

# Mögliche Konfliktsituationen beim Biketraining mit Schulkindern

Oliver Felten, SV Reudern

Schulkinder sind keine kleinen Erwachsenen, entsprechend müssen auch die Übungsstunden mit den Kindern gestaltet werden. Hierbei können jedoch zahlreiche Konfliktsituationen entstehen, die bereits im Vorfeld vermieden werden sollten.

Themen, die beim Biketraining mit Kindern besonders beachtet werden müssen:

- Gruppeneinteilung
- Größe der Trainingsgruppen
- Eltern trainieren ihre eigenen Kinder:
- Kinder kommen mit neuem, aber ungeeignetem Bike
- Zu früher Leistungssportgedanken
- Wetterbedingungen, Training im Winter

## Gruppeneinteilung:

Streng nach Alter, nach Können, nach Sozialaspekten oder nach einer Kombination aus allem?

Mitentscheidend für ein zielgerichtetes Training ist die richtige Einteilung der Kinder in ihre passende Trainingsgruppe. Einteilung in eine zu anspruchsvolle Gruppe führt schnell zu Frust der Kinder, das Training wird von vielen daher als Stress empfunden und wird abgebrochen. Auf der anderen Seite führt eine Einteilung in eine schwächere Gruppe ebenfalls zu Frust und Lustlosigkeit durch mangelnde technische und konditionelle Herausforderungen. Eine Einteilung in eine schwächere Gruppe sollte nicht als Degradierung empfunden werden.

Auch für die Trainer bringt eine inhomogene Gruppe häufig Probleme im Trainingsbetrieb mit sich. Unterschiedliches Fahrkönnen der Kinder erfordert einen immensen Mehraufwand beim Techniktraining, da die unterschiedlichen Fähigkeiten der Kinder beim Übungsaufbau berücksichtigt werden müssen. Besonders bei Geländenausfahrten mit einer inhomogenen Gruppe sind die Trainer gefordert, um die starken Kinder nicht zu unterfordern und die schwächeren Kinder nicht zu überfordern.

Besonders bei Mädchen spielt der Sozialaspekt eine große Rolle. Oft ist es so, dass die Mädchen gerne zusammen in einer Mädchengruppe fahren möchten, hier ist eine Trennung in verschiedene Gruppen oft problematisch.

In einer Gruppe kann es zu Konflikten oder Mobbing kommen, insbesondere wenn einige Kinder sich überlegen fühlen oder andere ausschließen

## Lösungsmöglichkeit:

Wir empfehlen eine erste Grobeinteilung streng nach Altersgruppen U9, U11, U13, usw. Als zweiten Schritt empfehlen wir die Einteilung nach Fahrkönnen (technisch und konditionell), wobei die Wünsche der Mädchen besonders berücksichtigt werden sollten.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, für das Techniktraining und Geländerausfahrten unterschiedliche Gruppen Einteilungen vorzunehmen

Eine neue Gruppeneinteilung sollte immer nach einem ausführlichen Gespräch mit den Kindern, Trainern und Eltern stattfinden, in dem allen Beteiligten die Gründe für eine Neueinteilung erläutert werden.

Um diese Probleme zu minimieren, ist es wichtig, ein sicheres, unterstützendes und motivierendes Umfeld zu schaffen, in dem die Kinder Spaß am Biketraining haben und gleichzeitig ihre Fähigkeiten entwickeln können.

### **Größe der Trainingsgruppen**

Einen großen Einfluss auf das Training hat die Gruppengröße. Zu große Gruppen führen oft zu langen Wartezeiten beim Techniktraining. Besonders bei tieferen Temperaturen sollten dies unbedingt vermeiden werden.

Ein Trainer- Kind- Verhältnis von etwa 1:5 hat sich als optimal gezeigt, wobei dies natürlich auch von den zur Verfügung stehenden Trainern abhängt.

