

SIGURD BAUMANN

PUBERTÄT ENTWICKLUNG IDENTITÄT KONFLIKTE
VORBILD TRAINERVERHALTEN GRUPPENDRUCK
ROLLENVERSTÄNDNIS SPIELFREUDE IGNORANZ
KRITIK KÖRPERSPRACHE LOB BEWEGUNGSLUST
COACH SELBSTERGÄNZUNG AGGRESSIONSMOTIV
BETREUERVERHALTEN HILFEN REALITÄTSBEZUG



PSYCHOLOGIE IM JUGENDSPORT

DER EINFLUSS DER PUBERTÄT
DIE AUSWIRKUNGEN AUF DAS LERNEN
DIE ROLLE DES TRAINERS

MEYER
& MEYER
VERLAG

DER AUTOR



Prof. Dr. Sigurd Baumann studierte Sport und Psychologie in München, Salzburg und Würzburg. Von 1965 bis 1993 lehrte er an der Universität Würzburg. 1993 erhielt er einen Ruf als Professor für Sportpädagogik an die Universität Bamberg. Seit vielen Jahren engagiert er sich in der Aus- und Weiterbildung von Lehrern, Übungsleitern und Trainern in Theorie und Praxis.

**KONFLIKTE IN DER PUBERTÄT
DIE PUBERTÄT UND DER SPORT
MOTIVIEREN – WOZU?
LERNEN IM SPORT
BIOLOGISCH BEGRÜNDETE LERNREGELN
SPRACHE UND KÖRPERSPRACHE
WAS DER TRAINER VERLANGT**

Psychologie im Jugendsport

„Ich kann's trotzdem!“

Finn Baumann, 6 Jahre

Hinweise:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sigurd Baumann

PSYCHOLOGIE IM JUGENDSPORT

**DER EINFLUSS DER PUBERTÄT
AUSWIRKUNGEN AUF DAS LERNEN
DIE ROLLE DES TRAINERS**

Meyer & Meyer Verlag

Psychologie im Jugendsport

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1202-1

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort	8
1 Die Pubertät und der Sport	12
1.1 Die körperliche Entwicklung bei Jungen und Mädchen	14
1.2 Spätentwickler und Frühentwickler	15
2 Die Suche nach einer neuen Identität	20
2.1 Die Suche nach dem Kick und dem Risiko	21
2.2 Baustelle Gehirn	21
2.3 Sport muss herausfordern	24
2.4 Die Jugend braucht „Urhebererlebnisse“	25
3 Konflikte in der Pubertät	30
3.1 Der eigene Körper – das Körperschema	31
3.2 Veränderung des Körperschemas in der Pubertät	31
3.3 Ambivalenz – „hin oder her?“	33
3.4 Zum Trainerverhalten	34
3.5 Veränderung der Muskelspannung	35
4 Die Eltern – Zuwendung gegen Ablösung	40
4.1 Kinder und Jugendliche brauchen freie Zeit	45
4.2 Gleichaltrige – eine Hilfe bei der Identitätsfindung	47
4.3 Warum schaffen Jugendliche einen eigenen Sprachstil?	48
4.4 Der Gruppendruck	49
4.5 Der Einfluss sportlicher Eltern auf die Identitätsentwicklung	50
5 Erwachsen werden – Ziel und Widerspruch	54
5.1 Die Theorie der symbolischen Selbstergänzung	55
5.2 Identifikation	56
5.3 Wohin führt der Weg nach der Pubertät?	59
5.4 Die übernommene Identität	59
5.5 Die erarbeitete Identität	61
5.6 Die diffuse Identität	63

