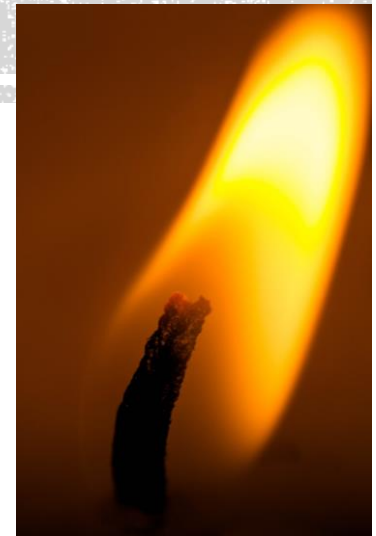


Les jeunes et la pratique sportive: Allumer et entretenir la flamme du sport

Quels sont les facteurs d'influence et les leviers d'action pour encourager intérêt, motivation et bien-être?

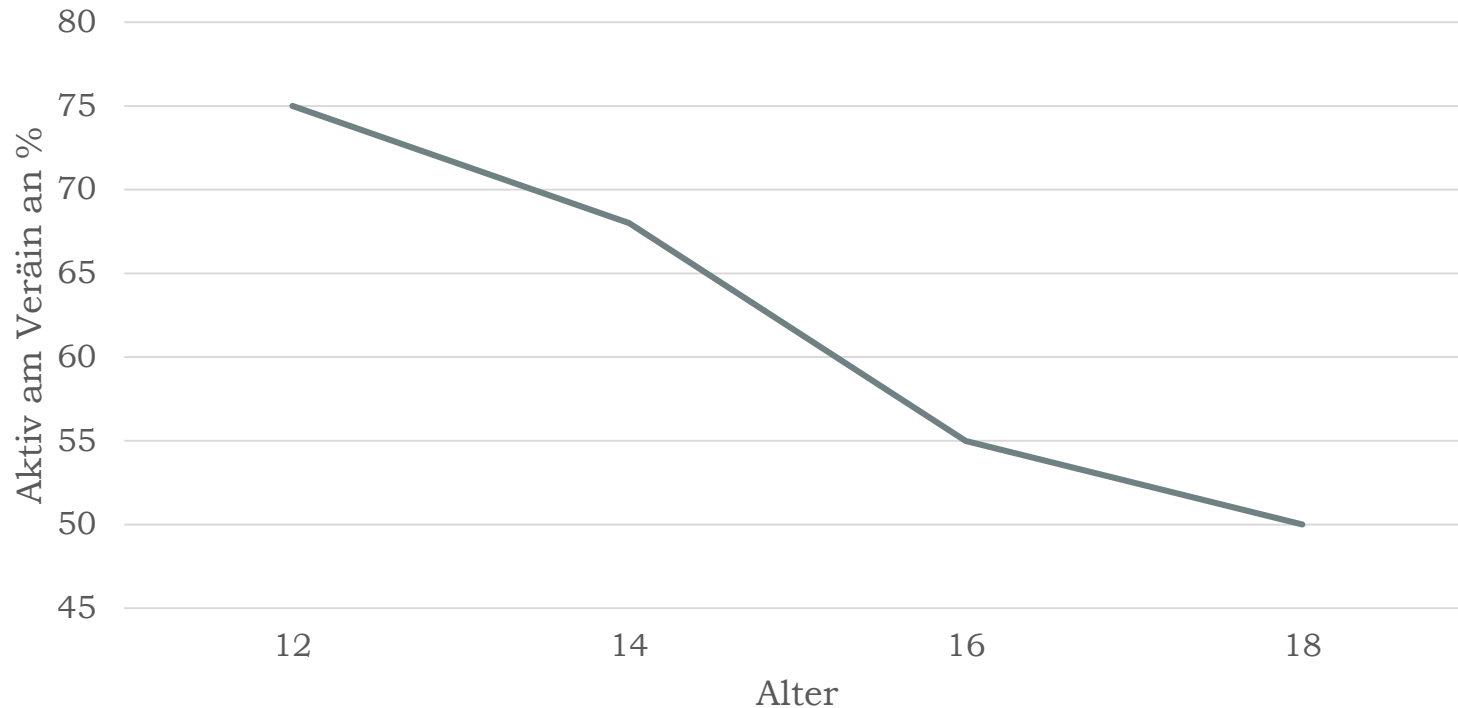
Frank Muller



Problem: Drop Out

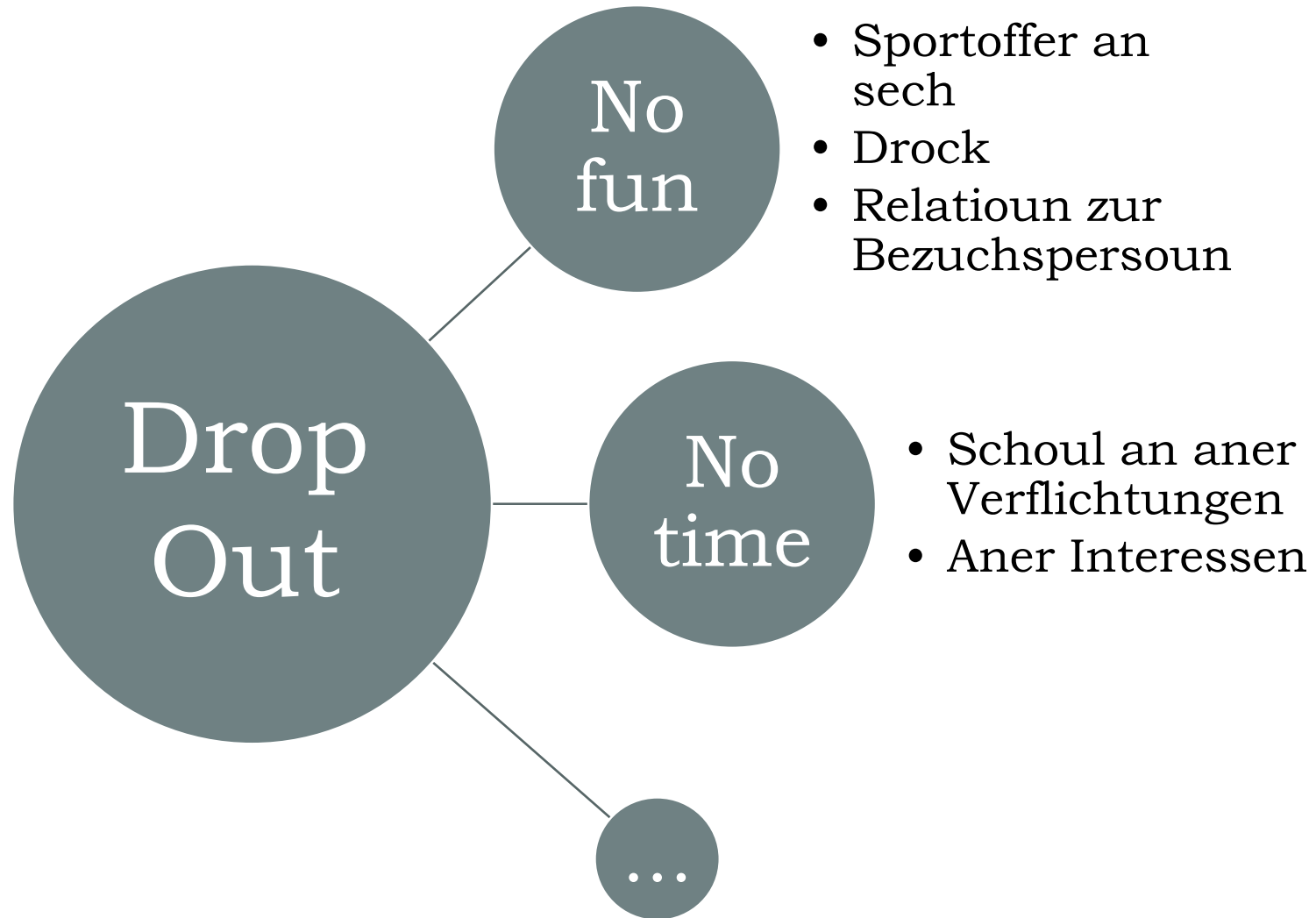


Problem: Drop Out



- **International:** 30% vun den Jonken verloossen hiren Sportveräin
- **Lëtzebuerg:** Mat 13 Joër sinn 34% vun den Jongen an 21% vun den Meedercher all Dag physesch aktiv
- Ab 15 Joër manner wéi 26% vun den Jongen an manner wéi 15% vun den Meedercher
- $\frac{1}{4}$ vun den Jongen an bal $\frac{1}{2}$ vun den Meedercher ass manner wéi 2 Stonnen d'Woch physesch aktiv





