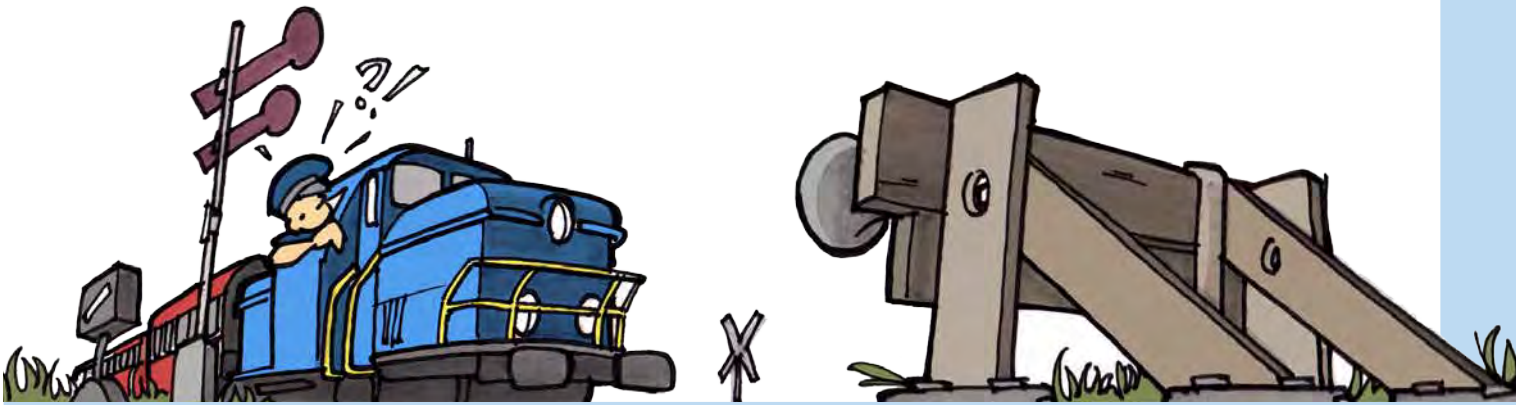


**Einsteigen bitte!  
Die Reise in die Zukunft  
des Sportvereins beginnt.**



**Grundlagen und Hinweise für die  
Entwicklung in Sportvereinen**



«Lass den Zug nicht auf den Prellbock laufen,  
sondern prüfe immer wieder, ob die Weichen richtig  
gestellt sind.»

## Liebe Leserin, Lieber Leser

Sportvereine bieten ein umfassendes, wertvolles und kostengünstiges Angebot für die Bevölkerung. Dank den Vereinen ist es möglich, dass Menschen jeder Altersklasse und Gesellschaftsschicht Sport betreiben können. Anders als im ungebundenen Sport (Sport, welcher ausserhalb von Organisationen, Vereinen, Clubs usw. stattfindet) leisten Sportvereine zudem einen wertvollen Beitrag an die Gesellschaft, weil sie über den Sport hinaus die Gemeinschaft pflegen.

Eine Umfrage bei den 64 Sportverbänden des ZKS Zürcher Kantonalverbandes für Sport hat gezeigt, wo die Stärken und Schwächen, die Chancen und Herausforderungen der 2300 Sportvereine im Kanton Zürich heute sind. Die genannten Eigenschaften prägen den Vereinsalltag und stellen hohe Anforderungen an die ehrenamtlich und freiwillig Tätigen. Mit kurzen, prägnanten Informationen und wertvollen Tipps unterstützt diese Broschüre die Verantwortlichen, welche ihren Sportverein für die Zukunft fit halten wollen.

### Die Broschüre – Unterstützung zur Entwicklung der Sportvereine

Sportvereine sind eine Erfolgsgeschichte. Das Meiste läuft gut und es ist nicht nötig, alles zu verändern. Die Broschüre ist deshalb so aufgebaut, dass zu jedem Thema die Frage gestellt werden kann, ob Handlungsbedarf besteht oder ob der Verein für die Zukunft gerüstet ist.

Aufgezeigt werden veränderte Rahmenbedingung, neue Entwicklungen und wie die verschiedenen Altersgruppen davon betroffen sind. Diese Faktoren bestimmen den Vereinsalltag und können aus Risiken Chancen und aus Schwächen Stärken entstehen lassen.

### Wegweiser – verschiedene Wege führen zum Ziel

Allgemein gültige Rezepte gibt es keine. Jeder Sportverein ist eine Welt für sich. Ausrichtung, Tradition, Kultur, Umfeld und Voraussetzungen spielen dabei eine grosse Rolle. Was für den einen Verein richtig ist, mag für den anderen Verein eine falsche Lösung sein. Die «Wegweiser» in der Broschüre zeigen verschiedene mögliche Lösungswege auf. Besonderheiten sind Stärken und sollen beibehalten werden.

### Mitglieder – sie sind die Träger des Vereins

Mitglieder dürfen stolz auf ihre sportlichen Fähigkeiten und Erfolge sein. Damit ein Verein erfolgreich funktionieren kann, braucht es viele engagierte Freiwillige, Ehrenamtliche und Helfer. Vorstandsmitglieder, Trainer, Schiedsrichter, Betreuer, Organisatoren, Helfer, Webmaster, Berichterstatter, Materialwarte usw. sorgen ohne Entgelt, mit viel Motivation für den Vereinserfolg. Anerkennung und Wertschätzung ist daher ein wichtiger Faktor um Freiwillige für ihr Engagement und den Verein zu begeistern und zu halten.

### Freiwillig Engagiert – herzlichen Dank für den wertvollen Einsatz

Über 80 000 Freiwillige im Kanton Zürich sorgen bei rund 352 000 Sportlerinnen und Sportlern für Fitness, Lebensfreude und Highlights im Alltag. Der ZKS Zürcher Kantonalverband für Sport bedankt sich bei allen Menschen, die dafür sorgen, dass die Sportvereine auch in Zukunft die Gesellschaft mit Freude in Bewegung halten.

Steigen wir in den Zug ein und gehen zusammen auf die interessante Reise der Vereinsentwicklung.

Ihr ZKS Zürcher Kantonalverband für Sport

**Für ihre Zukunft müssen die Vereine nicht alles Bisherige auf den Kopf stellen, sondern abwägen, in welchen Bereichen sie neue Ideen übernehmen, Bestehendes verbessern oder Bewährtes beibehalten wollen. Kleine Entwicklungsschritte sind erfolgsversprechend.**

# Inhalt

<b>Vereinsmodell</b>	<b>5</b>
Weniger Kinder und Jugendliche – mehr Erwachsene und Senioren	6
Ausbildung und Beruf beanspruchen mehr Einsatz	7
Freizeit – viele Wünsche an ein knappes Gut	8
Sport – ein rasch wachsender Markt mit mehr Angeboten als Nachfrage	9
In jedem Lebensabschnitt sich für den passenden Sport entscheiden	10
<b>Blaue Bahn</b>	<b>12</b>
Sportgelegenheiten und Angebote für Kinder und Jugendliche	12
Kinder spielerisch und vielseitig in den Vereinssport einführen	14
Den Entscheid für die «richtige» Sportart begleiten	16
Kinder und Jugendliche begeistern und gut ausbilden	18
Im Team gut eingebundene Jugendliche bleiben eher dabei	20
Neuorientierung auch im Sport	22
Nachwuchsförderung für das freiwillige Engagement	24
Zusammensein und Erlebnisse unter Gleichaltrigen sind gesucht	26
<b>Rote Bahn</b>	<b>28</b>
Erwachsene und Senioren im Sport	28
Junge Erwachsene sind von vielen Seiten umworben	30
Junge Erwachsene sind zu kalkulierte Einsatz bereit	32
Wenn die Kinder die Freizeit bestimmen	34
Der Vereinsvorstand ist das Rückgrat eines Vereins	36
Senioren sind heute aktiv und unternehmungslustig	38
Senioren mit überraschend jungem Elan	40
Wenn man die Vereinssportart nicht mehr aktiv ausüben kann	42
<b>Kultur – Klima – Ambiente</b>	<b>44</b>
Die gemeinsame Kultur ist der «Kitt» eines Vereins	44
Ein gutes Klima schafft im Verein den nötigen Team-Spirit	45
Qualität macht stolz darauf, dazu zu gehören	46
Facts zum Erwachsenensport	47
ZKS Angebote und Empfehlungen	48

## Hinweise zu den Texten

Zur besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet.

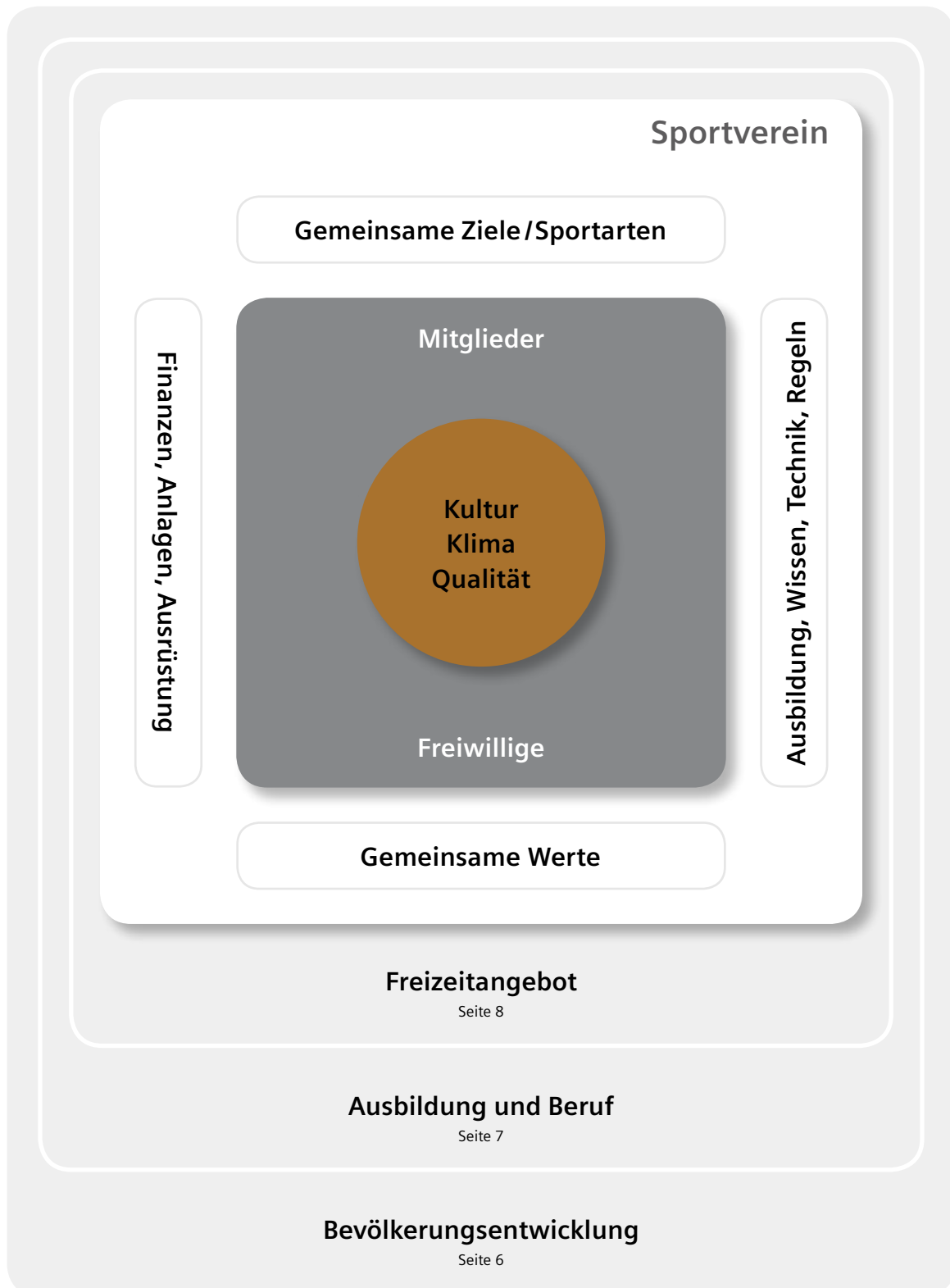
Mit «Verein» sind die Sportvereine gemeint. Diese können auch Club, Abteilung, Schar usw. heissen.

Vereinsmitglieder, die Aufgaben, Ämter und Helferdienste übernehmen, werden als «Freiwillige» bezeichnet.

Wer ein Amt durch eine Wahl übernimmt (z. B. Vorstand), ist ein «Ehrenamtlicher».

# Vereinsmodell

Vereine sind Gemeinschaften, die auf einer verbindlichen Werte-Grundlage als gemeinsames Ziel ihre Sportart innerhalb der Rahmenbedingungen betreiben. Dazu braucht es Freiwillige wie Ehrenamtliche und Helfer. Entscheidend für den Erfolg sind Kultur, Klima und Qualität.

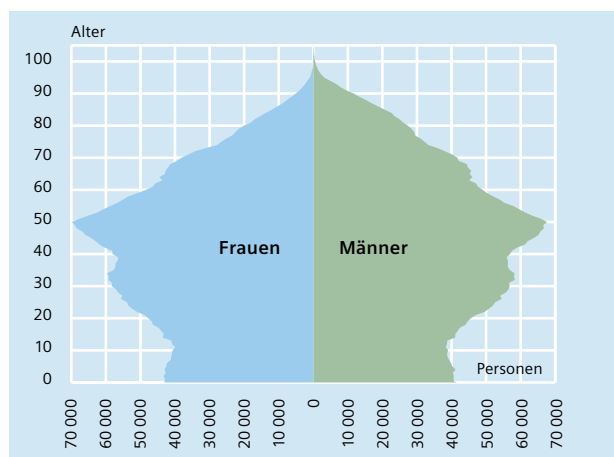


Rahmenbedingungen

# Weniger Kinder und Jugendliche – mehr Erwachsene und Senioren

**Der Altersaufbau der Bevölkerung ändert sich.** Die verschiedenen Altersgruppen sind nicht in allen Regionen und Gemeinden gleich stark vertreten. Auch zwischen Stadt und Land gibt es Unterschiede. Jeder Verein muss daher genau hinsehen, welche Entwicklungen ihn in seinem Umfeld betreffen könnten.

Altersaufbau der schweizerischen Bevölkerung 2014



Diese Grafik zeigt den Altersaufbau der schweizerischen Wohnbevölkerung. Links sind die Frauen, rechts die Männer angegeben. Die grössten Jahrgänge sind heute über 45 Jahre alt.

Bundesamt für Statistik

*«Es gibt einerseits weniger Kinder und Jugendliche, die sich andererseits auf mehr Sportarten verteilen. Das kann ein Grund dafür sein, dass Jugendabteilungen kleiner werden. Oft nimmt man aber allzu rasch an, dass die eigene Vereinssportart ihre Anziehung verloren oder man etwas falsch gemacht habe.»*



## Folgerungen für die Vereine

- Der jetzige Bevölkerungsaufbau der eigenen Gemeinde und neuer Quartiere sind eine wichtige Grundlage für die Zukunftsplanung der Vereine.
- Wenn man den Altersaufbau der Bevölkerung als Massstab nimmt, müssten die Erwachsenen und Senioren einen grossen Anteil der Vereinsmitglieder ausmachen.
- Wenn die Zahl der Vereinsmitglieder abnimmt, ist man versucht, immer Jüngere anzuwerben. Das verstärkt die oft überhitzte Werbung bei Kindern.



