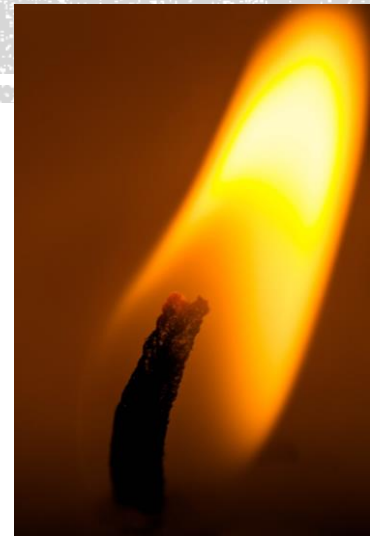


# **Les jeunes et la pratique sportive: Allumer et entretenir la flamme du sport**

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

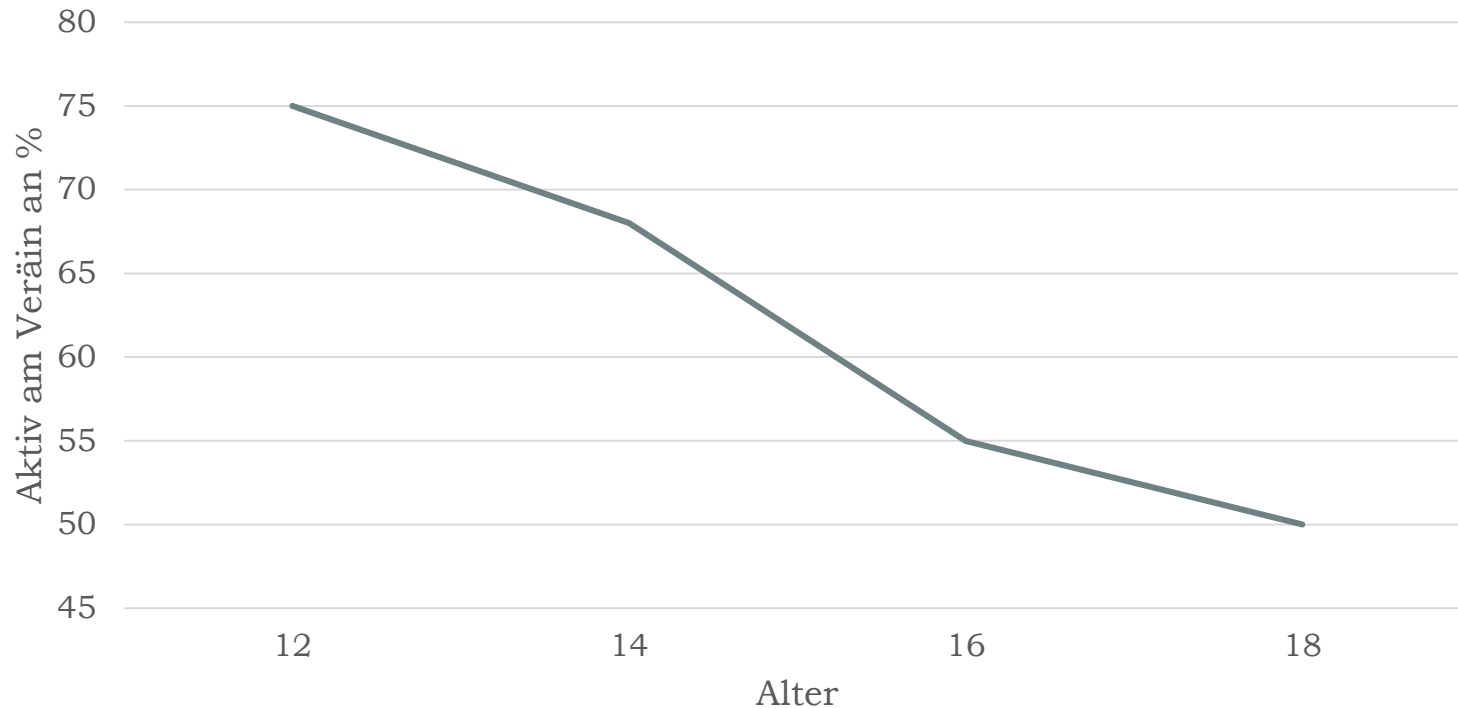
