

**Wir für Euch ...**



# **HANDLUKSKOMPETENZ DES JUGEND- UND ÜBUNGSLEITERS**

Badische Sportjugend  
im Badischen Sportbund Nord e.V.  
Am Fächerbad 5, 76131 Karlsruhe  
Tel.: 0721/180820  
[info@badische-sportjugend.de](mailto:info@badische-sportjugend.de)  
[www.badische-sportjugend.de](http://www.badische-sportjugend.de)

***... Perspektiven im Sport***

# Fähigkeiten des JL/ÜL

Was macht gute  
Jugend-/Übungsleiter aus?

## Fähigkeiten des JL/ÜL

- Engagement, Leistungsbereitschaft
- Selbstsicherheit
- Zuverlässigkeit
- Offenheit, Kontaktfreudigkeit
- Bewegungs- und Spielfreude
- Kritikfähigkeit
- Vermittlungs- und Darstellungsfähigkeit
- ÜL: sportliches Fachwissen (Trainingslehre, ...) und evtl. sportpraktisches Können (Demonstration!)
- ...

## Fähigkeiten des JL/ÜL

- fachliche Kompetenz reicht heutzutage nirgendwo mehr aus!

→ Schlüsselqualifikationen / „soft skills“

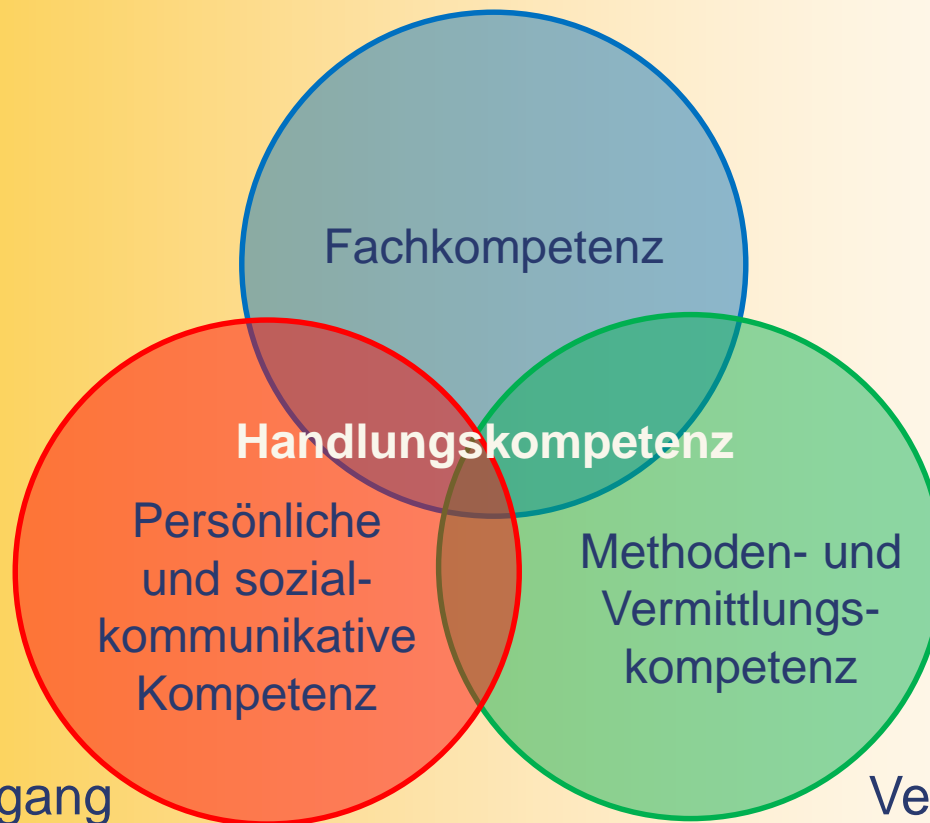
"erwerbbar allgemeine Fähigkeiten, Einstellungen und Wissens Elemente, die bei der Lösung von Problemen und beim Erwerb neuer Kompetenzen in möglichst vielen Inhaltsbereichen von Nutzen sind, so dass eine Handlungsfähigkeit entsteht, die es ermöglicht, sowohl individuellen als auch gesellschaftlichen Anforderungen gerecht zu werden". (Orth, 1999)

**Wir für Euch ...**

# Handlungskompetenz JL/ÜL



Wissen, Können, Erfahrungen, ...



