

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 39 (1982)

Heft: 8

Artikel: Psychologische Aspekte zum Training mit Kindern und Jugendlichen

Autor: Schori, Beat

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994044>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Psychologische Aspekte zum Training mit Kindern und Jugendlichen

Beat Schori

Von den besten jungen Wettkämpfern hört man sehr oft nichts mehr, wenn sie eigentlich den leistungsmässigen Höhepunkt erreichen sollten. Die Gründe für diese Abwanderungen und Schwankungen (Fluktuation) sind vielfältig. Der Trainer spielt dabei eine entscheidende Rolle, da er neben den fachlichen Fähigkeiten auch menschlich einen bedeutenden Einfluss auf die jungen Sportler ausübt. Sehr oft wird dieser Erziehungsauftrag der Trainer zu wenig beachtet und leider nur der Leistungsaspekt in den Vordergrund gestellt.

Personelle Schwankungen im Sportverein

Im Spitzensport tauchen nur noch selten die Namen jener auf, die zu den Besten der Schüler- oder Jugend-Meisterschaften zählten. Hahn (1979, 76) stellte für den Zeitraum von 1965 bis 1975 fest: «Etwa 85 bis 90 Prozent der besten Schüler-Kunstturner sind Jahre später weder in den Deutschen Meisterlisten noch in den A-, B- und C-Kadern des DTB zu finden.» Ein anderes Beispiel: WITT (in: *Girgensohn* 1978) errechnete 1970 in einer Untersuchung, dass 42 Prozent der Talente, die in der Schüler-Bestenliste des Leichtathletik-Verbandes in der Spitzengruppe zu finden waren, zwei Jahre später in der Bestenliste der B-Jugend nicht mehr wiederkehrten. Nach weiteren zwei Jahren tauchten in der A-Jugend-Bestenliste nur noch 18 Prozent derjenigen auf, die noch vier Jahre vorher zur Spitze gehörten.

Auch im Schweizerischen Arbeiter-, Turn- und Sportverband (SATUS) scheint das Problem dieser Fluktuation eines der grössten zu sein. Ungefähr im Alter von 16 Jahren beginnen die Jugendlichen in grossen Scharen abzuwandern. Erst ab etwa 30 Jahren registriert man wieder einen vermehrten Zustrom zum Vereinsturnen.

Und, aus dem Skilanglauf, noch ein weiteres Beispiel: Von jenen 13- bis 14-jährigen Mädchen, die an den JO-Schweizer Meisterschaften der Jahre 1976 bis 1978 jeweils die ersten zehn Plätze belegten, nahmen 4 bis 6 Jahre später noch deren vier (= 15 Prozent) an einem der Schweizer Meisterschaftsrennen teil und sogar nur

zweien gelang es, sich unter den ersten zwanzig zu klassieren. Wenn man zudem bedenkt, dass das Höchstleistungsalter im Skilanglauf frühestens im Alter von 19 und 20 Jahren beginnen sollte, so wird mit aller Deutlichkeit klar, dass man JO-Schweizer-Meisterschaften im frühen Alter von 13 und 14 Jahren besser als heute schon gestern abgeschafft hätte. Denn solche Wettkämpfe tragen wesentlich dazu bei, dass junge Langläufer/-innen bereits in frühen Jahren ein allzu spezialisiertes Training betreiben. Dadurch werden sie natürlich ihre möglichen Leistungsgrenzen nie erreichen und laufen zudem mit grosser Wahrchein-

Beat Schori studierte an der Universität Bern Psychologie.

Er ist Fachleiter Psychologie im Trainerlehrgang NKES. Auf sportlichem Gebiet arbeitet er als Langlauftrainer im Berner Oberländischen Skiverband.

lichkeit Gefahr, als hochgejubelte «Naturtalente» sang- und klanglos von der Bildfläche des Leistungssportes zu verschwinden. Trainer, die voll guten Willens sind, aber nicht über die notwendige fachliche Kompetenz verfügen und vor allem erfolgshungrige, beziehungsweise prestigehungrige Trainer und Eltern begünstigen eine solche Entwicklung noch zusätzlich. Wenn ein Kind zum Beispiel vor allem wegen den Eltern oder dem Trainer und weniger aus eigener Initiative ein Sporttraining betreibt, sind mit beginnender Pubertät fast immer Motivationsprobleme zu erwarten. Wäre dem nicht so, die Schweiz müsste ein Land von Musikanten sein. Wer hat in seiner Kindheit und Jugendzeit nicht irgend ein Musikinstrument gespielt und tut dies heute nicht mehr?