Besonders beim Training mit Technikelementen sollte auf kleine Gruppen geachtet werden. Hier bietet sich das Einbinden von Eltern als Helfer an, um so auch mehrere Technikstationen nützen zu können.

### **Eltern trainieren ihre eigenen Kinder**

Besonders in den jüngeren Altersklassen trainieren Eltern oft ihre eigenen Kinder, da es dort noch zu einer verstärkten Bindung Eltern- Kinder kommt und die Kinder nicht ohne ihre Eltern teilnehmen möchten.

Dabei kommt es häufig zu Konfliktsituationen, die im Vorfeld vermieden werden sollten.

#### **1. Überforderung:**

Oft kommt es unbeabsichtigt dazu, dass Eltern zu hohe Anforderungen an ihre Kinder stellen, um den Eindruck zu vermeiden, dass sie ihre eigenen Kinder bevorzugen. Dies wird von den Kindern oft als Stress empfunden.

Auf der anderen Seite kann eine Bevorzugung der eigenen Kinder zu Konflikten in der Trainingsgruppe kommen.

#### **2. Fehlende Objektivität**

Dies führt häufig zu Fehleinschätzungen gegenüber den eigenen Kindern. Die nötige Objektivität zur Einschätzung des Leistungsvermögens der eigenen Kinder ist oft nicht vorhanden und kann so bei den eigenen Kindern zu Fehleinschätzungen führen.

#### **3. Fehlende Fachkenntnisse:**

Nicht alle Eltern haben die nötigen Kenntnisse oder Fähigkeiten, um ihre Kinder effektiv zu trainieren, was zu ineffektivem oder sogar schädlichem Training führen kann.

#### **Fazit:**

Es ist wichtig, dass Eltern sich dieser möglichen Probleme bewusst sind und eine unterstützende und ausgewogene Herangehensweise wählen, um die Entwicklung ihrer Kinder zu fördern. Grundsätzlich sollten die Eltern möglichst frühzeitig in Erwägung ziehen, ihre eigenen Kinder anderen Trainerinnen und Trainern anzuvertrauen.

## **Kinder kommen mit ungeeigneter Ausrüstung in das Training**

Mitentscheidend über Lust oder Frust beim Radtraining ist neben der bereits angesprochenen Gruppeneinteilung das Bikematerial. Bikes, die von der Ausstattung, Größe und Gewicht ungeeignet sind, verschaffen den Kindern mehr Frust.

Schwierig wird es, wenn es die finanzielle Situation der Eltern es nicht zulässt, den Kindern entsprechendes Bikematerial zur Verfügung zu stellen. Gute Kinderbikes mit geringem Gewicht und kindgerechter Ausstattung kosten heute nicht selten über 2000.- und stellen die Eltern vor große finanzielle Herausforderungen.

Dazu kommen folgende negativen Begleiterscheinungen:

### 1. Verletzungsgefahr:

Ungeeignetes oder minderwertiges Material kann zu Verletzungen führen, sei es durch unsachgemäße Nutzung oder durch fehlende Sicherheitsstandards. Gutes Beispiel sind hier fehlende Lenkerstopfen, abgefahrene Pedale und mehr.

### 2. Ineffektives Lernen:

Falsches Material kann dazu führen, dass Kinder nicht die richtigen Fähigkeiten oder Techniken erlernen, was ihre Entwicklung behindert.

### 3. Frustration:

Wenn das Bike zu schwer, ungeeignet für Technikübungen oder nicht altersgerecht ist, kann dies zu Frustration und einem Verlust des Selbstvertrauens führen. Der Spaß am Training geht verloren, das Training wird abgebrochen.

### Fazit:

Es ist wichtig, dass Eltern und Trainer darauf achten, dass das verwendete Bikematerial altersgerecht, sicher und förderlich für das Techniktraining ist, um eine positive und effektive Lernerfahrung zu gewährleisten.