6	Der Trainer ist mehr als nur Könnensvermittler.....	68
6.1	Der Trainer als Erwachsener.....	69
6.2	Der Trainer als Vertrauensperson.....	71
6.3	Zuwendung.....	72
6.3.1	Positive Zuwendung.....	73
6.3.2	Abwendung – Ignoranz.....	75
6.3.3	Negative Zuwendung.....	76
6.3.4	Zu viel Zuwendung.....	78
6.4	Hinweise zum Betreuerverhalten.....	78
6.5	Hilfen.....	79
6.5.1	Schlechte Hilfen.....	81
6.6	Der Trainer als Vorbild.....	81
6.7	Der Trainer als Fachmann.....	84
6.8	Der Trainer als Sportler.....	85
6.9	Der Trainer als Coach.....	85
6.9.1	Maßnahmen des Coachs.....	86
7	Motivieren – wozu?.....	92
7.1	Grundsätzliches.....	92
7.2	Was macht Jugendlichen Spaß?.....	93
7.3	Basismotive.....	93
7.3.1	Bewegungslust – Spielfreude.....	94
7.3.2	Das Neugiermotiv – Basis für Herausforderungen.....	95
7.3.3	Das Aggressionsmotiv – Motor für Leistung.....	97
7.3.4	Wozu Anerkennung?.....	98
7.3.5	Formen der Anerkennung.....	100
7.4	Gewalt.....	102
7.5	Das Gemeinschaftsmotiv.....	104
7.5.1	Was der Trainer tun kann.....	104
7.5.2	Sich gegenseitig Anerkennung aussprechen.....	105
7.6	Motive bedingen einander.....	108
7.6.1	Wann sind Jugendliche bereit, sich anzustrengen?.....	108
7.6.2	Verschiedene Zielsetzungen.....	110
8	Sprache und Körpersprache.....	114
8.1	Die Körpersprache.....	114
8.2	Der Trainer als Schauspieler.....	116
8.3	Der Gesichtsausdruck.....	117

8.4	Die Stimme	118
8.5	Blick und Blickkontakt.....	119
8.6	Die Sprache	120
8.6.1	Vermeiden Sie Vermeidungsanweisungen!	121
8.6.2	Die Beeinflussung der Handlung	122
8.6.3	Das Lob	123
8.6.4	Die Entwertung des Lobs	124
8.6.5	Korrektur an der Handlung – Kritik an der Person.....	126
8.6.6	„Ich“, „du“, „man“, oder „wir“?	127
9	Lernen im Sport	136
9.1	Gedächtnisstufen und Lernen.....	137
9.1.1	Das Ultrakurzzeitgedächtnis (UKG).....	138
9.1.2	Das Kurzzeitgedächtnis	138
9.1.3	Das Langzeitgedächtnis	142
10	Biologisch begründete Lernregeln (nach Vester, 1998) – Grundlagen	146
10.1	Lernziele setzen	146
10.2	Sinn und Zweck erkennen	147
10.3	Neues alt verpacken.....	148
10.4	Realitätsbezug herstellen.....	149
10.5	Skelett vor Detail.....	149
10.6	Interferenz vermeiden	150
10.7	Zusätzliche Assoziationen schaffen.....	152
10.8	Mehrere Eingangskanäle nutzen	154
10.9	Lernspaß.....	154
10.10	Wiederholen	155
11	Warum Jugendliche nicht immer das tun, was der Trainer verlangt.....	158
11.1	Diskrepanzen im Rollenverständnis.....	158
11.2	Position und Rolle	159
11.3	Das Rollenverständnis des Trainers und des Spielers.....	160
11.4	Die Rückmeldung des Spielers	162
11.5	Das Rollenverständnis aus der Sicht des Trainers.....	163
11.6	Das Rollenverständnis des jugendlichen Spielers	163
11.7	Die Aufgaben des Trainers.....	164
11.8	Das Rollenverständnis der Mitspieler.....	165
	Literatur.....	167
	Bildnachweis.....	168

VORWORT

Ein bekannter Fußballtrainer hat in einem Interview beklagt, dass von den Sportverbänden zu viele „Laptoptrainer“ ausgebildet werden. Aus seiner Sicht werde zu viel Wert auf taktische Schwerpunkte gelegt.

Inhalte wie individuelles Lernen, persönliche Voraussetzungen oder psychologische Verhaltensbedingungen kämen zu kurz. Er erntete von mehreren Seiten entschiedenen Widerspruch, da eine pauschale Kritik an der Trainerausbildung nicht gerechtfertigt sei.

Unstrittig ist, dass gerade bei jugendlichen Sportlern die individuelle Lebenssituation und die persönlichen Voraussetzungen eine wesentliche Rolle spielen für die Art, die Intensität und die Richtung sportlichen Handelns.

In diesem Buch geht es im Wesentlichen um die spezifischen Entwicklungsmerkmale in der Pubertät, um ihre Bedeutung für sportliches Lernen und Leisten und um die Rolle der Trainer und Betreuer für die sportliche und personale Entwicklung Jugendlicher.

Grundkenntnisse über körperliche und psychische Veränderungen in der Pubertät und ihre gegenseitigen Wechselwirkungen gehören heute zum Rüstzeug eines erfolgreichen Trainers und Jugendbetreuers.