Psychologische Betreuung im Fechten: Maitre Vaugenot, Schweizer Nationaltrainer, sorgt beim Nachwuchs für gute Stimmung.

Was kann der Trainer zur Problemlösung beitragen?

Er sollte sich beispielsweise mit den Problemen des Jugendlichen auseinandersetzen, seine Bedürfnisse kennen- und akzeptieren lernen und versuchen, sein Vertrauen zu gewinnen – wofür er als Trainer aber einiges an Zeit, Verständnis und Einfühlungsvermögen investieren muss. Weiter muss dem sporttreibenden Jugendlichen die Möglichkeit gegeben werden, sich zu engagieren und eigene Initiative entwickeln zu können. Trainer, die ihren jungen Sportlern in jedem Training ein vorgegebenes und klar umrissenes Programm verabreichen, geben dem jungen Sportler nicht die geringste Chance, in eigener Verantwortung zu handeln – und gerade das ist es, wonach Pubertierende streben. Sicher ist die persönliche Entscheidungsfreiheit nicht das einzig Erstrebenswerte im Pubertätsalter, aber es ist für viele Jugendliche, und deshalb auch für jene, die (Leistungs-) Sport treiben, etwas Zentrales. Dem muss sich jeder Trainer bewusst sein und auch entsprechend handeln.

Es müsste dann mit grösserer Wahrscheinlichkeit als bis anhin gelingen, den jungen Sportler mit voller Motivation bei der Stange zu halten und so einen Beitrag zu seiner Persönlichkeitsentwicklung leisten zu können. Mit *Andresen* (1979, 509) wünschen wir uns jene Trainer, «...die über das Streben nach Leistung und Erfolg die ihnen anvertrauten jungen Athleten nicht nur als Leistungsträger, sondern als Personen sehen, die Zuwendung verdienen. Dem jungen Athleten bei Erfolg und Misserfolg gleichermaßen zur Seite zu stehen, verlangt vom Trainer hohe Qualitäten und besonderes Engagement.»

Hans Ulrich *Schweizer* (1979, 30) Fachwart Schwimmen des Schweizerischen Schwimmverbandes, sieht die Chance der Sportvereine hauptsächlich darin, «Angebotsformen, Angebotsinhalte und die Struktur der Jugendabteilungen auf die Bedürfnisse junger Menschen auszurichten. Hier wird nun aber gerade im eigentlichen Wettkampfsport, vor allem aber im Spitzen- und Hochleistungssport Jugendlicher arg gesündigt. Die zuständigen Funktionäre der Vereine müssen lernen, in ihren Jugendabteilungen nicht nur ein regelmässiges physiologisch effizientes Training anzubieten».

Langfristiger Leistungsaufbau

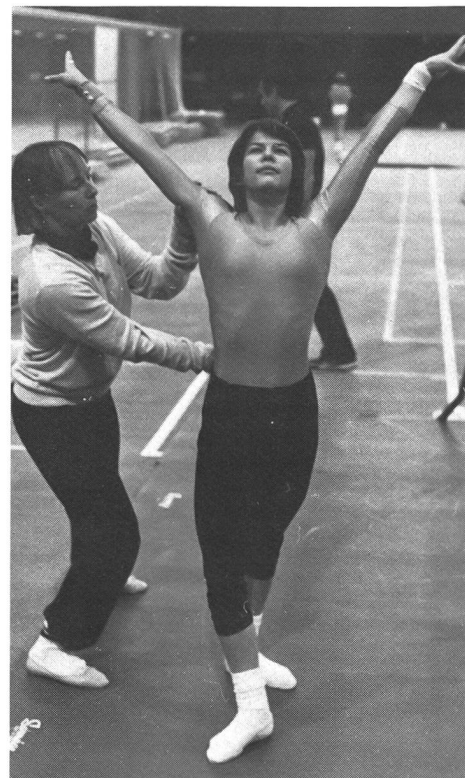
Ausgehend vom heutigen internationalen Leistungsniveau sind sportliche Höchstleistungen zukünftig vermutlich nur noch von Athleten und Athletinnen zu erwarten, die über ein «breites Repertoire an motorischen Verhaltensmöglichkeiten» (*Hahn* 1979, 76) verfügen (erworben mittels einer allgemeinen spielerischen und sportlichen Bewegungsschulung im Grundlagen- und Aufbaustraining) und gleichzeitig sowohl Freude an der Bewegung als auch an der Leistung haben.

