

# WARUM TREIBEN KINDER SPORT?

Im Jahr 2013 führten Professor Richard Bailey und seine Kollegen eine Untersuchung auf der Grundlage existierender Studien durch. Dabei ging es um die Gründe, warum Kinder in Sportkursen und Sportvereinen aktiv sind und lange dabei bleiben, beziehungsweise warum einige wiederum aus dem Sport aussteigen. Vielleicht überraschen Dich die Untersuchungsergebnisse. Die Forscher fanden heraus, dass die Sportteilnahme von Kindern von fünf Hauptfaktoren abhängt:

- 01 Spaß und Freude**
- 02 Individuelle Erfolgserlebnisse**
- 03 Erlernen neuer Fähigkeiten**
- 04 Zusammensein mit Freunden**
- 05 Einstellung der Eltern/Erziehungsberechtigten**



## 01 SPASS UND FREUDE

Spaß und Freude sind zweifellos die wichtigsten Faktoren, um Kinder langfristig an den Sport zu binden. Kinder verfügen über einen natürlichen Spieltrieb. Sie lieben es, zu spielen und Sport ist natürlich eine Form von Spiel. Beantworte als Trainer jetzt die folgende Frage: Möchtest Du jemand sein, der dafür sorgt, dass die Kinder Spaß haben, oder möchtest Du jemand sein, der ihnen den Spaß verdirt?

Es gibt einige einfache Methoden, um Kindern den Spaß am Sport zu vermitteln: das Spielen bekannter Spiele, die

Kinder gerne selber organisieren und vorschlagen, die Benennung von Übungen und Spielen mit lustigen Namen oder das Einbringen von Geschichten und Erzählungen rund um die Aktivitäten und die Durchführung kleiner Wettbewerbe. All dies kann erheblich dazu beitragen, deine Trainingseinheiten lebendiger zu machen. Im Gegensatz dazu wird den Kindern der Spaß genommen, wenn Trainer z. B. zu lange reden, die Sportler zwischen den einzelnen Übungsabläufen ewig in Reihen stehend warten müssen oder wenn sie die Übung so oft wiederholen müssen, bis Langeweile eintritt.

## 02 INDIVIDUELLE ERFOLGSERLEBNISSE

Das zweite wichtige Element, warum Kinder dem Sport treu bleiben, ist ihr Kompetenzerleben. Grundsätzlich müssen Kinder während der Trainingseinheiten das Gefühl haben, dass sie das von ihnen Verlangte auch schaffen und die Anforderungen bewältigen können. Dafür musst Du sicherstellen, dass die Aktivitäten und Aufgaben das richtige Niveau haben. Wenn du die Kinder ständig aufforderst, Dinge zu tun für die sie noch nicht bereit sind, führt das zu Frustration, Angst oder sogar Langeweile. Von hier bis zum Ausstieg ist es nur noch ein kleiner Schritt!

## 03 ERLERNEN NEUER FÄHIGKEITEN

Der dritte Faktor auf der Liste ist das Erlernen neuer Fähigkeiten: Kinder lieben es, neue Dinge zu lernen. Hast Du jemals gesehen, wie aufgereggt sie sind, wenn sie einen neuen Spielzug meistern oder zur nächsten Stufe des Spiels übergehen können? Besondere Trainer sind sehr gut darin, den Spielern stetig wachsende Herausforderungen zu bieten und Kinder durch Lernerfahrungen und Belohnungen an das jeweilige Spiel zu binden. Du solltest das Gleiche tun und Möglichkeiten finden, den Kindern zu zeigen, dass sie besser werden können und sie dafür belohnen. Auf diese Weise sorgst Du dafür, dass der Lernfortschritt und die Weiterentwicklungen erlebbar werden.

## 04 ZUSAMMENSEIN MIT FREUNDEN

Der vierte Punkt betrifft das Zusammensein mit Freunden. Dies ist eine Selbstverständlichkeit! Kinder kommen zum Fußball, um entweder mit ihren Freunden zusammen zu sein oder um neue Freunde zu finden. Sei als Trainer flexibel. Manchmal reden die Kinder untereinander zu viel oder sind etwas abgelenkt, aber lass sie miteinander interagieren und Freundschaften aufbauen. Es handelt sich weder um die Olympischen Spiele noch um eine Weltmeisterschaft! Gib ihnen auch die Chance, neue Freunde zu finden, indem Du sicherstellst, dass sie in Übungen und Spielen mit verschiedenen Kindern zusammenkommen können.