Das Buch erhebt nicht den Anspruch, eine erschöpfende Jugendpsychologie anzubieten. Es soll wesentliche Aspekte aufzeigen, die für eine erfolgreiche und zufriedenstellende Kommunikation zwischen Erwachsenen und Jugendlichen notwendig sind.

Dazu gehören u. a. die psychischen Veränderungen im Verlauf der Pubertät, ihre Auswirkungen auf sportliches Lernen und Leisten, die verschiedenen Funktionen des Trainers als Fachmann und Coach oder neue Erkenntnisse über Gedächtnis, Wahrnehmung und Lernen.

Nur wenn es dem Trainer gelingt, sportliche Anreize zu schaffen, die zum aktiven Handeln motivieren, kann es gelingen, die Jugendlichen vom passiven Konsum digitaler Medien wegzulocken. Hierzu möchte dieses Buch einen Beitrag liefern.

Prof. Dr. Sigurd Baumann



DIE SUCHE NACH EINER NEUEN IDEE
SPRACHE UND KÖRPERSPRACHE
DIE ELTERN – ZUWENDUNG GEGEN
ERWACHSENEN WERDEN – ZIEL UND
DER TRAINER IST MEHR ALS NUR
BIOLOGISCH BEGRÜNDETE LERNREG
WARUM JUGENDLICHE NICHT IMMER



1. KAPITEL

NTITÄT KONFLIKTE IN DER PUBERTÄT
E **DIE PUBERTÄT UND DER SPORT**
ABLÖSUNG MOTIVIEREN – WOZU?
WIDERSPRUCH LERNEN IM SPORT
KÖNNENSVERMITTLER LITERATUR
GELN (NACH VESTER) GRUNDLAGEN
R TUN, WAS DER TRAINER VERLANGT



1

DIE PUBERTÄT UND DER SPORT

Jeder Betreuer kennt die Probleme, die im Umgang mit Jugendlichen zwischen 11 und 16 Jahren auftauchen. Was bisher gültig war, wird plötzlich infrage gestellt. Bewährte Trainingsweisen und Aufgabenstellungen lösen plötzlich Unzufriedenheit aus. Was bisher Spaß gemacht hat, wird abgelehnt. Die Pubertät stellt eine Phase des Umbruchs in der Persönlichkeitsentwicklung dar. Neue Bedürfnisse verändern das Verhalten, neue Ziele werden gesucht, aber noch nicht gefunden. Das Streben nach Unabhängigkeit geht einher mit der Ablehnung und Hinterfragung elterlicher Standards und höherer Bewertung der Meinung von Freunden.

Im Bereich der Emotionen ist die Pubertät eine Phase der Instabilität und der Konflikthaf-tigkeit. Gefühle der Zuwendung und der Ablehnung stehen miteinander im Widerspruch, ein neues Selbstwertgefühl beginnt sich zu entwickeln.

Im Sport und im täglichen Leben stellen sich Jugendlichen zentrale Fragen:

- › Wer bin ich?
 - › Welche Rolle spiele ich für die anderen?
 - › Wie sehen mich die anderen?
 - › Wie werde ich einmal aussehen?
 - › Wie leistungsfähig werde ich sein?
 - › Welche Bedeutung hat der Sport für mich?
 - › Bin ich schon ein Erwachsener?
-

Die zunehmende Veränderung des eigenen Körpers, sich verändernde Gehirnstrukturen, die beginnenden Beziehungen zum anderen Geschlecht schaffen eine neue, komplexe Gefühlssituation, bei der der Jugendliche auf keine Vorerfahrungen aus der Kindheit zurückgreifen kann. Doch nicht bei allen Jugendlichen setzen diese Entwicklungen der körperlichen und emotionalen Neuorientierung zur gleichen Zeit ein. Daraus ergeben sich für Jugendtrainer und Jugendbetreuer mannigfache Schwierigkeiten. Um ihnen gewachsen zu

sein und sie angemessen bewältigen zu können, sollte der Trainer über wesentliche Merkmale dieser Entwicklungsstufe Bescheid wissen.



„Hole den jugendlichen Sportler dort ab, wo er steht!“

Dieser abgewandelte pädagogische Leitsatz (*Rousseau*) erhält in der Phase der Pubertät besondere Bedeutung. In keiner Entwicklungsstufe des menschlichen Lebens gibt es zwischen Gleichaltrigen so deutliche Unterschiede wie in der Pubertät. Dem Trainer stellt sich die Aufgabe, seine Anforderungen, sowohl in sportlicher Hinsicht als auch im persönlichen Verhalten, auf die jeweilige Entwicklungsphase des Jugendlichen abzustimmen.

