seiten gleichzeitig. Die Partner laufen aufeinander zu, umlaufen sich einmal, laufen zum eigenen Ausgangspunkt zurück und klatschen ab.

Die sozial-kooperative Grundidee liegt darin, dass schnellere Läufer die größere Strecke zurücklegen und auf diese Weise die unterschiedliche Leistungsfähigkeit im Team kompensiert werden kann. Die Sportler müssen planen, in welcher Reihenfolge von welchem Startpunkt aus gestartet wird. Nur so kann die Verknüpfung von individueller Schnelligkeit und Strecke zur optimalen Gesamtleistung kombiniert werden.

Variationen

- An jedem Startpunkt 1 Ball. Die Strecke wird im Dribbling zurückgelegt.
- Jedes Team hat 1 Ball, der zwischen Start- und Wendepunkt hin und her pendelt. Die gegenüberstehenden Sportler starten gleichzeitig und übergeben den Ball auf der Strecke. Ein Abkürzen der Strecke durch Zuspätkommen wird verhindert, indem sich die Spieler vor oder nach der Ballübergabe einmal umlaufen müssen. Stärkere Spieler können hier die weiteren Dribbelstrecken zurücklegen.
- Jedes Team hat möglichst viele (auch unterschiedliche) Bälle, die gedribbelt werden müssen

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht; wie habt ihr das gemacht; was war eure Strategie?
- Nach welchen Kriterien habt ihr euch aufgeteilt?
- Wie konntet ihr die Übergabe der Bälle gut lösen?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Schnelligkeit, Dribbling

Alter: Jede Altersstufe

Gruppengröße: 2 oder mehrere Teams à mind. 4 Sportler

Material: Markierungen, ausreichend Bälle

Literatur: Diese Aktionsform ist angelehnt an Beiträge aus dem Themenheft „Wettkämpfen“ der Zeitschrift Sportpädagogik (Wolters, 2000; Sygusch, 2000).



Stummes Spiel

In einem Trainingsspiel tragen die Spieler Ohrenstöpsel, zusätzlich wird laute Musik eingespielt, um die 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.

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.



Variationen

- Alle Spieler bekommen Ohrstöpsel und die Aufgabe nicht miteinander zu reden.
- Geheimsprache: Team A vereinbart geheime Signale. Team B muss die Verständigungsart von Team A erkennen und deren Spielzüge unterbrechen

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht; wie habt ihr das gemacht?
- Wie hat euer Zusammenspiel funktioniert?
- Welche Verständigungsmöglichkeiten haben gut funktioniert?
- Welche Verständigungsmöglichkeiten braucht ihr im Spiel?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 12 Jahre.

Gruppengröße: 2 oder mehrere Teams mindestens 2 Spieler

Material: Sportartspezifische Materialien, Ohrenstöpsel, Musikanlage

Bewegungsaufgabe „Technik – Bewegungsausführung“

Die Sportler erhalten die Aufgabe, eine Bewegungsbeschreibung für grundlegende Techniken bzw. Elemente in ihrer Sportart anzufertigen. Bspw. für Schuss- bzw. Wurftechniken in Spielsportarten, Kippen, Schwingen, Springen im Gerätturnen, Technikmerkmale beim Reißen und Stoßen im Gewichtheben etc.

Die Beschreibung soll mit den eigenen Worten der Sportler erfolgen. Beschrieben werden dabei Merkmale, die Sportler bei anderen beobachten, und Merkmale, die Sportler bei sich selbst wahrnehmen.

Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet, Lösungen werden der gesamten Gruppe präsentiert. Der Trainer moderiert diesen Prozess und ergänzt Fachwissen. Die ermittelten Lösungen können anschließend Basis der weiteren Unterrichts- bzw. Trainingsgestaltung sein.

Variationen

- Basketball, Fußball, Handball, Hockey o.ä.: „Erarbeitet Unterschiede in den Bewegungsmerkmalen von zwei grundlegenden Schuss- bzw. Wurftechniken, z.B. „Innenseitstoß und Innenspannstoß im Fußball!“
- Volleyball, Badminton, Tennis o.ä.: Auf vorbereiteten Karteikarten sind Bewegungsbeschreibungen zum Schmetterschlag aufgeführt. Aufgabe: „Setzt diese Bewegungsbeschreibung um, benennt anschließend drei zentrale Merkmale sowie eigene Stärken und Schwächen!“
- Gerätturnen: „Findet heraus, in welchen Merkmalen sich eine Rolle vorwärts am Boden und der Salto vorwärts am Trampolin ähneln bzw. unterscheiden. Beschreibt jeweils zwei Gemeinsamkeiten und Unterschiede.“
- Sportler beschreiben neben den Bewegungsmerkmalen auch typische Fehlerbilder und Korrekturhinweise.



Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht; wie habt ihr das gemacht?
- Was ist euch an der Aufgabenstellung schwergefallen (nicht an der Technik selber)?
- Welche Unterschiede zwischen beobachteten und wahrgenommenen Bewegungsmerkmalen habt ihr festgestellt?
- Wie war die Zusammenarbeit, konnte jeder von euch eigene Ideen einbringen?
- Wie könnt ihr das neue Wissen über die Technik/das Element für euer Training nutzen?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 6 Jahre (sportartspezifisch)

Gruppengröße: Partner- oder Gruppenarbeit (max. 4-5 Personen) bis zu 5 Gruppen (für Präsentation)

Material: Sportartspezifische Grundausrüstung, gegebenenfalls vorbereitete Karteikarten mit Bewegungsbeschreibungen

Bewegungsaufgabe „Gestalten“

Die Sportler erhalten Bewegungsaufgaben, in denen es um das Gestalten sportartspezifischer Elemente geht: Kür im Gerätturnen, Choreografie beim Tanz, taktische Aufgaben in Spilsportarten etc. Die Aufgabenstellung wird in Paaren oder Kleingruppen bearbeitet und Lösungen werden anschließend der gesamten Übungs- und Wettkampfgruppe präsentiert. Die ermittelten Lösungen können anschließend Basis der weiteren Unterrichts- bzw. Trainingsgestaltung sein.

Variationen

- Gerätturnen: Stelle eine Bodenübung von maximal 1 Minute mit 2 Pflicht- und beliebigen Kür-elementen zusammen.
- Tanz: Entwickelt zu einem vorgegebenen Thema eine Bewegungsgestaltung.
Beispiel Harry Potter: Übernahme von Charakteren aus dem Film, Choreografie-Entwicklung zu einem Song der Filmmusik.
- Mannschaftsportarten: Entwickelt Spielzüge, mit denen das Angriffsspiel über außen gestaltet werden kann.

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit



Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht; wie habt ihr das gemacht?
- Nach welchen Kriterien habt ihr (gestalterische bzw. taktische Elemente) ausgewählt?
- Wie war die Zusammenarbeit; konnte jeder von euch seine Ideen einbringen?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten

Alter: Ab ca. 10 Jahre (sportartspezifisch)

Gruppengröße: Partner- oder Gruppenarbeit (max. 4-5 Personen) bis zu 5 Gruppen (für Präsentation)

Gegenseitig coachen

Das regelmäßige Training bietet unterschiedliche Möglichkeiten, in denen Sportler sich an der Gestaltung des Trainings beteiligen und die Rolle eines Coaches übernehmen können. Wir nennen dies „gegenseitig coachen“. Gegenseitiges coachen ist möglich: beim „Helfen und Sichern“, beim Elementartraining, bei der Übernahme von Trainingsteilen und in wettkampfählichen Situationen.

Ziele und Übungen werden zwischen dem Coach (Sportler) und dem eigentlichen Trainer abgestimmt. Trainer unterstützen die Coaches, indem sie bspw. besprechen, wie Übungen ausgeführt werden müssen und welche Korrekturen lernförderlich sind. Bei Schwierigkeiten greifen Trainer ein und entwickeln gemeinsam mit den Coaches Lösungen. Während die Sportler in der Rolle des Coaches Mitverantwortung übernehmen, treten die Trainer in den Hintergrund und fungieren als Berater und Moderator.