In Zukunft wird die Zahl der Passagiere und damit die Anzahl der Wagen gleich bleiben oder eher abnehmen. Weil gleichzeitig mehr Züge im gleichen Gebiet verkehren, werden diese eben weniger Passagiere und Wagen haben.



# Ausbildung und Beruf beanspruchen mehr Einsatz

**Der Berufseinstieg dauert mit Weiterbildungen länger.** Das verändert bereits die Kindheit und Jugend und ergibt auch im weiteren Lebensverlauf neue Zeitstrukturen und Belastungsphasen. Die lebenslange Weiterbildung für Erwachsene engt oftmals ihre Zeit für den aktiven Sport ein und erschwert das Übernehmen von Vereinsämtern.

## Auswirkungen auf den Vereinssport

- Wohnen, Freizeit, Schule und Arbeit sind nicht mehr am gleichen Ort. Der Zeitaufwand für die nötige Mobilität ist größer geworden. Das kann Auswirkungen auf den aktiven Vereinssport und die Ausübung von Ämtern haben.
- Für die Jugendlichen ist der Weg in die Berufs- und Erwachsenenwelt ein schwieriger Pfad mit ungewissen Wegweisern. Sie suchen Gefährten. Daher sind ihnen Gruppen von Gleichaltrigen und Gleichgesinnten sehr wichtig. In der Freizeit und im Sport sucht man zusammen Austausch und Bestätigung.
- Vereine, Schule und Arbeitswelt fördern viele Fähigkeiten und Teamarbeit. Das ist eine gute Basis für das freiwillige Engagement im Vereinssport. Daraus ergeben sich wiederum Kompetenzen für die Berufswelt.

*«Wenn sich Ausbildung und Berufswelt verändern, hat dies Auswirkungen auf die Freizeit. Das ergibt für den Vereinssport neue Voraussetzungen und Chancen. Gerade die Neuorientierung der beruflichen Laufbahn verändern die Rahmenbedingungen von Vereinsmitgliedschaften. Damit müssen Vereine zukunftsgerichtet umgehen.»*



Ein Fahrplan gilt nicht für Jahrzehnte, sondern ändert sich jedes Jahr. Das gilt heute auch für die Lebensplanung der Jugendlichen und Erwachsenen und hat Auswirkungen auf die Vereinsmitgliedschaften.

# Freizeit – viele Wünsche an ein knappes Gut

**Die Freizeit ist hektisch geworden.** Wir sprechen zwar von immer mehr Freizeit, aber die frei verfügbare Zeit ist für viele angesichts grösserer Arbeitsmobilität und beruflicher Weiterbildung kleiner geworden. Dem gegenüber gibt es immer mehr Angebote und erfolgreiche Events, auch im Bereich des Sports, mit prägenden Erlebnissen und Gemeinschaftserfahrungen.

## Neue Gegebenheiten

- Kinder haben heute verplante Agenden wie Manager. Gerade von Vereinen werden oft (zu) viele Schnuppertage, Spielturniere, Werbeanlässe usw. angeboten. Allzu hektische Werbung kann dazu führen, keine länger andauernde Verpflichtung mehr einzugehen. Der Satz «Wer die Kinder früh im Verein hat, hat sie später als Leistungsträger», ist oft eine vergebliche Hoffnung.
- Die Freizeitangebote in den Städten und Zentrums-gemeinden werden von weit her aufgesucht. Das gilt auch für sportliche Events und für speziellere Angebote im Vereinssport. Weniger bekannte Sportarten werden so entdeckt.

*«Statt einem Einkaufsladen im Dorf mit wenig Auswahl werben heute gleich mehrere Shopping-Center mit übervollen Regalen um Kunden. Das ist auch in der Freizeit und im Sport so.»*



## Aus Gegebenheiten Chancen machen

- Der Ausgang von jungen Erwachsenen hat sich vom Abend in die Nacht verschoben. Müssten die Vereine ihre Spielzeiten am Wochenende daraufhin überprüfen, ob sie noch mit den heutigen Gewohnheiten zusammen passen?
- Angesichts der Überlastung ihrer Wochenenden genügt für viele eine Trainings- und Spielstunde an einem Wochentag. Den regelmässigen Spielbetrieb an jedem Wochenende kann man aufheben oder die Verpflichtung zur Teilnahme verringern.
- Neben dem Beruf kann sich nicht mehr jeder langfristig und regelmässig verpflichten. Mit einem Datenreservierungssystem ([www.doodle.com](http://www.doodle.com)) kann man steuern, dass von einer grossen Zahl interessierter Spieler doch genügend für einen Match oder eine Spielstunde anwesend sind.



Wer gleichzeitig an mehreren Orten sein möchte, muss dauernd von einem Zug in den anderen hüpfen.



# Sport – ein rasch wachsender Markt mit mehr Angeboten als Nachfrage

«Der Kunde ist König» – besonders im Sport. Sport ist heute vielfältig, farbig, überraschend, trendig. Darum finden immer mehr Menschen in jedem Alter genau das, was sie suchen. Und darum steigt der Anteil der Sportausübenden. Die Kehrseite ist der Verlust der lebenslangen «Vereinstreue».

Die Zunahme der Freizeitangebote zeigt sich in der stark wachsenden Zahl der J+S-Sportarten.

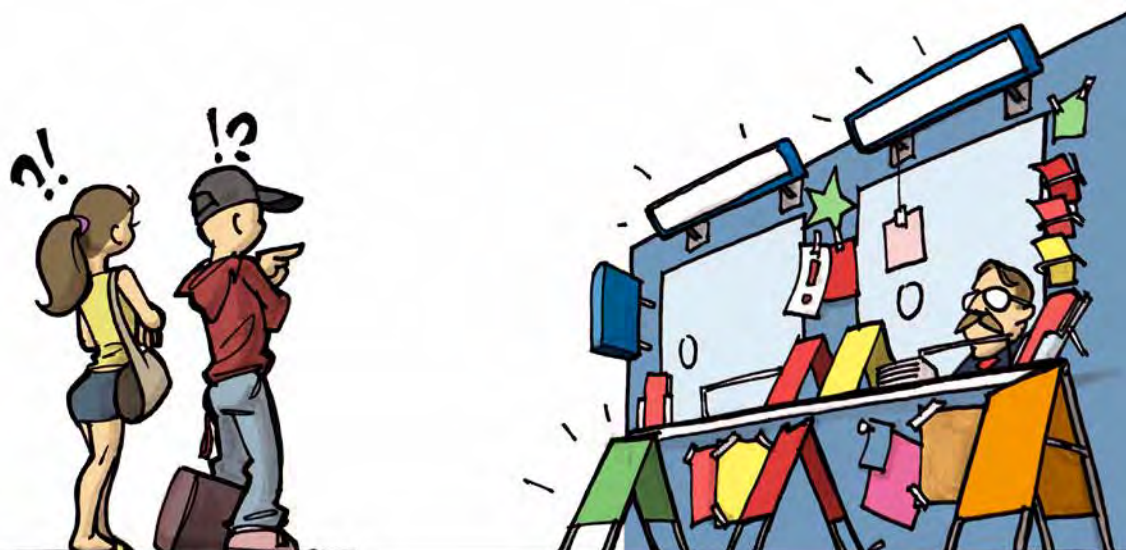
1972	17 Sportarten
Heute	75 Sportarten

*«Weniger Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene stehen als Nachfrager einem grösseren Sport- und Vereinsangebot gegenüber. Der daraus entstehende Konkurrenzdruck kann das «Sport-Zappen» fördern.»*



## Chancen für den Vereinssport

- Vereine müssen nicht jedem Trend sofort nachhaken. Gefragt sind weiterhin die bekanntesten Vereinssportarten. «Trend-sportarten» bleiben häufig im Promille-Bereich oder sind sogar Eintagesfliegen.
- Die kommerziellen Angebote im trendigen Outdoor-Bereich sind keine Konkurrenz zum Vereinssport. Sie bieten Vereinsmitgliedern die Chance, zusammen ein aussergewöhnliches Erlebnis «einzukaufen».
- Vereine haben oft unnötige Abwehrhaltungen gegenüber kommerziellem Sport. Ein Bergführer kann einer Seniorengruppe eine Skitourenwoche ermöglichen. Vereinskameraden buchen gemeinsam eine Sportwoche im Ausland. Das kann die Zusammengehörigkeit verstärken.



Wir sehen uns einem wachsenden Markt gegenüber, der uns laufend mit neuen Angeboten umwirbt. Mehr Sportarten, Vereine und kommerzielle Anbieter organisieren Trainings, Camps, Events und Contests.

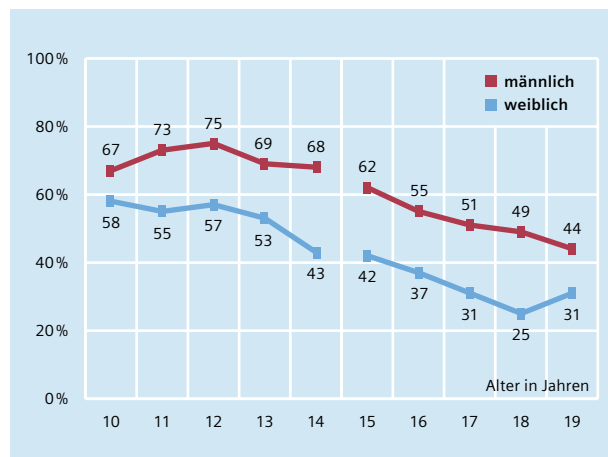
# In jedem Lebensabschnitt sich für den passenden Sport entscheiden

**Sport im Verein beginnt heute früher und dauert länger.** Dabei üben die meisten Menschen neben- oder nacheinander mehrere Sportarten aus. Form, Art und Umfeld des Sporttreibens (Schule, Kollegen, Verein, Firma, Fitnesszentrum usw.) wechseln im Verlauf eines Lebens.

Der Vereinssport vereint durch die selbe Sportart interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene in verpflichtenden Sportgemeinschaften. Das vielfältige Vereinsangebot spricht im Gegensatz zu früher mehr Personen über längere Zeit an, doch nimmt die lebenslange Treue zum gleichen Verein ab.

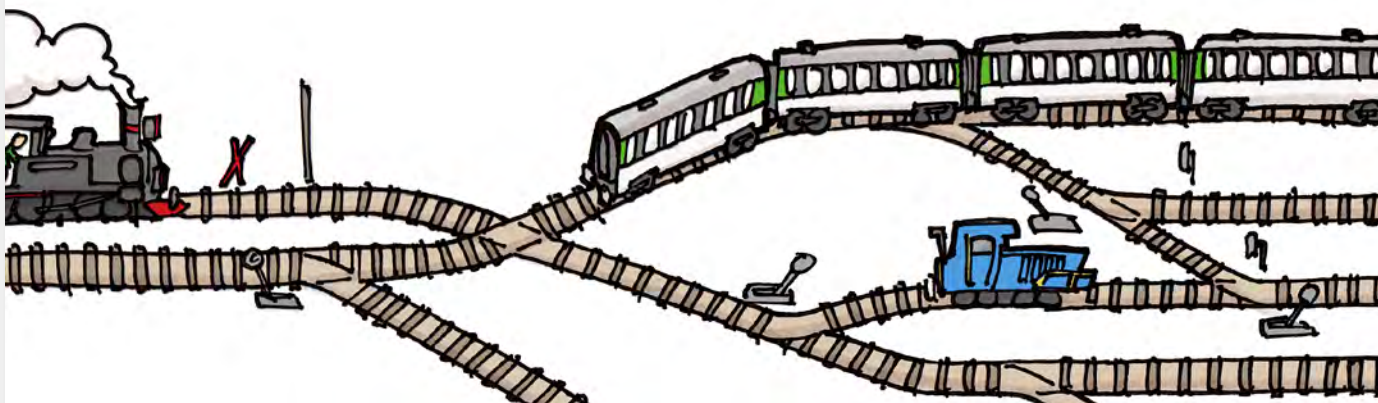
## Vereinszugehörigkeit nach Geschlecht und Alter

Prozentanteil von Kindern und Jugendlichen, die Mitglied in einem Sportverein sind.

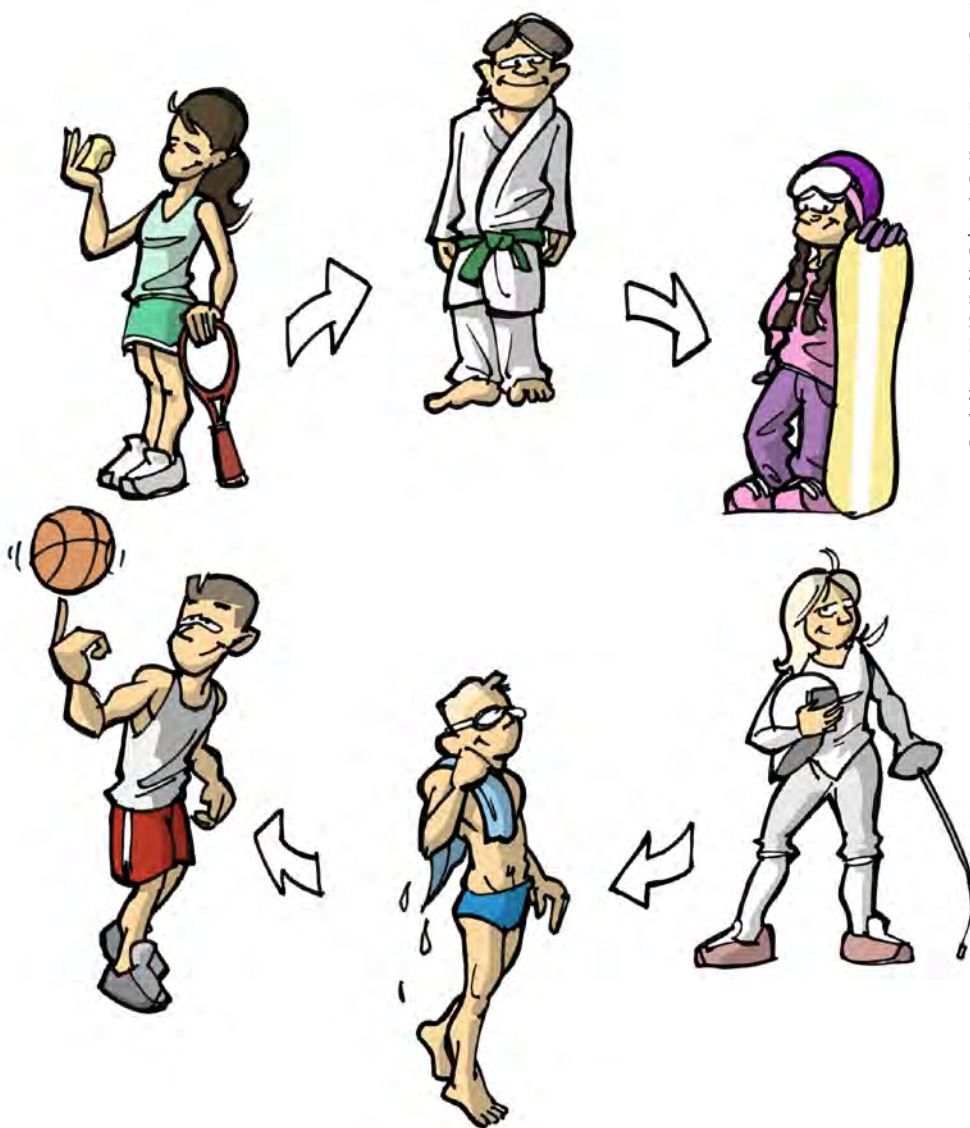


Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 38.