No fun: Sportoffer an sech

- Ze wéineg Sportofferen fir net-lizenzéiert Jonker
- Trainingen an den Veräiner ginn vill méi strukturéiert an monoton
 - “Just for fun” fält ewech
- Qualifikatioun vun Trainer, Educateurs & Co.



No fun: Drock

- Gewannen gött ëmmer méi wichteg
- Externen Drock an Erwaardungen ginn méi grouss
- Konsequenzen:
 - Den Spaass bléift op der Streck
 - Just déi “Gutt” kréien ze spillen
 - Déi Jonk ginn méi kritiséiert
 - Angscht den Erwaardungen net gerecht ze ginn
 - Selbstvertrauen gött ëmmer méi kleng
 - Mobbing



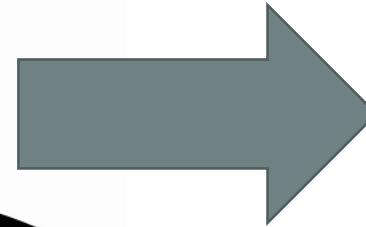
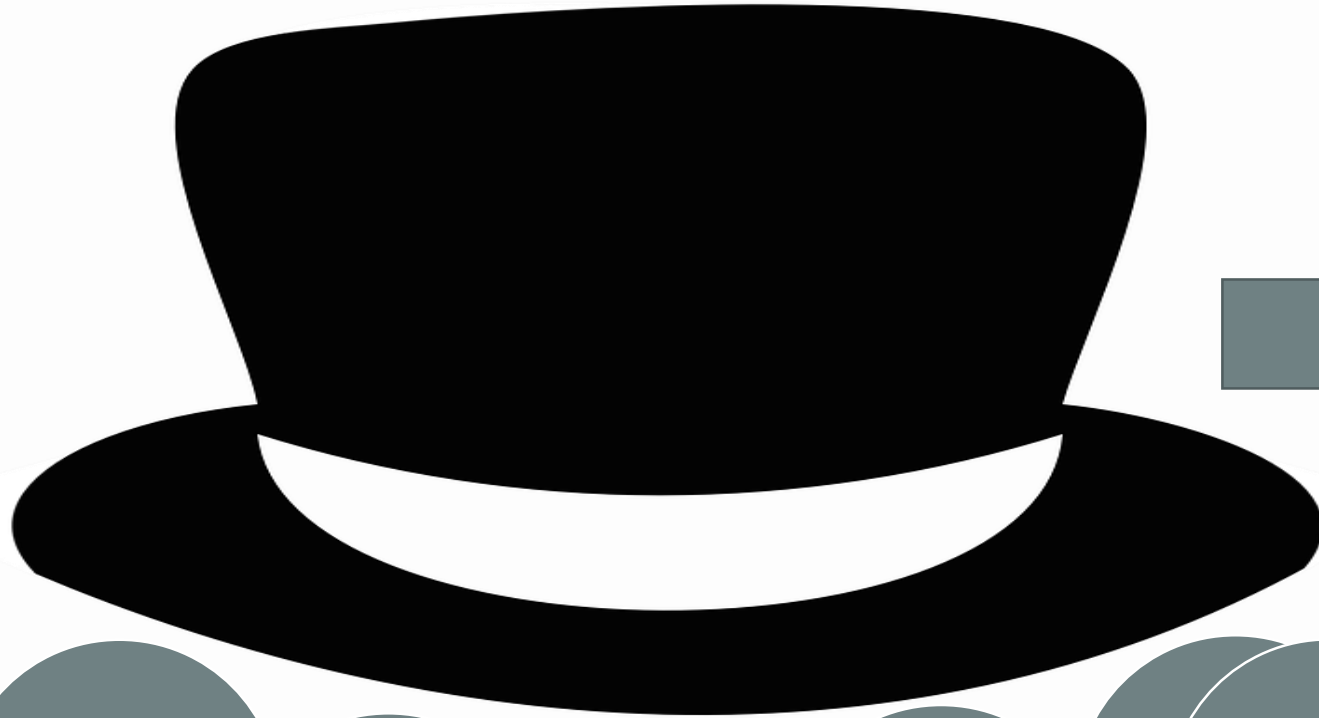
No fun: Erwachsene Besuchsperson

