



Facharzt für Innere Medizin
Dr. med. Markus Pfistner



Fußball und sein hoher sportpsychologischer Wert

Unter den Teamsportarten steht das Fußballspielen sehr weit vorne. Wissenschaftler aus Deutschland haben untersucht, inwieweit dieser Sport helfen kann, um die Inklusion von Jugendlichen mit Migrationshintergrund zu fördern. Sie kamen zu dem Schluss, dass Fußball unter Beachtung bestimmter sportpsychologischer Regeln einen sehr positiven prägenden Einfluss auf die Entwicklung dieser jungen Menschen aus anderen Kulturen haben kann.

Wichtig dabei ist es, dass die Art des Fußballtrainings eher aufgabenorientiert als leistungs- und wettbewerbsorientiert ist. Es kommt also darauf an, wie der Trainer seine Mannschaft motiviert. Bei optimalem Gelingen eines entsprechend wünschenswerten Trainings kann dieser Sport entscheidend dazu beitragen, dass sich die Jugendlichen angenommen und dazugehörig fühlen. Diese Erkenntnis ist besonders wichtig, um die jungen Menschen positiv bezüglich ihrer Einstellungen und Haltungen für ihre Zukunft zu prägen.

Über 240 Jungen im Alter zwischen 10 und 16 Jahren, von denen 61 % einen Migrationshintergrund hatten, nahmen an einer entsprechenden Befragung teil. Alle Jugendlichen spielten in niederländischen Vereinen Fußball. Im Ergebnis zeigte sich, dass nicht die Zugehörigkeit zu einer Fußballmannschaft an sich dazu beiträgt, dass sich die jungen Spieler dazugehörig und akzeptiert fühlen.

Es kommt wohl mehr darauf an, mit welcher Motivation trainiert und gespielt wird. Wichtig ist es demnach vor allem, den Schwerpunkt darauf zu legen, die Fähigkeiten der einzelnen Spieler zu verbessern. Der zentrale Ansporn für das Training sollte sein, die Aufgabenstellung gut umzusetzen und zunehmend dazuzulernen.

Im Gegensatz dazu wirkt sich ein Trainingsklima, in dem es vor allem um den Wettbewerb innerhalb der eigenen Mannschaft geht, eher negativ auf das Inklusionsempfinden und das Dazugehörigkeitsgefühl aus. Mit dem Studienergebnis konnte wieder einmal klar belegt werden, dass aktiver Sport nicht nur der Gesundheitsförderung dient, sondern auch einen hohen psychologischen Wert hat, wenn das Trainingsklima und die Motivation entsprechend ausgerichtet sind.

Van Yperen, N.W. et al.

Perceived inclusion in youth soccer teams: The role of societal status and perceived motivational goal climate

Psychology of Sport and Exercise 1/2021

Zurück zur Übersicht

Praxis-News

Keine Nachrichten verfügbar.

Sonstige

Keine Nachrichten verfügbar.