Gegenseitig coachen bietet auch eine Möglichkeit, verletzte Sportler aktiv ins Training einzubinden, 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 erhalten.

Variationen

- **Helfen und Sichern:** Beim Einüben sportartspezifischer Techniken und Elemente werden grundlegende Helfergriffe, Hilfe- oder Sicherheitsstellungen vom Trainer erklärt und von den Sportlern ausprobiert. Wenn die Helfergriffe beherrscht werden, können die Sportler sich in überschaubaren Situationen gegenseitig Hilfestellung leisten.
- **Elementartraining:** Beim Verbessern und Automatisieren von sportartspezifischen Grundlagen sollen sich die Sportler gegenseitig beobachten, korrigieren, Rückmeldungen geben und zu einer Selbsteinschätzung ihrer Leistung kommen. Als Grundlage können vorher erarbeitete Merkmale zu "Technik und Bewegungsausführung" genutzt werden.
- **Übernahme von Trainingsteilen:** Die Sportler übernehmen Coaching-Aufgaben für den Aufwärm- (Warm-up) oder Abwärmteil (Cool-down) sowie für einzelne oder komplette Übungsteile, Techniken oder Spielzüge.
- **Coachen, wie im Wettkampf:** Die Sportler übernehmen Coaching-Aufgaben in inszenierten Wettkampfsituationen. Im Wettkampf soll der Coach alle notwendigen Coaching-Maßnahmen durchführen und die Sportler bzw. das Team durch emotionale Unterstützung wie Anfeuern, Loben und Motivieren sowie funktionale Unterstützung wie Tipps, Korrekturen und Kritik begleiten.

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit



Reflexionsfragen

- Wie ist es, anderen Rückmeldung zu geben und Rückmeldung zu erhalten?
- Ist das gegenseitige Coachen schwierig – was macht es schwierig – was fällt euch leicht?
- Welche Rückmeldungen waren für euch hilfreich? Was hat euch weitergeholfen?
- Wie wollt ihr anderen Rückmeldungen geben?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Turnerische Grundlagen je nach ausgewähltem Inhalt

Alter: Ab ca. 10 Jahren

Gruppengröße: Beliebig viele 3-4er-Gruppen

Trainingsbegleitende Selbsteinschätzung

Die Sportler erhalten – möglichst zu Beginn einer zeitlich festgelegten Unterrichts- bzw. Trainingsphase – einen Selbsteinschätzungsbogen zu ihrer Leistungsfähigkeit in ihrer Sportart (S. 90). Darauf sind technische Fähigkeiten und Fertigkeiten, aber auch Fragen zur Konzentrationsfähigkeit aufgeführt. Die Sportler sollen zu allen Aspekten eine Bewertung ihrer eigenen Fähigkeiten auf einer Skala 1 („sehr gut“) bis 6 („habe oft Probleme“) vornehmen. Der Fragebogen zur Selbsteinschätzung verbleibt beim Sportler (Selbstverantwortung, regelmäßige Selbstkontrolle). Hier als Beispiel dargestellt (Kopiervorlage auf S. 90)



Selbsteinschätzungsbogen (neutral)

Name Jna Turner

Felgenschwung

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

Kippe

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

Riesenfelgaufschwung

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

freie Felge

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

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).

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

- können anvisierte kurz- und mittelfristige Ziele überprüft werden,
- sollen die Sportler zur Reflexion ihrer Leistungsentwicklung angehalten werden und erkennen, inwieweit sie sich verbessert haben bzw. wo nach wie vor Defizite sind,
- können Trainer Reflexionsgespräche über die Leistungsentwicklung führen,
- sollen mittel- und langfristige Ziele festgelegt werden (Sportler und Trainer gemeinsam).

Variationen

Gegenseitiges Reflektieren: 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.

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Ein selbstbewusster Sportler weiß, was er kann und tut es auch!“ Wie war es bei euch?
- Hast du dich richtig eingeschätzt? Überlege dir, an welchen Stellen du dich falsch eingeschätzt hast?
- Wie zufrieden bist du mit deiner Einschätzung?
- Hast du durch die Prognose einen besonderen Leistungsdruck empfunden? Wenn ja, wie hat sich dieser ausgewirkt?
- Wie kannst du deine Einschätzung für deine weitere Trainingsplanung nutzen?
- Was kannst du tun, um dem entstandenen Leistungsdruck entgegenzuwirken?

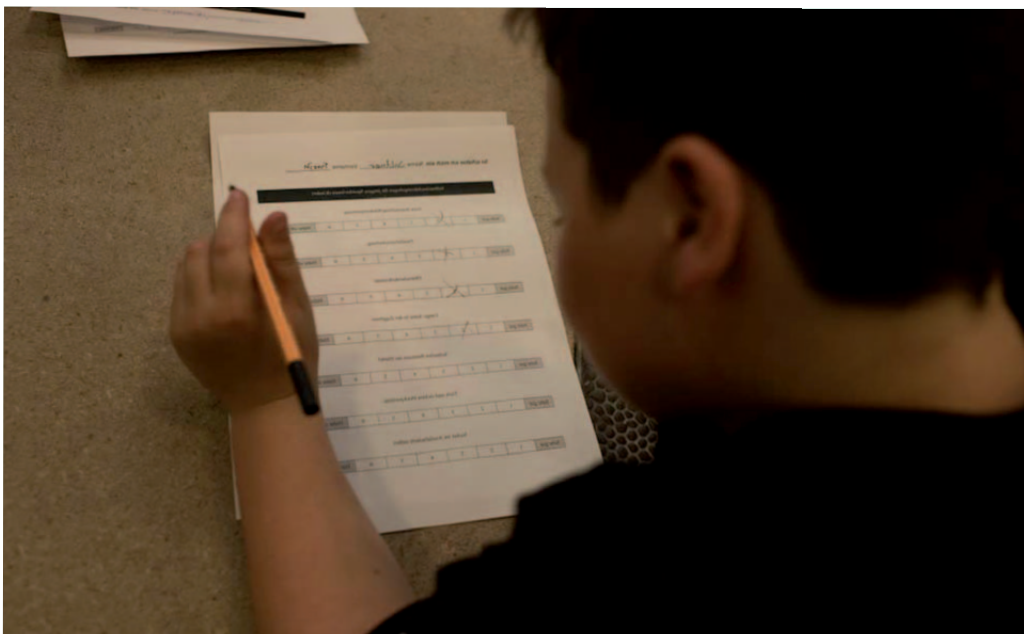
Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Werden hier in der ganzen Breite thematisiert

Alter: Ab ca. 10 Jahren

Gruppengröße: Gesamte Gruppe

Material: Fragebogen zur Selbsteinschätzung, Stifte



Prognosetraining

Die Sportler geben Prognosen zu ihren Leistungen in einzelnen Übungen/Techniken (z.B. Freistoß, akrobatische Kombination, Uchi-mata, Reißen/Stoßen) ab. Die angegebenen Übungen/Techniken werden durchgeführt und extern bewertet. Die Sportler vergleichen Prognosen und Ergebnisse und reflektieren diese.



Schritt 1: Zu der ausgewählten Technik ordnen die Sportler Aufgaben bzw. Ausführungen vier individuellen Schwierigkeitsgraden zu. Die Prognosen werden auf einem vorbereiteten individuellen Prognosebogen (siehe Vorlage S. 91) 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 anstrenge – stellt eine Schwierigkeit dar, die ich bewältigen kann“ (Niveau an der Leistungsgrenze)!

Sehr schwer*: „Kann ich nur, wenn ich mich sehr anstrenge und Glück habe – stellt eine Schwierigkeit dar, die ich kaum bewältigen kann“ (Niveau über der Leistungsgrenze)!