*«Die heutigen Lebensverläufe sind durch mehrere Neuorientierungsphasen in Etappen unterteilt, in denen jeweils andere Aufgaben und Herausforderungen anstehen. Auch die Vorlieben und Erwartungen an die Freizeit ändern sich. Das gilt auch für den Sport und die Mitgliedschaft im Sportverein.»*



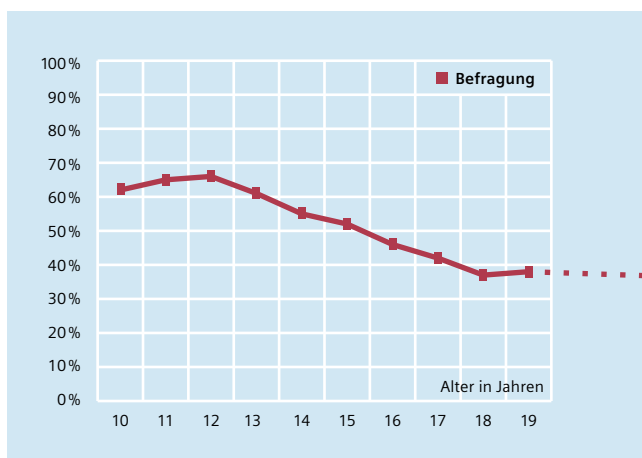
Wenn man unter vielen Möglichkeiten wählen kann, muss man sich nicht wundern, wenn Weichen benutzt und immer wieder andere Strecken gewählt werden.



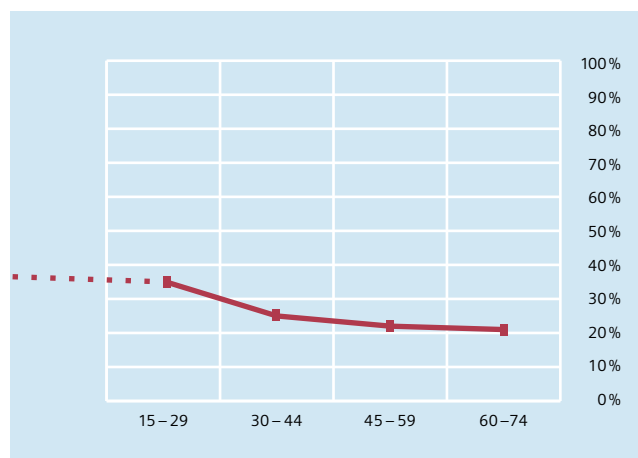
Im Lauf ihres Lebens üben die meisten Menschen mehrere Sportarten aus. Das hängt von der Erreichbarkeit und den altersbezogenen Motiven und Fähigkeiten ab, sowie von den Personen, mit denen man zusammen sein will. Die Möglichkeit, sich in jedem Alter für eine passende Sportart entscheiden zu können, ist eine Voraussetzung für die lebenslange Sportausübung. Wechsel bei Kindern und Jugendlichen sind langfristig positiv zu beurteilen, auch wenn viele Vereinsverantwortliche das anders sehen.

## Sport im Verein

Anteil der Vereinsmitglieder an den Altersgruppen der Bevölkerung in Prozent.



Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 33,36.



Sport Schweiz 2014, S. 35.

# Sportgelegenheiten und Angebote für Kinder und Jugendliche

**Kinder und Jugendliche betreiben Sport in vielerlei Formen.** Dieses Modell zeigt die Angebote im Sport. Sportbiografien verlaufen in Etappen, denn Kinder und Jugendliche müssen oder wollen sich an Wegscheidungen neu orientieren.

## START

### Kinder probieren neugierig vieles aus

- Durch Bewegungserfahrungen erweitern sie ihre Fähigkeiten.
- Kinder wollen zunächst spielen und lernen dabei, gemeinsam Regeln zu setzen und einzuhalten.
- Eine kindergerechte Einführung in den Sport muss breitgefächerte Fähigkeiten fördern und Einblick in mehrere Sportarten geben.

## Familie

## Freies Spielen

## Pfadi / Jungschar

## Verein

## Schule

### Neuorientierung

- Wenn mit 15 bis 16 Jahren Berufslehre und Mittelschule mehr Zeitaufwand verlangen, müssen viele Jugendliche aus ihrem Trainingsteam ausscheiden.
- Doch ist regelmässiges Sporttreiben mit den Kollegen weiterhin gesucht.
- Dafür braucht es Angebote, in denen man das Erleben der gewünschten Sportart mit Ausbildung und Berufseinstieg vereinbaren kann.

Im Sportunterricht lernen alle Schülerinnen und Schüler die Grundtechniken für viele Sportarten und für das Sporterleben in Freizeit und Verein.

Im Sportverein treffen Jugendliche regelmässig ihren Kollegenkreis. Die meisten wünschen ein Gleichgewicht zwischen ernsthaftem Sport, Spass und Zusammensein.

In Schülermeisterschaften, Feriensportwochen oder im Ferienpass lernen Jugendliche geeignete Sportarten und Leiterpersonen aus dem Verein kennen.

Die Angebote im freiwilligen Schulsport ergänzen und vertiefen den Sportunterricht. Sie sind eine Brücke zum Verein, weil viele hier «ihre» Sportart finden.

In bewegungsaktiven Cliquen auf der Strasse, der Skateanlage und auf dem Schulhausplatz geben sich Jugendliche erfolgverheissende Tipps und Tricks weiter.

## Selbstorganisiert

## Freizeitangebote

## Leitertätigkeit

## Sportverein

## Berufs- / Mittelschule

Geschwister und Nachbarkinder sind die ersten Spielkameraden. Eltern führen ihre Kinder ins Ballspiel, Velofahren, Inlinen, Skifahren usw. ein.

Mit Bewegung und Spiel verbringen die Kinder am meisten Zeit auf Spielplatz und Tschuttiwiese, Schulhof, Strassen, Pärken und im Schwimmbad.

In der Pfadi oder Jungschar erleben Kinder vielfältige Spiele, Wandern und Abenteuer in der Natur. Das sind Grundlagen für Team- und Outdoor-Sportarten.

Kinder geraten meist zufällig in den ersten Sportverein. J+S-Kindersport führt sie ins Vereinsleben ein und bereitet sie auf die Wahl ihrer «richtigen» Sportart vor.

Der Schulsport führt Kinder zur Freude an vielfältigem Spiel und Sport. J+S-Kindersport strebt mit zusätzlichen freiwilligen Lektionen die tägliche Sportstunde an.

## Schule

## Sportverein

## Schülermeisterschaften und Feriensportwochen

## Freiwilliger Schulsport

## In der freien Zeit

Dank der Ausbildung in Schule und Verein können Jugendliche nun Sportaktivitäten selbständig organisieren, «Adventures» bestehen oder Touren unternehmen.

Der Freizeitsport unter Kollegen ist oft auf Events und Contests ausgerichtet. Das bringt Spass, Herausforderungen und Gemeinschaftserlebnisse.

Als Hilfs- und Gruppenleiter engagieren sich viele in der Ausbildung und Betreuung der Jüngeren. Jeder sechste eines Jahrgangs besucht einen J+S-Leiterkurs.

Sportvereine müssen einerseits leistungsorientiertes Training und andererseits Spielgruppen mit Ausrichtung auf Geselligkeit, Spiel und Spass anbieten.

Der Sportunterricht vermittelt Tipps für einen verantwortbaren Umgang mit dem Körper und gibt Einblick in vorhandene Sportmöglichkeiten im Umfeld.

## Selbst entscheiden

- Mit 10 bis 14 Jahren kennen Jugendliche ihre Fähigkeiten und Vorlieben besser.
- Viele bleiben bei der bisherigen, andere wechseln in eine für sie geeignetere Sportart.
- Diese Neuorientierung braucht Beratung und Einblick in andere Sportarten.
- Jugendliche gewinnen Kraft und Ausdauer und lernen rasch neue Fertigkeiten.
- Sie wollen sich im «richtigen» Sport bewähren.

## Auf dem Weg zum lebenslangen Sport sollte man jetzt gelernt haben ...

- Altersangepasste sportliche Herausforderungen finden.
- Die Gewohnheit, täglich mit Bewegung, Spiel und Sport einen Ausgleich suchen.
- In der Familie und mit Partnern und Kollegen sportliche Freizeitaktivitäten anregen und (mit)organisieren.
- Aktiv in Vereinen mitmachen und Verantwortung übernehmen.



# Kinder spielerisch und vielseitig in den Vereinssport einführen

**Ihren ersten Verein wählen Kinder meist nicht selbst aus.** Im Erstverein lernen Kinder die Regeln für den Vereinssport, wie: regelmässig da sein, sich abmelden, die Ausrüstung mitbringen, miteinander auskommen. Das kommt allen Vereinen, in die sie später übertreten, zu Gute.

Die Erstsportarten bieten eine vielfältige und spielerische Einführung an. Sie fördern die Grundbewegungsformen. Damit legen sie die Grundlage für ein lebenslanges Auswählen und Ausüben von altersangepassten Sportarten.

## Kinder ...

- ... wollen spielen, Neues entdecken und Vieles ausprobieren können.
- ... wollen zusammen sein. Sie einigen sich miteinander auf ein Spiel.
- ... wollen vorzeigen, was sie können, und dürfen stolz auf Erreichtes sein.
- ... lassen sich gern auf kleine Mutproben ein und tasten sich an ihre Grenzen heran.
- ... wollen von den Erwachsenen Lob und Anerkennung erhalten.
- ... lernen, sich in einer Gruppe einzuleben und Regeln einzuhalten.
- ... haben Idole und Vorbilder. Sie träumen davon, einmal so zu werden wie sie.
- ... leben im Augenblick. Sie mögen nicht auf einen weit entfernten Zeithorizont hin üben.



Die Kinder treten heute früher in Vereine ein. Von den 10–14 Jährigen, die in Vereinen mitmachen, traten etwa ein Viertel mit 5 Jahren, die Hälfte mit 6–8 Jahren und 10% mit 9 Jahren in einen Verein ein. Für die Mädchen ist der Turnverein der wichtigste Erstverein. Gegen die Hälfte der Knaben beginnt im Fussballclub. Das hängt vom Vereinsangebot im näheren Umfeld ab.

Die Erstsportarten bieten eine vielfältige und spielerische Einführung an. Davon profitieren viele andere Vereine und Sportarten. Bei den Kindern legen sie die Grundlage für ein lebenslanges Auswählen und Ausüben von altersangepassten Sportarten.

*Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 41.*

Kinder können nur den Zug nehmen, der in ihrer näheren Umgebung hält. So ist es auch mit dem Eintritt in den Vereinssport: Kinder wählen den ersten Verein kaum nach eigenen Vorstellungen, sondern treten ein, weil auch die Eltern oder Gspänli dabei sind.





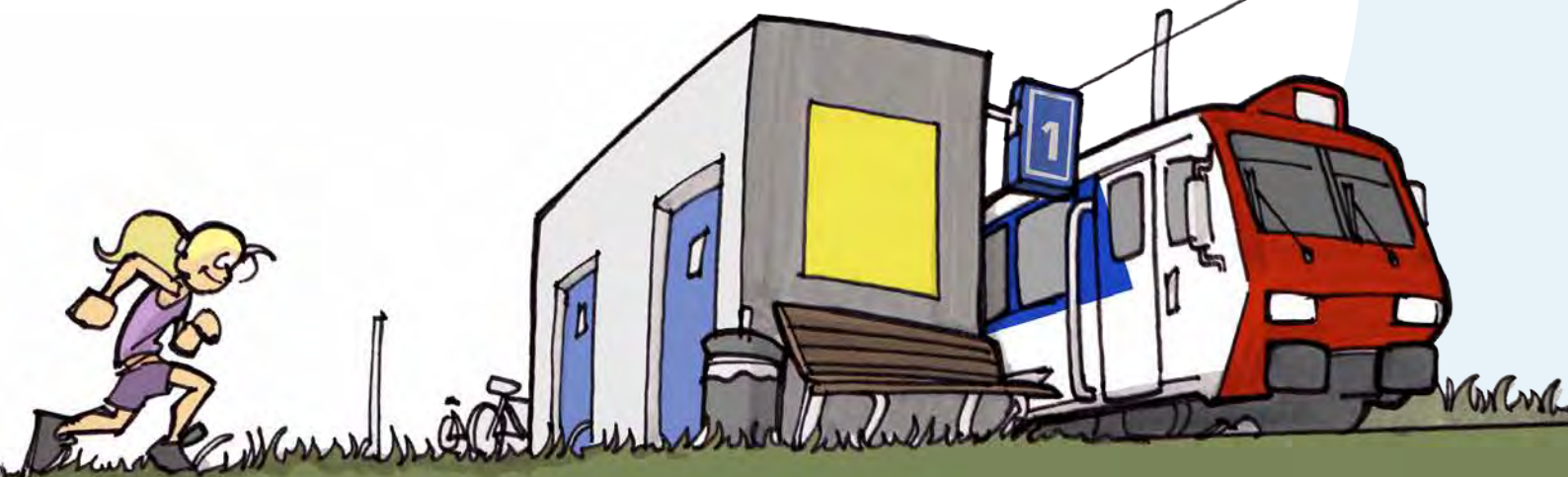


*«Kinder haben ein Recht darauf, ihrem Alter entsprechend behandelt zu werden. Sie wollen Vieles ausprobieren und miteinander spielen, jedoch nicht ein allzu einseitiges Training befolgen.»*



### Worauf muss man bei den Jüngsten im Verein achten?

- Kinder leben im Moment und verstehen komplizierte Spielsysteme nicht. Geeignet sind kleine Turniere ohne Ausscheiden.
- Spielfeste mit Kindern enthalten viele Spielmöglichkeiten und Aufgaben.
- Ohne Schiedsrichter und Siegerehrung sind alle Mitspielenden Gewinner.
- Für Gruppen mit kleineren Kindern sind Leitungsteams mit Senioren, Eltern, Leitenden und Jugendlichen ideal.
- Wer die Eltern der Kinder in Betreuungsaufgaben und Helferdienste einbindet, gewinnt ihr Vertrauen und ihre Unterstützung.
- Kinder sind stolz darauf, ein «Ämtli» zu übernehmen. Sie lernen, dass man im Verein mithelfen muss. Das sind erste kleine Schritte zum späteren Freiwilligeneinsatz.
- Nicht alle Sportarten eignen sich für Kinder, sondern sind erst für Jugendliche oder Erwachsene attraktiv. Wer Kinder zu früh anwirbt, hat sie für seine Sportart im eigentlich «richtigen» Alter oft schon verloren.



# Den Entscheid für die «richtige» Sportart begleiten

## **Erst mit der Zeit erkennen Kinder ihre sportlichen Fähigkeiten und Vorlieben.**

Für viele ist die bisher betriebene Sportart weiterhin richtig, andere entscheiden sich für eine attraktivere oder neu entdeckte Sportart. Die meisten Kinder, die aus einem Sportverein austreten, wechseln in einen anderen Verein. Diese Neuorientierung braucht Beratung, Begleitung und Einblick in andere Sportarten.