- Relatioun mat Trainer, Educateurs, Proffen, asw. ≠ optimal
- Méiglech Grënn:
 - Eegenen Stress & negativ Emotiounen un Jonken ausloossen
 - Geréng Wäertschätzung oder Interessi um Jonken
 - Fokus op déi “gutt” Sportler oder “einfach” Jonker
 - Dysfunktional Kommunikatioun

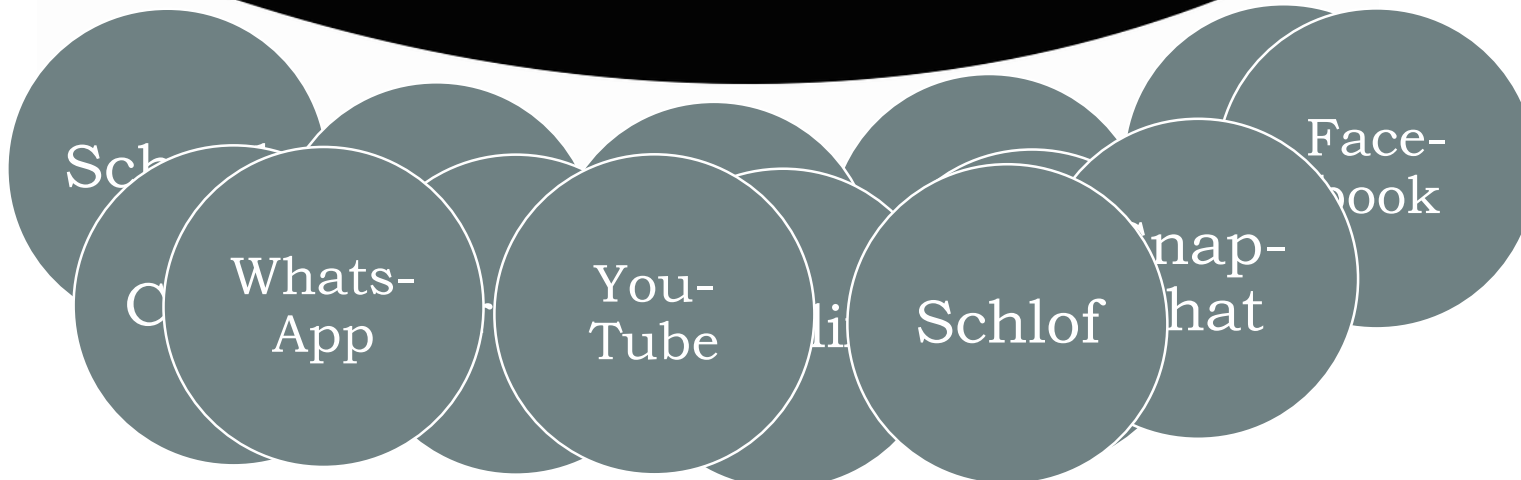
“Kids don’t get inspired from people they don’t like!”