Tabelle:
Beispiele für
Schwierigkeitsgrade
in Sportarten

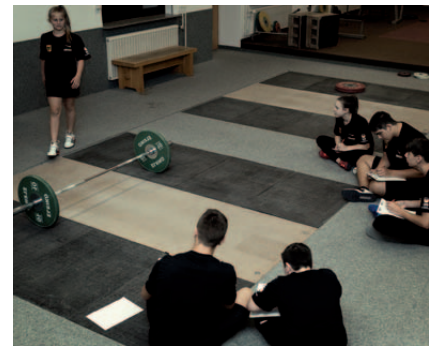
	Turnen	Basketball	Judo	Gewichtheben
Leicht	Rad	Korbleger mit rechter Hand.	Uke leistet Gegenwehr nach Eindrehbewegung von Tori.	50% der Bestleistung
Mittel	Radwende	Korbleger mit rechter Hand und Gegenspieler.	Uke leistet Gegenwehr ab/mit Eindrehbewegung von Tori.	75% der Bestleistung
Schwer	Radwende Flick-Flack	Korbleger mit linker Hand	Uke leistet Gegenwehr vor Eindrehbewegung von Tori durch Griffkampf.	85% der Bestleistung
Sehr schwer*	Radwende Doppel-Flick-Flack	Korbleger mit linker Hand und Gegenspieler.	Uke leistet Gegenwehr vor Eindrehbewegung von Tori durch Griffkampf und Fußtechniken.	95% der Bestleistung

*Das „sehr schwere“ Element sollte natürlich unterhalb der Wagnisgrenze liegen, damit es auch tatsächlich vorgestellt werden kann.

Schritt 2: Nach der individuellen Prognose werden die Aufgaben auf allen vier Schwierigkeitsgraden umgesetzt. Ein Kampfgericht (min. Trainer, ggf. gemeinsam mit Sportlern) überprüft das Gelingen (korrekt ausgeführt – nicht korrekt ausgeführt). Die Prognosen werden überprüft und ggf. reflektiert (im Einzelgespräch von Trainer und Sportler oder in der gesamten Gruppe). Wenn Mitspieler eingesetzt werden, z.B. zum Passen, muss die Organisationsform klar bestimmt werden, so dass ein zügiger Ablauf gewährleistet ist.

Variationen

- Die Technik bzw. das Element der Kategorie „schwer“ (aktuelle Leistungsgrenze) wird fünfmal durchgeführt. Die Sportler nehmen eine Prognose vor, wie häufig die Technik sauber umgesetzt wird. Das Kampfgericht überprüft das Gelingen. Anschließend wird die Prognose überprüft und ggf. reflektiert.
- Prognose Randori: Vor jedem Randori muss der Sportler eine Prognose abgeben, mit welcher Technik er eine Wertung erzielen wird (bspw. mit Uchi-mata). Jeder muss mindestens zwei Aussagen treffen. Diese werden auf einem Zettel aufgeschrieben und sind dem Partner nicht bekannt.
- Team-Prognose: Eine Kleingruppe ordnet den vier Schwierigkeitsgraden Spielzüge, Spielsituationen oder Taktiken zu. Ggf. werden auch Aktivitäten der Gegenspieler (bspw. aktive Verteidigung oder passive Verteidigung) in der Prognose mit angegeben.



Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Wie hast du dich eingeschätzt? War deine Prognose realistisch (über-/unterschätzt)?
- Welche Stärken und Schwächen kannst du auf dem Prognosebogen erkennen?
- Wie zufrieden bist du mit deiner Leistung? Auf welches Niveau möchtest du dich verbessern?
- „Ein selbstbewusster Sportler weiß, was er kann und tut es auch!“ Wie war es bei euch?
- Hast du durch die Prognose einen besonderen Leistungsdruck empfunden? Wenn ja, wie bist du mit diesem Druck umgegangen?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente:	werden hier in der ganzen Breite thematisiert
Alter:	ab ca. 8 Jahre
Gruppengröße:	gesamtes Team
Material:	Prognosebogen (siehe Vorlage auf Seite 91)
Organisation:	Diese Aktionsform ist zeitaufwändig. Deshalb ist es sinnvoll, Gruppen à 5 Sportler zu bilden, die alle Schritte absolvieren. Die anderen Sportler bekommen andere Aufgaben.
Literatur:	Die Grundidee ist angelehnt an Eberspächer (2004).

Konzentrationsstrategien entwickeln

Um eine Konzentrationsstrategie zu entwickeln, müssen unterschiedliche Erlebnisse aus Training und Wettkampf von einem Sportler oder einer Gruppe von Sportlern beschrieben werden. Dabei geht es insbesondere um Situationen, in denen konzentriertes bzw. unkonzentriertes Handeln zu Erfolg bzw. Misserfolg führt. Wenn Sportler die Bedeutsamkeit von konzentriertem Handeln erkennen, können sie Strategien und Routinen entwickeln, mit denen sie ihre Konzentration auf die wichtigen Aspekte der Aufgabe lenken und Störfaktoren ausblenden.

Als Einstieg werden Situationen gesammelt, in denen konzentriertes Handeln hilfreich ist.

- Bei welcher sportlichen Anforderung musst du dich besonders konzentrieren?
- Worauf konzentrierst du dich in diesen Situationen?
- Was kann dich in diesen Situationen ablenken?
- Was hilft dir, um dich konzentrieren zu können?

Eine individuelle Konzentrationsstrategie wird anschließend durch die Beantwortung von sechs Leitfragen entwickelt:

1. Zielsetzung:

Wodurch kannst du die Anforderung erfolgreich bewältigen (bspw. mehr Spannung bei einem Turnelement, korrekte Griffposition für das Ausstoßen im Gewichtheben, Blickführung beim Torwurf)?

2. Visualisierung:

Wie hast du die Anforderung in einer vergleichbaren Situation erfolgreich gelöst (bspw. in einem vorhergehenden Wettkampf)?

3. Vorbereitung:

Wodurch hast du dich auf die Anforderung vorbereitet (bspw. mehrfaches Üben beim Aufwärmen, Vorstellung der Bewegungsausführung)?

4. Fokussierung:

Welches Bild oder welcher Begriff (Trigger) hilft dir, dich auf die Anforderung zu konzentrieren (bspw. „Bauch fest!“, „Griff breit!“)?

5. Bewertung:

Wodurch kannst du dich nach einem Erfolg/Misserfolg wieder auf eine neue Aufgabe fokussieren (bspw. Selbstbewertung, neuer Trigger, Visualisierung der nächsten Übung)?

6. Pausengestaltung:

Wodurch kannst du dich vom Wettkampfgeschehen distanzieren (bspw. Sporthalle verlassen, Umziehen; Power-nap)?

Die erarbeitete Konzentrationsstrategie sollte dokumentiert werden und muss von den Sportlern eingeübt werden, um Wirksamkeit zu entfalten.



Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

Die gesamte Aktionsform dient der Reflexion des konzentrierten Handelns der Sportler. Daher wird auf „zusätzliche“ Reflexionsfragen verzichtet.

Allgemeine Hinweise

Alter:	ab ca. 10 Jahre
Gruppengröße:	Kleingruppen (max. 4 Sportler)
Organisation:	Diese Aktionsform ist zeitaufwändig und kann ggf. als Ergänzung zum regelmäßigen Training umgesetzt werden. Ausgangspunkt können auch Aktionsformen der Ebene M und L sein, in denen Anforderungen an die Konzentration erlebt werden.
Literatur:	Die Leitfragen orientieren sich an Moran (2010) und Singer (1988).

Kartenabfrage

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...“ (evtl. mit Beispiel)
- Einschätzungen in anspruchsvollen Lern- und Leistungssituationen:
„Wenn es drauf ankommt ...!“ „Wenn wir einen starken Gegner haben ...!“
„Wenn es in der Mannschaft mal nicht so läuft ...!“
- 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.
- Zu Kritikpunkten sollen Verbesserungsvorschläge angeboten werden.

Alle Zettel werden – geordnet nach Empfänger – auf einen Haufen gelegt. Jeder bekommt alle Stichworte, die über ihn geschrieben wurden. Die Sportler erfahren auf diese Weise u.a., wie sie in der Übungs- und Wettkampfgruppe gesehen werden, häufig kommen überraschende Einschätzungen zu Tage.