### **Vereins- und Sportartenwechsel**

Kleine Kinder können nur in einem Verein in ihrer Umgebung oder begleitet von ihren Eltern mitmachen. Sie finden erst später für sie andere passende Sportarten.

Etwa ein Drittel der befragten 10–14 Jährigen bleibt im bisherigen Verein. Ein Drittel entscheidet sich für eine andere Sportart, die ihnen mehr zusagt. Ein Sechstel scheidet leider aus dem Vereinssport aus, ein Fünftel war gar nie in einem Sportverein.

Von den 15–19 Jährigen haben zwei Drittel aus ihrem Erstverein in (eine) andere Sportart(en) gewechselt. Die Suche nach altersangepassten Sportarten begleitet uns heute ein Leben lang.

*Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 40.*

*«Sich für die «richtige» Sportart zu entscheiden, ist für Kinder ein Schritt in die Selbständigkeit und zur bewussten Zugehörigkeit einer Gruppe.»*



## Gründe für den Vereinsaustritt im Alter von 10 bis 14 Jahren

in Prozent aller Kinder, die aus einem Verein ausgetreten sind.

Interesse/Freude an der Sportart verloren	36 %
Wechsel zu anderen Sportarten	25 %
wegen der Schule, schulische Leistungen haben gelitten	12 %
zu viel Stress/Druck	8 %
hätte mehr Zeit für zusätzliches Training aufwenden müssen	8 %
Wohnortwechsel	7 %
Training hat nicht gefallen	7 %
Probleme/Unzufriedenheit mit dem Trainer/Trainingsleiter	7 %
ungünstige Trainingszeiten	7 %
Probleme mit anderen Jugendlichen, Mobbing	6 %
andere (aussersportliche) Interessen/Hobbys	4 %
Unfall, Verletzung beim Sporttreiben	4 %
konnte meine Leistungsziele in der Sportart nicht erreichen	4 %
organisatorische Gründe: Veränderung im Sportangebot	3 %
andere Kollegen sind ebenfalls ausgetreten	2 %
(bester) Freund ist ebenfalls ausgetreten	2 %
finanzielle Gründe: Sport wurde/war zu teuer	1 %
Eltern haben zum Austritt gedrängt	1 %

Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 41.



## Folgerungen und Tipps für Vereine

- Vereinsaustritte und Sportartenwechsel sollte man offen besprechen und das Kind bei der Wahl zur geeigneten Sportart beraten.
- Kinder lernen neue Sportarten und deren Leiter über Sportanlässe in der Gemeinde kennen (Grümpi, Ferienpass, «De schnällscht ...», usw.). Das schafft eine Brücke zum Vereinssport.
- Vereine stellen sich an Gemeindeanlässen oder dem Dorffest den Eltern der Kinder vor.
- Informationsabende und Anlässe mit den Eltern neueintretender Kinder geben Einblick in die Sportart. Die Eltern lernen die Verantwortlichen im Verein kennen.
- Neue Mitglieder muss man gut aufnehmen. Ein «Götti» steht dem Neueintretenden zur Seite und hilft ihm, sich im Team einzuleben.

An den Umsteigestationen wechseln Passagiere oft auf den Anschlusszug. Viele Kinder suchen sich nach dem Erstverein einen Anschlussverein aus.





# Kinder und Jugendliche begeistern und gut ausbilden

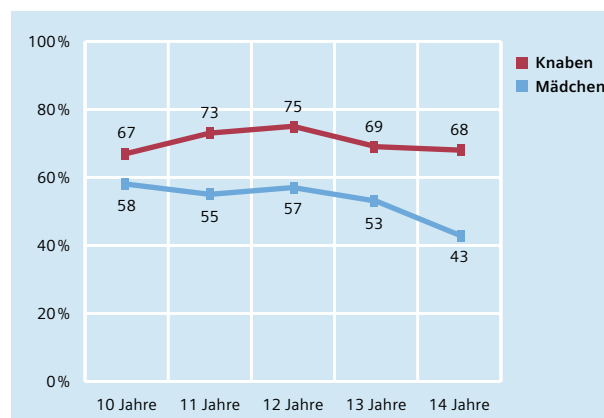
## Zwischen 10 und 14 Jahren ist die Vereinszugehörigkeit am grössten.

Aus Kindern werden Jugendliche. Sie lernen rasch neue Fertigkeiten und gewinnen an Kraft und Ausdauer. Anerkennung von Kollegen und Leitern sowie sportliche Erfolge bestärken sie. Sie wollen sich im «richtigen» Sport bewähren.



Jugendliche wollen ein «ernsthaftes» Sporttraining. Das soll weiterhin fröhlich und spielerisch sein, muss aber Fortschritte erleben lassen.

Anteil der Vereinsmitglieder bei der Altersgruppe der 10- bis 14-Jährigen in Prozent



In dieser Altersgruppe sind 12 % in einem Jugendverband (Pfadi, Cevi, Jungschar, Jubla ...) aktiv. Die Mehrheit von ihnen macht gleichzeitig auch in einem Sportverein mit.

*Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 35 und 38.*

Kein Wunder fährt der Zug voll besetzt mit hohem Tempo. Jetzt sind am meisten Kinder pro Jahrgang in einem Sportverein, in dem sie durchschnittlich 2.7 Stunden pro Woche trainieren. Zudem machen viele Kinder in mehreren Vereinen mit.



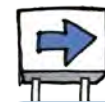
«Kinder und Jugendliche gewinnen durch sportliche Erfolge und die Anerkennung von Leitern und Teamkollegen Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. Das ist ein wichtiger Beitrag für ein positives Selbstbild.»

#### Motive für Vereinsmitgliedschaft der Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren

in Prozent aller Kinder, die in einem Verein aktiv sind.

Sportart gefällt mir	63.4 %
meine Freunde/Kollegen sind auch im Verein	58.4 %
Training gefällt mir	47.1 %
wegen der Wettkämpfe	23.8 %
Trainer/Leiter gefällt mir	16.3 %
wegen örtlicher Nähe	2.0 %
weil ich stolz auf den Verein bin	2.0 %
wegen anderen Personen	0.9 %
weil ich im Verein Vorbilder habe	0.7 %
wegen Eltern/Verwandten	0.6 %

Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 39.



#### Worauf muss man in diesem Alter achten?

- Kinder suchen die Anerkennung der Eltern und Leiter, Jugendliche wollen hingegen von den Kollegen geschätzt werden. Die gute Einbindung in die Gleichaltrigengruppe wird wichtig.
- Kleine Kinder waren stolz, wenn ihre Eltern sie im Verein begleiteten und ihre Fortschritte sahen. Jetzt wird der Sportverein zunehmend als «eigene Welt» erlebt. Die diskretere Unterstützung der Eltern ist aber weiterhin wichtig.
- Für Jugendliche ist der Sport der Jüngeren «Kinderkram». Daher müssen sich Kinder- und Jugendtraining sichtbar und altersangepasst unterscheiden.
- Wer viele Kinder mit wenigen Jugendlichen in der gleichen Trainingsgruppe trainiert, verliert die Älteren.
- Wer einen Captain oder Teamsprecher einsetzt, nimmt die Jugendlichen und ihre Meinung ernst.



# Im Team gut eingebundene Jugendliche bleiben eher dabei

**Wer Jugendliche behalten will, muss ihre Erwartungen kennen.**

Viele Trainer betrachten den sportlichen Erfolg als das wichtigste Motiv für das Mitmachen im Sportverein. Für Jugendliche hingegen ist es ebenso wichtig, mit Freunden und Kollegen zusammen zu sein.



Die Knaben machen mit 12 Jahren (75%) am häufigsten in einem Sportverein mit. Bei den Mädchen ist mit 10 Jahren der Anteil an Vereinsmitgliedern (58%) am höchsten.

Zudem ist jedes siebte Kind (17%) in zwei Sportvereinen aktiv.

7% machen gleichzeitig in einem Jugendverband und einem Sportverein mit.

Mit zunehmendem Alter wird die Zahl der Vereinsaustritte höher als die der -eintritte.

*Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 33 und 38.*

## Gemeinschaftserlebnis ist wichtig

Für 58% der Kinder ist es wichtig, dass ihre Kameraden mitmachen. Bei den Jugendlichen nimmt dieses Motiv für die Vereinszugehörigkeit zu: 33% sagen, dass sie wegen der Freunde und Kollegen im Verein sind, und 39% nennen als Grund die Kameradschaft und Gemeinschaft.

*Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 39.*



Bei den angehängten Wagen muss der Lokführer gut darauf achten, dass sie auf der Fahrt mitkommen. So muss auch ein Leiter darauf achten, dass einzelne Jugendliche nicht «abhängen».



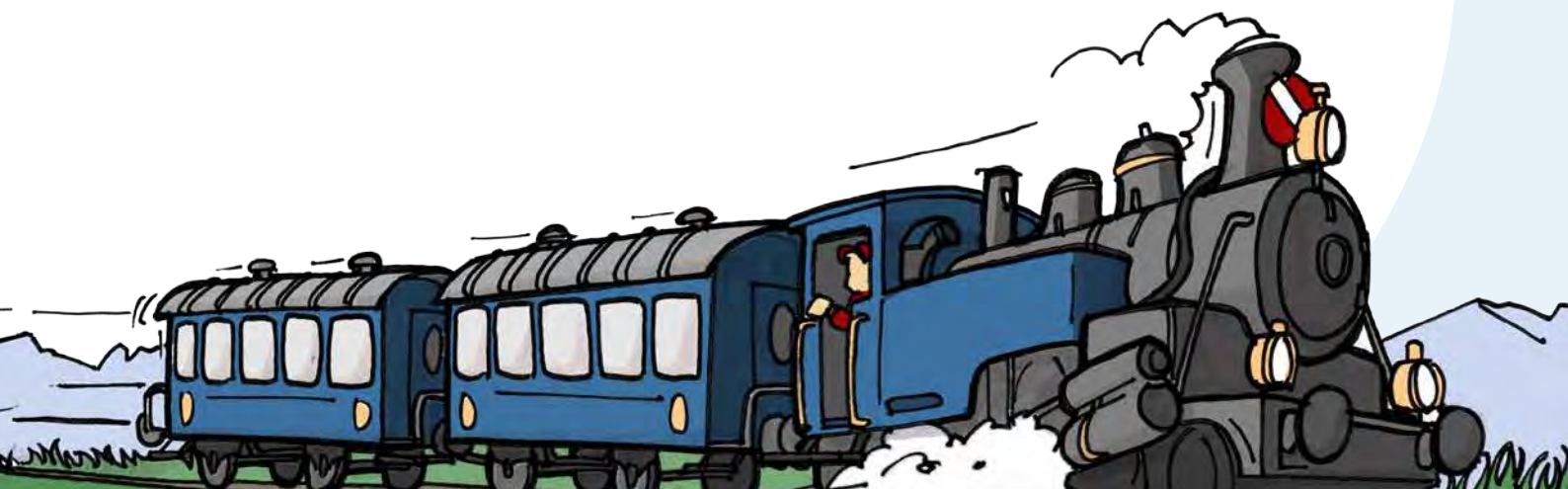


*«Jugendliche bleiben im Verein, wenn sie Wertschätzung erfahren, Freunde finden und sportlich mithalten können. Wer Jugendliche behalten will, muss sich um einen guten Gruppenzusammenhalt bemühen. Das ist ebenso wichtig wie das Erarbeiten sportlicher Erfolge.»*



### Tipps und Hinweise zum Einbinden der Jugendlichen

- Die Jugendlichen einigen sich untereinander auf Commitments und Umgangsregeln.
- Gemeinsame Erlebnisse wie Trainingscamps, auswärtige Turniere oder Unternehmungen ausserhalb der Sportart stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl.
- Ein Captain bespricht mit dem Trainer regelmässig Vorschläge aus dem Team.
- Für Jugendliche ist es eine Auszeichnung, im Training Aufgaben wie das Einlaufen oder die Leitung des Schluss-Spiels zu übernehmen.
- Wenn Leistungsvergleich und Talentauswahl zu stark im Vordergrund stehen, kann das den Zusammenhalt unter den Teammitgliedern schwächen. Man fragt sich, wie lange man noch dazu gehören wird.
- Wer sich nur um die Leistungsträger bemüht, vergisst, dass die gute Stimmung im Team oft von den sportlich weniger erfolgreichen Jugendlichen gemacht wird.



# Neuorientierung auch im Sport

**Mit 15/16 Jahren stehen in allen Lebensbereichen grosse Veränderungen an.**

Wenn Berufslehre oder Mittelschule mehr Zeitaufwand verlangen, müssen manche Jugendlichen aus ihren bisherigen Teams ausscheiden. Trainings im Sportverein sind zeitlich wenig flexibel und passen oft nicht in ein knappes Zeitbudget hinein. Sporterlebnisse mit Kollegen sind trotzdem gesucht. Dafür braucht es entsprechende Vereinsangebote.



## Vereinswechsel bei den heute sportlich aktiven Jugendlichen

in Prozent

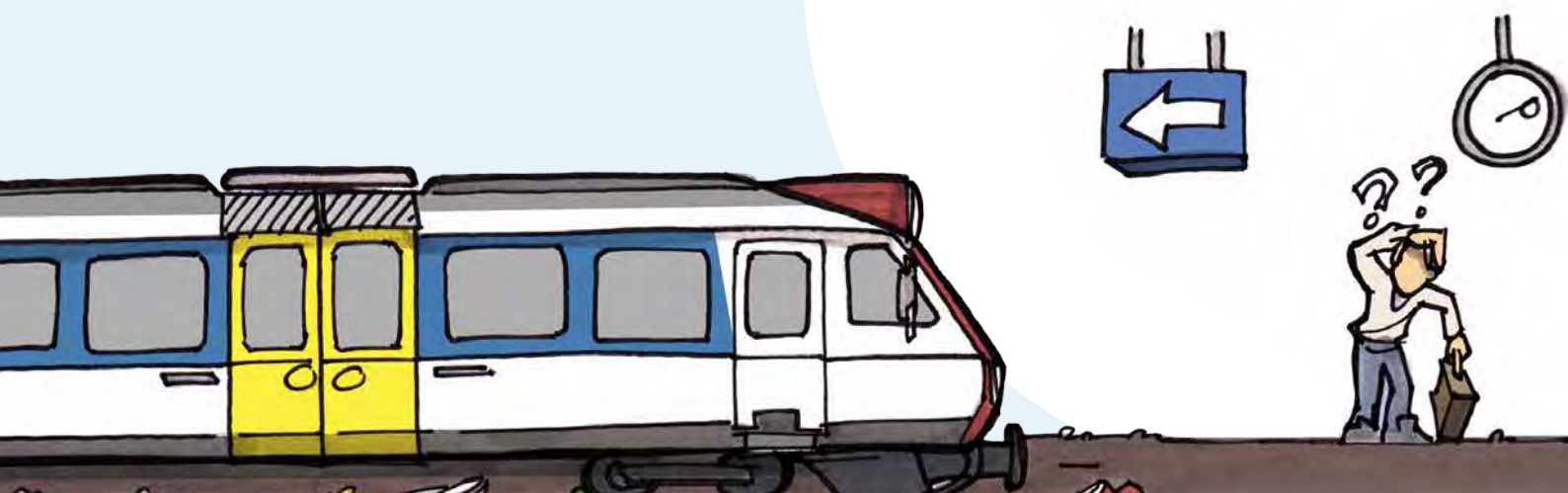
noch nie den Verein gewechselt	14 %
bisher einmal den Verein gewechselt	29 %
mehrere Vereinswechsel	40 %

*Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 43.*

Die Zahl der Vereinswechsel hat in den letzten Jahren stark zugenommen. 2008 hatten 30 % der Jugendlichen mehrmals den Verein gewechselt, 2014 bereits 40 %.