## 05 DIE EINSTELLUNG DER ELTERN/ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN

Der letzte, keineswegs unwichtigste Punkt auf der Liste, ist die Einstellung der Eltern/Erziehungsberechtigten. Sie sind offensichtlich wichtig für die Kinder, aber manchmal unterschätzen wir, wie wichtig sie sind! Zum Beispiel ist die Wahrscheinlichkeit für ein lebenslanges Sporttreiben bei Kindern besonders hoch, wenn ihre Eltern/Erziehungsberechtigten ebenfalls sportlich aktiv sind. Aber auch Kinder von Eltern/Erziehungsberechtigten, die im Sport positive Einstellungen zeigen, indem sie z. B. Wert auf sportlich faires Verhalten legen oder ihre Kinder unabhängig von deren Erfolg bedingungslos unterstützen, neigen dazu, länger sportlich aktiv zu bleiben.



# WARUM SICH KINDER GEGEN SPORT ENTSCHEIDEN

In Teil 1 dieses Abschnitts haben wir uns die fünf wichtigsten Gründe angesehen, warum Kinder Sport treiben. Hier werfen wir einen Blick auf das Gegenteil, nämlich auf die Dinge, die dazu beitragen, dass sie sich vom Sport abwenden.

Kinder geben den Sport aus fünf Gründen auf:

- 01 Wenn sie sich nicht sicher und kompetent genug fühlen.**
- 02 Wenn es im Sport zu ernst wird.**
- 03 Wenn der Sieg im Vordergrund steht.**
- 04 Wenn Trainer Lieblinge haben.**
- 05 Wenn Eltern/Erziehungsberechtigte und Trainer zu viel Druck ausüben.**

## 01 WENN SIE SICH NICHT SICHER UND KOMPETENT GENUG FÜHLEN

Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass Kinder, die sich nicht sicher und kompetent fühlen, eher das Fußballspielen aufgeben. Wenn die Aktivitäten, die man mit den Kindern durchführt, ihnen nicht genügend Vertrauen und Kompetenzerleben vermitteln, wird es schwer sein, sie im Fußball zu halten und zufriedenzustellen. Von diesem Punkt bis zum Verlassen des Vereins ist es nur ein sehr kleiner Schritt!

## 02 WENN ES IM SPORT ZU ERNST WIRD

Zweitens sagen Kinder, dass sie Fußball nicht mehr mögen, wenn er zu einer zu ernsten Angelegenheit wird. Dies ist eine weitere Erinnerung daran, dass der Fußball den Kindern gehört und dass Spielen ihre Hauptmotivation ist. Pep Guardiola, der legendäre Fußballtrainer, behauptet, dass kleine Kinder drei Dinge tun sollten: SPIELEN, SPIELEN und noch einmal SPIELEN. Die Trainer sollten also die Freude der Kinder am Spiel bestmöglich nutzen.

## 03 WENN DER SIEG IM VORDERGRUND STEHT

Der dritte Grund, warum Kinder aussteigen, ist eine übermäßige Betonung des Gewinnens. Es ist nicht so, als hätten Kinder kein Interesse am Sieg. Allerdings liegen Studien vor, die nachweisen, dass dies für sie nicht das Wichtigste ist. Erwachsene, die hauptsächlich auf den

Punktestand und die Sieg-Niederlage-Bilanz fixiert sind, setzen Kinder unter Druck und erhöhen die Gefahr, dass sie aussteigen!

## 04 WENN TRAINER LIEBLINGE HABEN

An vierter Stelle steht die Tatsache, dass es Kinder abschreckt, wenn Trainer Lieblinge haben – jedes Kind verdient die volle Aufmerksamkeit des Trainers. Egal wie geschickt oder begabt die Kinder sind, Trainer müssen dafür sorgen, dass sich alle Kinder wertgeschätzt fühlen. Bitte stelle sicher, dass du den Namen jedes Kindes kennst, jedes Einzelne begrüßt und bitte widme dich jedem Kind in jeder Einheit.

## 05 WENN ELTERN/ERZIEHUNGSBERECHTIGTE UND TRAINER ZU VIEL DRUCK AUSÜBEN

Der letzte von den Kindern aufgeführte Hauptabbruchgrund sind Eltern/Erziehungsberechtigte und Trainer, die zu viel Druck ausüben. Es ist sehr wichtig, dass man Kinder nicht zwingt, mehr zu trainieren als sie wollen. Wenn man sie davon abhält, andere Dinge zu vernachlässigen, z.B. Zeit mit Freunden zu verbringen, andere Spiele zu spielen oder Hausaufgaben zu machen, hat dies einen großen Einfluss auf die Abbruchquoten. Selbst bei Kindern, die den Weg in den Leistungssport einschlagen, sollte man darauf achten, dass man nicht zu früh zu viel erwartet.