Variationen

- Bei vorliegenden Problemen in der Übungs- und Wettkampfgruppe, z.B. Misserfolgserlebnisse, schlechter Tabellenstand, können auf den Karten ausschließlich Stärken gesammelt werden, um das (Team-)Selbstbewusstsein wieder zu stärken.
- 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.
- Jeder Sportler schreibt auf ein Blatt drei eigene sportartspezifische Stärken und ein realistisches Entwicklungspotenzial, das er in der nächsten Zeit erreichen will. Der Name darf nicht auf das Blatt geschrieben werden. Alle Blätter werden nebeneinander ausgebreitet, so dass sie jeder lesen kann. Glaubt ein Sportler beim Lesen die Person zu erkennen, die hinter den beschriebenen Stärken und dem genannten Entwicklungspotenzial steckt, schreibt er diesen Namen auf den Rand des Papiers. Am Ende erfolgt die Auflösung.
- 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“.

Bei einer „offenen“ Besprechung der Rückmeldungen können auch Aspekte des Miteinanders in der Gruppe gezielt angesprochen werden: Stimmungen, Konfliktsituationen, Rückmeldungen über sportliche Leistungen etc.

In der Regel gehen die Gruppen vorsichtig und fair miteinander um. In problemgeladenen Situationen kann diese Übung – durchaus im positiven Sinne – Ventilcharakter haben. Hier muss der Trainer/Übungsleiter eine sorgsame Moderatorfunktion einnehmen.



Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

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

Allgemeine Hinweise

Alter:	Jede Altersstufe
Gruppengröße:	Max. 10 Sportler, bei mehr Sportlern Gruppe teilen
Material:	Zettel, Stifte, Klebestreifen
Organisation:	Diese Aktionsform ist ideal für Trainingslager o.ä., lässt sich im Grunde aber zu jeder Zeit an jedem Ort realisieren.

Unter Druck

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 Mittturnern gibt 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 Judo: Die gesamte Trainingsgruppe wird anhand der Gewichtsklassen in zwei möglichst gleichgroße Untergruppen geteilt (z.B. Gruppe A: bis 73 kg, Gruppe B: ab 73 kg). Pro Gruppe werden im Wechsel z.B. fünf Randoris durchgeführt. Gruppe A beginnt mit dem ersten Randori. Die pausierenden Judoka der Gruppe B bewerten dabei jeweils einen kämpfenden Judoka der Gruppe A. Anschließend wird gewechselt: Gruppe B ist mit dem Randori an der Reihe und die nun pausierenden Judoka der Gruppe A bewerten jeweils einen kämpfenden Judoka aus Gruppe B. Die pausierenden Judoka bewerten die kämpfenden Judoka nach vorab gemeinsam festgelegten Qualitätskriterien (S. 89). Der Trainer sollte als Ergänzung ebenfalls möglichst jeden Judoka bewerten.



Beispiel Torschuss- und Wurfspiele: Aus 9 Spielern sollen die „Top 4“ ermittelt werden. In einem sogenannten „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 (S. 89) 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.

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit



Reflexionsfragen

- Beschreibt den Ausscheidungswettkampf aus eurer Sicht – was erfährt man über sich selbst?
- Was löst in diesen Situationen Druck aus – wie seid ihr damit umgegangen?
- Wie kannst du in diesen Situationen vorgehen, um den Leistungsdruck bewältigen zu können? Was kann dir dabei helfen?
- Hat dich in diesen Situationen jemand unterstützt – was wünschst du dir?
- Bei dieser Aktionsform ist eine Reflexion notwendig, um negative Rückmeldungen (Nicht-Qualifikation) einzuordnen. Gegebenenfalls sollten Einzelgespräche anschließen.

Allgemeine Hinweise

- Motorische Elemente: sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
 Alter: ab ca. 14 Jahre
 Gruppengröße: mindestens 5 (Turnen), 9 (Judo) bzw. 12 (Torschuss- und Wurfspiele) Sportler
 Material: Beobachtungsbögen
 Verweis: Aktionsform im Judo: angelehnt an das Randori-Turnier von Kessler (2012).

Heaven and Hell

Der Trainer wählt eine Übung aus und gibt eine Anzahl erfolgreicher Versuche vor. Die Sportler müssen dieses Ergebnis individuell oder gemeinsam im Team erreichen. Die Anzahl an Versuchen ist dabei begrenzt. Für jeden erfolgreichen Versuch weniger muss das gesamte Team eine Extra-Übung absolvieren. Alle anderen Sportler beobachten die Versuche.

Beispiel Gewichtheben: Jeder Sportler hat zwei Versuche (bspw. Reißen 75%, Stoßen 80%). Der Trainer gibt eine Mindestanzahl an gültigen Versuchen für das Gesamtteam vor. Für jeden gültigen Versuch weniger muss das gesamte Team eine Extra-Übung machen (bspw. Tauklettern). Es ist immer nur ein Sportler aktiv. Die restlichen Sportler schauen dem Hebenden zu (Anfeuern erlaubt).

Beispiel Basketball: Jeder Spieler des Teams wirft einen oder zwei Freiwürfe. Der Trainer gibt eine Mindestanzahl an Treffern für das Gesamtteam vor. Für jeden Treffer weniger muss das gesamte Team einen Sprint laufen. Alle Spieler stehen an der Grundlinie mit Blickrichtung zum Schützen.



Variationen

- Anzahl der Versuche/Würfe pro Sportler.
- Anzahl der Übungen.
- Die Mitspieler des Schützen tippen auf Treffer oder Fehlwurf. Wenn sie der Meinung sind, dass ihr Mitspieler trifft, treten sie vor dem Wurf in das Spielfeld hinein. Sind sie der Meinung, dass er nicht trifft, bleiben sie außerhalb des Spielfeldes stehen.
- In einer Halle stehen die Spieler jeder an einem Korb. Es wird reihum ein Freiwurf geworfen. Das Training ist erst zu Ende, wenn alle getroffen haben.

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht; wie habt ihr das gemacht?
- Wann hast du bei dieser Aufgabe Druck verspürt?
- Welche Auswirkungen hatte dieser Druck auf deine Ausführung/dein Verhalten bei der Vorbereitung?
- Was kannst du tun, um dich von zukünftigen Konkurrenten nicht beeinflussen zu lassen?
- Welche Unterstützung deiner Teamkameraden hat dir bei der Aufgabe geholfen? Wodurch konntest du andere unterstützen?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten
Alter: ab 12/14 Jahre
Material: Hantelstange, Gewichte, Bälle, Turngeräte

Rein und raus

Zwei 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 dem Verliererteam zugeordnet.

Variationen

- Teams vorher nach bestimmten Kriterien einteilen (Alter, Freundschaft, Spielposition etc.).
- Kapitäne stellen ihre Teams vorab selbst zusammen.
- Kapitäne formulieren bei der Hereinnahme neuer Spieler ihre Erwartungen bzgl. der Aufgaben und Leistungen dieser Spieler. Nach dem Spiel werden Rückmeldungen dazu gegeben.
- Teams stimmen selbstständig ab, wer ausgetauscht wird.
- Turnierform mit mehreren Teams.

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit



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?
- Welche Begründungen für Ein- und Auswechslungen wurden gut akzeptiert? Welche trafen auf Widerstand?

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

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende sportartspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten
Alter: Ab 14 Jahre
Gruppengröße: Zwei oder mehrere Teams à 4-6 Spieler
Literatur: Diese Aktionsform ist angelehnt an den Beitrag aus der Zeitschrift Fußballtraining „So ziehen alle schneller an einem Strang“ (Middendorp, Kowarz & Burzler, 2003).

Endphasentraining

Zwei Sportler/Teams treten gegeneinander an. Der Trainer gibt – ausgehend von einer festgelegten Restzeit – eine bestimmte Spielsituation vor. Nach der Bekanntgabe erfolgt eine Absprache beider Teams untereinander. Anschließend wird die vorgegebene Spielsituation umgesetzt.

