

Entwicklungsfaktoren

Das Wichtigste in Kürze



Übersicht

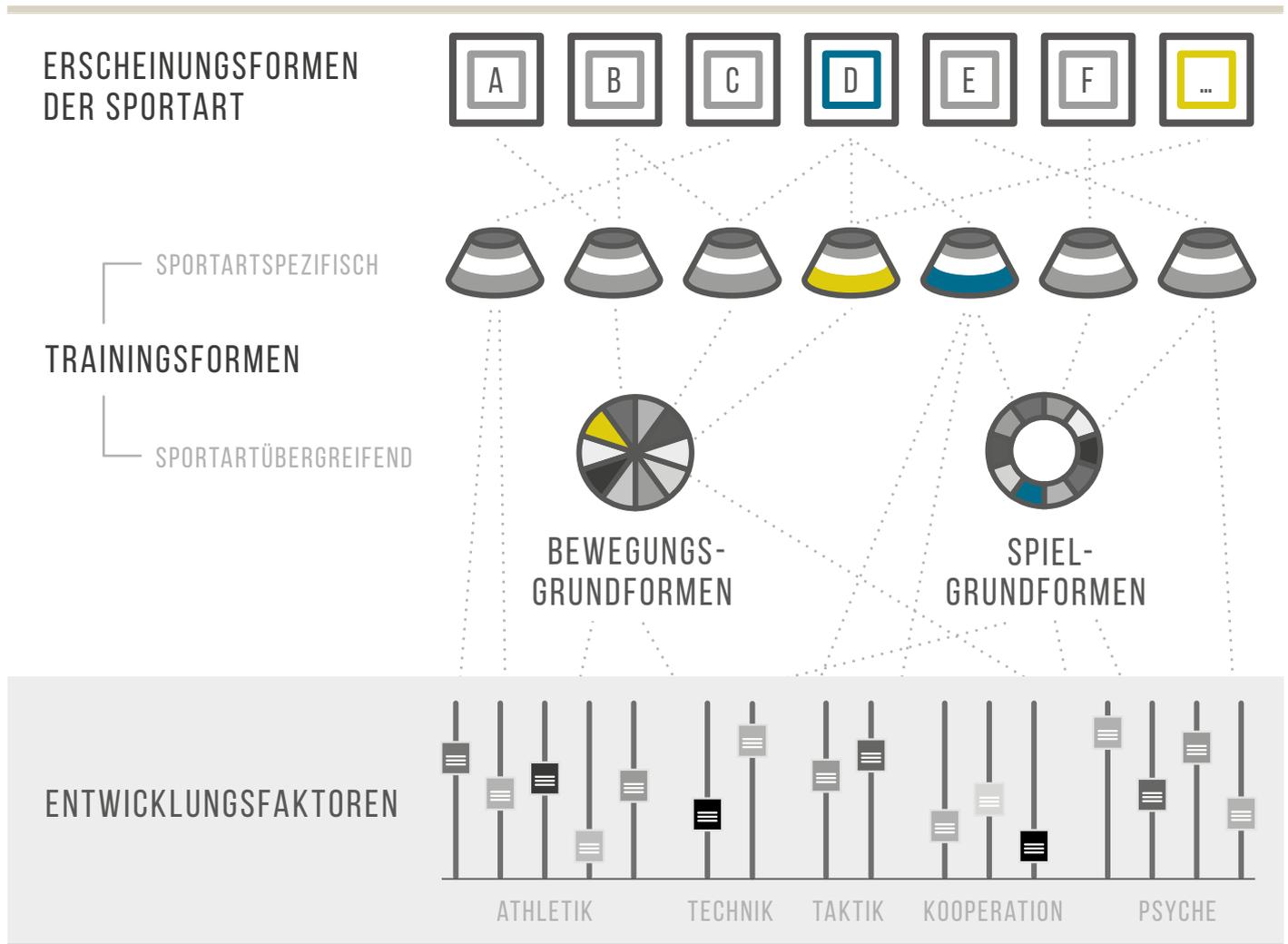


Abbildung 1: Sportart verstehen anhand von Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren

Interaktive Grafik



Basierend auf FTEM-Schweiz formulieren die Sportverbände ihre Ausbildungsinhalte für die einzelnen Schlüsselbereiche und Phasen. Im Fokus stehen dabei die Erscheinungsformen (vgl. Abbildung 1), die idealtypischen Bewegungs-, Verhaltens- und Spielmuster in der jeweiligen Sportart. Damit Kinder und Jugendliche diese Erscheinungsformen ausbilden können, braucht es Training. J+S-Leiterinnen und -Leiter nutzen hierzu sportartübergreifende und sportartspezifische Trai-

ningsformen. Die Erscheinungs- und Trainingsformen basieren auf den Entwicklungsfaktoren, die sich den Dimensionen Athletik, Technik, Taktik, Kooperation und Psyche zuordnen lassen. J+S definiert 16 grundlegende Entwicklungsfaktoren, welche in nahezu jeder Sportart eine wichtige Rolle spielen. Sie stehen in einem komplexen Wechselspiel und beeinflussen entsprechend die sportartspezifischen Erscheinungsformen (vgl. Tabelle 1).