Leider bedeuten Austritte aus einem Verein nicht immer den Wechsel in eine neue sportliche Herausforderung in einem andern Verein, sondern für 40 % der 15- bis 19-Jährigen den endgültigen Abschied vom Vereinssport.

«Sport ist Jugendlichen wichtig als Ausgleich zur Ausbildung und zum Zusammensein mit Kollegen. Das kann weiterhin in der gleichen oder einer neugewählten Trainingsgruppe sein. Einige Jugendliche übernehmen auch Aufgaben im Verein.»





### Gründe für den Vereinsaustritt (15- bis 19-Jährige)

in Prozent aller sporttreibenden Jugendlichen, die aus einem Verein ausgetreten sind.

Interesse/Freude an der Sportart verloren	27 %
hätte mehr Zeit für zusätzliches Training aufwenden müssen	12 %
Wechsel zu anderen Sportarten	11 %
wegen der Schule, schulische Leistungen haben gelitten	11 %
Wohnortwechsel	10 %
ungünstige Trainingszeiten	10 %
zu viel Stress/Druck	6 %
Training hat nicht gefallen	6 %
Probleme/Unzufriedenheit mit dem Trainer/Trainingsleiter	6 %
organisatorische Gründe: Veränderung im Sportangebot	6 %
andere (aussersportliche) Interessen/Hobbys	4 %
Unfall, Verletzung beim Sporttreiben	4 %
konnte meine Leistungsziele in der Sportart nicht erreichen	4 %
Probleme mit anderen Jugendlichen, Mobbing	3 %
finanzielle Gründe: Sport wurde/war zu teuer	2 %
andere Kollegen sind ebenfalls ausgetreten	1 %
(bester) Freund ist ebenfalls ausgetreten	1 %
Eltern haben zum Austritt gedrängt	0 %

Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 41.

Mit 15 – 19 Jahren machen nur 43 % in einem Sportverein mit. Manche sind ihrem erstgewählten Sport treu geblieben. 69 % haben, seit sie in ihren ersten Verein eintraten, die Sportart oder den Verein verlassen. Erfreulich viele haben Herausforderungen in anderen Sportarten gefunden, die sie in einem neuen Verein erleben oder mit Kollegen selbst gestalten. Manche finden jetzt in ihrem erweiterten Umfeld eine sie begeisternde Sportart. Andere übernehmen im Sport Verantwortung, Aufgaben und Ämter.

Altersangepasste Herausforderungen im Sport zu finden, ist heute eine lebenslange Aufgabe.

### Chancen für den Vereinssport

- Jugendliche verbringen ihre Freizeit nicht nur am Wohnort. Dabei entdecken sie häufig einen Verein mit einer ihnen bis jetzt nicht bekannten Sportart.
- Der Berufsschulsport kann eine Brücke zu neuen Sportangeboten sein.
- Viele Jugendliche möchten nach Beginn der Berufslehre im Sportverein kürzer treten. Teams mit weniger regelmässigen Verpflichtungen können das ermöglichen.
- Viele Vereine führen für Jugendliche nur noch leistungsorientierte Mannschaften. Rückkehrer und Neueinsteiger in der Sportart suchen aber häufig auf Zusammensein und gemeinsames Erleben ausgerichtete Teams.
- Viele Jugendliche beginnen sich im Verein als Gruppenleiter, Trainerassistent oder Jungschiedsrichter zu engagieren.



Wenn allzu viele Züge in verschiedene Richtungen fahren, wird es schwierig, sich für den richtigen zu entscheiden. In dieser Situation sind viele Jugendliche. Viele beginnen ihren Sport selbständig auszuüben oder wählen eine andere Sportart. Andere besteigen den Zug Richtung Leiter- oder Schiedsrichtertätigkeit.





# Nachwuchsförderung für das freiwillige Engagement

**Die 5 Stufen vom Mitglied zum Verantwortungsträger muss man bewusst planen.** Ein Verein braucht morgen Trainer, Leiter und Vorstandsmitglieder. Diese Talente müssen heute ebenso entdeckt und begleitet werden wie die sportlichen.



Ein Verein, der Jugendliche als Hilfsleiter einsetzt, vertraut auf ihre Fähigkeiten. Das macht stolz. Gleichzeitig können die Kinder ihre jugendlichen Vorbilder aus nächster Nähe erleben und sie heimlich oder offen bewundern. Das spornt an.



## Auch die sozialen Talente brauchen Förderung

Die Zukunft des Vereins hängt davon ab, dass man Jugendliche in die Mitverantwortung und Mitleitung einführt. Sie sind die künftigen Leiter und Trainer, Schiedsrichter und Vorstandsmitglieder. Für die Jugendlichen ist das auch eine Beitrag zur Persönlichkeitsbildung. Fast die Hälfte der befragten jugendlichen Vereinsmitglieder kann sich vorstellen, später ein Amt im Verein zu übernehmen. Bereiten wir sie darauf vor!

*Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 45.*

## 1 Mit-machen

### «Ich gehöre dazu»

Im Trainingsbetrieb und darüber hinaus übernimmt nur Aufgaben und Ämter, wer sich im Team gut eingebunden fühlt, sportlich mithalten kann und Anerkennung erhält. Daher ist eine gute Einführung in die Sportart wichtig. Damit tragen die Trainer dazu bei, dass die Neueintretenden im Team gut aufgenommen werden.

## 2 Mit-helfen

### «Ich darf zeigen, was ich kann»

Bereits Kinder beginnen damit, kleine Ämtli unter Anleitung zu übernehmen. Das beginnt in jedem Training beim Geräte aufstellen und versorgen. Als Jugendliche helfen sie dann bei Turnieren und Anlässen in anspruchsvolleren Funktionen mit. Alle dürfen stolz auf gut erledigte Aufgaben sein und erhalten dafür Wertschätzung. Das spornt an!

## 3 Mit-verantworten

### «Auf mich kommt's an»

Für Jugendliche ist es wichtig, etwas beeinflussen und bewirken zu können. Sie engagieren sich als Hilfs- oder Gruppenleiterinnen, übernehmen Aufgaben im Trainingscamp oder organisieren das Kinderturnier. Ein «Götti» oder ein Betreuer berät im Hintergrund und garantiert so den Erfolg. Die Jugendlichen erhalten dadurch Anerkennung und Aufmerksamkeit im Verein.

### Freiwilligenarbeit im Sportverein bei den 15- bis 19-jährigen Jugendlichen

Zwei von fünf 15- bis 19-jährigen Vereinsmitgliedern engagieren sich in einem Amt oder Heferdienst.

Amt im Verein	15 %
Helferdienste im Verein	25 %
Total	40 %

Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 43.

### Aufgaben und Ämter der freiwillig engagierten Jugendlichen

Jedes sechste jugendliche Vereinsmitglied übt ein Amt aus.

(Jugend)Trainer und Übungsleiter	40 %
Schieds- und Kampfrichter	20 %
Mitleitung eines Vereins- oder Sportanlasses	10 %
Mitarbeit im Vereinsvorstand	2 %

Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 43.

### Motive für das freiwillige Engagement

Jugendliche, die im Verein Aufgaben und Ämter übernehmen.

Freude an der Arbeit	42 %
Mache es für den Verein, bzw. für die Kollegen	24 %
Die Arbeit im Verein ist eine sinnvolle und wichtige soziale Aufgabe	20 %
Ich bin gerne mit/für andere Personen tätig	16 %
Ich wurde angefragt und es gab sonst niemanden	14 %
Ich kann etwas bewirken und Verantwortung tragen	14 %

Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 44.

## 4 Mit-wirken

### «Ohne mich geht's nicht»

Ältere Jugendliche können selbständig anspruchsvolle Aufgaben erledigen. Sie gestalten den Vereins-Schaukasten, die Club-Website oder die Vereinszeitung. Auch Ausflüge, Trainingscamps und Reisen zu Meisterschaften und Turnieren geben Jugendlichen Gelegenheit, ihre Fähigkeiten in angepassten Aufgaben einzusetzen. Von den Trainern erhalten sie dafür Lob und von den Teamkollegen Anerkennung.

## 5 Mit-leiten

### «Ich bin im Leiterteam»

Junge Erwachsene engagieren sich dann, wenn sie eine selbstgewählte Herausforderung auf ihre eigene Art angehen können, denn sie wollen beweisen, wozu sie fähig sind. Eine solche Herausforderung kann die Leitung eines Teams – allein oder mit Kollegen – sein. Damit bestimmen die Jugendlichen die Ausrichtung des Vereins mit und gestalten seine Zukunft, indem sie Verantwortung übernehmen.

**«Früh übt sich wer ein Meister werden will. Das gilt auch für das freiwillige Engagement im Sportverein. Erfolgreich ausgeübte Aufgaben und Ämter machen Jugendliche stolz auf ihr Können und verstärken ihre Einbindung ins Team.»**

# Zusammensein und Erlebnisse unter Gleichaltrigen sind gesucht

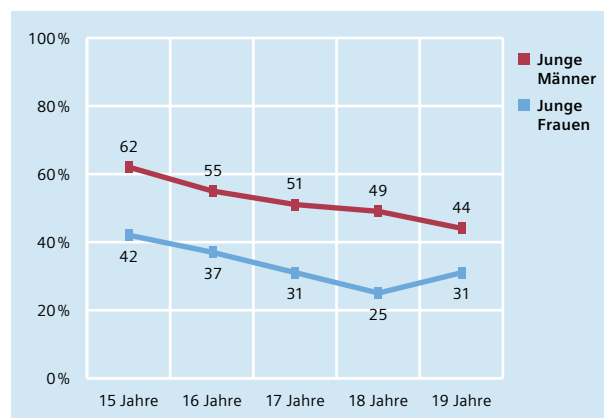
## Jugendliche in Berufslehre und Mittelschule müssen zeitlich eng kalkulieren.

Daher wollen sie bei sportlichen Zielen und über ihren Einsatz mitbestimmen. Neben aktivem Sport im Verein und in der Freizeit übernehmen erfreulich viele Verantwortung und Leitungsaufgaben.



Jugendliche verabreden sich zum gemeinsamen Sporttreiben und beginnen sich selbst zu organisieren. Wofür braucht es dann noch Vereine? Für die Teilnahme an einem Wettspielsystem. Zudem ermöglichen die Vereinstrainings Fortschritte in der Sportart und sichern regelmässiges Zusammensein mit einem gemeinsamen Ziel. Wer Jugendliche im Verein behalten will, muss von den selbstorganisierten Sportgruppen lernen und ihnen viel Freiraum für Mitsprache, Mitgestaltung und flexibles Mitmachen geben.

Anteil der Vereinsmitglieder bei der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen in Prozent



Die Kurve der Mädchen sinkt ab, weil viele junge Frauen mit Migrationshintergrund den Vereinssport verlassen.

Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 38.

Die Passagiere wollen nicht einfach nur transportiert werden, sondern über die Fahrtrichtung und den Fahrplan mitentscheiden. Das sind sich Jugendliche heute in der Schule und der Berufsausbildung gewohnt.





### Motive für Vereinsmitgliedschaft der Jugendlichen im Alter von 15 bis 19 Jahren

in Prozent aller Jugendlichen, die einem Verein aktiv sind.

wegen Kameradschaft, Gemeinschaft	39.4 %
meine Freunde/Kollegen sind auch im Verein	33.2 %
regelmässiges Training, feste Stunden	23.8 %
Training ist gut, Sportangebot passt mir	17.1 %
kann diese Sportart nur im Verein ausüben	16.1 %
wegen der Wettkämpfe	15.7 %
Trainer/Leiter ist gut	6.9 %
Tradition/Gewohnheit, bin schon seit Kindheit dort	3.7 %
wegen der örtlicher Nähe	3.3 %
günstiger Preis, gutes Preis-/Leistungsverhältnis	3.0 %
weil ich stolz auf den Verein bin	1.9 %
weil ich im Verein Vorbilder habe	1.0 %

Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht, S. 39.



### Wer viele Jugendliche behalten will, muss ...

- ... Angebote haben, die auf Geselligkeit, Entspannung und Spass ausgerichtet sind.
- ... daran denken, dass Jugendliche wegen der grossen Beanspruchung in Ausbildung und Berufseinstieg im Verein oft kürzer treten müssen. Gesucht sind Teams mit flexibler Zeiteinteilung.
- ... das Zusammensitzen nach dem Training ermöglichen. Es ist wichtig für den Austausch unter Gleichaltrigen.
- ... die Regeln für das Zusammensein im Team den Jugendlichen überlassen (Commitments).
- ... die Jugendlichen im Team und im Verein mitbestimmen lassen. Captains, Athleten- oder Spielerververtretungen können diese Aufgabe übernehmen.
- ... den Jugendlichen, die bereits in Vereinsämtern eingesetzt sind, ermöglichen, weiterhin aktiv in einem Team mitzumachen.

«Ältere Jugendliche und junge Erwachsene wollen ausloten, wozu sie beim aktiven Sporttreiben und bei der (Mit-)verantwortung im Verein fähig sind.»



# Erwachsene und Senioren im Sport

**Man muss die Erwachsenen heute in mehrere Altersgruppen unterteilen.**

Diese unterscheiden sich nicht nur nach Aufgaben in Beruf und Familie, sondern auch nach Bedürfnissen und Vorlieben in der Freizeit und im Sportausüben. Die «rote Bahn» zeigt das – wenn auch stark vereinfacht – auf.

## Die Jungen Erwachsenen

Sie stehen zwischen dem Abschluss der Berufsausbildung oder Mittelschule und dem Berufseintritt und der Familiengründung. In diese Orientierungszeit fallen auch Zusatzausbildungen und Auslandsaufenthalte. Junge Erwachsene mit noch viel verfügbarer Zeit und Einkommen suchen vielfältige und herausfordernde Erlebnisse in Freizeit und Sport als Ausgleich zu Schule und Beruf. Sie treffen sich im Verein zu regelmässigem Sport und verabreden sich mit Partnern und Kollegen zu spontanem Spiel, Touren und Ausflügen.

## Mitmachen im Sportverein

### Verantwortung im Verein

### Mit Partnern und Kollegen

### Angebote wahrnehmen

### Fitnesszentren, Uni- und Firmensport

## Wegzug der Kinder (50+) und Berufsaufgabe (65+)

Ältere Menschen fühlen sich heute aktiv und unternehmungslustig. Das wollen sie erhalten und trainieren bewusst Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Paare haben nach dem Wegzug der Kinder mehr Zeit für sich selbst und orientieren sich auch in Freizeit und Sport neu. Für ältere Erwachsene und besonders Pensionierte werden Gesunderhaltung, Abwechslung, regelmässig wiederkehrende Treffen, Pflege eines Beziehungsnetzes und Erhaltung der Selbständigkeit zu wichtigen Motiven in der sportlichen Freizeitgestaltung.

Eltern führen die eigenen Kinder in Bewegungsaktivitäten ein. Gemeinsam betriebener Sport ist für viele Familien eine beliebte Freizeitgestaltung.