No time: Schoul & aner Verpflichtungen



- Stress
- Schlecht Nouten
- Schlofproblemer: 30% vun 15 Järegen betraff (WHO, 2016)
- Sport gött als Belaaschtung empfонт



No time: Aner Interessen

- Déi Jonk hunn “Besseres” ze dinn
- Decisioun fir eng aner Fräizäitbeschäftegung (Musek, Scouten, etc.)
- Aner Saachen ginn méi wichteg
 - Anert Geschlecht
 - Erausgoen & mat Kolleegen “hänken”
 - Éischt Erfarungen mat Alkohol, Zigaretten & aneren Drogen
 - *Generation Z*
 - Online Gaming
 - Social Media
 - Smartphone

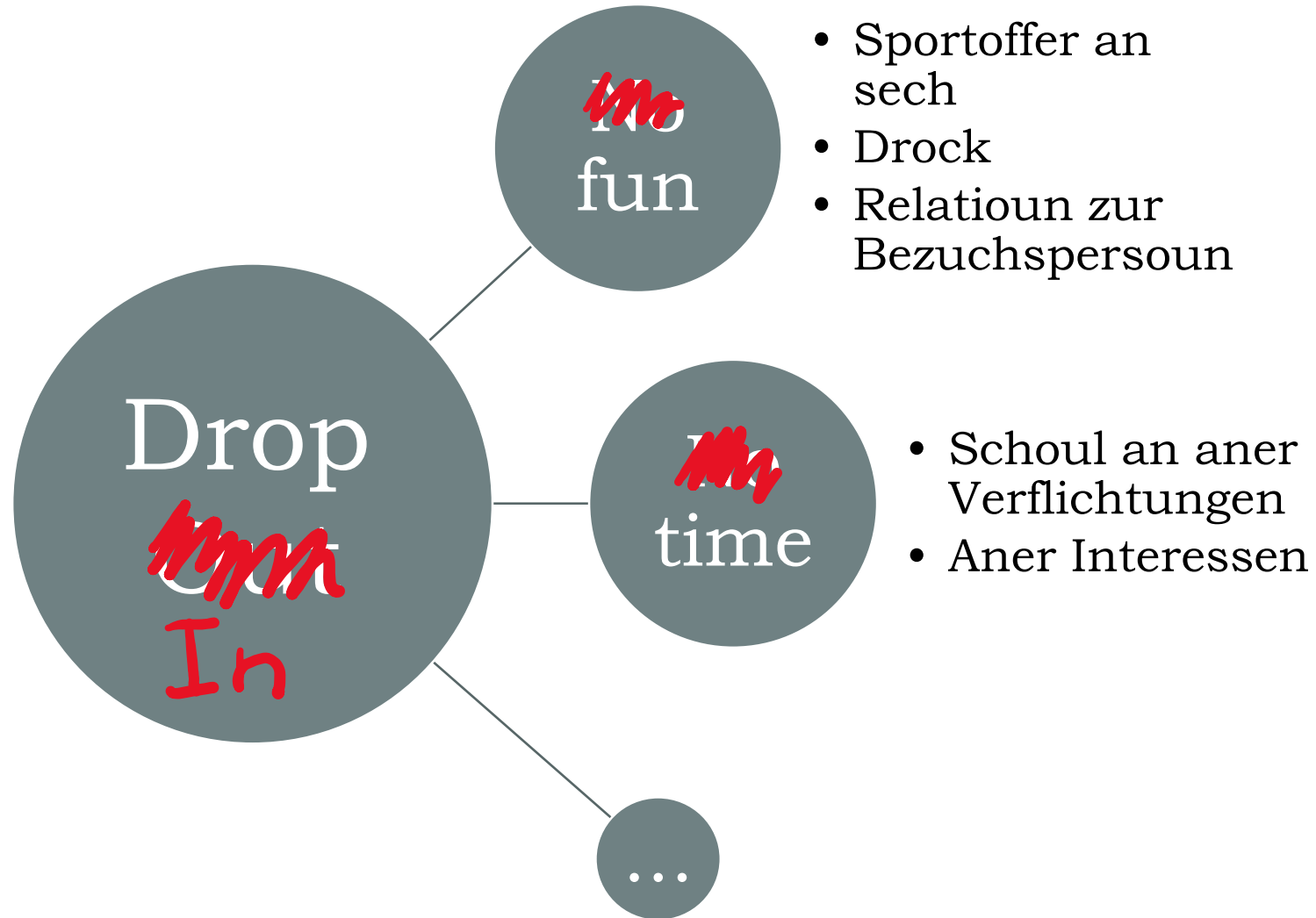


Problem: Drop Out



Méiglech Léisungen





~~No~~ Fun: Sportoffer an sech

- **Problem:**

- Vill Sportofferen just fir lizenziert Kanner
- Training-an Sportofferen ze strukturéiert an/oder monoton