Erscheinungsform (Beispiel Fussball): Ein Spieler führt den Ball variantenreich und an die jeweilige (Spiel-) Situation angepasst.

	Entwicklungsfaktoren	Gewichtung
Athletik	Ausdauer	
	Stabilität/Mobilität	
	Kraft	
	Explosivität	
	Schnelligkeit	
Technik	Bewegungskoordination	
	Wahrnehmung	
Taktik	Taktische Intelligenz	
	Kreativität	
Kooperation	Kommunikation	
	Ziele/Werte	
	Leadership	
Psyche	Motivation	
	Selbstbewusstsein	
	Emotionale Regulation	
	Konzentration	

Tabelle 1: Beeinflussung einer sportartspezifischen Erscheinungsform durch verschiedene Entwicklungsfaktoren am Beispiel Fussball

Das vorliegende Dokument erlaubt den J+S-Leiterinnen und -Leitern eine Einordnung und gibt ihnen eine erste Übersicht zu den 16 grundlegenden Entwicklungsfaktoren. Eine vertiefte Auseinandersetzung erfolgt im Rahmen der J+S-Weiterbildung sowie in Form digitaler Lernbausteine, welche in den nächsten Jahren vom BASPO und den Partnerverbänden erarbeitet werden (tool.jugendundsport.ch).

Entwicklungsdimension

Athletik

Athletik - nicht nur in der Leichtathletik bedeutsam

War die Athletik in der Antike ein Begriff für Wettkämpfe zwischen Athleten, versteht man darunter heute allgemeiner die körperliche Leistungsfähigkeit und deren Training. Die Athletik ist in den meisten Sportarten sehr wichtig, um eine gute sportliche Leistung zu erbringen.

Die Anforderungen an die Leistungsfähigkeit des Körpers unterscheiden sich von Sportart zu Sportart. Für einen Mountainbiker ist der Entwicklungsfaktor Ausdauer wichtig, um die Leistung über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten. Für eine Sprinterin sind dagegen die Entwicklungsfaktoren Explosivität und Schnelligkeit sehr bedeutsam. Viele Sportarten erfordern aber auch einen Mix der athletischen Entwicklungsfaktoren.

Die körperliche Leistungsfähigkeit und die damit verbundene Belastbarkeit beeinflussen neben der sportlichen Leistung sehr wesentlich auch die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden und sind somit über das ganze Leben hinweg bedeutsam.

Körperliches Training im Kindes- und Jugendalter hat langfristig positive Effekte

Der Körper hat die grossartige Fähigkeit, sich lebenslang den Belastungen anzupassen. Diese Tatsache kann man sich im sportlichen Training zunutze machen. Richtet man das körperliche Training nach den Anforderungen der Sportart aus, reagiert der Körper mit Anpassungen, die es erlauben, diese Anforderungen einfacher zu erfüllen und damit eine bessere sportliche Leistung zu erbringen. Beim Einstieg in eine Sportart, insbesondere im Kindesalter, stehen die unmittelbaren positiven Effekte auf die Gesundheit und das Wohlbefinden noch über der Ver-

besserung der sportlichen Leistung. Das körperliche Training im Kindes- und Jugendalter führt aber auch zu Anpassungen, die langfristig wichtig für die Leistungsentwicklung, für die Verletzungsprävention und die Gesundheit sind. Das Training der Bewegungsgrundformen beinhaltet die fünf grundlegenden athletischen Entwicklungsfaktoren und ist somit für eine ganzheitliche athletische Entwicklung elementar. Mit zunehmendem Alter fokussiert sich das athletische Training mehr und mehr auf die für die Sportart wichtigen Entwicklungsfaktoren. Körperliches Training im Kindes- und Jugendalter schafft auch die Voraussetzung für spätere spezifische und sehr effektive Trainingsformen.



Ein regelmässiges Training der Athletik bewirkt, dass die Kinder und Jugendlichen höher springen und schneller die Richtung wechseln können. Zudem fallen ihnen viele Bewegungen leichter. Das ist sehr motivierend für sie. Zu Beginn eignen sich die Bewegungsgrundformen und die Spielgrundformen sehr gut, um spielerisch eine breite athletische Basis zu entwickeln. Später solltest du immer mehr auch spezifische athletische Trainingsformen deiner Sportart integrieren, um so die wichtigen Entwicklungsfaktoren zu trainieren.»

Die Entwicklungsdimension Athletik beinhaltet fünf grundlegende Entwicklungsfaktoren

Ausdauer

Die Ausdauer ermöglicht es, eine zu erbringende körperliche Leistung über einen längeren Zeitraum (> 1 Min bis mehrere Stunden) aufrechtzuerhalten. Die Ausdauer hilft auch, sich von wiederholten intensiven Aktionen (z.B. Sprints) schnell zu erholen und wirkt so der Ermüdung entgegen.