Man will Beziehungen knüpfen und Leute am Wohnort kennen lernen. Oft begleiten Eltern ihre Kinder im Verein und helfen in der Betreuung und Leitung mit.

Viele engagieren sich als Trainer oder Helfer bei Anlässen, sowie im Vorstand des Vereins oder Verbandes und sichern so die Zukunft des Vereinssports.

Fitnesszentren ermöglichen zeitflexibles Training. Sportferien und Kurse versprechen Erlebnisse und Abwechslung. Viele nutzen die vielfältigen Angebote.

Berufstätige nutzen die Sportmöglichkeiten im Arbeitsumfeld vermehrt: Firmensport, Arbeitswege aus eigener Kraft, Nutzung von Firmensportanlagen.

## Grosskinder anleiten

## Sportwünsche realisieren

## Im Sportverein

## Gemeinsame Erlebnisse

## Aufgaben im Verein/Verband

Teamsport unter Gleichaltrigen ist bei vielen beliebt. Gesucht sind auch Teams mit niederem Verpflichtungsgrad und Gruppen für Um- und Neueinsteiger.

Viele Junge Erwachsene sind in den Sportvereinen in der Ausbildung und Betreuung der Kinder und Jugendlichen, als Helfer und Schiedsrichter tätig.

Gleichaltrige kennen lernen und Beziehungen erhalten ist ein wichtiges Ziel in der Freizeit. Gemeinsame sportliche Aktivitäten bringen Farbe in den Alltag.

Mit Kollegen trainieren und sich an offenen Contests bewähren, das setzt dem spontanen Training Ziele und ermöglicht Freude über erbrachte Leistungen.

Diese zeitflexiblen Angebote passen auch in enge Zeitbudgets hinein. Die niederschwellige Verpflichtung kommt der phasenweisen Überlastung entgegen.

## In der Familie

## Sportverein / Verband

## Aufgaben und Ehrenamt

## Fitnesszentren und Sportferien

## Im Arbeitsumfeld

Grosseltern führen als «erste Sportlehrer» die Enkel geduldig in die Anfänge vieler Sportarten ein. So kommen auch die Eltern selbst zum Sportausüben.

Nach dem Wegzug der Kinder können sich viele auf dem wachsenden Markt der vielfältigen Angebote in Freizeit und Sport umsehen und Passendes auswählen.

Ältere Erwachsene bevorzugen Vielfalt und Abwechslung. Regelmässiges Sich-treffen und Geselligkeit sind wichtiger als zielgerichtetes Üben auf Wettkämpfe.

Wanderungen und erlebnisreiche Ausflüge, kommerzielle Outdoor-Angebote, Skitouren mit Bergführer usw. machen mit Vereinskollegen mehr Spass.

Freiwilligendienste für Sportanlässe im Vereine und Verband sichern den Jungen gute Sporterlebnisse. Damit gibt man der Sportgemeinschaft etwas zurück.

## Berufskarriere, Partnerschaft und Familie

Die aktiven Erwachsenen möchten neben Familienaufgaben weiterhin Sport zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit treiben. Berufseintritt und -karriere sowie Eingehen einer Partnerschaft und Kindererziehung verringern allerdings die verfügbare Zeit. Viele müssen ihren bisherigen Einsatz im Sport reduzieren oder sogar aufgeben. Individuelles Sportausüben oder der Besuch von Fitnesszentren ersetzen oft den Verein. Statt Wettfeiern und Risiko sucht man eher Bestätigung und Gemeinschaft.

## Was heisst lebenslanges aktives Sportausüben?

- In jeder Lebensphase altersgerechte sportliche Herausforderungen finden und annehmen.
- Die Gewohnheit, täglich mit Bewegung, Spiel und Sport einen Ausgleich suchen.
- In der Familie und mit Partnern und Kollegen sportliche Freizeitaktivitäten anregen und (mit)organisieren.
- Aktiv in Vereinen mitmachen und Verantwortung übernehmen.

# Junge Erwachsene sind von vielen Seiten umworben

**Viele verlockende Freizeitangebote, grosse Auswahlmöglichkeiten – aber wenig Zeit.** Neben Ausbildung und Berufseinstieg gestalten und pflegen junge Erwachsene ihre Beziehungen in Gleichaltrigengruppen und mit Partnern. Im Sport finden sie Herausforderungen, verbindende Erlebnisse und neue Erfahrungen.



Der Vereinssport verlangt meist ein regelmässiges Training. Viele schätzen das wöchentliche Sporttreiben und Treffen mit Kollegen. Gerade deshalb ist Vereinssport im Team beliebt. In Individualsportarten verbleiben oft nur noch die Erfolgreichen in Leistungsgruppen. Daneben finden viele Sportvereine in dieser Altersgruppe neue Mitglieder.



Viele treffen sich im Freundeskreis zu Sporterlebnissen, spontanem Spiel, Touren und Ausflügen. Damit wenden sie erfolgreich an, was sie im Vereinssport gelernt haben. Weitere nutzen das rasch wachsende trendige Freizeitangebot der kommerziellen Sportcentren und Aktivferienwochen. Das ist häufig eine Ergänzung zum Vereinssport.

Wer mit einem starren Fahrplan Mühe hat, kann auf ein Schienenvelo umsteigen und allein oder mit Kollegen an selbstgewählte Ziele fahren. Wer junge Erwachsene im Verein behalten will, muss darauf eingehen.





«Der Vereinssport ist für junge Erwachsene eines unter vielen Freizeitangeboten. Ein Verein muss auf ihre Wünsche, Vorstellungen und Zeitknappheit eingehen und ihnen Spass, Herausforderung und Gemeinschaft ermöglichen.»



### Die Chancen erhöhen um junge Erwachsene im Verein zu behalten

- Viele betreiben ihre Sportart nun in selbstorganisierten Gruppen. Im Verein bleibt, wer Gemeinschaft erlebt und nützliche Dienstleistungen erhält.
- Eine initiative Gruppe, die etwas Neues ausprobiert oder etwas Trendiges entwickelt, kann eine Sektion oder Riege im Verein gründen.
- «Doodle»-Gruppen sind für jene eine Lösung, die nicht regelmässig mitmachen können und die Kollegen trotzdem sehen wollen. Falls zu wenig Personen für ein Training angemeldet sind, hilft ein E-mail-Aufruf.
- Kommerzielle Freizeitangebote wie Events, begleitete Outdoor-Aktivitäten und Aktivferien sind für junge Erwachsene attraktiv. Kollegen aus dem Verein beteiligen sich oft gemeinsam an einem Angebot.
- Aufgaben im Verein sind dann attraktiv, wenn man sie als persönliche Herausforderung selbst gestalten kann. Diese Altersgruppe trägt einen grossen Teil der Jugendarbeit in den Vereinen.
- Eine administrative Ausbildung für Ehrenamtliche gibt Sicherheit für Aufgaben im Vorstand (ZKS-Ausbildung, VMA-Ausbildung Swiss Olympic).



# Junge Erwachsene sind zu kalkuliertem Einsatz bereit

**Vereinsämter müssen in ein enges Zeitbudget hineinpassen.** Junge Erwachsene betrachten Aufgaben im Sportverein als persönliche Herausforderung. Ämter sind keine Verpflichtungen auf unbestimmte Dauer, sondern ausgehandelte Einsätze mit abgesprochenen Etappen.



Erfreulich viele Junge engagieren sich als Freiwillige in einem Sportverein. Um ihnen die Ausübung von Ämtern trotz Zeitdruck zu ermöglichen, sind Lösungen gefragt, wie sie an vielen Orten bereits umgesetzt sind. Welche Bedingungen verlangen Jugendliche und junge Erwachsene für ein freiwilliges Engagement?

## Die 10 wichtigsten Motive und Bedingungen für ein Engagement nach Wichtigkeit

- 1 Es muss Spass machen
- 2 Ich muss jederzeit wieder aussteigen können
- 3 Ich muss mitbestimmen können, was ich genau tue
- 4 Ich muss meine besonderen Fähigkeiten einbringen können
- 5 Das Ziel muss in angemessener Form erreicht werden
- 6 Es muss Jugendlichen etwas bringen
- 7 Ich will neue Freunde kennen lernen
- 8 Ich will dabei für mein weiteres Leben etwas lernen
- 9 Es müssen Freunde mitmachen
- 10 Es muss es etwas ganz anderes sein, als ich in der Schule/im Betrieb mache

Befragung 12- bis 24-Jährige, Shell-Studie '97, S. 325

«Spass» ist die Lust, etwas Neues zu wagen, eine Herausforderung anzunehmen – und dabei Erfolg zu haben. Dabei kommt ohne Einsatz nichts heraus, auf das man stolz sein könnte.

Aus der hohen Zustimmung zur Forderung: «Ich muss jederzeit wieder aussteigen können», darf man nicht schliessen, die Jungen seien zu keinem Engagement mehr bereit. Angesichts zu erwartender Veränderungen und nicht voraussehbarer Neuorientierungen können sie kaum Verpflichtungen auf unbestimmte Zeit hin übernehmen.

Die Forderungen: «Ich möchte dabei Geld verdienen» und: «Ich möchte für die geopfert Zeit durch Freistellung von der Arbeit/Schule entschädigt werden», kamen nur auf Platz 17 und 18. Viel wichtiger sind Spass, Selbstbestätigung, Mitbestimmung, sinnvolle Tätigkeit und Teamarbeit.

*«Wer junge Erwachsene als Freiwillige einsetzen will, muss ihren Einsatz mit ihnen aushandeln und die Aufgaben und Ämter ihren Möglichkeiten und Vorstellungen entsprechend gestalten.»*





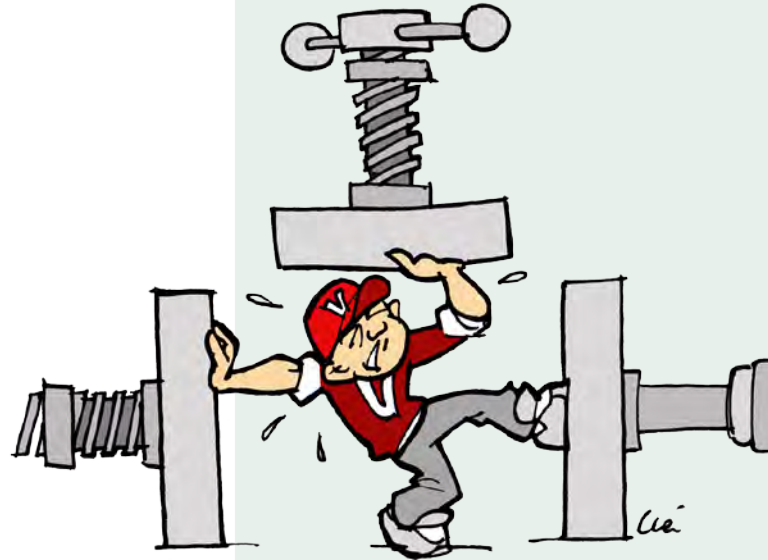
### Man muss die sozialen Talente ebenso fördern wie die sportlichen

Der Erfolg der sportlichen Talente bringt dem Verein Anerkennung und spornt an. Sie sind Vorbilder. Die Zukunft eines Vereins hängt jedoch von den sozialen Talenten ab. Immerhin besucht jeder sechste junge Erwachsene eines Jahrgangs einen J+S-Leiterkurs. Diese Nachwuchsförderung ist Aufgabe des J+S-Coachs.



### Im Tandem fährt es sich leichter – auch bei Gegenwind

Zu zweit geht es einfacher, weil man mit einem Partner planen und Ideen entwickeln, sich über Erfolge freuen und Rückschläge verarbeiten kann. Einer darf bei starker Belastung in Ausbildung oder Beruf vorübergehend mal etwas kürzer treten. Was in der Berufswelt möglich ist, Job-Rotation, Jobsharing und Ko-Leitungen, ist auch in vielen Vereinen bereits mit Erfolg eingeführt.



### Freiwillige werden von vielen Seiten unter Druck gesetzt

Bei den Jugendlichen und Erwachsenen nimmt die verfügbare Freizeit ab. Daher müssen Freiwillige ihren Zeiteinsatz für Aufgaben im Verein genau kalkulieren. Andererseits lernen heute Jugendliche in der Schule und der Berufsausbildung selbständiges Arbeiten und Teamwork. Das hilft ihnen, Vereinsaufgaben mit anderen zusammen anzugehen und erfolgreich zu gestalten.



### Jede Aufgabe trägt sich im Team leichter

Sich mit Gleichgesinnten für gemeinsame Ziele einzusetzen, beflügelt. Die wichtigste Wertschätzung kommt aus dem nächsten Umfeld – nämlich von den anderen Teammitgliedern, mit denen man engagiert zusammen arbeitet. Darum ist Teamarbeit eine starke Motivation für freiwilliges Engagement. Zudem kann im Team jemand nachrücken und sich einarbeiten, um ein ausscheidendes Teammitglied zu ersetzen.

# Wenn die Kinder die Freizeit bestimmen

## **Für Freizeit und Sport bleibt neben Familie und Beruf oft nur wenig Platz.**

In dieser Altersgruppe sinkt die durchschnittliche Sporttätigkeit. Viele junge Paare ziehen an einen neuen Wohnort. Das kann eine Trennung vom bisherigen Verein bedeuten. Der Beitritt zu einem Sportclub mit derselben oder einer neuen Sportart erleichtert das Einleben am neuen Ort.



Als Abwechslung zu Familie und Beruf ist der Vereinssport weiterhin gefragt. Allzu intensives Training ist aber meist nicht mehr möglich, daher geben viele ihre frühere Sportart auf. Turnvereine bieten in den verschiedenen Riegen einen altersangepassten Mix von Sportaktivitäten. Viele spricht diese polysportive Ausrichtung an, wenn sie ihre bisherige Fachsportart nicht mehr ausüben wollen oder können.



Eltern führen ihre Kinder in viele aktive Freizeitbeschäftigungen ein, wie Schwimmen, Skifahren, Ballspiele usw. Sie unternehmen mit ihnen Ausflüge mit dem Rad und Wanderungen, Skiferien usw. Die ersten Spiele, Streifzüge und Mutproben erleben Kinder unter Aufsicht ihrer Mütter und Väter. Später werden die Eltern ihre Kinder auch in einen Verein begleiten, vielleicht in derselben Sportart, in der sie selber einmal aktiv waren.

Wer vorübergehend auf der Wartebank Platz nimmt, kann entscheiden, welchen der vielen verschiedenen Züge er später nehmen will. Eltern, die in der eigenen aktiven Sportausübung zurückstecken müssen solange die Kinder klein sind, wählen, wenn sie dazu wieder Zeit finden, statt der bisherigen oft eine neue Sportart.



