

Wenn Fussball-Junioren Rugby spielen

Von einer polysportiven Ausbildung profitieren Kinder enorm. Die Abwechslung im Training hilft dem Körper und dem Hirn.

Von Marjana Ensmenger

Wer ein Fussballtraining von Kindern besucht und zusieht, wie sie sich beim Aufwärmen ein Rugby-Ei zuwerfen, wundert sich. Rugby? Das hat doch gar nichts mit Fussball zu tun. Könnte man meinen.

Rugby als Ausgleichssportart hat aber viele Vorteile für Kinder, die sich im goldenen Lernalter zwischen acht und zwölf Jahren befinden. Ausgleichssportarten wie Rugby sorgen für Abwechslung während der Trainings und optimieren die ganzheitliche Entwicklung eines Kindes. Vorausgesetzt, der Trainer setzt die Ausgleichssportart richtig und sparsam ein.

Zweimal in der Woche trainiert das Mädchen-Team des FC Luzern. Spielen und sich bewegen sind Grundbedürfnisse von Kindern. Im Zeitraum zwischen zehn und zwölf Jahren stehen sie in der Endphase ihrer motorischen Entwicklung; sie eignen sich ein grosses Repertoire an Bewegungsmustern an, von dem sie im Erwachsenenalter profitieren. «Polysportive Elemente wirken sich positiv auf die sportliche und mentale Fähigkeit eines Kindes aus», sagt der Sportpsychologe Robert Buchli.

Repertoire an Bewegungsmustern

Das Warm-up mit einem Rugby-Ei stellt andere Aufgaben an das nicht ausgereifte Gehirn einer Spielerin, als es das Aufwärmen mit einem Fussball täte. Die Spielerinnen trainieren neue Bewegungsabläufe wie das Fangen des Balles während des Rugby-Warm-ups. Im Gehirn bilden sich Synapsen, Verbindungen der Hirnzellen, die neue Bewegungsabläufe koordinieren und speichern. Damit das Gehirn später in ähnlichen Situationen auf die gelernten Bewegungsabläufe zurückgreifen kann, müssen die Spielerinnen die Bewegungen wiederholen – es entwickeln sich Automatismen, spontane Bewegungsabläufe.

In der Praxis sieht das so aus: In einem kleinen abgesteckten Feld spielen sich die Spielerinnen zuerst mit den Händen ein Rugby-Ei zu. Sie orientieren sich, wo das Feld beginnt und wo es endet, entwickeln ein Gefühl für den Raum. Nach einigen Minuten wird das Rugby-Ei durch einen Fussball ersetzt und das Feld schrittweise vergrössert. Das Gehirn der Spielerinnen hat so neue Lösungsmöglichkeiten erlernt, ein neues Gefühl für die Proportionen des Raumes entwickelt und Aktionen abgespeichert, die im Rugby-Spiel erfolgreich waren. Das Zuspiel mit dem Fuss ist für die Spielerinnen einfacher geworden. «Fussballer erweitern durch Ausgleichssportarten wie Rugby ihr peripheres Sehvermögen. Gleichzeitig verbessern sie die Wahrnehmungsfähigkeit



Kreativ lernen: Juniorinnen des FC Luzern trainieren mit einem Rugby-Ei.

sowie die kognitiven und kreativen Fähigkeiten», sagt Hausi Eberhard, einer der J+S-Instruktoren im Bereich Kinderfussball im Schweizerischen Fussballverband.

Kreativität ist ein Schlagwort bei der polysportiven Ausbildung eines Kindes. Im digitalen Medienzeitalter beschäftigen sich Kinder intensiver mit Smartphones oder Videospiele. Die Veränderung in der Gesellschaft tangiert auch die Entwicklung der Kinder im Sport. Mehr und mehr verlieren sie ihre Kreativität, weil sie ihre Komfortzone nicht mehr verlassen, um neue Bewegungserfahrungen zu sammeln. Kinder funktionieren nach dem Leitsatz: Ich lerne und bin kreativ, wenn ich mich gut fühle. Diese Maxime soll der Trainer nutzen, um die Kreativität der Kinder zu fördern.