Tipp: Gestalte das Ausdauertraining spielerisch und abwechslungsreich. Wenn du in einer Nicht-Ausdauersportart tätig bist, musst du kein Ausdauertraining durchführen. Mit sportartspezifischen (Bsp. Spiel-, Kampfformen Trainingsinhalten) kannst du schon einen genügenden Ausdauertrainingsreiz erzeugen.

Mobilität/Stabilität

Jede Bewegung ist durch einen optimalen Bewegungsumfang gekennzeichnet. Damit dieser voll ausgeschöpft werden kann, ist es sinnvoll, den Bewegungsumfang der Gelenke gezielt zu trainieren, indem man die Mobilität verbessert. Mobilität bezeichnet die dynamische Gelenkbeweglichkeit, bei der ein gezielter Krafteinsatz im bestmöglichen Bewegungsumfang unter optimaler motorischer Kontrolle ausgeführt werden kann. Für den gezielten Krafteinsatz wird Stabilität benötigt, um eine funktionelle Körperhaltung auch bei komplexen Übungen wie beispielsweise Rotationen oder Abbrems-/Beschleunigungsbewegungen aufrecht zu erhalten. Mobilität und Stabilität sind stark miteinander verknüpft. Ein grosser Bewegungsumfang in einem Gelenk und der dazugehörigen Muskulatur ist nur hilfreich, wenn eine ausreichende Stabilität des Gelenks durch die entsprechende Muskulatur vorhanden ist.

Tipp: Lass Bewegungen gezielt über den maximal möglichen Bewegungsumfang ausführen. Mach dir dafür bewusst, welches Gelenk welchen Bewegungsspielraum theoretisch ermöglicht, indem du es ausprobierst und damit spielst. Welche Gelenke werden in deiner Sportart besonders belastet und benötigen daher eine hohe Stabilität? Sind es die Knie- und Sprunggelenke oder die Schultern? Bau regelmässig Übungen zur Ausbildung der Halte- und Stütz-muskulatur dieser Gelenke ein. Der Rumpf beinhaltet gleich mehrere Gelenke und ist als die Mitte des Körpers in vielen Sportarten wichtig. Daher solltest du auch der Rumpfstabilität regelmässig Beachtung schenken.

Kraft

Die Kraft ist in den meisten Sportarten ein wichtiger athletischer Entwicklungsfaktor. Einerseits wird sie benötigt, um grosse Widerstände zu überwinden, abzubremesen oder zu halten. Die Kraft ist andererseits auch eine wichtige Voraussetzung, um den eigenen Körper oder einen Gegenstand zu beschleunigen oder eine Handlung explosiv auszuführen.

Tipp: Für den Einstieg ins Krafttraining brauchst du keine Hanteln. Für fast alle Muskeln findest du Übungen, die mit dem eigenen Körpergewicht oder zu zweit durchgeführt werden können, auch in spielerischer Form. Bevor du das Krafttraining, mit Gewichten durchführst, ist es wichtig, die korrekte Technik zu erlernen.

Explosivität

Die Explosivität beinhaltet kraftefordernde Aktionen, die möglichst schnell ausgeführt werden. Solche explosiven Bewegungen (z.B. Beschleunigung, Sprung, Wurf, Schuss, Schlag) sind in vielen Sportarten notwendig, um eine gute sportliche Leistung zu erzielen. Explosive Handlungen führen zwar zu größeren Belastungen, erhöhen aber auch die Belastbarkeit des Bewegungsapparats (z.B. Knochen, Sehnen, Muskulatur) und beugen damit langfristig Verletzungen vor.

Tipp: Wähl Übungen aus, bei denen der eigene Körper oder ein Gegenstand möglichst schnell und explosiv beschleunigt werden. Füh diese Übungen im ersten Teil des Trainings durch, wenn die Teilnehmenden noch frisch sind. Achte darauf, dass die Anzahl der explosiven Handlungen in den ersten Trainings nicht zu hoch ist. Danach kannst du die Quantität Schritt für Schritt steigern, solange die Qualität der Ausführung noch gut ist und die Belastung ohne Probleme ertragen wird.

Schnelligkeit

Die Schnelligkeit ist die Fähigkeit, sich maximal schnell fortzubewegen. Sich zu beschleunigen, sich maximal schnell zu bewegen oder möglichst schnell und geschickt die Richtung zu wechseln, sind Erscheinungsformen der Schnelligkeit. Die Kraft, die Explosivität und die Bewegungskoordination beeinflussen die Entwicklung der Schnelligkeit.

Tipp: Trainier die Schnelligkeit gemäss dem Motto «go fast or go home» und achte darauf, dass die Teilnehmenden die Übungen immer mit maximaler Intensität ausführen und genügend Pausen zur Erholung haben. Gut dafür geeignet sind Wettkampfformen wie Stafetten oder Rennen mit Zeitmessung.