Verhalten im Umgang mit Mitmenschen, ...

Vermittlung, Ausdruck, Demonstration, Sprache, ...

**... Perspektiven im Sport**

## Rolle des JL/ÜL



### Jugend- und Übungsleiter

- haben pädagogische Verantwortung
  - vermitteln Werte
  - sind Vorbilder
- ➔ JL/ÜL muss sich seiner Rolle bewusst sein und sich entsprechend verhalten!

## JL/ÜL als Erzieher



### Erziehungsziele:

- Förderung der Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstbestimmung
- Eigeninitiative
- Soziale Verantwortung
- ...

# JL/ÜL als Wertevermittler

Für welche Werte stehst du?



## JL/ÜL als Wertevermittler

### Werte im Sport



Ergebnis einer im Jahr 2005 durchgeführten Umfrage der Württembergischen Sportjugend bei Trainern, Abteilungsleitern, Vorsitzenden und Jugendleitern

## JL/ÜL als Vorbild

Vorbildfunktion:

- JL/ÜL nehmen bewusst oder unbewusst Einfluss auf die Entwicklung der Jugendlichen
- Kinder lernen durch Nachmachen
- „Lernen am Modell“

**Wir für Euch ...**

# JL/ÜL als Vorbild



***... Perspektiven im Sport***

## Soziales Verhalten

**... muss erlernt werden!**

- Soziales Lernen
- Erziehung, Vorleben von sozialem Verhalten (Vorbilder!)
- Persönliche und sozial-kommunikative Kompetenz!

## Kommunikation

- Sporttreiben im Verein führt zu sozialen Kontakten
  - Kommunikation von Trainer – Sportler bzw. Sportlern untereinander
- ➔ Kommunikationsvorgänge laufen nicht immer zufriedenstellend ab

## Kommunikation

2 Beispiele aus dem Alltag:



## Kommunikation

Grundvorgang der zwischen-menschlichen Kommunikation:

- Sender und Empfänger
  - Sender sendet Nachricht
  - Empfänger muss Nachricht entschlüsseln
- Sendeabsicht = Empfangsresultat ?
- Überprüfung durch Rückmeldung (Feedback)

## Konzept von Schulz von Thun

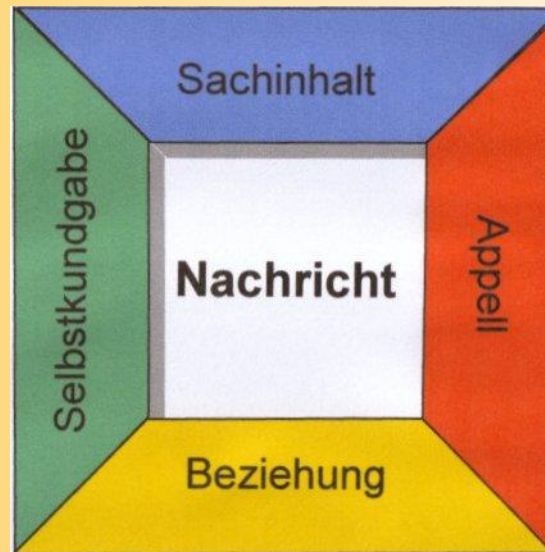
### Vier Seiten einer Nachricht





## Vier Seiten einer Nachricht

Worüber informiere ich?



Was gebe ich von mir zu erkennen?

Wozu möchte ich dich veranlassen?

Was halte ich von dir? bzw.  
Wie stehen wir zueinander?

## Der „vierohrige“ Empfänger

- Sach-Ohr
- Selbstkundgabe-Ohr
- Beziehungs-Ohr
- Appell-Ohr



- Empfänger bestimmt, auf welche Seite der Nachricht er reagieren möchte
- freie Auswahl kann zu Störungen führen
- als Sender weiß man nie, ob die Nachricht richtig ankommt (Feedback)

## Kommunikation



Hinweise zum...

- Sprechen
- Zuhören
- Verstehen (Wie der Empfänger eine Nachricht auffasst, hängt ab von...)