Neue Stärken entdecken

Idealerweise koppeln Trainer dafür positive, bereits erlernte Fähigkeiten, wie das Zuspiel mit den Füssen auf einen Mitspieler, mit einem neu zu lernenden Element wie dem Zuspiel und Fangen eines Rugby-Eis mit den Händen. Erfolgreiche Aktionen führen im Gedächtnis der Kinder dazu, dass sie anfan-

gen, ihren Fähigkeiten zu vertrauen, und sich gegenüber neuen sportlichen Aufgaben öffnen: Das fördert ihre Kreativität.

Trainings mit polysportiven Elementen führen dazu, dass Kinder neue Stärken entdecken. Teamsportarten können zudem den Vorteil gegenüber Einzelsportarten nutzen und den Teamgedanken integrieren. Im Gruppentraining entwickeln Kinder nicht nur mehr Vertrauen in ihre Stärken, sie beobachten auch, wie sich Teamkollegen schlagen, und realisieren, dass diese mit ähnlichen Herausforderungen kämpfen. Wille und Selbstvertrauen wachsen. Zudem sind in Ausgleichssportarten im Team Fortschritte der Kinder schneller erkennbar.

Auf dem Fussballplatz stehen die Luzerner Spielerinnen im Kreis. Die Teams für das bevorstehende Rugby-Spiel sind gebildet. Während der Partie erläuft sich eine Spielerin das Rugby-Ei. Sie sprintet los. Auf der Torauslinie wirft sie sich zu Boden, nicht auf die Knie, sondern seitlich, damit sie sich nicht verletzt. Ohne dass das Hinfallen wehtut – das haben die Spielerinnen dank dem Rugby-Training erfahren. Es ist ein Lerneffekt von vielen.



Sportberatung
Romana
Feldmann

So begegnet man dem Druck positiv

Gerade in Ausdauer-sportarten sind Sie womöglich schon dem Phänomen begegnet, dass ein Kollege oder Konkurrent am Start sagt, er sei ausser Form, da er wegen einer Erkältung nicht richtig trainieren konnte. Oder dass er den Wettkampf aus dem Training heraus mache und somit nicht mit einem guten Resultat zu rechnen sei. Im besten Fall sind Sie nicht gross darauf eingegangen, sind bei sich geblieben, statt in den Jammer-Kanon einzusteigen. Aber am Ende waren Sie vielleicht erstaunt, dass der andere trotzdem eine akzeptable Leistung zeigte.

Solche Unterstatements werden häufig (und meist unbewusst) angewendet, um den persönlichen Leistungsdruck zu verringern. Sie können durchaus einmal eine gute Strategie sein. Problematisch wird es, wenn diese Unterstellungen regelmässig benutzt werden. Denn irgendwann beginnt jeder, die Schwinderei selber zu glauben. So wird eine eigene Realität aufgebaut, in der eine realistische Zielsetzung schwierig ist und wo die Ursache für den Erfolg eher dem Zufall zugeschrieben wird statt den eigenen Fähigkeiten. Mit der Zeit wirkt sich dies negativ auf den Selbstwert aus. Der Druck dürfte dadurch doch grösser werden und die Leistung in der Konsequenz abfallen.

Es gibt zahlreiche mentale Strategien, sich diesem Phänomen zu stellen. Wichtig dabei ist: Es braucht Übung – wie das physische Training auch. Druck, Angst und Nervosität werden meist als unangenehm erlebt und können ein Gefühl von Schwäche oder Versagen auslösen. Statt sich davon lähmen zu lassen, versuchen Sie, die bevorstehende Aufgabe positiv als Herausforderung zu bewerten. Denn diese vermeintlich negativen Gefühle helfen Ihnen dabei, dass Körper und Aufmerksamkeit aktiviert sind und somit bereit für die bevorstehende Leistungssituation.