Entwicklungsdimension

Technik

Grundlage für freudvolles, erfolgreiches und lebenslanges Sporttreiben

Der Kick-Aufschlag von Roger Federer oder der Riesenslalomschwung von Marco Odermatt im Steilhang sind Beispiele für exzellent ausgeführte sportartspezifische Techniken. Techniken sind somit zweckmässige Bewegungen, um sportliche Aufgaben zu lösen. Gute Techniken sind nicht nur grundlegend für starke Leistungen im Sport, sondern können auch Verletzungen vorbeugen. Ein breites Repertoire an guten Techniken in mehreren Sportarten fördert lebenslanges und freudvolles Sporttreiben.

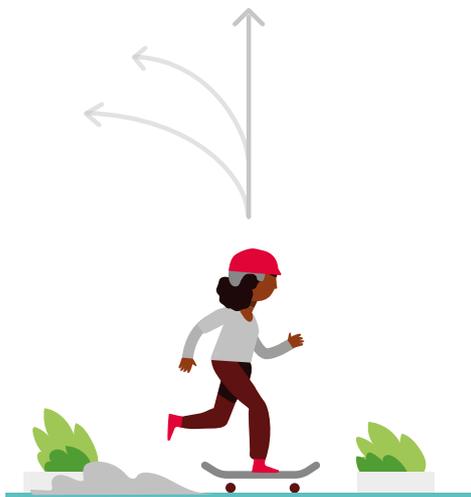
Von Bewegungsgrundformen zu sportartspezifischen Techniken

Langfristig können sportartspezifische Techniken über zunächst einfache Aufgabenstellungen in Verbindung mit Bewegungsgrundformen entwickelt werden. Bewegungsgrundformen sind funktionelle, elementare Bewegungen wie z.B. Laufen & Springen, Werfen & Fangen oder Rutschen & Gleiten und bilden die Bausteine für grundlegende sportartspezifische Techniken (vgl. J+S-Manual Grundlagen S. 28).

Grundlegende sportartspezifische Techniken sind z.B. ein einfacher Vorhandschlag im Tennis oder ein Parallelschwung im Ski Alpin. Die weitere Verfeinerung dieser Techniken ermöglicht es, komplexere Aufgaben in den Sportarten zu lösen, wie z.B. einen Passierball mit einer Topspin Vorhand zu spielen oder einen Steilhang schnell und sicher mit Carvingschwüngen zu meistern.

Die Technik systematisch trainieren

Beim Techniktraining ist es wichtig, das Engagement der Teilnehmenden zu fördern und attraktive Bewegungsaufgaben zu stellen (vgl. J+S-Manual Grundlagen S. 43). Die Teilnehmenden können so Lösungen zu den Bewegungsaufgaben selbst entdecken und langfristige, stabile Bewegungsmuster, d.h. Techniken entwickeln. Eine Aufgabe im Kids-Eishockey könnte z. B. lauten: Tore erzielen in einem 3 gegen 3 Spiel, indem man mit vollständiger Scheibenkontrolle durch ein freies «Tor» fährt. Die Kinder entwickeln und entdecken so «automatisch» und unbewusst (implizit) Techniken zur Scheibenführung.



Die Teilnehmenden greifen beim Erlernen von Bewegungen und Techniken grundsätzlich auf bestehende Bewegungsmuster zurück, passen diese an, verfeinern und verknüpfen sie. Deshalb sind die Vorerfahrungen, die sie über die Bewegungsgrundformen erwerben, wesentlich für eine breite Entwicklung technischer Kompetenzen.

J+S-Leiterinnen und -Leiter fördern den Lernprozess, indem sie attraktive Bewegungsaufgaben stellen, und begleiten die Teilnehmenden, während diese die Lösungen bzw. Bewegungsmuster aktiv entdecken. Indem sie geeignete Anweisungen und Rückmeldungen zu wesentlichen Schlüsselementen einer Bewegung oder einer Technik geben, verhelfen sie den Teilnehmenden in der Regel zu raschen Lernfortschritten. Die Leiterin kann z. B. einen Handstand vorzeigen oder ein Video dazu zeigen und dabei auf die wichtigen Schlüsselemente hinweisen. Die Teilnehmenden können dann die Bewegung nachmachen. Besonders wirksam sind Anweisungen und Rückmeldungen, die auf den Effekt einer zu erlernenden Bewegung fokussieren. Z. B. wenn beim Freistosstraining im Fussball der Fokus eher auf die Flugbahn des Balls (Effekt) als auf die Stellung des Fussgelenks gelegt wird.



«Es ist erstaunlich, wie gut beim Technikkernen Fortschritte erzielt werden, wenn du deine Anweisungen in Form von Metaphern gibst. Z.B. im Judo hilft Teilnehmenden die Metapher «Besen» bei den Fussfegetechniken, oder im Ski Alpin hilft beim Pflugfahren die Metapher «Pizza».»

