

Jugendliche brauchen mehr als die Tricks der Idole

Rund 70 Prozent der jungen Athleten kehren dem Sport den Rücken, bevor sie 13 sind. Was Eltern und Trainer dagegen tun können.

Von Martin Feigenwinter

Der 12-jährige Joel ist ein begeisterter Fussballer. Oder präziser: Er war ein begeisterter Fussballer. In den letzten Monaten ist von seiner Begeisterung nicht mehr viel zu spüren. Seine Mannschaft hat einen schlechten Lauf. Roger, sein bester Freund, hat das Handtuch bereits vor einem Monat geschmissen und will nichts mehr von Sport und Fussball wissen. So wie es im Moment läuft, ist auch Joel ein Kandidat, der den Hinterausgang aus der Sportwelt sucht. Joel macht der Austritt seines besten Freundes schwer zu schaffen. Seine Eltern versuchen, ihn zu motivieren. Sie kommen jedoch nicht zu ihm durch. Nach einem frustrierenden Training sagt er beim Nachtessen mit Tränen in den Augen: «Ich will nicht einfach aufgeben, aber so macht es keinen Spass mehr.»

Sportsgeist, Motivation, Lernen

Was motiviert Jugendliche? Leistung um jeden Preis ist es nicht. Was Jugendliche motiviert und was im Sport die Spass-Faktoren sind, interessierte eine Forschergruppe der George Washington University's School of Public Health. Für eine Studie, die sie im Juli 2014 im «Journal of Physical Activity & Health» publizierte, befragte sie jugendliche Fussballer unter 16, Eltern und Trainer. Wichtig sind demnach folgende Punkte:

- **Ein guter Sportsgeist:** Motivator Nummer eins ist nicht die Leistung. Das gemeinsame Spiel, Fairplay und ein guter Sportsgeist stehen bei den Jugendlichen zuoberst auf der Liste. Wenn sie als Team gut funktionieren, gut zusammenspielen und von den Teamkollegen unterstützt werden, dann macht das Spass und motiviert sie.
- **Das Beste geben:** Jugendliche wollen im Sport gefordert werden und ihr Bestes geben. Das liegt in der Natur der Sache. Sie wollen gut spielen, aktiv sein und mit anderen konkurrieren. Ihre selbst definierten Ziele sind dabei entscheidend und nicht die unerfüllten Träume von Eltern und Trainer.
- **Motivierendes Coaching:** Ein Trainer, der seine Vorbildfunktion wahrnimmt, das Team ermutigt und die jungen Sportler respektvoll behandelt, ist bei den Jugendlichen besonders beliebt. Dabei muss er nicht einmal lustig und witzig sein. Fehlertoleranz, ein offenes Ohr für ihre Anliegen und eine klare Kommunikation sind für die Jugendlichen viel wichtiger. Sind diese Faktoren erfüllt, kommt auch der Spass nicht zu kurz.
- **Neues lernen:** Lernen macht Spass! Herausfordernde Aufgaben meistern, besser werden und aus Fehlern lernen motiviert die Jugendlichen. Es macht ihnen Spass, die Tricks ihrer Idole zu kopieren und das neu Gelernte im Spiel umzusetzen. Wenn sie etwas beherr-



Hier ist mentale Stärke besonders gefragt: Junge Fussballer üben das Penaltyschiessen.

schen wollen, dann wiederholen sie einen Trick oder eine Übung x-mal, bis es sitzt. Mit Spass und Begeisterung gelingt ihnen fast alles. Solange sie es selbst wollen.

Beschimpfungen sind Gift

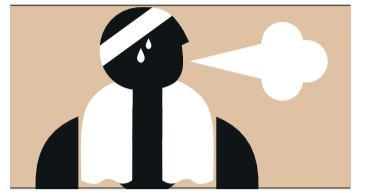
Der Sieg als Spass-Faktor steht laut der Studie am unteren Ende der Skala. Ein guter Sportsgeist und Fairplay zählen mehr. Das erwarten die jugendlichen Sportler auch von ihren Eltern. Sie haben besonders viel Spass, wenn ihre Eltern sie anfeuern und sich fair verhalten. Eltern, die den Gegner, Schiedsrichter oder den Trainer beschimpfen, haben auf einem Sportplatz nichts verloren. Das ist nicht im Sinne der jugendlichen Fussballer.

«Warum macht es dir keinen Spass mehr?», wollte Joels Mutter von ihm wissen. Mit wässrigen Augen erzählte er vom Neuen im Team. David ist ein Überflieger. Er ist grösser und stärker als die anderen in der Mannschaft. David kam, der Sportsgeist ging. Auf einmal dreht sich alles nur noch um den Sieg, weil David durch seinen Entwicklungsvorsprung ein Spiel alleine entscheiden kann. Die Kleinen im Team dürfen kaum noch spielen, weil sie den Sieg gefährden würden. Die übermotivierten

Eltern jubilierten und freuten sich über die Siege. Das macht ihnen Spass! Läuft es einmal nicht so gut, lassen sie ihren Frust ungefiltert raus und beschimpfen Trainer und Schiedsrichter. Dass die Spieler ohne Spass und mit hängendem Kopf auf dem Platz umherrennen, entgeht ihrer Aufmerksamkeit.

Und das ist fatal. Denn Jugendliche kehren dem Sport den Rücken, weil sie keinen Spass haben, nicht wegen mangelnder Siege. Sie spielen nicht in erster Linie, um zu gewinnen - deswegen machen Siege allein sie nicht glücklich.