Die Forderung nach einer vielseitigen, athletischen Grundausbildung und einer breiten Bewegungserfahrung bedeutet, dass nicht bereits im Kindesalter mit einem sportart- oder sportdisziplinspezifischen Training begonnen wird, denn das Kindertraining ist kein reduziertes Jugend- oder Erwachsenenstraining.

Eine frühe Spezialisierung und die damit verbundene frühe Entscheidung für eine bestimmte Sportart ist vielfach auf die «Einflussnahme der Eltern oder anderer pädagogisch einwirkender Erwachsener zurückzuführen, so dass später oft eine Identifikation des Jugendlichen mit dieser Entscheidung ausbleibt, früh erreichten guten Leistungen folgen in der Pubertät (auch in Verbindung mit einem Längenschub) Leistungsstagnation oder gar -rückgänge, die psychisch nicht verkraftet werden» (*Eduard Friedrich*, in: *Hahn* 1979, 77). Deshalb sollten sich die jungen Sportler/-innen erst dann für ein spezialisiertes Training entscheiden müssen, wenn sie selbst beurteilen können, ob ihr Interesse für ein sportliches Leistungstraining wirklich echt ist. Das ist etwa ab dem Pubertätsalter möglich. Und weil eine selbst gewollte Leistungsentwicklung resistenter gegen Motivationseinbrüche ist, dürfte damit auch die persönliche Höchstleistungsfähigkeit mit grösserer Wahrscheinlichkeit erreicht werden als dies bei frühspezialisierten Sportlern und Sportlerinnen der Fall ist.

Hinweise zum Training mit Kindern und Jugendlichen

- *Hahn* (1979, 78) weist darauf hin, «dass im Kindesalter viele Bewegungsformen ungezwungener und natürlicher, angstfreier und mit weniger Hemmungen besetzt erlernt werden können. Das Kind ist sich noch nicht all der Risiken bewusst, die mit den schwierigen Formen verbunden sein können. So lernt es leichter und baut zum Beispiel im Eiskunstlauf oder Kunstturnen risikofreudiger neue Bewegungselemente in Übungen ein. Diese «natürliche» Bewegungseinstellung verliert sich in der Pubertät und macht einem mehr rationalen, bewusst gesteuerten Bewegungslernen Platz». Kinder lernen durch Identifikation und Nachahmung und nicht durch analytische Rationalisierung des Bewegungsablaufes. Für überdauernde Lernleistungen und zur Interessenweckung sind Erfolgserlebnisse und das Lernen am Vorbild entscheidend. Erfolgserlebnisse sollen aber nicht auf den normorientierten Massstäben der Erwachsenen basieren, sondern aus der subjektiven Bewertung des Kindes hervorgehen.
- Vor allem Kinder sind noch nicht auf den absoluten Erfolg fixiert. Ihnen genügen Vergleiche mit der früher erbrachten Leistung, beziehungsweise Vergleiche mit dem augenblicklichen Umfeld. Auch hieraus wird die Fragwürdigkeit



Gaby Schneider, Trainerin der Kunstturnerinnen, beim individuellen Training in Magglingen.

- von nationalen und internationalen Meisterschaften im Kindesalter ersichtlich.
- Andererseits sind Kinder oft sehr stressresistent. Sie realisieren den öffentlichen Erwartungsdruck nicht auf diese intensive Weise, wie das dann beim Jugendlichen (= Pubertierenden) der Fall ist, der durch seine Unsicherheit sehr sensibel ist und solche Belastungsmomente selten leistungsfördernd verarbeiten kann.
- Zuviele Wettkämpfe und häufiges routinemässiges Herumreisen können eine Übersättigung hervorrufen, die fast immer mit einer Herabsetzung der Leistungsbereitschaft und des Durchhaltevermögens einhergeht.
- Es muss Raum und Zeit bleiben für andere sich entwickelnde Interessen. Die allseitige Entwicklung der Persönlichkeit darf durch ein zu hohes Sportengagement nicht gefährdet werden. Der Trainer muss auf die Entwicklung anderer Lebensbereiche (Schule, ausser-sportliche Interessen) achten. Das Kind darf durch ein zu umfangreiches Training in seinen Interessen nicht wesentlich blockiert werden, ansonsten aus pädagogischer Sicht ein derartiges Training als Beschneidung kindgemässer Entwicklungsmöglichkeiten abzulehnen ist. «Kinder, ...deren Motto ist: «Ich habe nie Langeweile, ich weiss immer, was ich tun kann: trainieren» – solche Kinder sind arm, und die Gefahr, dass sie nach dem Ende ihrer Sportkarriere den Zugang zu anderen Formen sinnvoller, erfüllter Freizeitgestaltung nicht mehr finden, ist gross.» (*Kurz* 1982, 195.)