**Frank Muller**



# Problem: Drop Out

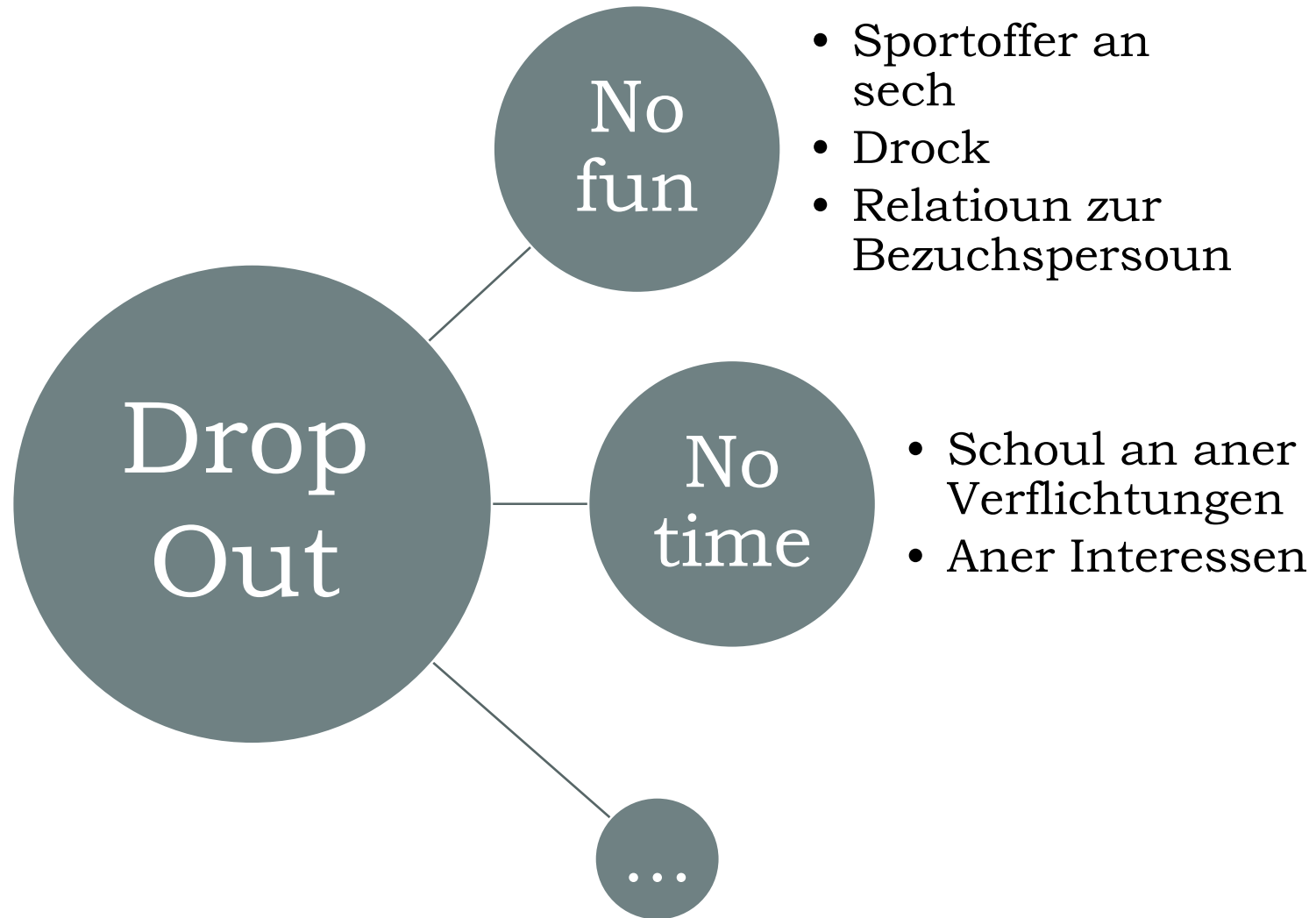


# Problem: Drop Out



- **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



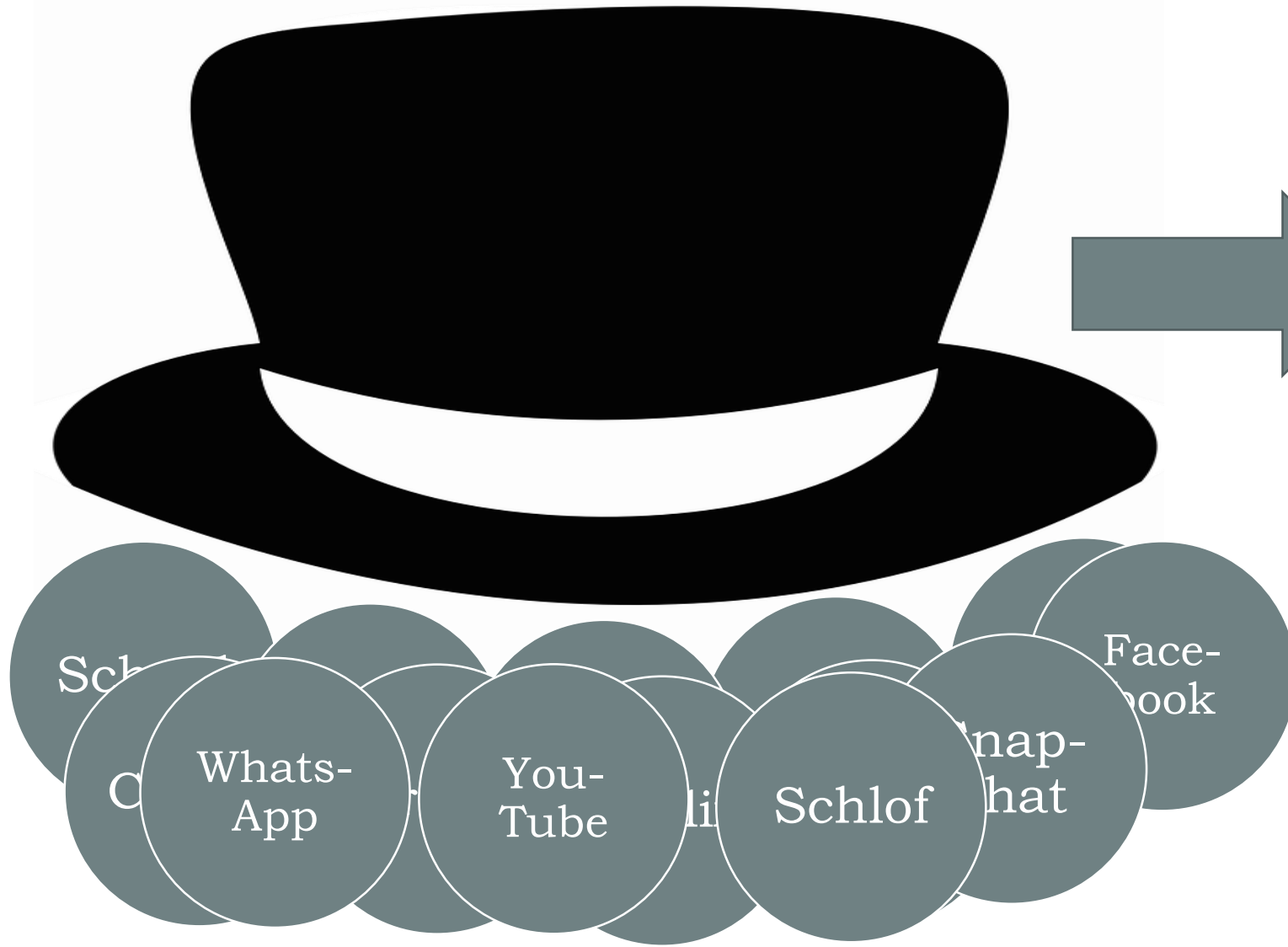