Wie können Eltern ihre Sportler-Kids motivieren? Genau genommen können sie selbst es gar nicht. Wenn das Kind nicht will, passiert nichts. Eltern sollten herausfinden, was ihr Kind motiviert oder demotiviert. Ist es das gemeinsame Spiel, die Herausforderung, Schwieriges zu meistern, mehr Freiheit? Fühlt es sich über- oder unterfordert? Wer das weiss, kann sein Kind so unterstützen, dass es seine Möglichkeiten mit Spass und Freude nutzen kann. Seine! Joel wünscht sich wieder ein gemeinsames Spiel und die Wertschätzung seines Trainers. Ist das gewährleistet, bleibt er gerne dabei.



Sportberatung
Rubén Oliver

Schlapp statt aktiv: Müdigkeit im Frühling

Der Frühling steht bevor, und damit einher geht die Erwartung, dass die Energie für Vorsätze und Aktivitäten automatisch zunimmt. Aber viele Leute klagen über eine Frühjahrs Müdigkeit, fühlen sich schlapp, gereizt, lustlos. Erfahrungsgemäss kommt dieses Phänomen in Breitengraden vor, wo sich Temperatur und Lichtverhältnisse mit den Jahreszeiten merklich verändern.

Medizinisch wird die vermehrte Müdigkeit im Frühling mit den Anpassungen von Stoffwechsel und Hormonhaushalt erklärt. Im Winter sinkt die Körpertemperatur ein paar Zehntelgrade, der Blutdruck erhöht sich, und das Schlafhormon Melatonin wird hochgefahren. Im Frühling drosseln zunehmende UV-Einstrahlung und steigende Temperaturen die Produktion des Melatonins erst allmählich. Zudem kann ein Mangel am Glückshormon Serotonin in Kombination mit einem erst langsam auf Touren kommenden Kreislauf zu einer verzögerten Anpassung führen.

Wer es verpasst hat, in den Wintermonaten seine Fitness zu trainieren, der sollte dies nun schleunigst nachholen. Eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit und des körperlichen Befindens führt zu mehr Resistenz gegen Belastungen und Krankheitskeime.

Auch Infektionen können uns im Frühling zurückschleppen. Die ersten sonnigen Tage bergen die Gefahr einer Auskühlung beim Aufkommen von Wind oder in den Abendstunden. Bei Sportlern kommt es im Frühjahr häufiger als sonst zum sogenannten *Overreaching* oder Übertrainingsyndrom. Dieses zeigt sich in Müdigkeit und unerklärbarer Leistungsschwäche. Hohe Belastungen in den ersten Frühlingstrainings oder dem Trainingslager zusammen mit hohen Erwartungen an die kommende Saison können zu einem depressionsähnlichen Bild führen. Das kann sich über längere Zeit hinziehen und normalisiert sich meist erst nach einer signifikanten Reduktion der Belastung wieder.

Nicht selten führt eine anhaltende Müdigkeit zu einem Arztbesuch. Hier wird das Augenmerk insbesondere auf mögliche Mangelzustände wie Eisen oder Vitamin D oder auf eine Unterfunktion der Schilddrüse gelegt. Fallen diese Werte unauffällig aus, muss man von einem vorübergehenden Zustand ausgehen, von einer Übermüdung durch übermässige Belastungen und Stressfaktoren.

Trotz allem sollten wir keine Angst vor dem Frühlingserwachen haben und mittels Aufenthalt im Freien das vermehrte Tageslicht zum Vertreiben der Winterträchtigkeit nutzen.

Rubén Oliver ist Sportarzt in Zürich und in Winterthur, Lauftrainer beim TV Oerlikon und passionierter Läufer.

Drei Tipps für mehr Motivation



Meisterhaftes Embodiment: 100-Meter-Weltrekordler Usain Bolt.

1. Körperhaltung

Die mentale Verfassung und die Gefühlswelt werden durch die Körperhaltung beeinflusst. Wissenschaftler nennen das Embodiment. Mit gezieltem Körpereinsatz können wir in eine gute Stimmung kommen und uns selber motivieren. Das funktioniert, indem wir uns beispielsweise aufrecht hinstellen und gehen oder uns in eine Siegerpose begeben - mit geschwellter Brust und ausgestreckten Armen. Das gibt einen gut spürbaren positiven Effekt. Der Körper ist ein kraftvolles Werkzeug, das wir ohne grossen Aufwand zu unseren Gunsten einsetzen können.

2. Lachen

Lachen ist gesund! Nicht nur, weil die Lunge dabei drei- bis viermal so viel Sauerstoff aufnimmt wie normal. Mit Lachen kann man sich auch aus einem Motivationsloch befreien. Wie die Kör-

perhaltung beeinflusst auch das Lachen unsere mentale Verfassung - sogar, wenn es nur ein künstliches ist. Schon eine Minute die Mundwinkel zu einem Lachen zu formen, verändert die Stimmung positiv. Ein herzhaftes Lachen ist noch besser. In einer guten Stimmung geht vieles einfacher, wir bleiben handlungsorientiert und damit auch leistungsfähig.

3. Fragen stellen

«Kann ich das schaffen?» - «Ja, ich schaffe das!». «Geht das überhaupt?» - «Ja, es geht.» Sich selbst rhetorische Fragen zu stellen, mag komisch wirken, kann aber durchaus sinnvoll sein. Forscher fanden heraus, dass die Grammatik einen Einfluss auf unsere Motivation haben kann. Das begründen sie damit, dass wir durch die Frageform über die richtige Herangehensweise für die zu lösende Aufgabe nachdenken. Was uns hilft, unseren inneren Antrieb, die intrinsische Motivation, zu verbessern und Herausforderungen tatsächlich anzugehen. Martin Feigenwinter