Abbildung 2: Von elementaren Bewegungsgrundformen zu einfachen und schliesslich komplexen sportartspezifischen Techniken ohne Punkt

Die Entwicklungsdimension Technik beinhaltet zwei grundlegende Entwicklungsfaktoren

Bewegungskoordination

Die Bewegungskoordination hängt von der Qualität der motorischen Steuerung, Kontrolle und Wahrnehmung ab. Um in der Lage zu sein, verschiedenste Bewegungen präzise zu steuern, zu kontrollieren und somit gut zu koordinieren, ist es von Nutzen, zahlreiche variable und funktionelle Bewegungsgrundformen zu erlernen. Z.B. werden über die Bewegungsgrundform «Werfen» (über dem Kopf) koordinative Kompetenzen ausgebildet, an die beim Techniktraining in vielen Sportarten angeknüpft werden kann; u.a. beim Erlernen des Smash im Volleyball, Tennis und Badminton oder beim Speerwerfen. Grundsätzlich ist eine gute Bewegungskoordination auch im Athletiktraining wichtig. So garantiert ein biomechanisch effizienter, flüssiger und gut koordinierter Bewegungsablauf bei einer Kniebeuge im Krafttraining ein wirksames und sicheres Training.

Tipp: Du kannst z.B. mit Kindern die Bewegungskoordination für Sprint- und Sprungtechniken aufbauend auf den Bewegungsgrundformen «Laufen und Springen» mit geeigneten, variablen Aufgabenstellungen trainieren. Dabei kannst du ebenso verschiedene Spielgrundformen wie z.B. Reaktions-, Stafetten- und Fangspiele einsetzen.

Wahrnehmung

Die Ausführung einer Technik wie z.B. eines Parallelschwungs im Ski Alpin ist unmittelbar mit der Wahrnehmung der Umwelt, z.B. der Schneebeschaffenheit oder der Steilheit der Piste, gekoppelt. So wird die technische Ausführung des Schwungs durch die aktive Wahrnehmung der Umwelt, z.B. der Steilheit der Piste, angepasst. Die Qualität der Wahrnehmung hat deshalb einen direkten Einfluss auf die Qualität der Ausführung der Technik.

Im Laufe des Lernprozesses verbessert sich die Wahrnehmung und damit verbunden auch die Fähigkeit, Bewegungen und deren Effekte vorherzusehen. Dies erlaubt es, adäquat und mit dem richtigen Timing zu agieren. So ist es z.B. für Einsteiger zunächst schwierig, die Effekte ihrer Bewegungen auf einem Skateboard vorherzusehen, und sie geraten oft ins Ungleichgewicht. Mit der Zeit verbessert sich die Vorhersagefähigkeit und die Bewegungskontrolle.

Tipp: Variantenreiche, zweckmässige Bewegungserfahrungen im Techniktraining verbessern auch die Wahrnehmung und Antizipation. Wenn du z.B. die Passtechnik in Spielformen trainierst, gelingt es den Teilnehmenden immer besser, die Flugbahn eines Volleyballs vorzusehen.

Entwicklungsdimension

Taktik

Handlungspläne

«Meine Taktik ist aufgegangen» oder «Das Team hat eine taktische Meisterleistung vollbracht» sind typische Aussagen im Sport. Doch was steckt eigentlich hinter dem Begriff «Taktik»? Wenn Handballnationalspieler Andy Schmid unter Bedrängnis im letzten Moment einen perfekten Bodenpass zum Kreisläufer spielt, oder wenn die 12-jährigen Unihockeyspielerinnen Marie und Sandra durch einen Doppelpass ein Tor vorbereiten, dann ist in dem Moment ihre «Taktik aufgegangen». Sie waren in der Lage, aus einer Reihe von Entscheidungsalternativen eine angemessene bzw. wirksame Lösung für die jeweilige Situation auszuwählen und ihre Handlung dementsprechend zu planen.

Da in den Spiel- und Kampfsportarten ständig mit Mitspielenden oder Gegnern interagiert wird, sind taktische Kompetenzen hier von zentraler Bedeutung. Auch in den weiteren Sportartengruppen kann der Taktik teilweise eine hohe Bedeutung zugemessen werden.

Beim Bergsteigen sollte jeder Schritt bzw. jede Handlung, auch aus Sicherheitsgründen, sehr gut geplant und ständig an die aktuelle Situation (z.B. die eigene Verfassung oder die Verhältnisse) angepasst werden. Um beim Rudern oder im Radsport erfolgreich zu sein, ist es von Vorteil, seine Taktik im Wettkampf an das Verhalten der Kontrahenten anzupassen.

Gute taktische Kompetenzen sind Voraussetzung, um erfolgreich und freudvoll an Spielen bzw. in Spielformen mitzuwirken. Erlebe ich Freude und Kompetenz bei meinen sportlichen Aktivitäten, kann dies die Motivation zum lebenslangen Sporttreiben steigern.

Von den Spielgrundformen zu spezifischen Taktiken

Langfristig können sportartspezifische Taktiken über die Spielgrundformen (vgl. J+S-Manual Grundlagen S. 28) und die Basistaktiken entwickelt werden. Spielgrundformen sind grundlegende sportartübergreifende Spielformen bzw. spielerische Formen, die unter anderem Kompetenzen wie das Treffen von Entscheidungen oder das allgemeine Verständnis für Spiele fördern. Bei den Basistaktiken im Sportartenhandelt es sich um sportartübergreifende Kompetenzen wie zum Beispiel das Freilaufen oder das Zusammenspiel. Bei komplexeren Aufgaben in der Sportart wie beispielsweise dem Doppelpass im Fußball oder dem Kreuzen im Handball sprechen wir von sportartspezifischen Taktiken.