- **Méiglech Léisungen:**

- Spaass
 - Ëmmer erëm nei Spiller & Übungen; och sportarteniwwergräifend
 - Weiterbildung (Formatiounen, Konferenzen, Bicher, Internet, Youtube, etc.)
 - Musek
- Jonker matentscheeden loossen
- Bewegungofferen am Alldag abauen, z.B. “Bewegte Schule”
- Sportsaktivitéiten fir net-lizenziert Kanner
 - Kooperatiounen zwëschen Gemengen, Veräiner, Schoulen, etc.
 - Méi Werbung





~~No~~ Fun: ~~Druck~~

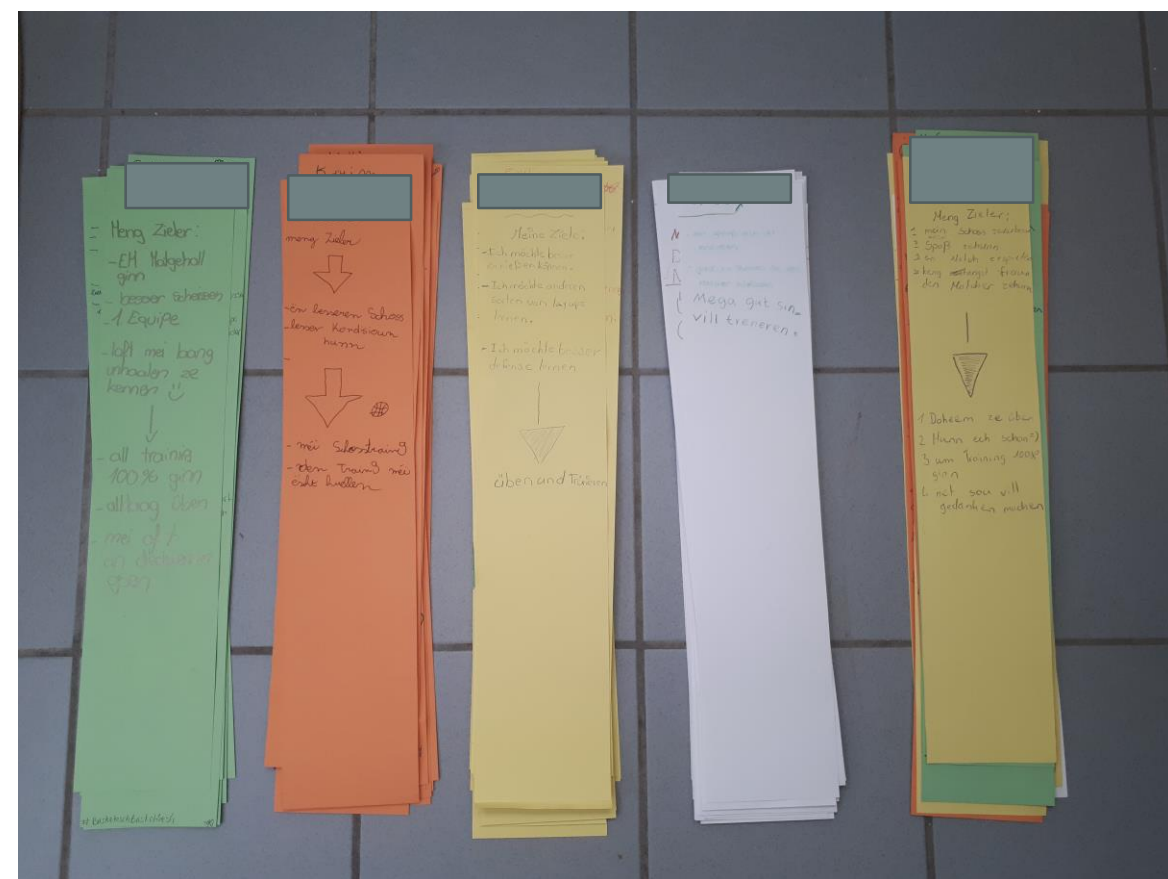
- **Problem:**

- Gewannen gött ëmmer méi wichtig
- Den Druck gött méi héich, Selbstvertrauen an den Spaass ginn erof