# No fun: Erwuessen Bezuchspersoun

- 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

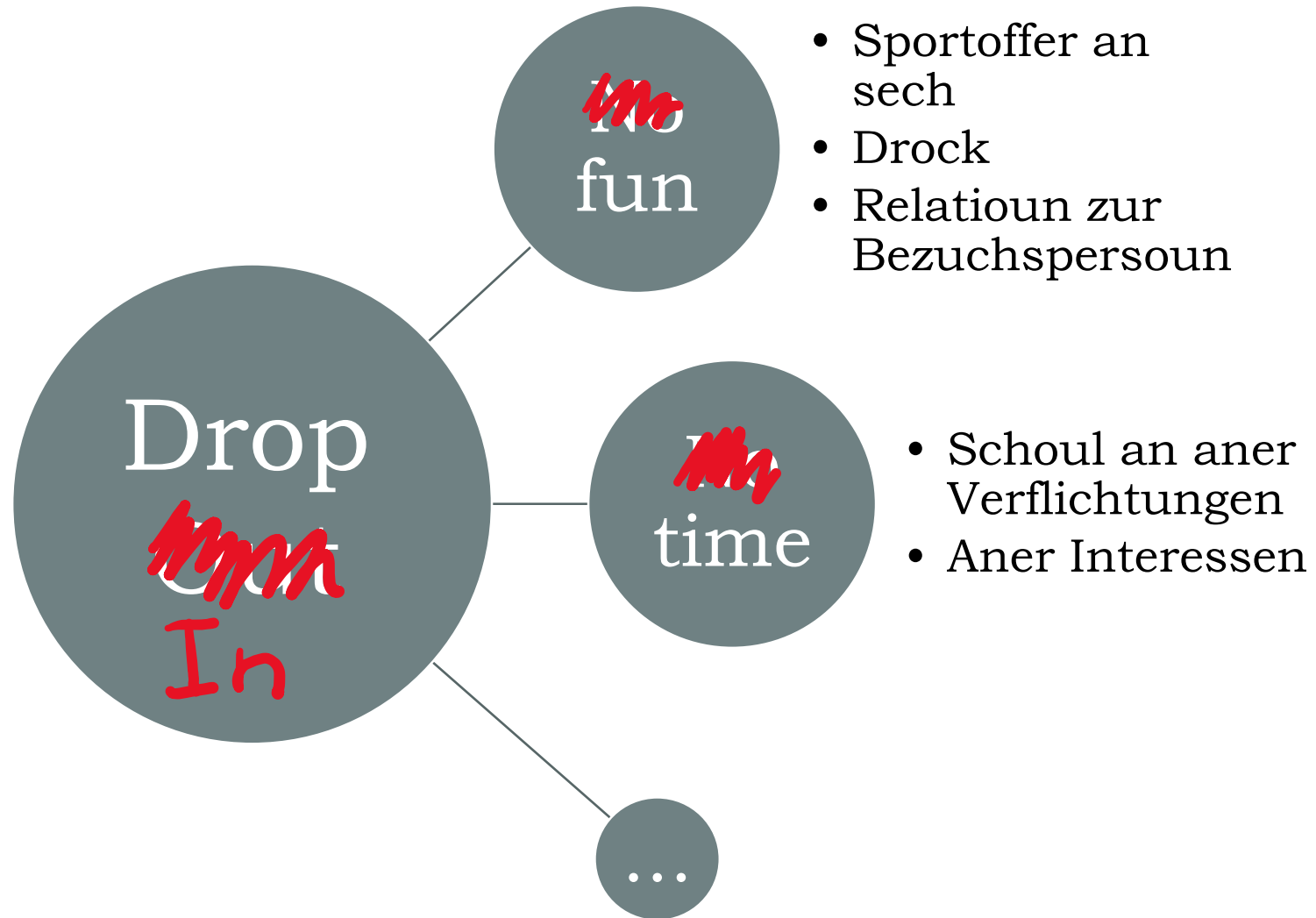


# Problem: Drop Out



# 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
- Bewegungsofferen am Alldag abauen, z.B. “Bewegte Schule”
- Sportsaktivitéiten fir net-lizenziert Kanner
  - Kooperatiounen zwëschen Gemengen, Veräiner, Schoulen, etc.
  - Méi Werbung