Entwicklung der Leistungsmotivation

Zumindest für den Bereich des Sports müssen im Kindesalter die Voraussetzungen für eine hohe Leistungsmotivation geschaffen werden. Wichtig für die Entwicklung eines Talents ist nach *Vanek* (1979, 170) die vom Trainer durchgeführte Interpretation von Sieg und Niederlage. Der Trainer muss dem jungen Athleten klarmachen, dass nicht unbedingt jeder Sieg ein Erfolg ist und nicht jede Niederlage ein Misserfolg zu sein braucht. Richtig bewertete Erfolge beflügeln – eine erhöhte Trainingsbereitschaft ist die Folge. Ebenso muss aber der junge Athlet lernen, Misserfolge durch höhere Trainingsaktivität und bewussteres Leistungsverhalten zu kompensieren, was ein gewisses Mass an Toleranz und Widerstandsfähigkeit gegen Misserfolge voraussetzt.

Bei den sogenannten Naturtalenten besteht die Gefahr, dass sie nach ununterbrochenen Siegesserien und Spitzenplatzierungen in den Schüler- und Juniorenklassen durch die ersten paar Misserfolge im Aktivalter völlig gebrochen werden. Sehr viele Talente schaffen den Durchbruch nicht, weil sie es mitunter nicht verkraften können, erfolglos zu sein. Sie haben nicht gelernt, aus Misserfolgen Lehren für die Trainingsgestaltung und für zukünftige Wettkämpfe zu ziehen.

Sportliche Tätigkeiten beinhalten immer ein gewisses Risiko und damit auch Angstgefühle. Doch gerade in der Auseinandersetzung mit dem Risiko liegt ein pädagogischer Wert des (Hoch-) Leistungssports. Es ist vermutlich besser, das Kind gewissen Risiken auszusetzen als es zu stark vor möglichen Gefahren abzuschirmen. So wachsen denn mit jedem kleinen Abenteuer nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch die Selbstsicherheit und das Selbstvertrauen.

Die Angstintensität darf aber nur so hoch sein, dass das Kind sie bewältigen kann. Die Ursachen der Angstgefühle sind vielfältig (vgl. *Thomas* 1978, 251 f.):

- *Angst vor ungewohnten Bewegungsabläufen und Bewegungserlebnissen:* Je besser der junge Athlet es versteht, vielfältige Bewegungsmuster zu beherrschen, desto mehr baut sich diese Angst ab.

- *Angst vor dem Leistungsversagen,* weil der junge Athlet sich den von ihm erwarteten Leistungen nicht gewachsen fühlt. Überforderungen führen zu Furcht vor Misserfolg. Kinder und Jugendliche dürfen deshalb nicht gedankenlos in Leistungs- und Wettbewerbssituationen gedrängt werden, denen sie nicht gewachsen sind.
- *Angst vor Verletzungen* als Folge missglückter Bewegungen. Die gedankliche Vorwegnahme eines möglicherweise eintretenden Verletzungsereignisses erzeugt Angst, was zu Unsicherheit im Bewegungsablauf führt und damit den Handlungsablauf stört, so dass wirklich eine Fehlleistung resultiert. Weil diese Fehlleistungen die anfängliche Befürchtung bestätigt, wird die Angst noch weiter verstärkt.
- *Angst vor sozialer Blamage:* Sporttreiben vollzieht sich meist unter der Beobachtung anderer Personen. Zuschauer, Trainer und Sportkameraden beobachten die sportliche Handlung und geben dem Kind das Gefühl, sich vor der «Öffentlichkeit» darstellen zu müssen. Fehlleistungen, die für alle beobachtenden Personen sichtbar sind, können als Abwertung der eigenen Persönlichkeit befürchtet werden.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Angstgefühle um so intensiver erlebt werden,

- je ungewohnter die sportliche Leistungssituation ist,
- je ungewisser der Handlungsablauf und das Handlungsergebnis sind,
- je bedeutsamer die Zielerreichung ist und
- je folgenschwerer die Konsequenzen eines Misserfolges sind.