Weiter können Sie sich vorstellen, wie Training oder Wettkampf gut laufen werden. Studien konnten nachweisen, dass ein immer wieder vorgestellter Tatbestand mit grösser werdender Wahrscheinlichkeit zur Realität wird. Lassen Sie den Film vor Ihrem inneren Auge ablaufen, möglichst lebendig und mit allen Sinnen. Behalten Sie dabei die Kontrolle der Regie, und sorgen Sie für ein Happy End.

Sie haben es also in der Hand, ob Sie Ihrem persönlichen Ziel als Sieger oder Verlierer gegenüberstehen wollen. Stehen Sie zu sich selber, und nehmen Sie die Herausforderung an!

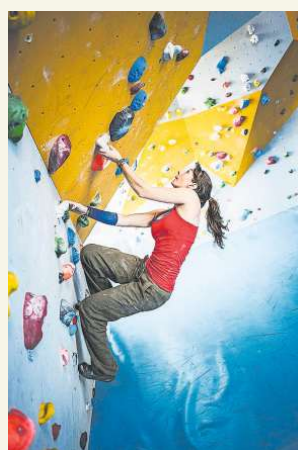
Romana Feldmann ist selbstständige Sportspsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

Abwechslung hilft auch den Erwachsenen

Volleyballer, die während des Aufwärmens Fussball spielen. Fussballer, die in ihren Trainingsübungen aus der Leichtathletik einbauen. Eishockeyspieler, die Beweglichkeitsübungen aus dem Ballett implementieren. Immer wieder setzen Coaches in Trainingseinheiten mit Kindern auf Sportarten, die auf den ersten Blick wenig mit der Hauptsportart gemein haben. Aber auch im Erwachsenenalter ist es wichtig, Ausgleichssportarten auszuprobieren und offen für Neues zu sein. Aber wieso?

Ein Volleyballer, der beim Aufwärmen in der Halle einem Fussball hinterherrennt, bewegt und trainiert Muskeln, die im Volleyball normalerweise selten oder gar nicht genutzt werden. Die Anforderungen an den Körper ändern sich, weil der Ball nicht mehr via Hände zirkuliert, sondern mit den Füssen bewegt wird. Der Fokus des Gehirns richtet sich auf ein anderes Ziel: die Bewegung und das Führen eines Balles mit den Füssen. Koordination ist gefragt. Schliesslich soll man ja nicht stolpern und hinfallen.

Beim Ausprobieren einer Ausgleichssportart sind in der Regel keine Grenzen gesetzt. Auch spielt es keine Rolle, wie alt man ist.



Klettern erweitert die geistige Flexibilität.

Wichtig ist jedoch der Spass an der Bewegung. Eine Ausgleichssportart, die keine Freude bereitet, wird sonst nicht lange durchgezogen.

Jemand, der in seiner Freizeit oft auf ein Mountainbike steigt, könnte sich zum Beispiel gelegentlich aufs Glatteis begeben und Curling spielen. Und jemand, der sich normalerweise auf dem Eis bewegt, könnte auch einmal auf einem Mountainbike herumsitzen. So werden einerseits neue Bewegungsmuster trainiert, andererseits bleiben erlernte Bewegungsabläufe aus der Kindheit erhalten. Der Mountainbiker lernt im Curling-Training ein anderes Gefühl der Balance kennen, wodurch sich sein Körpergefühl verbessert. Am Ende profitiert davon auch seine Fahrtechnik.

Manche Golfspieler schwören auf Yoga als Ausgleichssport, weil sie dort Techniken für Fokussierung und Konzentration lernen. Klettern als Ausgleichssport hilft Schachspielern, ihre geistige Flexibilität und die Lösungssuche unter Druck zu trainieren. Die Vielfalt an Möglichkeiten ist gross, ausprobieren lohnt sich.

Marjana Ensmenger