# ~~No Fun: Drock~~

- **Problem:**

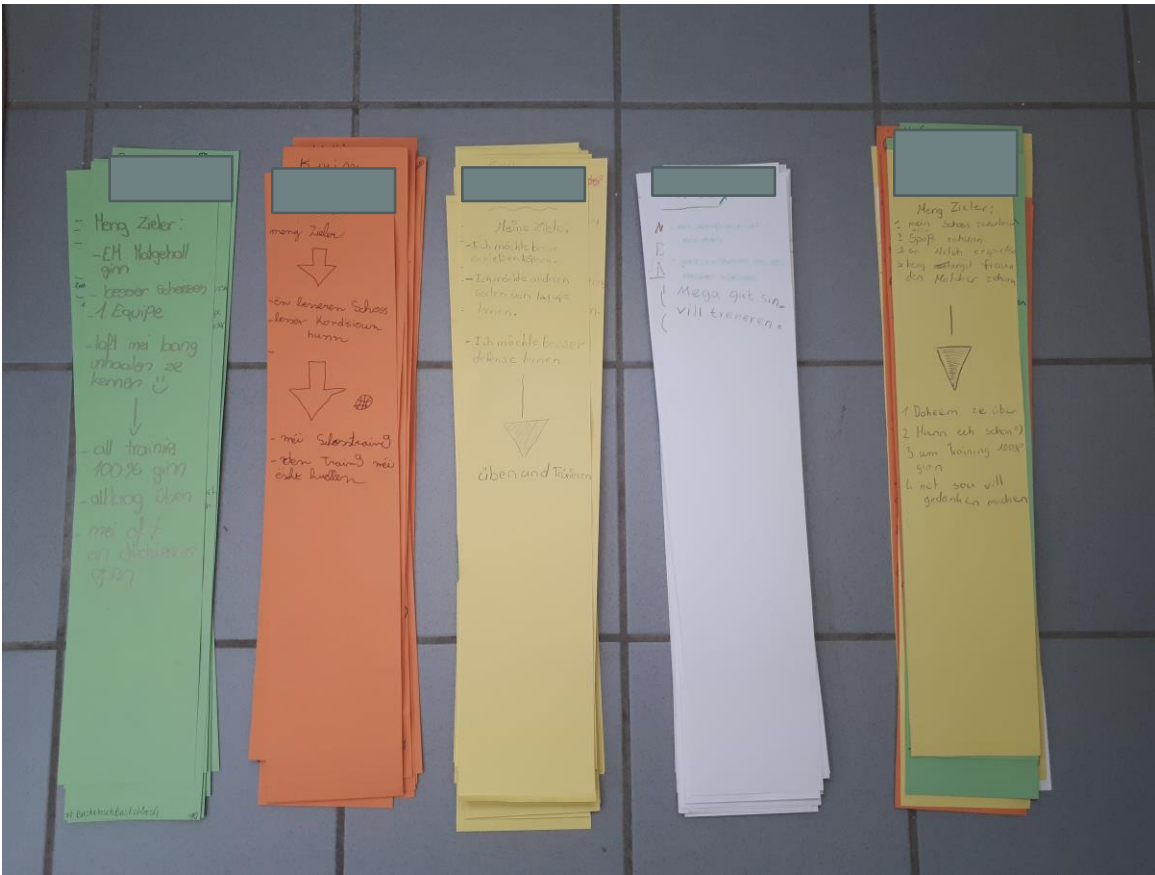
- Gewannen gött ëmmer méi wichtig
- Den Drock gött méi héich, Selbstvertrauen an den Spaass ginn erof