Die Taktik systematisch trainieren

Auch beim Taktiktraining orientieren wir uns zu Beginn am methodischen Prinzip «vom Einfachen zum Komplexen». Vereinfachungen im Bereich des Taktiktrainings lassen sich dabei erreichen, indem die Handlungsoptionen und Druckbedingungen wie z.B. Zeitdruck reduziert werden.

Indem J+S-Leiterinnen und -Leiter die Lernumgebung geschickt gestalten und attraktive Aufgaben stellen, sollten sie die Teilnehmenden immer wieder in Situationen bringen, in denen sie die Lösung auf unbewusste (implizite) Weise selbst entdecken können. Im Spilsport könnte zum Beispiel die sportartübergreifende Kompetenz des Freilaufens zunächst mit der Hilfe von Spielgrundformen wie «komm mit, lauf weg» oder «wer hat Angst vor dem grünen Krokodil» angebahnt werden. In einem weiteren Schritt könnte das Freilaufen mit sportartübergreifenden Schnappballformen (Good Practice) weiter gefördert werden. Das sportartspezifische Freilaufen im Basketball könnte in der Spielform «3:3-Streetball» mit der Regelanpassung, dass Pellen nicht erlaubt ist, verbessert werden.



«Anpassungen der Regeln oder des Spielfelds helfen dir, bestimmte Taktiken besonders zu fördern. In einem Schnappballspiel kannst du mit der Regel, dass 5 erfolgreiche Pässe innerhalb des Teams einen Punkt ergeben, die basistaktische Kompetenz des Zusammenspiels fördern. Und wenn du z.B. im Fußball möchtest, dass deine Trainingsgruppe sich beim Angriff über den Flügel verbessert, dann wähle ein breites und kürzeres Spielfeld.»

Die Entwicklungsdimension Taktik beinhaltet zwei grundlegende Entwicklungsfaktoren

Taktische Intelligenz

Taktisch intelligente Sportler sind in der Lage, für gegebenen Situationen die jeweils passende Lösung zu finden. Jede taktische Handlung ist eng mit der Wahrnehmung der Umwelt bzw. der aktuellen Situation gekoppelt. Die Qualität der Wahrnehmung hat einen direkten Einfluss auf die Handlung. Bevor ein Spieler z.B. im Volleyball oder im Unihockey den Ball erhält, sollte er sich daher ein gutes Bild seiner Umgebung und der entsprechenden Spielsituation gemacht haben.

Die Fähigkeit, auf Grund von visuellen, technischen, taktischen und athletischen Möglichkeiten schnellstmöglich zu entscheiden und adäquat zu agieren, wird als Handlungsschnelligkeit bezeichnet.

Tipp: In Spielformen muss man sich ständig zwischen mehreren möglichen Handlungen entscheiden. Sie sind daher perfekt für die Entwicklung der taktischen Intelligenz und Handlungsschnelligkeit geeignet. Die Teilnehmenden lernen im Spiel, selbstständig die richtigen Entscheidungen zu treffen. Du kannst sie punktuell mit geschickten Fragen zum Reflektieren der Spielsituationen anregen.

Kreativität

«Jedes Kind ist ein Künstler. Das Problem ist nur, ein Künstler zu bleiben, während man erwachsen wird» (Pablo Picasso). Viele Ausnahmekönner im Sport wie z.B. Andy Schmid, Roger Federer oder auch Andri Ragettli gelten als besonders kreative «Künstler» in ihrer Sportart. Kreative Sportler sind in der Lage, für eine bestimmte Situation bzw. Problemstellung zahlreiche Lösungen zu generieren, die als originell oder überraschend bezeichnet werden können.

Tipp: Freies Spielen und Bewegen sollte ein fixer Bestandteil jedes Trainings im Kindes- und Jugendalter sein. Hier können die Teilnehmenden eigene Erfahrungen sammeln und auch einmal verschiedene und ungewöhnliche Lösungswege ausprobieren. Um die Entdeckerfreude und die Kreativität von Kindern und Jugendlichen zu fördern, solltest du ihnen im Spiel möglichst viel Freiraum lassen und Korrekturen oder Rückmeldungen auf das Nötigste reduzieren.

Entwicklungsdimension

Kooperation

Gemeinsam statt einsam

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Menschen wachsen und gedeihen in der Gemeinschaft mit anderen Menschen. Viele sportliche Erscheinungsformen sind ohne andere Menschen gar nicht möglich oder lediglich unter erschwerten Bedingungen. Gemeinsame, zweckgerichtete, aufeinander abgestimmte Handlungen machen viele sportliche Aktionen erst möglich. Ohne ein Minimalmass an Kooperation sind auch keine sportlichen Wettkämpfe möglich. Mindestens zwei Parteien müssen sich auf ein Minimum an Kooperation einigen. Nämlich auf die Regeln des Wettstreits und auf den Beginn und das Ende desselben.