Hier hilft sicherlich ein aufklärendes Gespräch, bei dem den Eltern die Nachteile des unzureichenden Bikematerials erklärt werden und die Vorteile von geeignetem Material aufgezeigt werden.

## **Zu frühes Fördern des Leistungssportgedanken**

### 1. Überforderung und Stress:

Kinder können durch hohen Leistungsdruck überfordert werden, was zu Stress, Angst und sogar Burnout führen kann. Sie könnten das Gefühl haben, ständig Leistung erbringen zu müssen, was ihre Freude am Sport mindern kann.

Kindgerechte Technikübungen, die zwar fordern und fördern, aber nicht überfordernd wirken, müssen oberstes Ziel im Radsporttraining sein.

## 2. Verlust der Freude am Rennsport:

Wenn der Fokus zu stark auf Leistung und Wettbewerb liegt, kann die ursprüngliche Freude am Sport verloren gehen. Kinder könnten den Spaß an der Bewegung und am Spiel verlieren, was langfristig zu einer Abneigung gegen sportliche Aktivitäten führen kann.

Viele Eltern nehmen für MTB-Rennen zum Teil sehr weite Wege auf sich, oft erfolgt die Anfahrt bereits freitags, was mit einer Schulabmeldung für diese Tage verbunden ist. Nachwuchssichtungsrennen ab U15 sind hier ein gutes Beispiel. Sie sind über ganz Deutschland verteilt und finden meist am kompletten Wochenende statt. Dementsprechend ist die physische und psychische Belastung an solchen Rennwochenenden sehr hoch.

## 3. Ungleichgewicht in der Entwicklung:

Zu frühes Leistungsstreben kann dazu führen, dass andere wichtige Entwicklungsbereiche, wie soziale Fähigkeiten, Kreativität und emotionale Intelligenz, vernachlässigt werden. Kinder brauchen eine ausgewogene Entwicklung in verschiedenen Lebensbereichen.

## 4. Gesundheitliche Probleme:

Übermäßiges Training und Druck können zu körperlichen Verletzungen und gesundheitlichen Problemen führen. Kinder sind oft nicht in der Lage, ihre eigenen Grenzen richtig einzuschätzen. Wenn dies dann mit fachlicher Inkompetenz der Eltern und Trainer kombiniert wird, entstehen zum Teil erhebliche gesundheitliche Probleme, die mit aller Macht verhindert werden müssen.

## 5. Widerstand gegen Sport:

Kinder, die zu früh unter Druck gesetzt werden, könnten sich gegen den Sport wehren oder ihn ganz aufgeben, was langfristig negative Auswirkungen auf ihre körperliche Fitness und Gesundheit haben kann.

## **Wetterbedingungen**

Obwohl Mountainbiken ein Outdoorsport ist, sollten die Wetterbedingungen beim Training immer berücksichtigt werden.

Besonders in den Grundschulklassen U9 und U11 kommen viele Kinder zum Probetraining und nehmen zum ersten Mal am Training teil. Hier können widrige Wetterbedingungen, wie niedrige Temperaturen und Regen dazu führen, dass die Kinder schnell die Lust am Training verlieren, zumal sie in diesem Alter oft nicht über eine wetterangepasste Radkleidung verfügen. Besonders das Training im Winter erfordert entsprechende Kleidung wie Winterhandschuhe, Überschuhe und warme Radkleidung, die viele Kinder aber nicht besitzen.

## Lösungsmöglichkeiten:

Techniktraining bei tiefen Temperaturen erfordert eine exakte Planung der Lerninhalte und eine angepasste Gruppengröße. Zu langes Warten auf die nächste Übung sollte durch kleine Gruppe und die entsprechende Zahl an Übungen vermieden werden. Statt Techniktraining mit längeren Wartezeiten an den Übungselementen sollten bevorzugt Geländeausfahrten eingeplant werden.

Oliver Felten

Trainer B MTB Rennsport, SV Reudern

[www.svreudern-rad.de](http://www.svreudern-rad.de)