## Kommunikation

### Hinweise zum Sprechen:

- Sachinformationen klar gliedern
- kurz, prägnant und anschaulich sprechen
- Stimme, Mimik, Gestik, Lautstärke in Übereinstimmung mit der inneren Verfassung („echt“ sein)
- positives Gesprächsklima schaffen

## Kommunikation



### Hinweise zum Zuhören:

- Interesse, Aufmerksamkeit und Verständnis zeigen
- „aktives Zuhören“ durch bestätigende, nachfragende und auffordernde verbale und nonverbale Signale
- „analysierendes Zuhören“ durch Aufspüren von Unstimmigkeiten

## Kommunikation

Hinweise zum Verstehen:

Wie der Empfänger eine Nachricht auffasst, hängt ab

- vom Wortschatz, Sprachverständnis und kulturellen Hintergrund der Person
- von Einstellungen, Vorerfahrungen mit dem „Sender“
- von Erwartungen, Vorstellungen, Zielen des „Empfängers“
- von Empfindlichkeiten („wunder“ Punkt)
- von der Tagesform (Laune)

## Kommunikationsregeln

- wer etwas sagen möchte, meldet sich (zu Wort)
- eine Person spricht, andere hören zu
- alle schauen die Person an, die redet
- keine Störungen/Ablenkungen
- jeder darf zu Wort kommen
- „ich“ statt „man könnte“

## Gesprächskiller

- Übereinander statt miteinander sprechen
- Verallgemeinern/Vereinfachen („Ihr macht immer...“, „Ihr habt noch nie...“)
- Herabsetzen/Abwerten („Quatsch“)
- Überemotional reagieren (aus der Mücke einen Elefanten machen)
- Verzerren
- Drohen/Vorwürfe machen



## Kommunikation und Konflikte



Eine gelungene Kommunikation bewirkt z.B. ...

- positives Sozialklima, Verbesserung des Umgangs untereinander
- Unterstützung der Zusammenarbeit, Zusammengehörigkeitsgefühl
- Verhindern oder Minimieren von Missverständnissen
- Lösung von Aufgaben, Problemen oder Konflikten

... deshalb sollen folgende Fragen geklärt werden:

- Was sind Bedingungen und Ursachen für Konflikte?
- Wie gehe ich erfolgreich mit Konflikten um?

## Bedingungen für Konflikte

- mindestens 2 Parteien
- gemeinsames Konfliktfeld vorhanden
- unterschiedliche Handlungsabsichten
- Vorhandensein von Gefühlen ("Angst" und "Wut" dienen im Konflikt als Antriebselement)
- gegenseitige Beeinflussungsversuche (auch über Dritte, also indirekt)

## Ursachen für Konflikte

- **Missverständnisse** (negative Interpretation)
- **Vermischen von Sach- und Beziehungsebene** (Ausstrahlen der persönlichen Probleme auf die Sachebene)
- **Verletzen von Gefühlen** (Aggression als Abwehr, Eskalationsgefahr)
- **Machtkämpfe** (fehlendes Vertrauen, gestörter Informationsaustausch)
- ...

## Problemlösungsstrategien

1. Problem erkennen, beschreiben, definieren
2. Mögliche Lösungen entwickeln
3. Lösungsvorschläge werten
4. Über die Lösung entscheiden
5. Die Entscheidung realisieren
6. Lösungen beurteilen

→ Evtl. „Dritte“ als Vermittler!

## Konflikte

Welche Möglichkeiten gibt es  
konkret, mit Konflikten  
umzugehen?

# Handlungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen

- Zusätzliche Informationen
- Aufschieben
- Delegieren
- Änderungen des Ablaufs
- Wiederholung der Aufgabe
- Sachbezogener Impuls
- Personenbezogener Impuls
- Einfühlungsvermögen zeigen
- Disziplinieren
- Problem orientiertes Gespräch führen

## Konflikte

<b>Konflikt als Gefahr</b> 	<b>Konflikt als Chance</b> 
Belastung	Intensiver Meinungs austausch
Stress	Lerneffekte
Prozessunterbrechung	Ideengewinnung
Leistungsminderung	Beseitigung von Störungen
Zerstörung der Beziehungen	Herbeiführen von Verbesserungen

## Konflikte

- ... gehören zum (Gruppen-) Leben
- ... haben Ursache und Wirkungen
- ... sind nicht immer lösbar
- ... wenn lösbar: miteinander reden, Kompromisse, Vereinbarungen
- ... können produktiv und entwicklungsfördernd sein



**Wir für Euch ...**

**Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!**



***... Perspektiven im Sport***