

SOZIALE KOMPETENZEN IM SPORT Spielerisch vermitteln und fördern

Was sollte ein guter Trainer mitbringen? Auf diese Frage folgt sehr oft die Antwort: Sozialkompetenz. Der Begriff "Sozialkompetenz" begegnet uns immer wieder in vielen Bereichen unseres privaten, aber auch unseres beruflichen Lebens. Die meisten Menschen haben eine grobe Vorstellung davon, was soziale Kompetenzen sind. Wenn man jedoch genauer beschreiben soll, was der Begriff beinhaltet, kommt man schnell ins Schwimmen.

Dieser Artikel soll einen Überblick darüber geben, was man unter sozialen Kompetenzen versteht. Gleichzeitig wird erklärt, wie sich die Kompetenzen im Kindesalter entwickeln und wie man sie als Trainer fördern kann. Dabei soll auch der Praxisbezug nicht fehlen, sodass ihr einige Ideen aus diesem Beitrag in euer Training integrieren könnt.

Begriffserklärung

Soziale Kompetenzen kommen immer dann ins Spiel, wenn es um Interaktion, also das zwischenmenschliche Miteinander, geht. Wenn jemand soziale Kompetenzen besitzt, hat er die Fähigkeit, in solche Interaktionen mit anderen Menschen zu treten und dafür zu sorgen, dass Beziehungen zu anderen aufrechterhalten und eigene Ziele innerhalb dieser Interaktion erreicht werden können.

Damit eine Person diese Fähigkeit besitzen kann, muss sie kognitiv in der Lage sein, sich selbst von anderen Personen unterscheiden zu können. Diese Erkenntnis entwickelt sich in der Regel im zweiten Lebensjahr eines Kindes. Die kognitive und die soziale Entwicklung hängen eng miteinander zusammen. Das Kindergartenalter kann als zentrale Lebensphase für Prozesse und Entwicklungen in beiden Bereichen betrachtet werden.

Entwicklung und Förderung sozialer Kompetenzen - der Trainer als Vorbild

Ab einem Alter von etwa zwei Jahren gelingt es Kindern in der Regel, nicht nur die eigenen Gefühle wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen, sondern auch zu erkennen, wie sich andere Personen fühlen. Merkt beispielsweise ein Kind innerhalb einer Gruppe, dass eine andere Person traurig ist und tröstet sie, können soziale Kompetenzen auf Seiten des Kindes ausgemacht werden. Wenn wir im Umgang mit Kindern deren soziale Kompetenzen fördern möchten, ist es wichtig, auf ihre Gefühle einzugehen. Oft neigen wir dazu von negativen Emotionen schnellstmöglich abzulenken, den Fokus auf Positives zu legen und die Kinder „auf andere Gedanken“ zu bringen.

Um die soziale Kompetenz eines Kindes zu fördern, sollten wir jedoch Gefühlen jeglicher Art Raum geben, sie gemeinsam benennen und auf sie eingehen. Das heißt nicht, dass Trösten, Aufmuntern und Ablenken fehl am Platz sind, sondern lediglich, dass sich ein Trainer nicht darauf beschränken sollte. Wenn Kinder merken, dass auf sie und ihre Emotionen eingegangen wird, gibt ihnen das die Sicherheit, die sie für ein selbstbewusstes Auftreten anderen Personen gegenüber benötigen. Wenn sie in der Lage sind, ihre eigenen Gefühle und die Gefühle anderer wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen, ist dies ein wichtiger Meilenstein in Bezug auf Kommunikation – eine immens wichtige Fähigkeit, wenn man bedenkt, dass Kommunikation der Schlüssel für so Vieles ist.

Wie miteinander umgegangen wird, ist hierbei von ganz entscheidender Bedeutung. Direkter Blickkontakt beim Gespräch lässt die Kinder der eigenen Mimik folgen und ermöglicht es ihnen, von der Bezugsperson zu lernen.

SOZIALE KOMPETENZEN IM SPORT Spielerisch vermitteln und fördern

Aspekte der sozialen Kompetenz & Praxisbeispiele zur Förderung sozialer Kompetenzen im Sport

Im Folgenden sind einige soziale Kompetenzen aufgeführt, die im Handlungsfeld Sport von großer Bedeutung sind. Inwieweit diese praktisch im Training gefördert werden können, möchten wir im Anschluss anhand einiger ausgewählter Elemente ebenfalls kurz beschreiben.

- Kommunikation
- Kooperations- und Teamfähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Fair Play/Moral
- Zuverlässigkeit
- Verantwortung
- Hilfsbereitschaft
- Toleranz
- Empathie
- Respekt

Kommunikation passiert ständig innerhalb eines Trainings – sei es verbal oder nonverbal. Dennoch ist es wichtig, alle Trainingsteilnehmer aktiv in diese einzubinden und Kommunikationsanlässe zu schaffen. Begrüßungsrituale zu Trainingsbeginn oder Aufwärmspiele, bei denen sich die Teilnehmer bei Begegnungen begrüßen, sind hierfür gut geeignet.

Kooperations- und Teamfähigkeit sind im Mannschaftssport unverzichtbar. Spiele und Übungen, bei denen die Trainingsteilnehmer zusammenarbeiten müssen, bieten sich für die Förderung an. Ein ganz einfaches Beispiel hierfür sind Spiele, bei denen eine begrenzte Anzahl von Feldern (Reifen o. ä.) vorhanden ist, auf denen sich die Kinder auf ein Signal hin versammeln sollen und deren Anzahl nach und nach reduziert wird. Die Kinder müssen kommunizieren und kooperieren, um eine gemeinsame Lösung zu finden.

Die Bedeutung von **Fair Play**, also fairem Verhalten gegenüber Mitmenschen, sollte Kindern immer wieder bewusstgemacht werden, vor allem weil sie leider hin und wieder mit dem Gegenteil konfrontiert werden. Eine Möglichkeit, die Bedeutung hervorzuheben, ist die Benennung des „Fair Play-Moment des Tages“ am Ende des Trainings. Kinder sollen merken: Fair sein lohnt sich!

Verantwortung für sich und andere übernehmen ist ebenfalls ein wichtiger Lernprozess, den es schon im Kindesalter mit einfachen Maßnahmen zu fördern gilt. So kann beispielsweise auch schon in jüngeren Mannschaften ein wöchentlich wechselnder Materialdienst eingeführt werden, der schriftlich festgehalten und angemessen kommuniziert wird. Die Kinder, die Materialdienst haben, sind dafür verantwortlich, dass alle Materialien pünktlich bereit stehen und nach Trainingsende wieder aufgeräumt werden. Solche Maßnahmen fördern sowohl die Wertschätzung der Kinder gegenüber den Trainingsmaterialien, als auch Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit. Noch mehr Spaß macht es, wenn der Trainer die zuständigen Kinder nach erfolgreich absolviertem Dienst vor der gesamten Gruppe lobt.

Bei all diesen Maßnahmen ist es als Jugendtrainer stets entscheidend, ein hohes Maß an **Empathie** für die Trainingsteilnehmer zu zeigen und ein tieferes Verständnis für deren individuellen Bedürfnisse zu entwickeln. Durch diese Herangehensweise entsteht für die Kinder ein erheblicher Mehrwert und eine Atmosphäre, in der das Training mit Freude absolviert wird.

Werden soziale Kompetenzen im Training spielerisch vermittelt und gefördert, macht es den Kindern Spaß und sie verknüpfen das Gelernte positiv.