Das bedeutet im Einzelnen:

- Holen Sie den Jugendlichen in seinem aktuellen **Könnensstand** ab.
Unterfordern Sie ihn nicht mit zu leichten Aufgaben, überfordern Sie ihn nicht mit zu hohen Schwierigkeiten.
- Holen Sie ihn in seiner **aktuellen Motivation** ab.
Nutzen Sie hohe Motivation zur Durchführung schwieriger und belastender Aufgaben.
Berücksichtigen Sie die Ursachen von Demotivation und Unlust.
Stellen Sie Aufgaben, die motivierend und herausfordernd wirken, auch wenn sie nicht in den beabsichtigten Trainingsplan passen.

- › Stellen Sie Aufgaben, die **Entscheidungsfähigkeit** und **Selbstverantwortung** verlangen und berücksichtigen Sie dabei den individuellen Entwicklungsstand des Jugendlichen.
- › Berücksichtigen Sie **äußere Lebensumstände**. Anfahrtswege, Zusatzaktivitäten, Konflikte persönlicher, elterlicher, schulischer oder beruflicher Art, sofern es im Rahmen des Trainings und der Wettkampfororganisation möglich ist.

1.1 DIE KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG BEI JUNGEN UND MÄDCHEN

Während Mädchen und Jungen sich vor der Pubertät körperlich etwa gleich entwickeln, ändert sich dies mit der Pubertät gravierend. Die ersten Zeichen der Pubertätsentwicklung treten bei Mädchen durchschnittlich etwas früher, in der Regel zwischen 11 und 14 Jahren, auf. Bei den Jungen setzt diese Phase in der Regel zwischen 12 und 15 Jahren ein. Allerdings sind dies nur Durchschnittswerte und der Beginn der Pubertät kann ebenso wie deren Dauer höchst unterschiedlich sein. Bei beiden Geschlechtern ist in der Phase der Pubertät ein deutlicher Wachstumsschub zu beobachten. Jungen durchlaufen allerdings nach Einsetzen der Geschlechtsreife eine längere Wachstumsperiode, während sie bei Mädchen in der Regel wesentlich früher endet.

Das Wachstum der einzelnen Körperteile verläuft dabei, sowohl bei Mädchen als auch bei Jungen, asynchron. Das bedeutet, dass viele Jugendliche, insbesondere Jungen, oft einen unproportionalen, schlaksigen Eindruck machen, da zuerst die Gliedmaßen Hände, Füße und anschließend Arme, Beine und zuletzt der Rumpf wachsen.

Mit der Zunahme der Körpergröße ist grundsätzlich auch eine Zunahme des Körpergewichts verbunden. Bei Jungen ist dies vor allem darauf zurückzuführen, dass die Muskulatur sowie die Knochenmasse erheblich zunehmen. Bei Mädchen hingegen kommt es während der Pubertät vor allem zu einer Zunahme des Körperfettanteils. Heranwachsende Jungen befinden sich gegenüber Mädchen im Vorteil, weil sie die Begleiterscheinungen der Pubertät – breitere Schultern, kräftigere Muskeln, tiefere Stimme – automatisch den männlichen Idealvorstellungen näherbringen.

Mädchen stellen demgegenüber häufig fest, dass sie körperlich nicht dem aktuellen Schönheitsideal entsprechen. Pubertierende Mädchen leiden daher, beispielsweise, häufiger unter der Gewichtszunahme, die die Pubertät begleitet. Nicht selten führt diese Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper zu einem destruktiven Essverhalten. Mit der unter-



schiedlichen Zunahme an Kraft – bzw. Körperfettanteil bei pubertierenden Jungen und Mädchen sind entsprechende Leistungsunterschiede bei Schnelligkeits-, Ausdauer- und Kraftleistungen zu beobachten. Derartige Unterschiede lassen sich jedoch hinsichtlich der koordinativen Steuerung bei feinmotorischen Leistungen zwischen Jungen und Mädchen nicht feststellen.

1.2 SPÄTENTWICKLER UND FRÜHENTWICKLER

Der unterschiedliche Zeitpunkt und der unterschiedliche Verlauf der pubertären Erscheinungsformen stellt den Trainer vor schwierige Aufgaben im Hinblick auf die Auswahl der Trainingsinhalte, deren Organisation und ihre methodischen Vermittlung.