- **Léisung:**

- *Reframing:* Wat heescht gewinnen?
 - *Ego- vs. Task-Oriented*
- Zieler mat den Jonken ausschaffen





-span
-schäi leieren
-weit kommen
-bei weniger
Freund bliwen

↓

-vill leieren
-moch drun gin
-gudd * mo
lauchteren
-motiviert
trainieren

Meng Zieles
Sinn:
besser ze sinn

Spaß ze hann

main längse
lay-up

an d'richt
Équipe ze
kommen

Wat mār
do für
mache
kennen

100% am
training ze
ginn an (nachwuch-
teren)

An dohem ze
trainieren

Meng Zieles;
1. mein Schuss zeverbessern
2. Spaß ze hann
3. an Match ze spielen
4. meng freunde freunde
den Match ze hann

↓

1. Dohem ze über
2. Hann ech schon?
3. um Training 100%
ginn
4. net sou vill
gedanken machen

-Ech well besser
ginn
-Ech well Spaß
hann

↓

-Ech muss et mi
echt hucklen an
mei trainieren

-Ech diert nett
ze schnell
rosen ginn

Meng Zieles:
-mei schnell ginn
-e besseren Schuss
ze hann
-Am Match vill
Punkten schätzen
-An eng recht Laufs
ze spielen
-an Play-maker ginn
-an dribbler MVP ze
ginn (an den Match)

↓

Um Training 100%
ginn.
Dothem vill
Trainieren!
Mit weniger Mann
ze trainieren
an dohem ze
Suchen bei lang.

1 non
(1min 10sec)
2 non
(2min)

Mein Ziel
am Basket
as emer
besser ze
ginn mei
schnell.
Mei kollegen
ze kenne

↓

Do für muss
es mech
besser trainieren
an mech besser
drin.

🚩 🧑

Mein Ziel:
-Besser ze ginn
-e besseren Schuss ze
kennen
-an recht eng
bei den Damen ze
spielen
-an Training me ze
ginn
-an dohem ze
ginn

↓

1) Mei über
2) Dothem über
3) gung viel ze ginn
um Training
4) ←



~~No~~ Fun: ~~Druck~~

- **Problem:**

- Gewannen gött ëmmer méi wichtig: Drock geet erop, Selbstvertrauen & Spaass erof

- **Léisung:**

- *Reframing:* Wat heescht gewinnen?
- Zieler mat den Jonken ausschaffen
- Hëllef ubidden (z.B. Ëmgang mat Drock/Stress)





~~No~~ Fun: ~~Drock~~

- **Problem:**

- Gewannen gött ëmmer méi wichtig: Drock geet erop, Selbstvertrauen & Spaass erof

- **Léisung:**

- *Reframing:* Wat heescht gewinnen?
- Zieler mat den Jonken ausschaffen
- Hëllef ubidden (z.B. Ëmgang mat Drock/Stress)
- Rassicéieren & Confiance ginn



☆ Stärken vom [Name] ☆

- neugieriger
- motiviert
- freisicht
- sympathisch
- Geheimnisse nicht verraten
- loyal
- leieren
- probiert immer sein Bestes zu sein
- Ziel am Lieben & Basket
- will unsech schaffen
- gutt Innersicht an da defence
- immer um Training
- ideal Teammate
- laacht gären
- gutt Schosstechnik
- keng Problemer an da Schoul
- courage
- defence
- rebound
- geseit sympathisch an flott aus



~~No~~ Fun: ~~Druck~~

- **Problem:**

- Gewannen gött ëmmer méi wichtig: Drock geet erop, Selbstvertrauen & Spaass erof

- **Léisung:**

- *Reframing:* Wat heescht gewinnen?
- Zieler mat den Jonken ausschaffen
- Hëllef ubidden (z.B. Ëmgang mat Drock/Stress)
- Rassurerieren & Confiance ginn
- Individuellen Feedback ginn
- Positiv Ambiance & Gruppengescht kreéieren





Dei Zieler errechen mir,

wann mir...

wann mir...
- egortech sin
egorstech sin
Traig

um trai-9
wei och op den
Matcher emmer zu
-120% dabei sinn

- Emmer un den
limit ginn an
fokussiert sinn.