Beispiel Handbal: 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.

Beispiel Basketball: zwei Teams spielen 5 gegen 5

- Ballbesitz Team A noch 25 Sekunden, Spielstand: Team A liegt mit 88:90 zurück,
- Team B in der Verteidigung, noch 22 Sekunden, Spielstand: Team B liegt 74:75 zurück,
- Team A im Angriff, noch 8 Sekunden, der Go-To-Guy ist ausgefoult.

Beispiel Judo: Randori mit zwei Judoka

- Eine Minute Kampfzeit ein Yuko Rückstand.
- Zwei Minuten Kampfzeit, der ältere bzw. höher graduierte Partner muss in die Bankstellung.
- Drei Minuten Kampfzeit, ein Yuko Führung.

Variationen

- Die Absprachezeit ist auf 1 Minute begrenzt.
- Die Situation muss ohne vorherige Absprache gelöst werden.
- Zwei Sportler, die sich gut kennen, bilden ein Team und coachen sich wechselseitig.
- Ein Führungsspieler muss die folgenden Aktionen coachen.
- Nicht nur Endphasen können eingeübt werden, sondern auch weitere kritische Situationen. 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.

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Reflexionsfragen

- Was habt ihr gerade gemacht – wie habt ihr das gemacht?
- Wodurch habt ihr die Situation drehen können/nicht drehen können?
- Wie hat der Spielstand euer Spielverhalten beeinflusst?
- Wie wurden die individuellen Aufgaben erfüllt? Wo lässt sich die Aufgabenverteilung verbessern?
- Wie waren eure Absprachen – wie weit konntet ihr sie umsetzen?

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).



Vor- und Nachturnen im Teamwettbewerb

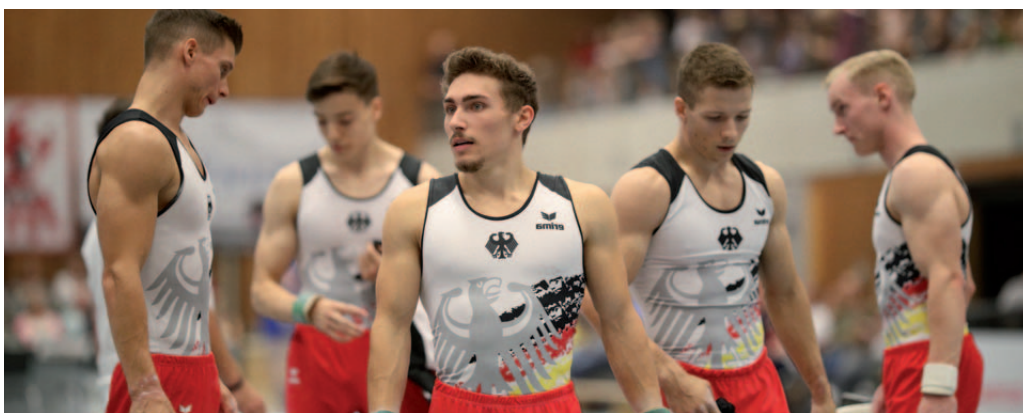
Zwei Teams turnen gegeneinander. Jeder Turner aus Team A stellt eine Kür aus 5 Elementen zusammen und turnt diese Kür. Team B entscheidet, wer aus diesem Team diese Kür nachturnt. Anschließend wechseln die Aufgaben. Team B turnt vor, Team A turnt nach. Ein Kampfgericht (Trainer, ggf. Turner aus beiden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

Variationen

- Team A wählt einen Turner aus Team B, der die Kür nachturnen muss. Die Teams werden vorher nach bestimmten Kriterien eingeteilt (Alter, Freundschaft, etc.).
- Die Bewertungen der direkten Vergleiche werden zu einem Teamergebnis addiert.
- Die Bewertung erfolgt nach dem Score-System.

Kernziele

1 SEL	Sportliches Selbstbewusstsein	4 T-SEL	Team-Selbstbewusstsein
2 KON	Konzentrationsfähigkeit	5 KOP	Kooperationsfähigkeit
3 AUF	Aufgabenzusammenhalt	6 SMF	Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit



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 neben turnerischem Können, um diese Aufgaben zu bewältigen?
- Wie habt ihr entschieden, wer gegen wen turnt?
- Nach welchen Kriterien habt ihr eure Übungen zusammengestellt?
- Nach welchen Kriterien habt ihr die Reihenfolge festgelegt?

Allgemeine Hinweise

Motorische Elemente: Grundlegende und erweiterte turnerische Fertigkeiten

Alter: Ab 10 Jahren

Gruppengröße: 2 oder mehrere Teams à 4-6 Turnern



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!



Selbsteinschätzungsbogen (neutral)

Name _____

.....

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
----------	---	---	---	---	---	---	-------------------

.....

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

Prognosetraining – Prognosebogen



Name: _____

Schritt 1		Kampfgericht*
Grundübung:	_____	Versuche
„leicht“	_____	1 2
	(„Technik/Aufgabe kann ich immer durchführen – stellt kein Problem dar“)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
„mittel“	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	(„Technik/Aufgabe kann ich meistens durchführen – normalerweise kein Problem“)	
„schwer“	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	(„Technik/Aufgabe kann ich durchführen, wenn ich mich anstrengende – Schwierigkeit, die ich bewältigen kann“)	
„sehr schwer“	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	(„Technik/Aufgabe kann ich nur durchführen, wenn ich mich sehr anstrengende und Glück habe – Schwierigkeit, die ich kaum bewältigen kann“)	
Schritt 2		Kampfgericht*
Grundübung	_____	korrekt ausgeführt
schweres Element:	_____	1. Übung: <input type="checkbox"/>
Prognose: Ich führe die Technik/Aufgabe _____ mal erfolgreich aus!		2. Übung: <input type="checkbox"/>
		3. Übung: <input type="checkbox"/>
		4. Übung: <input type="checkbox"/>
		5. Übung: <input type="checkbox"/>
		gesamt: _____

* Die grünen Felder werden vom Kampfgericht ausgefüllt.

Häkchen = Technik mit Wertung abgeschlossen

Kreuz = keine Wertung erzielt, Technik misslungen



Checkliste – Grundidee

Rückmeldungen werden in der Regel von Trainer*innen an Sportler*innen gerichtet. Dabei geben die Trainer*innen Hinweise, wie eine bestimmte Technik, eine Taktik oder ein Element korrekt ausgeführt wird. Damit diese Rückmeldung bei den Sportler*innen ankommt und umgesetzt wird, müssen Trainer*innen beachten: Rückmeldungen haben eine motorische und eine psychosoziale Wirkung

Beispiel

Ein Turner übt bereits längere Zeit an einem neuen Element. Die Umsetzung gelingt nicht und der Turner ist frustriert.

In motorischer Hinsicht ist eine Rückmeldung erforderlich, die Fehler in der Bewegungsausführung benennt und Lösungsmöglichkeiten aufzeigt.

In psychosozialer Hinsicht ist eine Rückmeldung erforderlich, die dem Turner verdeutlicht, dass er das Element aufgrund seiner individuellen Voraussetzungen erlernen wird.

Hier ggf. auf Din A5 falzen.



Feedback – Checkliste

Was sollen die Sportler*innen üben?

(Trainingsziel)

Welche Voraussetzungen haben sie dafür?

(Individuelle Bezugsnorm)

Wie wird die Bewegung (Technik, Taktik etc.) ausgeführt?

(Beobachtung)

Was soll der/die Sportler*in anders oder besser machen?

(Lösungsmöglichkeit)

Wie gestalte ich die Rückmeldung, um sie wirksam zu machen?

(Kriterien für das Feedback)

Aufgrund dieser Vorüberlegungen formulieren Trainer*innen ein individuelles (Bezug zum*zur Sportler*in) und authentisches (Bezug zum*zur Trainer*in) Feedback.

Damit Feedback auf die **Entwicklung des sportlichen Könnens** wirkt, sollte es...