Wenn die gegnerische Tennisspielerin konsequent den Return verweigert, kann kein Spiel aufkommen. Sobald Gruppen von Sportlerinnen und Sportlern gemeinsam sportliche Handlungen durchführen, wird die Zusammenarbeit noch komplexer. Je mehr Mitwirkende, desto höher auch der benötigte Anteil an Kooperation.

Kooperation will gelernt sein

Eine gute Zusammenarbeit ist nichts Selbstverständliches. Dazu benötigen die Sporttreibenden gewisse Fähigkeiten, die gelernt werden können und natürlich auch unabhängig vom Sporttreiben wichtig sind – immer dann nämlich, wenn Menschen gemeinsam miteinander etwas erreichen wollen. Deshalb sind die Entwicklungsfaktoren, die für die Kooperation zentral sind, als Lebenskompetenzen auch für andere Lebensbereiche wichtig. Darum fördern J+S-Leiterinnen und -Leiter die Kooperation ihrer

Teilnehmenden systematisch mit Aufgabensituationen, Trainingsformen und Rückmeldungen. Natürlich ist dieses Einüben des «gemeinsamen Tuns» immer an sportliche bzw. sportartspezifische Erscheinungsformen gebunden. Die Strassenradfahrer üben zum Beispiel das Fahren in der Gruppe, das Windschattenfahren und das Ablösen der Spitze bzw. das Rückfallen ans Ende der Gruppe gemeinsam.



«Heute hat das Training so richtig Spass gemacht.

Damit wir das gemeinsame

Ziel von 20 Übungsdurchgängen ohne Fehler erreichen konnten, mussten wir den Namen der Spielerin, der wir den Ball als nächstes zuspielten, laut rufen. Am Anfang war es ein wenig ein Chaos, aber als die Leiterin uns eine fixe Reihenfolge für die Zuspiele vorschlug, klappte es. Am Schluss konnten wir die Übung sogar ohne vorgegebene Reihenfolge. Das war, als ob wir als Einheit funktionierten.»

Die Entwicklungsdimension Kooperation beinhaltet drei grundlegende Entwicklungsfaktoren

Kommunikation

Um sinnvoll miteinander zusammenarbeiten zu können, ist der Austausch oder die Übertragung von Informationen von einer Person zur anderen zentral. Dieser Informationsaustausch wird landläufig als Kommunikation bezeichnet. Dabei kann eine Mitteilung sprachlich (verbal) oder nicht sprachlich (nonverbal – Mimik, Gestik, Körperhaltung, Zeichen, Handlungen) übermittelt werden. Der Sender der Mitteilung verschlüsselt die Information in Wörter, Zeichen oder Handlungen, und der Empfänger entschlüsselt diese in Information, die für ihn Sinn ergibt.

Tipp: Botschaften können durch die Verschlüsselung und Entschlüsselung von Wörtern, Zeichen und Handlungen beim Empfänger anders ankommen als vom Sender gedacht. Deshalb überprüfe immer, ob das, was der Sender mitteilen wollte, auch genauso vom Empfänger verstanden wurde. Führe deshalb eine gemeinsame Sprache, gemeinsame Zeichen sowie gemeinsame Signale ein und übe diese auch immer wieder im Training.

Ziele/Werte

Gemeinsame Werte, die geteilte Überzeugung, was wichtig und wertvoll ist, sind für Gruppenmitglieder eine Art Richtschnur für das Verhalten in der Gruppe. Durch ihren übergeordneten Charakter ermöglichen gemeinsame Werte einem Individuum zu entscheiden, was sinnvolles Verhalten ist. Gemeinsame Ziele helfen wiederum allen, die Zusammenarbeit auf ein erwünschtes Ergebnis auszurichten.

Tipp: Handle Werte und Ziele gemeinsam mit den Teilnehmenden aus, damit sie zu gemeinsamen Werten und Zielen werden.

Leadership

Als Leadership werden Handlungen von Personen bezeichnet, die andere Personen darin beeinflussen, ein gemeinsames Ziel oder gemeinsame Werte zu verfolgen. Dabei können alle Personen in einer Gruppe Leadership übernehmen, sich die Führung sozusagen teilen. In der Gruppe von Radfahrern, die gemeinsam eine Ausfahrt unternehmen, übernimmt jeweils der an erster Stelle Fahrende Leadership und damit im wahrsten Sinne des Wortes die Führung. Lässt er sich nach hinten fallen, gibt er die Führung an den an zweiter Stelle Fahrenden ab.

Tipp: Lass im Training alle Teilnehmenden immer wieder kleine Führungsaufgaben übernehmen, wie z.B. ein Spiel organisieren, eine Gruppe organisieren etc.