- Wann mir um Training
emmer 100% ginn an
proberen eis ze
verbesseren

op den Trainingen
an op den Matcher
konzentriert sinn

eis an all
Training a Match
verbesseren (indiv.
& collectif)

wann mir
- mam kapp
spillen

well mir...

well mir...
- all kennen
sinn

schnell an
geschéit
spillen

- well mir
als équipe gutt
funktionieren

- Well mir emmer
zesummen als
équipe spillen

taktisch
an zesummen
spillen

gantz Joer
haart geschafft hunn,
als Equipe zesummen
haalen an prett sinn
fir den nächsten
Schritt ze maan

well mir
- all zesummen
spillen



~~No~~ Fun: Erwuessen Bezuchsperson

- **Problem:**

- Relatioun mam Trainer & Educateurs, etc. ≠ optimal

- **Méiglech Léisungen:**

- Virbildfunktoun
 - Vill laachen
 - Positiv Energie australen
- Empathie, Wäertschätzung & authentischen Interessi un deenen Jonken → hier Welt verstoen
 - Einzelgespréicher
 - Froen stellen AN nolauschteren
 - “Mënsch hannert dem Sportler/Schüler gesinn”
- Eegen *Psychohygiene*



~~No~~ Time: Zevill Verpflichtungen an aner Interessen

- **Problem:**

- Alles ännert een Hutt kréien
- Déi Jonk hunn “Besseres” ze dinn

- **Léisungen:**

- Beim Time Management hëllef
 - Status Quo erausfannen, dann Zieler & Planning opstellen
 - Fest Zäiten fir Sport aplanen
- *Psychoeducatioun*
 - Aus den Aen vun deenen Jonken argumentéieren
 - Mat Virbiller “schaffen”
 - Virdeeler vum Sport opweisen



Benefits vum Sport



Reduzéiert Stress



Gehir schafft
besser



Schlof gëtt besser



Selbstvertrauen
geet erop



Méi sozial
Kontakter



Insgesamt méi
gesond



Méi fit ausgesinn



Manner
psychesch
Problemer



Verbessert
d'Stëmmung



Méi Energie





Comment allumer et entretenir
la flamme du sport chez les
jeunes?

***What you want to
ignite in others, must
first burn inside
yourself***



Kontakt



Frank Muller Mental Coaching

Sport Psychology for High Performance & Wellbeing

Telefon: +352 691 524 260

Email: frankmullercoaching@outlook.com

Web: www.frankmuller-coaching.com



Bibliographie

- Møllerløkken, N. E., Lorås, H., & Pedersen, A. V. (2015). *A Systematic Review and Meta-Analysis of Dropout Rates in Youth Soccer*. *Perceptual and Motor Skills*, 121(3), 913–922.
- WHO - World Health Organization (2016): *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in school-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 survey*. Last accessed 18.10.2019. URL: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1
- Witt, P., & Dangi, T. (2018): *Why Children/Youth Drop Out of Sports*. *Journal of Park and Recreation Administration*.
- Woods, C. B., Tannehill, D., Quinlan, A., Moyna, N. M. & Walsh, J. (2010) *The Children's Sport Participation and Physical Activity Study (CSPPA). Report 1*. Dublin: Dublin City University and The Irish Sports Council.



Billar

- Folie 1 & 29: <https://pixabay.com/photos/flame-fire-sailing-wick-wax-candle-1362921/>
- Folie 2, 10 & 11: <https://pixabay.com/photos/candle-tealight-blown-out-smoke-1239916/>
- Folie 8: <https://pixabay.com/vectors/topper-hat-black-cap-retro-312765/>
- Folie 11: <https://pixabay.com/photos/energy-of-technology-consumption-1326274/>
- Folie 11: <https://pixabay.com/photos/candle-tealight-light-1240376/>
- Folie 14, 16, 17, 19, 21, 23 & 24: © Frank Muller