- motorische Inhalte konkret benennen:
„Der Zeitpunkt, als du bei der freien Felge die Schulter gebracht hast, war sehr gut!“
- auf veränderbares Verhalten abzielen und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen:
„Wenn du beim Korbleger früher abspringst, kommst du besser an den Korb!“
- regelmäßig gegeben und mit fortschreitendem Lernprozess weniger werden.

Damit Feedback auf die **Persönlichkeits- und Teamentwicklung** wirkt, sollte es...

- so oft wie möglich konkretes Lob für gezeigte Leistungen beinhalten:
„Prima gemacht! Tolle Aktion!“
- auf die Leistungsfähigkeit und Anstrengung der Sportler*innen bezogen sein:
„Du hast gewonnen, weil du technisch stärker bist! Ihr habt gewonnen, weil ihr bis zum Schluss alles gegeben habt!“
- bevorstehende Aufgaben durch sprachliche Überzeugung vorbereiten: „Du kannst das! Du bist stark genug, um in diesem Wettkampf ganz vorne zu landen!“ Von Bedeutung ist dabei, dass sprachliche Überzeugung auf einer realistischen Einschätzung beruht.

Reflexion – Grundidee

Die Reflexion ist ein Gespräch mit einem oder mehreren Sportler*innen. Der*Die Trainer*in stellt Fragen zu den vorangegangenen Situationen. Diese Fragen sollen die Sportler*innen zu einem Gespräch anregen.

Trainer*innen sind in der Reflexion Moderator*innen: Sie halten sich mit eigenen Wortbeiträgen zurück, lassen die Sportler*innen reden und fassen das Gesagte knapp zusammen!

Voraussetzung für eine erfolgreiche Reflexion ist ein Erlebnis, über das die Sportler*innen sprechen wollen.



Beispiel

Im Prognosetraining stellt eine Turnerin fest, dass sie ein Element – das sie zunächst als „leicht“ eingeschätzt hat – vom Kampfgericht nicht anerkannt bekommt.

In diesem Fall liegt es nahe, dass die Turnerin darüber sprechen will, wie dieses Ergebnis zustande kommt. Vielleicht möchte sie sogar wissen, wie sie sich bei diesem Element verbessern kann.

Hier ggf. auf Din A5 falzen.



Reflexion – Checkliste

1. Welches motorische oder psychosoziale Erlebnis wurde aufgegriffen oder inszeniert?
2. Welches Kernziel soll damit angesprochen werden?
3. Wie gelingt ein guter Einstieg?

Die **Einstiegsfrage** richtet sich immer auf die Beschreibung der vorangegangenen Situation:

 - Was habt ihr soeben gemacht? Wie habt ihr das gemacht? Schildere die erlebte Situation.
 - Was hat gut funktioniert? An welchen Stellen sind Schwierigkeiten aufgetreten?
 - Wie seid ihr mit Schwierigkeiten umgegangen? Konntet ihr diese lösen? Wenn ja, wie?
4. Welche **weiterführende Frage** eignet sich, um ein bestimmtes Kernziel in den Blick zu nehmen?
 - Wie gut passt deine Einschätzung mit dem erzielten Ergebnis zusammen? **(1 SEL)**
 - Auf welchen Aspekt der Handlung musst du dich konzentrieren? **(2 KON)**
 - Welche Aufgabenverteilung im Team war die erfolgreichste? **(3 AUF)**
 - Wodurch waren wir stärker als unsere Gegner*innen? **(4 T-SEL)**
 - Welche Möglichkeiten gibt es, sich im entscheidenden Moment zu verständigen? **(5 KOP)**
 - Welche Trainingsschwerpunkte ergeben sich aus diesem Trainingsziel? **(6 SMF)**
5. Wie lassen sich die Erfahrungen der Sportler*innen prägnant zusammenfassen?

Literatur

Anmerkung:

Das Rahmenkonzept „Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Kinder- und Jugendsport“ wurde seit 2002 kontinuierlich in engem Austausch zwischen Expert*innen der Sportpraxis und der Arbeitsgruppe Bildung im Sport von Prof. Dr. Ralf Sygusch weiterentwickelt. Eine Darstellung aller Quellen würde den Rahmen dieser Handreichung sprengen und erscheint uns in einer Praxishandreichung für Trainer*innen sowie Übungsleiter*innen als wenig zielführend. Wir beschränken uns hier daher auf eine begrenzte Anzahl von Quellen, mit denen sich Interessierte Personen einen tieferen Einblick in das Themenfeld verschaffen können.

- 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 (S. 73–108). Schorndorf: Hofmann.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Balz, E. (2003). Wie kann man soziales Lernen fördern? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), *Methoden im Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen* (S. 149–168). Schorndorf: Hofmann.
- Bähr, I., Koch, F. & Gröben, B. (2007). Kooperatives Lernen im Sportunterricht – empirische Befunde. In V. Scheid (Hrsg.), *Sport und Bewegung vermitteln* (S. 69–75). Hamburg: Czwalina.
- Barth, B. & Baartz, R. (2004). *Schwimmen – Modernes Nachwuchstraining*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Baumann, S. (2015). *Psychologie im Sport: Psychische Belastung meistern, mental trainieren, Konzentration und Motivation*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Birrer, D. & Seiler, R. (2008). Gruppendynamik und Teambuilding. In J. Beckmann, M. Kellmann & N. Birbaumer (Hrsg.), *Anwendungen der Sportpsychologie* (S. 311–380). Göttingen: Hogrefe.
- Bund, A. (2001). *Selbstvertrauen und Bewegungslernen: Studien zur Bedeutung selbstbezogener Kognitionen für das Erlernen (sport-)motorischer Fertigkeiten*. Schorndorf: Hofmann.
- Cachay, K. & Kleindienst-Cachay, C. (1994). Soziales Lehren und Lernen im Sportunterricht. Theoretische Überlegungen und unterrichtspraktisches Beispiel. In U. Pühse (Hrsg.), *Soziales Handeln im Sport und Sportunterricht* (S. 101–124). Schorndorf: Hofmann.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J. & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 168–188.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A. & Eys, M. A. (2005). *Group dynamics in sport*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21(4), 328–354.
- Conzelmann, A. & Hänsel, F. (2008). *Sport und Selbstkonzept. Struktur, Dynamik und Entwicklung*. Schorndorf: Hofmann.
- Gabler, H. (2000). Aufmerksamkeit und Konzentration. In H. Gabler, J. R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie, Teil 1: Grundthemen* (S. 179–186). 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.

Gerlach, E. (2008). Sport, Persönlichkeit und Selbstkonzept. *Sportunterricht*, 57 (1), 5–10.

Golenia, M. & Neuber, N. (2010). Bildungschancen in der Kinder- und Jugendarbeit – eine Studie zum informellen Lernen im Sportverein. In N. Neuber (Hrsg.), *Informelles Lernen im Sport. Beiträge zur allgemeinen Bildungsdebatte* (S. 189–209). Wiesbaden: Springer VS.

Greve, S. (2013). *Lernen durch Reflektieren im Sportspiel. Möglichkeiten im Vermittlungsprozess im Rahmen des Sportunterrichts am Beispiel Handball*. Berlin: Logos Verlag.

Herrmann, C. (2012). *Interventionsstudie PRIMUS – Psychosoziale Ressourcen im Jugendsport*. Dissertation, Universität Jena. Veröffentlicht unter: <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:gbv:27-20120524-110010-4>

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

Krenn, B., Würth, S. & Amesberger, G. (2012). Sag ich's oder sag ich's nicht, und wenn, wie? Zur Wirkung von Feedback im Sport. *Sportpsychologie*, 2(1). Zugriff am 22.03.2017 unter <https://de.in-mind.org/article/sag-ichs-oder-sag-ichs-nicht-und-wenn-wie-zur-wirkung-von-feedback-im-sport>

Lenk, H. (1979). „Mündiger Athlet“ und „demokratisches Training“. Zur Begründung eines Trainingskonzepts. In H. Gabler, H. Eberspächer, E. Hahn, J. Kern & G. Schilling (Hrsg.), *Praxis der Psychologie im Leistungssport* (Trainerbibliothek, Band 19, S. 483–503). Berlin: Verlag Bartels & Wernitz KG.