Entwicklungsdimension

Psyche

Einheit von Körper und Geist

«Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare», befand der deutsche Lyriker Christian Morgenstern bereits vor über 100 Jahren. Dieser Zusammenhang kommt gerade auch im Sport gut zum Ausdruck. So sind körperliche Vorgänge untrennbar mit Denkprozessen und emotionalen Vorgängen verbunden, wenn es darum geht, sportliche Leistungen zu erbringen. Diese Verbindung lässt sich anhand typischer Stressreaktionen veranschaulichen. Fängt eine Schützin vor Aufregung an zu zittern oder bekommt ein Kletterer stressbedingt kalte Finger, haben die Emotionen einen sehr direkten Einfluss auf die Leistung.

Die Entwicklungsdimension Psyche legt den Fokus auf das «Innenleben» des Menschen. Das Augenmerk gilt «geistigen» Prozessen mit den Hauptbestandteilen Denken und Fühlen. Im Schlüsselbereich Foundation stehen vier Entwicklungsfaktoren im Fokus: Motivation, emotionale Regulation, Selbstbewusstsein und Konzentration.

Die Psyche systematisch trainieren

Psychische Fertigkeiten lassen sich im gleichen Mass formen und trainieren wie körperliche. Basierend auf dieser Erkenntnis fördern J+S-Leiterinnen und -Leiter die mentalen Kompetenzen ihrer Teilnehmenden mit systematischen Massnahmen. Sie koppeln das Training der Psyche an konkrete, sportartspezifische Aufgabensituationen (z.B. das Absolvieren einer Bewegungsaufgabe in einer Drucksituation). Das Gehirn funktioniert dabei ähnlich wie ein Muskel: was geübt wird, wird gefestigt. Werden Zellverbände des Gehirns wiederholt aktiviert, verstärken sich die Verbindungen zwischen diesen Zellen. Es entsteht eine Art Verdrahtungsstruktur, psychische Prozesse werden gefestigt.



«Die Sportpsychologie unterscheidet drei Grundtechniken des psychologischen Trainings: Visualisieren, Selbstgespräche und Atemregulation.

Beim Visualisieren geht es um die mentale Simulation von Situationen oder Bewegungen. Selbstgespräche lenken das Denken und Handeln. Mit einer bewussten Atemregulation steuert der Sportler sein Aktivierungsniveau. Mach dich mit diesen drei Grundtechniken vertraut. Mit ihnen kannst Du alle Entwicklungsfaktoren der Psyche formen.»

Die Entwicklungsdimension Psyche beinhaltet vier grundlegende Entwicklungsfaktoren

Motivation

Motivation ist der Antrieb menschlichen Verhaltens. Sie ist anstrebend (mit dem Ziel, einen erwünschten Zustand zu erreichen) oder vermeidend (mit dem Ziel, einen unerwünschten Zustand zu vermeiden). J+S-Leiterinnen und -Leiter bevorzugen die anstrebende Motivation. Sie ist stärker und nachhaltiger.

Tipp: Ziele motivieren den Menschen. Sie sollten herausfordernd, aber auch realistisch sein. Werde dem gerecht, indem du mit jedem Teilnehmenden individuelle Ziele vereinbarst.

Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein, sich selber «bewusst sein», also zu wissen, was man kann und was nicht, bildet das Fundament des Selbstvertrauens und damit der sportlichen Leistung. Menschen mit gutem Selbstbewusstsein wählen herausfordernde Ziele und trauen sich, diese anzugehen.

Tipp: Arbeite mit Videofeedback und leg dabei den Fokus auf gut gelungene Aspekte. Die positive Wahrnehmung einer eigenen Handlung stärkt das Selbstbewusstsein.

Emotionale Regulation

Emotionen lösen in der Regel schnelles und konsequentes Verhalten aus. Das ist nicht immer zielführend. Erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler erkennen und regulieren ihre Emotionen so, dass sie ihre Leistung erfolgreich abrufen können.

Tipp: Simuliere im Training Wettkampf- und Drucksituationen (z.B. Aufgaben mit nur einem Versuch). Besprich die wahrgenommenen Emotionen und zeig Aktivierungs- oder Beruhigungstechniken auf.

Konzentration

Die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit wird als Konzentration bezeichnet. Sie richtet sich auf die Sportlerin oder den Sportler selbst (interner Fokus) oder auf Aspekte der Umwelt (externer Fokus; z.B. der Ring des Basketballkorbs).

Tipp: Vermeide pauschale Instruktionen wie «Konzentrier dich mal» und unterstütze die Konzentrationslenkung mit präzisen und konkreten Anweisungen (z.B. «Schau, dass du vor deinem Gegenspieler stehst»).

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
www.baspo.ch

Projektleitung: Andreas Steinegger
Autoren: Tobias Bächle, Daniel Birrer, Jörg Fuchslocher, Tim Hartmann,
Adrian Rothenbühler, Jsabelle Scheurer, Sara Seiler, Markus Tschopp
Redaktion: Duri Meier, Yael Schönmann

Illustrationen: Christof Frei
Layout: Lernmedien

Ausgabe: 2021

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art –
auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers
und unter Quellenangabe gestattet.