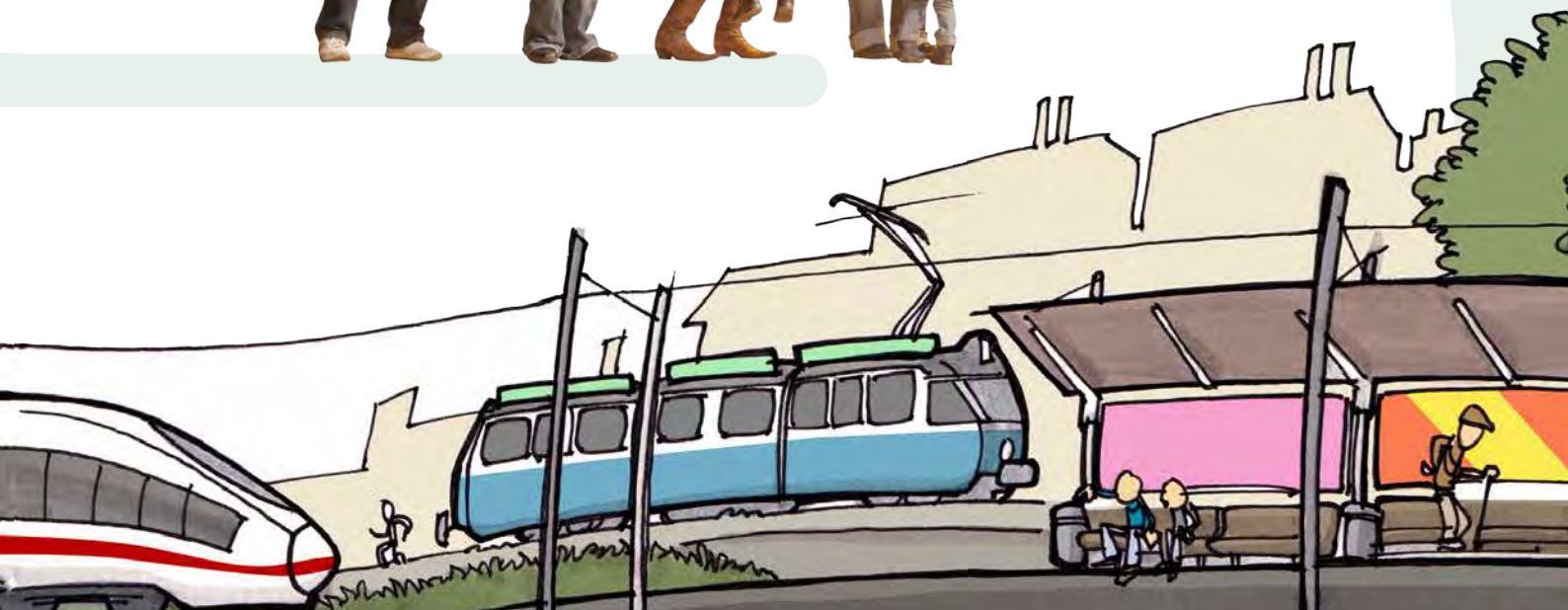


*«Beruf und Kindererziehung beanspruchen junge Eltern stark. Sie müssen gerade in der Freizeitgestaltung und bei eigenem Sportausüben zurückstecken. Sie finden am neuen Wohnort oft über ihre Kinder den Weg in den Vereinssport.»*



### Eltern und Kinder im Verein

- Im Mannschaftssport müssen Feld- und Mannschaftsgrößen, Spielzeiten usw. verkleinert werden, um die Spielfreude zu erhalten. Viel Ballkontakt und nicht «Ball-Marathon» ist gefragt.
- Entsprechend angepasste Trainingsgruppen, von denen nur ein Teil an Wettspielen teilnimmt, sind eine Lösung für jene, die sich nicht zu regelmässigem Mitmachen verpflichten können.
- Eltern müssen im Vereinssport oft eine Auszeit nehmen. Der Verein, der mit ihnen den Kontakt aufrecht hält, kann später eher wieder mit ihnen rechnen.
- Neu Zugezogene lernen im Verein gleichaltrige Eltern kennen. Für Eltern ist Muki- oder Elki-Turnen ein guter Einstieg in den Turnverein – und damit in die Dorfgemeinschaft. Wie wär's mit Vaki-Tschutten am Samstag vor der Zusammenkunft im Clubbistro?
- Über die Elterninformationsabende hinaus ermöglichen gemeinsame Anlässe für Eltern, Kinder und Leitungspersonen das gegenseitige Kennenlernen und Vertrauen. Das regt Eltern zudem an, sich im Verein in Betreuungs- und Leitungsaufgaben einzubringen.



# Der Vereinsvorstand ist das Rückgrat eines Vereins

**Der Arbeitsumfang der Vorstände ist stark gewachsen** durch die höheren Ansprüche der Mitglieder, den grösseren Informationsaustausch mit Verbandsstellen und durch umfangreichere administrative Verfahren.



Vorstände funktionieren nur als gut eingespielte Teams mit gegenseitiger Unterstützung. Team-Spirit gilt auch für Ehrenämter.

*«Vielen Vereinsvorständen fehlt oft die Zeit, neben dem Bewältigen der Routinearbeiten auf neue Herausforderungen zu reagieren. Entlastung können die Verpflichtung aller Mitglieder zu einem Zeit-Einsatz und in Grossvereinen administrative Teilzeitstellen bringen.»*

## Einsatz in Ämtern und Helferdiensten im Sport

*In Prozenten aller aktiven Vereinsmitglieder.*

Amt im Verein	25 %
Amt ausserhalb des Vereins	4 %
Helferdienst im/für den Verein	27 %
Helferdienste ausserhalb des Vereins	9 %
<b>Gesamter Anteil in Ämtern und als Helfer</b>	<b>52 %</b>

*Sport Schweiz 2014, Seite 37.*

**Der Anteil ist eigentlich erstaunlich gross. Viele Vereine verlangen von allen Vereinsmitgliedern zum Mitglieder-Beitrag einen «Zeit-Beitrag». Eine solche Verpflichtung zu einer Anzahl Arbeitsstunden oder -tagen kann jedes Mitglied nach seinen Fähigkeiten in der Leitung, als Schiedsrichter, in der Mithilfe bei Anlässen, in der Mitarbeit im Clubhaus usw. erbringen. Das verankert das freiwillige Engagement bei allen Mitgliedern.**

## Die wichtigsten Motive für Freiwilligenarbeit

- Es macht mir wirklich Spass
- Ich treffe Menschen und gewinne Freunde
- Es ist die Befriedigung, Ergebnisse zu sehen
- Es hilft mir, aktiv und gesund zu bleiben
- Es erweitert meine Lebenserfahrung
- Es gibt mir Gelegenheit, neue Fertigkeiten zu erlernen

*Eurovol-Studie (Gaskin et al., 1996, Tab. 26, S. 98, Stichprobe Europa: N = 10996)*

**Wenn Vereinsvorstände nicht nach diesen Motiven tätig sein können, geben sie ihr Amt ab. Daher muss kreatives Gestalten anstelle von zu vielen Routinearbeiten möglich sein. Zudem haben Vorstände das Recht auf gemeinsame Erlebnisse, unbeschwertes Zusammensein und Pflege der Kameradschaft. Und schliesslich auch auf den Dank der Mitglieder!**





### Neue Freiwillige passen oft nicht mehr ins hergebrachte Ehrenamt

Vereinsämter sind manchmal allzu traditionell und wenig flexibel. Dann finden neue Formen des Engagements in den hergebrachten Strukturen keinen Platz. Zudem können die Nachfolger nicht immer den Zeitaufwand ihrer Vorgänger aufbringen. Daher muss man mit jedem Freiwilligen seinen Einsatzbereich aushandeln. Man kann nicht einfach einen Nachfolger suchen, sondern muss nötigenfalls die Aufgabenbereiche aufteilen.



### Jeder, der ein Amt abgibt, hat für den Nachfolger die Tritthöhe vergrössert

Die Leitungsfunktionen im Verein haben sich entwickelt und verbessert. Dazu hat das hohe Engagement und die gute Aus- und Weiterbildung der Amtsinhaber beigetragen. Damit sind jedoch die Erwartungen an die jungen Nachfolger gestiegen. Nach einem mehrjährig engagierten und erfolgreichen Amtsinhaber traut sich dann oft niemand, dessen Aufgabe zu übernehmen. Dann braucht es eine Übergangszeit, während im Adressverzeichnis «vakant» steht.



### Zu viele Reglemente verringern die Gestaltungsmöglichkeit

Freiwillige suchen in ihrem Vereinsengagement Herausforderungen. Sie wollen Neues lernen, ihre Fähigkeiten erweitern und ihre Aufgabe auf persönliche Art gestalten. Demgegenüber gibt es in Vorstandsämtern immer mehr administrative Arbeiten. Zu viele Reglemente und Vorschriften können einengen. Das nimmt den Schwung und lähmt die Schaffensfreude. In Grossvereinen muss man die Vorstände mit administrativen Teilzeitstellen entlasten.



### Wer das Ende der Strecke abschätzen kann, macht sich eher auf den Weg

Freiwillige können oft nicht vorausplanen, daher wird in Umfragen die Forderung: «Ohne Vorwürfe jederzeit aufhören können», häufig genannt. Es ist sinnvoll, für ein Vereinsamt Etappen festzulegen. Eine folgende Amtsdauer kann dann von beiden Seiten neu ausgehandelt werden. Das gibt dem Amtsinhaber die Gelegenheit, nötigenfalls eine administrative Entlastung oder eine Neueinteilung der Aufgabenbereiche zu fordern.

# Senioren sind heute aktiv und unternehmungslustig

**Wir haben von «Senioren» oft ein überholtes Bild.** Diese Altersgruppe fühlt sich heute jung, aktiv und offen für Neues. Sie hat nach dem Wegzug der Kinder mehr Zeit für sich selbst und orientiert sich auch in Freizeit und Sport neu.



Senioren betreiben die bisherigen Sportarten mit einer anderen Ausrichtung. Leistungsfähig zu sein ist eine Selbstbestätigung, daher tritt der Vergleich mit anderen zurück. Die Verletzungsgefahr wird beachtet, Gesundheitsaspekte stehen im Vordergrund. Freudvolle Betätigung mit anderen, Geselligkeit und dosierte Herausforderungen sind gesucht.



Ältere Menschen fühlen sich gesund und leistungsfähig. Das wollen sie erhalten und trainieren bewusst Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Daher wundert es nicht, dass in dieser Altersstufe Nordic Walking und Wandern grossen Anklang finden. Zudem kann man so Bewegung mit Naturerlebnis und Gemeinschaft in der Gruppe verbinden.

Nach dem Wegzug der Kinder tun viele Senioren das, was sie schon immer wollten, wofür sie jedoch keine Zeit fanden. Gerade Outdoor-Erlebnisse wie Bergwandern, Radfernfahrten, Skilanglauf oder Golf finden Zuspruch.







«Das Sporttreiben der Senioren ist heute ebenso vielfältig und farbig wie das der Jugendlichen oder jungen Erwachsenen. Im Verein, mit der Familie, mit Partnern und Kollegen – überall trifft man auf sportlich aktive Senioren. Kein Wunder, denn heute sind die 50-Jährigen der grösste Jahrgang in unserer Bevölkerung.»



### Wir müssen im Seniorensport vieles hinterfragen

- Stimmt die Alterseinteilung in Aktive – Senioren noch mit dem heutigen Selbstbild überein? Können die Übertritte nicht flexibler gestaltet werden?
- In der bisherigen Sportart müssen die Rahmenbedingungen (Spieldauer, Feldgrösse usw.) angepasst werden, um das gute Gefühl «Das pack ich noch!» entstehen zu lassen.
- Outdoor-Sportarten bieten für diese Altersgruppe mit Erfolg Einführungskurse an und gewinnen Mitglieder.
- Wer Aktivferien für Senioren im Verein plant, der kann dafür viele kommerzielle Angebote nutzen und mit bezahlten Fachleuten Bergwanderungen, Skitourenwochen, Radferien oder einen Segeltörn organisieren.
- Grosseltern sind die ersten Sportlehrer ihrer Enkel. Manche Senioren lassen sich im Verein für Betreuungsaufgaben bei den Kleinsten gewinnen.
- Unter den Senioren im Verein findet man für Anlässe und Aufgaben immer wieder freiwillige Helfer.
- Manche, die mit dem Sport aufhören, bleiben dem Verein in Ämtern treu.



# Senioren mit überraschend jungem Elan

**Ältere Erwachsene übernehmen im Verein neue Aufgaben.** Dafür sind alle dankbar. Wer «Senioren» und «Ehrenamt» hört, denkt gleich an Vorstandsmitglieder. Zudem leiten Senioren bei den jüngsten Junioren mit, setzen sich als Helfer an Turnieren ein und bereiten Anlässe für ihre Kameraden vor.



Heute helfen Rentner in Kindergarten und Schule beim Stützunterricht mit und Grosseltern sind die ersten «Sportlehrer» ihrer Enkel. Es erstaunt daher nicht, dass auch in Sportvereinen Teams von Senioren die Leitung und Betreuung der Kindergruppen übernehmen. Sie sind nachsichtige und einfühlsame Betreuer, die kindergerechtes Spielen ermöglichen. Engagierte Eltern und einige mithelfende Junioren als bewunderte Vorbilder der Kinder unterstützen das.

## Die 3 wichtigsten Erwartungen von Senioren

Regelmässige Treffen mit anderen freiwillig Engagierten	70 %
Mitsprache und Einflussmöglichkeiten müssen bestehen	52 %
Anerkennung und Akzeptanz durch Hauptamtliche	48 %

*Seniorenarbeit Bremen, Braun 2001*

Mit dem Wunsch nach regelmässigen Treffen pflegen Senioren ihr Netzwerk, welche sie im Sport aufgebaut haben. Mit der Forderung nach Mitsprache wollen Senioren ihre Kenntnisse und Erfahrungen einbringen. Dafür erwarten sie als Wertschätzung «Anerkennung und Akzeptanz durch Hauptamtliche».



Wenn die Passagiere im Wagen sitzen bleiben und nur der Heizer Kohlen schaufelt, kommt man langsam vorwärts. Erst wenn viele Mitglieder mit anpacken, macht der Zug Tempo.





### Nicht in letzter Minute auf Retter vom Himmel hoffen – sondern einen Helferpool bilden

Man muss immer wieder Helfer für Anlässe, Aktionen und Turniere rekrutieren. Viele Vereine haben gute Erfahrungen gemacht mit einem auf die Pflege der Kameradschaft ausgerichteten Seniorentaining. Aus dieser Gruppe finden sich erfahrene Helfer für grössere Anlässe. Für solche zeitlich begrenzten Einsätze sind alle dankbar, und es erhöht das Ansehen der Senioren im Verein. Möglicherweise entscheiden sich einzelne für ein Amt oder eine länger dauernde Aufgabe, weil sie dem Verein etwas zurückgeben wollen.

*«Senioren sind in vielen Bereichen freiwillig engagiert. Die Unternehmungen und die Schule haben die Senioren als Betreuer und Begleiter in vielerlei Aufgaben entdeckt. Vereine können davon lernen und geeigneten Senioren entsprechende Aufgaben übertragen.»*



### Ein Coach begleitet die Freiwilligen im Verein

Wer ein neues Amt annimmt, will es auf seine persönliche Art gestalten, ist aber dankbar für eine Begleitung im Hintergrund. Weil Erfolg beflügelt, müssen die ersten Schritte in einem neuen Amt gelingen. So sind etwa Jungschiedsrichter am Anfang dankbar für Begleitung und Ratschläge. Oder bei der ersten Turnierorganisation sind hilfreiche Tipps nützlich. Da sind Senioren als Götti oder Coach gefragt.



# Wenn man die Vereinssportart nicht mehr aktiv ausüben kann

**Nicht mehr die Freizeit – sondern den Alltag gestalten.** Für Pensionierte sind Gesunderhaltung, Abwechslung, Kameradschaft und Erhaltung der Selbstständigkeit wichtige Anliegen.