- **Léisung:**

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









-span  
-dabei leieren  
-weit kommen  
-bei weniger  
Freiwilligen



-vill leieren  
-meh drun gin  
-gudd \* no  
lauchteren  
-motiviert  
trainieren

Meng Zieles  
Sinn:  
besser ze sinn

Spaß ze hann  
main längse  
lay-up  
an d'richt  
Équipe ze  
kommen

Wat mör  
do für  
mache  
kennen

100% am  
training ze  
sinn an noechst  
teren

An dohem ze  
trainieren

Meng Zieles:  
1. mein Schoss ze verbessern  
2. Spaß ze hann  
3. an Match ze spielen  
4. kang besterste freunde  
den Match ze hann



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

-Ech well besser  
sinn  
-Ech well Spaß  
hann

-Ech muss et m  
echt hucken an  
mei trainieren

-Ech darf nett  
ze schnell  
reisen gin

Meng Zieles:  
-mei schnell\* gin  
-e besseren Schoss  
ze hann  
-Am Match vill  
Punkten schätzen  
-An eng recht Equipe  
ze spielen  
-an Play-maker gin  
-an Amerika MVP ze  
gin (an den Match)



Um Training 100%  
gin.  
Doheem vill  
Trainieren!  
Mit weniger Mann  
ze trainieren  
an dohem  
Sochen bei hange.

1 non  
(1 min 18 sec)  
2 non  
(2 min)

Mein Ziel  
am Basket  
as emer  
besser ze  
sinn mei  
schnell.

Mei kollegen  
ze kenne



Do für muss  
es mach  
besser trainieren  
an meh besser  
drin.



Main Ziel:  
-Besser ze sein  
-e besseren Schoss ze  
kenne  
-an recht eng re  
bei den Damen ze  
spielen  
-an Training me ze  
100% hange an  
meh drun gin