Michl, W. (2009). *Erlebnispädagogik*. München: Reinhardt.

Moran, A. (2004). *Staying focused in sport: Concentration in sport performers. Sport and exercise psychology: A critical introduction*. New York, NY: Routledge.

Nideffer, R. M. (1976). Test of Attentional and Interpersonal Style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394–404.

Pianta, R. C., La Paro, K. M. & Hamre, B. K. (2008). *Classroom assessment scoring system (CLASS)*. Manual. Baltimore: Paul H. Brookes.

Pühse, U. (2004). *Kindliche Entwicklung und soziales Handeln im Sport*. Schorndorf: Hofmann.

Satow, L. (1999). *Klassenklima und Selbstkonzeptentwicklung*. Dissertation, Universität Berlin: veröffentlicht unter <http://www.diss.fu-berlin.de/2000/9/index.html>.

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

Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. In M. Jerusalem & D. Hopf (Hrsg.), *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen* (S. 28–53). Weinheim: Beltz.

- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407–441.
- Singer, R. N. (1988). Strategies and metastrategies in learning and performing self-paced athletic skills. *The sport psychologist*, 2(1), 49–68.
- Singh, A., Voigt, L. & Hohmann, A. (2015). Konzepte erfolgreichen Nachwuchstrainings (KerN). Im Spannungsfeld von „Profession“ und Erfahrungswissen: Erziehung als Handlungsorientierung und -problem im Nachwuchstraining. *Leistungssport*, 45(2), 11–16.
- Sonstroem, R. J., Harlow, L. L. & Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(1), 29–42.
- Sportjugend Nordrhein-Westfalen (NRW) (1994). *Praxismappe Abenteuer/Erlebnis*. Duisburg: media team.
- Stoll, O. (2010). Team-Intervention. In O. Stoll, I. Pfeffer & D. Alfermann (Hrsg.), *Lehrbuch Sportpsychologie* (S. 135–148). Bern: Huber.
- Sygyusch, R. (2007). *Psychosoziale Ressourcen im Sport. Ein sportartenorientiertes Förderkonzept für Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Sygyusch, R. & Herrmann, C. (2013). *PRimus – Psychosoziale Ressourcen im Kinder- und Jugendsport. Evaluation der Programmdurchführung und Programmwirksamkeit*. Hamburg: Feldhaus, Ed. Czwalina.
- Sygyusch, R., Mucho, M. & Liebl, S. (i.V.). Pädagogisch-psychologische Aspekte des Kinder- und Jugendtrainings. In F. Bessi (Hrsg.), *Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen*. Freiburg: Eigenverlag.
- Wilhelm, A. (2001). *Im Team zum Erfolg. Ein sozial-motivationales Verhaltensmodell zur Mannschaftsleistung*. Lengerich: Pabst.

Meilensteine für die Persönlichkeits- und Teamentwicklung

Wie lässt sich die Persönlichkeits- und Teamentwicklung (PuT) von Kindern und Jugendlichen in einer bestimmten Sportart zielgerichtet anstoßen? Die Antwort auf diese Fragen wurde seit 2002 in knapp 20 Workshops für sechs unterschiedliche Sportarten beantwortet. Im Austausch zwischen Sportwissenschaft und Sportpraxis wurden Kernziele und Methoden festgelegt, mit denen junge Sportler*innen auf die psychosozialen Anforderungen ihrer Sportart vorbereitet werden. Das Ergebnis dieser Zusammenarbeit sind die folgenden Arbeitshilfen und Veröffentlichungen.



2002 Sportliche Jugendarbeit – Ein Rahmenmodell zur Förderung psychosozialer Ressourcen

4 Workshops, 11 Mitarbeitende

Kernziele: gemeinsame sportliche Zielsetzung, Gruppenzusammenhalt, gegenseitige Unterstützung, Akzeptanz der individuellen Leistungsfähigkeit, Glaube an die Leistungsfähigkeit des Teams, Bereitschaft und Fähigkeit zur Verständigung, Fähigkeit zur Perspektivübernahme, körperliches und sportliches Selbstbild, soziales Selbstbild



2005 Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Kinder- und Jugendsport

2 Workshops, 7 Mitarbeitende

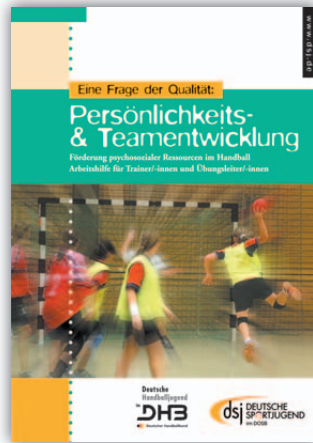
Kernziele: Selbstwirksamkeit, Selbstkonzept, kollektive Selbstwirksamkeit, Aufgabenzusammenhalt, Aufgabenzugehörigkeit, Kooperationsfähigkeit



2005 Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gerätturnen

4 Workshops, 7 Mitarbeitende

Kernziele: Selbstwirksamkeit, Selbstkonzept, Aufgabenzusammenhalt, Kooperationsfähigkeit



2006
Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Handball

4 Workshops, 11 Mitarbeitende

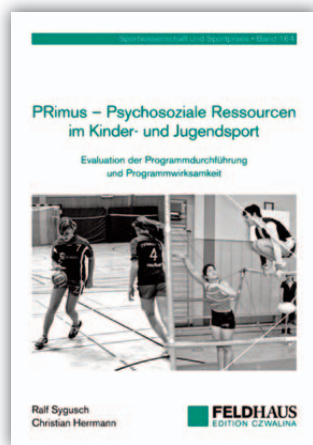
Kernziele: Selbstwirksamkeit, Selbstkonzept, kollektive Selbstwirksamkeit, Aufgabenzusammenhalt, Kooperationsfähigkeit



2007
Spiele mit dem roten Ball

1 Workshop, 3 Mitarbeitende

Kernziele: Selbstbild, Gruppenzusammenhalt, Kooperationsfähigkeit



2007 – 2010
PRImus-Studie zur Evaluation der Umsetzbarkeit und Wirksamkeit des Rahmenkonzepts PuT

Projektpartner Deutsche Sportjugend, Deutsche Turnerjugend, Deutsche Handballjugend



2009
Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Basketball

2 Workshops, 11 Mitarbeitende

Kernziele: sportliches Selbstbewusstsein, kollektives Selbstbewusstsein, Aufgabenzusammenhalt, Kooperationsfähigkeit



2011
Schwimmen lernen, das Handbuch zur Kursleiterausbildung

1 Workshops, 6 Mitarbeitende

Kernziele: Selbstwirksamkeit, Selbstkonzept, kollektive Selbstwirksamkeit, Aufgabenzusammenhalt, Kooperationsfähigkeit



2013
Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Judo

2 Workshops, 14 Mitarbeitende

Kernziele: sportliches Selbstbewusstsein, Aufgabenzusammenhalt, Kooperationsfähigkeit



2015
Handreichung zum Modul ErlebnisRAUMerfahrung

2 Workshops, 7 Mitarbeitende

Kernziele: sportliches Selbstbewusstsein, kollektives Selbstbewusstsein, Gruppenzusammenhalt, Kooperationsfähigkeit



2018
Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Gewichtheben

4 Workshops, 17 Mitarbeitende

Kernziele: sportliches Selbstbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Aufgabenzusammenhalt



2020 Persönlichkeits- und Teamentwicklung im Sport – Kernziele und Methoden für den Kinder- und Jugendsport

3 Workshops, 19 Mitarbeitende

Kernziele: sportliches Selbstbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit, Aufgabenzusammenhalt, Team-Selbstbewusstsein, Kooperationsfähigkeit, Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeit

Home > Handlungsfelder

Kinder- und Jugendsport

Das Handlungsfeld Kinder- und Jugendsport umfasst Aktivitäten, die die Arbeit der Sportvereine und -verbände systematisch im Sinne der Kinder- und Jugendarbeit weiterentwickelt. Eine wichtige Grundlage hierfür ist das Rahmenmodell zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung, das die methodisch-didaktische Grundlage für den Kinder- und Jugendsport bildet.