Der Trainer ist also mitverantwortlich dafür, ob das leistungssporttreibende Kind in der Hoffnung heranwächst, Erfolg zu haben – oder in der Furcht, zu versagen. Der Trainer muss danach trachten, dass der junge Athlet sich realistisch einzuschätzen lernt und ein realistisches Anspruchsniveau entwickelt, so dass entsprechende Anstrengungen immer wieder zu neuen Erfolgserlebnissen führen und ihn in der Tendenz nach Hoffnung auf Erfolg verstärken (*Hecker* 1979, 60).

Fazit

Offensichtlich vermag der (Hoch-) Leistungssport im Kindes- und Jugendalter in gleichem Masse Wege zur Persönlichkeitsentwicklung zu eröffnen, wie er andererseits die persönliche Entwicklung auch einschränken kann. Damit wird deutlich, welche grosse Verantwortung dem Trainer zukommt. Und je grösser der Zeitaufwand für das Training ist, um so mehr müssen erzieherische Einflüsse, die der Ausbildung der gesamten Persönlichkeit dienen, im Rahmen des Trainings vermittelt werden (*Krüger* 1980, 162). Das wiederum bedingt, dass jene im Hochleistungssport tätigen Trainer, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, über hohe pädagogisch-psychologische Qualifikationen verfügen müssen. Ob sich dem all jene Vereins- und Verbandsfunktionäre bewusst sind, die unsere Talente immer früher erfassen und leistungsorientierter fördern möchten, kann bezweifelt werden. Es ist zum Beispiel ein offenes Geheimnis, dass Kinder, die oft bis zu vier Stunden pro Tag trainieren, vielfach nur von ehrenamtlichen Trainern betreut werden. Ob ein – auch gut qualifizierter – ehren- oder nebenamtlicher Trainer bei aller Vorrangigkeit des sportlichen Trainings noch Zeit findet, um persönlichkeitsförderliche Massnahmen im Trainingsprozess zu beachten, ist ebenso zu bezweifeln.

Vor einigen Jahren hat eine bundesdeutsche Kunstturnerin auf die Frage, ob sich zehn Jahre Hochleistungssport gelohnt haben, geantwortet: «Ich weiss es nicht. Ich habe ja ausser Turnen nichts kennengelernt.» Worte, die nachdenklich stimmen. ■

Literatur

- Andresen, R.:* Freude oder Fron – Anmerkungen zum Leistungssport im Kindes- und Jugendalter. *Leistungssport*, 1979, 6, 508–510.
- Girgensohn, J.:* Talentsuche und Talentförderung – eine gemeinsame Aufgabe von Schule und Sport (Referat an der Deutschen Sportkonferenz vom 23. Februar 1978 in Bonn).
- Hahn, E.:* Psychologische Aspekte im Turnen. In: *Gabler, H., Eberspächer, H., Hahn, E., Kern, J. und Schilling, G.,* (Hrsg.): *Praxis der Psychologie im Leistungssport*. Berlin: Bartels & Wernitz, 1979, 76–85.
- Hecker, G.:* Ein Beitrag zum Sportunterricht im Elementar- und Primarbereich. *Leibesübungen – Leibeserziehung*, 1979, 3, 58–61.
- Krüger, A.:* Kinder im Hochleistungssport. *Leistungssport*, 1980, 2, 161–163.
- Kurz, D.:* Pädagogische Gesichtspunkte zum Leistungssport im Kindesalter. In: *Howald, H. und Hahn, E.* (Hrsg.): *Kinder im Leistungssport*. 19. Magglinger Symposium 1980. Wissenschaftliche Schriftenreihe des Forschungsinstituts der ETS Magglingen, Nr. 10. Basel: Birkhäuser, 1982, 184–197.
- Schori, B.:* Pubertät: Nicht Kind – nicht erwachsen. *Jugend und Sport*, 1981, 6, 173–174.
- Schweizer, H.U.:* Jugendliche im Verein – die Problematik der Fluktuation. *Sport-Information*, 1979, 5, 30.
- Thomas, A.:* Einführung in die Sportpsychologie. Göttingen: Hogrefe, 1978.
- Vanek, M.:* Sportliche Talente und ihre Förderung. *Leistungssport*, 1979, 3, 168–171.
- Weiss, U. und Schori, B.:* Jugendliche und Hochleistungssport. *Trainer-Information-Entraîneur* 17. ETS/NKES, 1981.