1) Mei üben  
2) Doheem üben  
3) Gang viel ze ginn  
um Training  
4) <

# ~~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)







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

- **Problem:**

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

- **Léisung:**

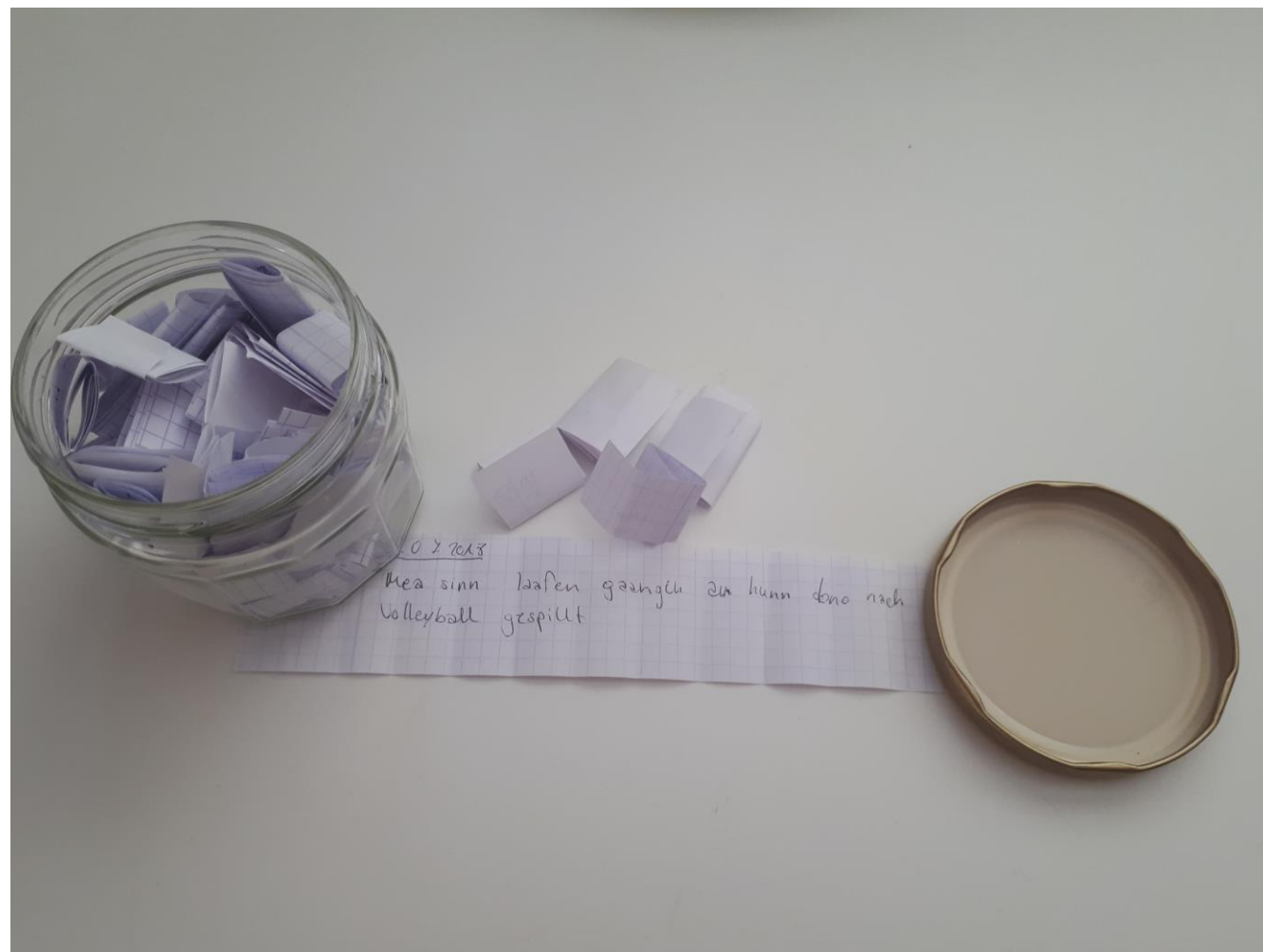
- *Reframing*: Wat heescht gewinnen?
- Zieler mat den Jonken ausschaffen
- Hëllef ubidden (z.B. Ëmgang mat Drock/Stress)
- Rassurerieren & Confiance ginn





# ☆ Stärken vom [redacted] ☆

- neugierig
- motiviert
- freischoten
- sympathisch
- Geheimnisse nicht verraten
- loyal
- leieren
- probiert immer sein Bestes zu geben
- Ziel am Gewinn & Basketball
- will uns noch schaffen
- gutt Innersicht an da defence
- immer um Training
- ideal Teammate
- lacht gerne
- gutt Schusstechnik
- keng Problemer an da Schoul
- courage
- defence
- rebound
- geseit sympathisch an flott aus



# ~~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)
- Rassuréieren & Confiance ginn
- Individuellen Feedback ginn
- Positiv Ambiance & Gruppengescht kreéieren









# Dei Zieler errechen mir,

## wann mir...

wann mir...  
- egersteck sin  
egersteck 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 Training  
an op den Matcher  
konzentriert sinn  
😊

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

wann mir  
- mam kapp  
spillen ⚽

## wëll mir...

wëll mir...  
- all kennen  
sinn

schnell an  
geschéit  
spillen  
😊

- wëll mir  
als équipe gutt  
funktionieren

- Wëll mir emmer  
zesummen als  
équipe spille  
😊

taktisch  
an zesummen  
spillen 😊

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

wëll 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 nolauschten
  - “Mënsch hannert dem Sportler/Schüler gesinn”
- Eegen *Psychohygiene*



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

- **Problem:**

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

- **Léisungen:**

- Beim Time Management hëllefen
  - 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](mailto:frankmullercoaching@outlook.com)

Web: [www.frankmuller-coaching.com](http://www.frankmuller-coaching.com)



# Bibliographie

- Møllerlækken, 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](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.



# Biller

- 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