Dazu kommt das Arbeitsfeld „Kinderwelt ist Bewegungswelt“, welches die Themen Persönlichkeitsentwicklung von Kindern durch Bewegung(sgelegenheiten), Schaffung und Erhalt von Bewegungsräumen (z.B. durch die Zusammenarbeit von Sportvereinen und Kitas oder die Unterstützung beim Ausbau von Bewegungskitas) sowie Lobbyarbeit als Bewegungsanwältin für Kinder beinhaltet.

Handlungsfelder

- Kinder- und Jugendsport
 - Persönlichkeits- und Teamentwicklung
 - Kinderwelt ist Bewegungswelt
 - iCoachKids
 - Gemeinsam junge Frauen stärken
 - Internationale Jugendarbeit
 - Junges Engagement

Besuchen Sie uns im Internet

Impressum

Herausgeber/Bezug über:

Deutsche Sportjugend (dsj)
im DOSB e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
E-Mail: info@dsj.de
www.dsj.de
www.dsj.de/publikationen

In Zusammenarbeit mit:



Universität Erlangen-Nürnberg
Institut für Sportwissenschaft und Sport
AB Bildung im Sport
Gebbertstraße 123b
91058 Erlangen

Tel. 09131-85-25010
www.sport.uni-erlangen.de

Autoren:

Martin Muche, Prof. Dr. Ralf Sygusch
(beide Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg)

Unter Mitarbeit von:

Tim Brentjes (DBB), Peter Wüllner (DBB),
Jens Keidel (DJB), Anika Walldorf (DJB),
Julia Schneider (DTJ), Petra Stauch (DTJ),
Tim Nimmesgern (DHB), Frederik Wöhler (DHB),
Elisabeth Oehler (BVDG), David Kurch (BVDG),
Peter Lautenbach (dsj), Katharina Morlang (dsj),
Heike Hülse (dsj), Sabine Kaiser (FAU),
Dr. Sebastian Liebl (FAU),
Prof. Dr. Christian Herrmann (PH Zürich)

Redaktion:

Jörg Becker (dsj), Martin Muche,
Oliver Kauer-Berk

Gestaltung/Layout:

Thomas Hagel, Grafikstudio, Mönchberg
www.grafikstudio-hagel.de
in Zusammenarbeit mit Martin Muche
und Jörg Becker

Druck:

Druckerei Michael GmbH, Schnelldorf
www.druckerei-michael.de

Erscheinung:

1. Auflage, November 2020

Bildnachweis:

Gewichtheben: Felix Samuel Hoffmann
Photography Düsseldorf (S. 3, 9, 11, 26, 48,
52, 53, 59, 62, 63, 67, 71, 75, 77)
Basketball: FIBA/DBB (S. 1, 4, 7, 9, 14, 16, 25,
33, 37, 50, 64, 68, 69, 79, 84, 86)
Handball: Sascha Klahn (S. 10, 12, 14, 32, 34,
36, 46, 47, 54, 56, Michael Hundt (S. 52),
Rene Weiss (S. 8, 20),
Portugiesischer Handballverband (S. 6, 85)
Judo: Stefan Bösl (S. 31, 35, 41, 55, 57, 58, 70,
83), Oliver Lang (S. 8, 20), Jens Keidel (S. 28)
Dr. Sebastian Liebl (S. 80)
Turnen: DTB/Dedicated Sports (S. 7, 18, 39, 43,
45, 51, 60), Qingwei Chen (S. 49, 87),
Prof. Dr. Christian Herrmann (S. 73)

Förderhinweis:

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

Die Erstellung und Druckumsetzung dieser
Broschüre wird durch die Freiwilligendienste
im Sport teilfinanziert, welche vom BMFSFJ
gefördert werden. Diese Arbeitshilfe wird den
Freiwilligendienstleistenden sowie den Einsatz-
stellen FWD-Dienststellen für die Arbeit im
Sportverein in der Kinder- und Jugendarbeit
zur Verfügung gestellt.

Copyright:

© Deutsche Sportjugend (dsj) im DOSB e.V.
Frankfurt am Main, November 2020

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche
Genehmigung der Deutschen Sportjugend ist
es nicht gestattet, den Inhalt dieser Broschüre
oder Teile daraus auf foto-, drucktechnischen
oder digitalen Weg für gewerbliche Zwecke zu
vervielfältigen. Gerne können die Texte und
Methoden-Anleitungen für den Einsatz im
Sportverein/-verband eingesetzt werden.

Die Deutsche Sportjugend (dsj) vertritt die Interessen von rund 10 Millionen Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen im Alter bis 26 Jahren, die in über 90.000 Sportvereinen in Landessportjugenden, Jugendorganisationen der Spitzenverbände und Jugendorganisationen der Sportverbände mit besonderen Aufgaben organisiert sind.

Mit ihren Mitgliedsorganisationen und deren Untergliederungen gestaltet die Deutsche Sportjugend im gesamten Bundesgebiet flächendeckend Angebote mit dem Medium Sport mit der Zielsetzung, junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Im internationalen und europäischen Kontext konzipiert, veranstaltet und fördert die dsj Jugendaustauschprogramme und Qualifizierungsmaßnahmen für Jugend- und Fachkräfte sowie die Neu- und Weiterentwicklung von Austauschprogrammen. Ein tragendes Element der Arbeit der dsj sind die Kooperationsprojekte mit einzelnen Mitgliedsorganisationen. Dabei sind besonders solche Projekte von Bedeutung, die modellhafte Lösungen entwickeln und erproben, die für die Mitgliedsorganisationen der dsj insgesamt relevant sind.

Handlungsfelder der dsj

Die Aufgaben sind nach Handlungsfeldern strukturiert, die die gesellschaftspolitischen Potenziale der Kinder- und Jugendarbeit im Sport erfassen.

- > **Kinder- und Jugendsport**
- > **Internationale Jugendarbeit**
- > **Junges Engagement**
- > **Freiwilligendienste im Sport**
- > **Olympische Projekte**
- > **Prävention/Intervention**
- > **Sport mit Courage**
- > **Teilhabe und Vielfalt**
- > **Bildungsnetzwerke**
- > **Europäisierung der Kinder- und Jugendarbeit im Sport**

Vorstand (Wahlperiode 2020/2022)

Michael Leyendecker (1. Vorsitzender)
Benjamin Folkmann (2. Vorsitzender)
Kirsten Hasenpusch (Vorstand Finanzen)

Tobias Dollase
Carolin Giffhorn
Henrietta Weinberg

Luca Wernert
Christina Gassner (Geschäftsführerin)

Kontakt

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

Telefon 0 69 6700-0 · Telefax 0 69 6702 691
E-Mail: info@dsj.de





„ In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport „



- Bewegung
- Bildung
- Engagement
- Fairness
- Nachhaltigkeit
- Prävention
- Partizipation
- Persönlichkeitsentwicklung
- Respekt
- Wertevermittlung

Gelebte Teilhabe – Kultur der Vielfalt!



Die dsj bündelt die Interessen von...

- rund 10 Millionen Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen im Alter bis 26 Jahre, die in
- rund 90.000 Sportvereinen in Landessportjugenden, Jugendorganisationen der Spitzenverbände und Jugendorganisationen von Sportverbänden mit besonderen Aufgaben organisiert sind.

Die Deutsche Sportjugend (dsj) ist der größte freie Träger der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland.

www.dsj.de

„ In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport „



MEHR WISSEN!

Stärken Sie Ihre Kompetenz in der Kinder- und Jugendarbeit im Sport



Kontaktadresse

Deutsche Sportjugend im DOSB e.V.

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Tel. 069-6700-343

Fax 069-6700-1343

info@dsj.de

www.dsj.de



Mehr Informationen finden Sie auf: www.dsj.de/publikationen

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