Unterschätze ältere Vereinsmitglieder nicht! Gerade im Ausdauerbereich sind sie sehr leistungsfähig. Weitwanderungen, Schneeschuhlaufen und Velowochen sind im Aufwind. Wandergruppen aus Vereinsmitgliedern sind beliebt und vielerorts längst üblich.



Der Weg führt vom Trainingsteam zum geselligen Zusammensein. Ältere Vereinsmitglieder suchen Abwechslung und einen Erlebnismix, der mit Besichtigungen und Naturerlebnissen über den Sport hinausgeht. Daher sind Wandertage und Ferienwochen beliebt.







### Darauf sollte achten, wer ältere Mitglieder im Verein behalten will

- Altersangepasste Bewegungs- und Spielstunden sind ein gern angenommenes Angebot. Gerade für Pensionierte ist ein fixer Termin in der Woche erwünscht. Die «dritte Halbzeit» ist ebenso wichtig wie die Bewegungszeit vorher.
- Regelmässige Wander-, Velo- oder Skitage sind in vielen Vereinen bekannt. Mit der Zeit wird die Ausrichtung auf Besichtigungen, Gastronomie und Bergwirtschaft wichtiger und der Sport weicht in den Hintergrund.
- Alljährliche Seniorennachmittage im Verband sind erwünscht, doch häufigere regelmässige Treffen sind nachhaltiger. Dank Internet und E-Mail kann man sich über die lokalen Vereine hinaus treffen.
- Gemeinsam einen wichtigen Match oder Wettkampf zu besuchen knüpft an Erinnerungen an und stärkt den Zusammenhalt.
- Aufgaben im Verein und Helferdienste für Anlässe und Turniere schaffen Gemeinsamkeit. Das abschliessende Abendessen bringt Leute zusammen, die sich noch wenig kennen.
- In manchen Vereinen ermöglichen Pensionierte den jüngsten Kids fröhliche Spielstunden. Leider gibt es noch keine auf Pensionierte ausgerichteten Kinderleiterkurse.

*«Für ältere Menschen sind tragfähige Beziehungen über die Familie hinaus wichtig. Daher wollen sie die Kameradschaft in altersangepassten Sportgruppen und Sportarten über die aktive Sportausübung hinaus mit regelmässigen Treffen weiterführen.»*

Jetzt soll es gemütlicher zugehen. Daher wird es wichtiger, mit den Kameraden zusammen zu sitzen als mit Tempo durch die Gegend zu rasen.



# Die gemeinsame Kultur ist der «Kitt» eines Vereins

**Das am häufigsten genannte Motiv für den Vereinssport ist das Zusammensein mit guten Kollegen.** Verbindend sind Einstellungen und Verhaltensweisen wie Fair-Play, Teamgeist, Kameradschaft und natürlich die Freude an der Sportart mit den Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen.



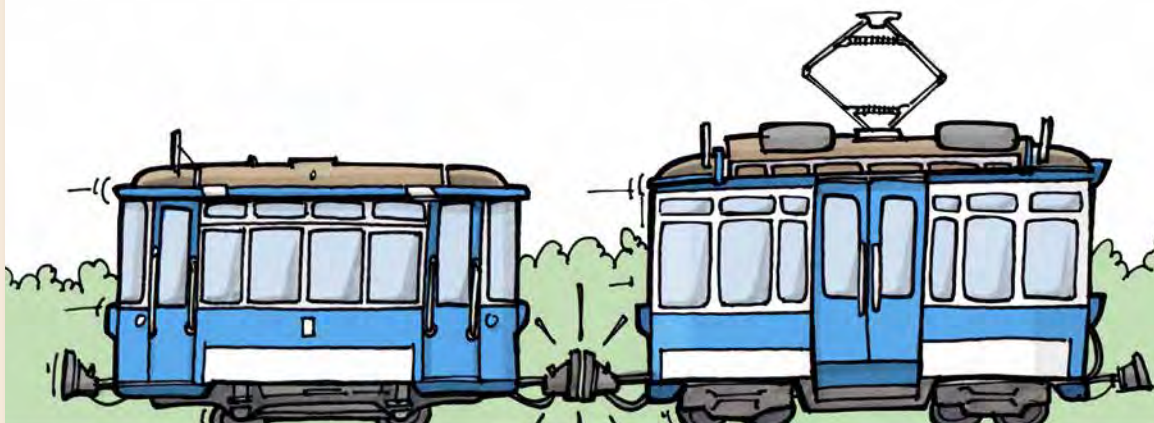
Im Verein werden aus Einzelpersonen mit der Zeit Kameraden, Freunde, eine verschworene Gemeinschaft. Kennst du das? Ein Fachwort fällt – und alle nicken wissend. Ein Ereignis wird erwähnt – und alle lächeln stolz. Einer erinnert an ein Missgeschick – und alle grinsen. Nur du nicht, weil du (noch) nicht dazu gehörst. Daher muss man am Anfang solche Geschichten, Fachausdrücke, Werte usw. lernen. Wenn du ebenfalls mitnicken oder -lachen kannst, dann bist du Mitträger der Vereinskultur geworden.



## Worauf muss man achten?

- Gemeinsame Werte und Einstellungen, Fair-Play und Sicherheitsbewusstsein müssen im Vereinsalltag beachtet und verankert werden, indem man sie immer wieder angespricht.
- Gemeinsame Anlässe in- und ausserhalb der Vereinssportart über das Training am Wohnort hinaus schaffen gemeinsame Erfahrungen.
- Mit immer wieder erzählten «Weisch no?»-Geschichten erinnert man sich an frühere Erlebnisse. Rückblicke bei Ehrungen und Jubiläen pflegen die gemeinsamen Geschichten und den Zusammenhalt.
- Neueintretende müssen im Verein gut eingeführt werden, denn am Anfang fühlen sie sich ausgeschlossen, wenn alle anderen ein für sie unverständliches Sportarten-Chinesisch sprechen.

*«Die gemeinsame Vereinskultur bedeutet auch Heimat, Geborgenheit, Vertrautheit. Man hat die gleiche «Wellenlänge». Und genau das suchen die Mitglieder in ihrem Verein.»*



Wie die Kupplungen die Wagen miteinander verbinden, so hält die gemeinsame Vereinskultur die Mitglieder zusammen.



# Ein gutes Klima schafft im Verein den nötigen Team-Spirit

**Bei einer aufbauenden Stimmung ist man gerne dabei.** Guter Teamgeist treibt ein Sportteam an. Wertschätzung erhält die Begeisterung der Trainer und Schiedsrichter. Die gegenseitige Unterstützung beflügelt den Vorstand. In einer fröhlichen Gruppe findet man leichter Helfer.

*«Gute Stimmung, Team-Spirit und gegenseitiges Vertrauen laden nicht nur neue Mitglieder zum Mitmachen ein und binden die bisherigen an den Verein, sondern machen darüber hinaus auch Lust darauf, sich in einem Amt für den Verein einzusetzen.»*



Der Spass beim Sportausüben ist der wichtigste Antrieb für Spieler und Athleten. Spass verstärkt sich durch einen begeisternden Team-Spirit.



## Tipps und Erfahrungen

- Ein höflicher Umgang und eine wertschätzende Sprache auf und neben der Sportanlage sind wichtig. Alle, ob erfolgreich oder nicht, erfahren Achtung und Anerkennung.
- Bei Anlässen ausserhalb der Vereinssportart lernt man die Teamkollegen besser kennen. Man lässt sich zusammen auf etwas Neues ein und freut sich über das gemeinsam Erlebte.
- Besondere Leistungen im Sport und in Vereinsämtern sollen nicht nur einmal im Jahr verdankt und geehrt werden, sondern bei jeder passenden Gelegenheit.
- Die Abgabe des Zertifikats für ehrenamtliche Tätigkeit im Sport fördert die Wertschätzung.



Je mehr Kohle im Heizkessel brennt und Dampf macht, desto schneller fährt der Zug. Für den Verein kommt die Energie aus der guten Stimmung unter den Mitgliedern.

# Qualität macht stolz darauf, dazu zu gehören

**«Wir sind gut!» – das bringt Unterstützung in- und ausserhalb des Vereins.** Begeisternde Trainings, gute Stimmung, Vertrauen in den Vorstand, klares Eintreten für fairen Sport, wertschätzender Umgang untereinander, all das trägt zu einer guten Qualität bei.



Zu einem guten Bild des Vereins tragen während des ganzen Jahres alle bei, von den jüngsten Junioren bis zum Vorstand. Besonders aber bei Anlässen, wie die Helfer auf diesem Bild.



## Das trägt zur Qualität des Vereins bei

- Begeisterungsfähige und gut ausgebildete Leiter schaffen ein attraktives Vereinsleben. Eine vereinsinterne Fortbildung verstärkt das.
- Das Mitmachen an Präventionsprogrammen gegen Sucht, Doping, Gewalt, sowie das Einstehen für Kinderschutz schaffen Vertrauen bei Eltern und im Umfeld.
- Was tun im Notfall? Klare Anlaufstellen und ein Notfall- oder Krisenkonzept sind hilfreich.
- Für Bemühungen in bestimmten Bereichen kann sich ein Verein mit einem Label ausweisen (cool and clean, eco-sport, Ethik-Charta).

*«Ein gutes Image eines Vereins schafft Vertrauen und Unterstützung bei Eltern, Schule und Gemeinde. Dieses muss man sich allerdings durch besondere Bemühungen und Leistungen erarbeiten und im Alltag immer wieder bestätigen.»*



Die Passagiere fühlen sich wohl in einem komfortablen Wagen. Das gilt auch für den Verein. Wenn man die Qualität von aussen erkennt, macht das die Mitglieder stolz und verankert den Verein in seinem Umfeld.

# Facts zum Erwachsenensport

## Motive für das Sporttreiben von Erwachsenen (15–74 Jahre)

Gesundheit fördern	98 %
Spass haben	96 %
Draussen in der Natur sein	92 %
Fit und trainiert sein	92 %
Abschalten können	91 %
Entspannen können	84 %
Zusammensein mit guten Kollegen	70 %
Einmalige Erlebnisse haben	63 %
Besser aussehen	56 %
Andere Menschen treffen	55 %
Persönliche Leistungsziele	49 %
An Grenzen gehen	46 %
Auf Wettkampf/Event trainieren	22 %
Sich messen mit anderen	18 %

Die Antworten «sehr wichtig» und «wichtig» sind zusammen gezählt.

*Sport Schweiz 2014, S. 15*

## Anteil der Sportvereinsmitglieder in verschiedenen Bevölkerungsgruppen

in % der jeweiligen Bevölkerungsgruppe, nur die Aktivmitglieder, 15–74 Jahre.

Männer	31 %
Frauen	20 %
15–29 Jahre	35 %
30–44 Jahre	25 %
45–59 Jahre	22 %
60–74 Jahre	21 %
Schweizer Nationalität	27 %
ausländische Nationalität	14 %

*Sport Schweiz 2014, S. 35*

## Motive für Mitgliedschaft im Sportverein (15–74 Jahre)

Gerne mit anderen Leuten zusammen sein, Kameradschaft im Verein	46 %
Viele Freunde und Kollegen sind im Verein	31 %
Feste Trainingsstunden	22 %
Austragen von Wettkämpfen	8 %

*Sport Schweiz 2014, S. 36*

## In der Freizeit ausgeübte Sportarten

	15–29 Jahre	30–44 Jahre	45–59 Jahre	60–74 Jahre
Wandern/Bergwandern Frauen	30 %	49 %	53 %	52 %
Wandern/Bergwandern Männer	19 %	38 %	46 %	59 %
Turnen/Gymnastik Frauen	8 %	8 %	16 %	24 %
Turnen/Gymnastik Männer	4 %	3 %	6 %	17 %
Fussball Männer	37 %	16 %	7 %	1 %

*Sport Schweiz 2014, S. 20*

# ZKS Angebote und Empfehlungen

## ZKS Angebote

[www.zks-zuerich.ch](http://www.zks-zuerich.ch)

### **Zertifikat für ehrenamtliche Tätigkeit im Sport**

Dieses Wertpapier dokumentiert die im Ehrenamt erworbenen Kompetenzen wie gesellschaftliches Verantwortungsbewusstsein, Teamfähigkeit, Sozialkompetenz und organisatorische Fähigkeiten und ist für deine Stellenbewerbung ein wichtiges Dokument.

### **ZKS-Ausbildung**

In Zusammenarbeit mit der KV Zürich Business School und Swiss Olympic bietet dir der ZKS Kurse im administrativen Bereich an. Die Inhalte sind auf Sportvereine und Sportverbände massgeschneidert.

### **Der andere Sportpreis**

«Der aNDeR E Sportpreis» würdigt Personen und Personengruppen, die sich nachhaltig für den Zürcher Jugend- und Breitensport einsetzen.

### **fitforkids**

fitforkids vernetzt Sportanlässe für Schülerinnen und Schüler innerhalb der Gemeinde zu einem übergeordneten, polysportiven Wettbewerb.

[www.fitforkids.ch](http://www.fitforkids.ch)

### **Krisenkonzept für die Verbände**

Die Erarbeitung eines Krisenkonzepts ist ein aufwändiger Prozess. Um diesen zu erleichtern, stellt der ZKS seinen Mitgliederverbänden ein Basis-Krisenkonzept zur Verfügung. Das Krisenkonzept Light wurde aufgrund der Bedürfnisse von kleineren Sportverbänden auf der Grundlage des Basis-Krisenkonzepts entwickelt.

### **Sportzentrum Kerenzerberg**

Auf einer Gesamtfläche von über 130 000 m<sup>2</sup> bietet das SZK seinen Gästen in vielen Sportarten optimale In- und Outdoor-Sport- und Freizeitanlagen, inkl. Hallenbad.

[www.szk.ch](http://www.szk.ch)

## ZKS Empfehlungen

### **Sportkanton Zürich**

Unter dem Slogan «Sportkanton Zürich – wir bewegen» haben die Fachstelle Sport und der ZKS eine gemeinsame Plattform geschaffen. Die Bevölkerung kann so die vielfschichtigen Leistungen und Angebote des Kantons, der Gemeinden sowie der Sportverbände und -vereine noch besser kennenlernen und nutzen.

[www.sportkanton-zuerich.ch](http://www.sportkanton-zuerich.ch)

### **sportcllic.ch – Das Webtool für Sportmanagement**

sportcllic.ch unterstützt dich bei der Führung eines Sportvereins, eines Sportverbandes, einer Sportveranstaltung oder einer anderen Institution, welche im Sport tätig ist. Auf sportcllic.ch findest du zahlreiche Muster für Konzepten, Checklisten, Fragebogen, Richtlinien, Reglementen, Vorlagen und Web-Links, ergänzt mit Tipps aus der Praxis des Führungsalltags von Sportorganisationen.

[www.sportcllic.ch](http://www.sportcllic.ch)

### **1418coach**

Das kantonale Sportamt Zürich will mit dem Projekt 1418coach Jugendlichen den Weg zum Traineramt öffnen. Sie wirken nach einer Einführung als Assistenztrainer in einem Team oder Mannschaft mit und werden dabei von einem erfahrenen Trainer begleitet.

[www.1418coach.zh.ch](http://www.1418coach.zh.ch)

### **«cool and clean»**

«cool and clean» ist das grösste nationale Präventionsprogramm im Sport. «cool and clean» steht für sauberen und fairen Sport.

[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

### **Swiss Olympic Volunteer**

Swiss Olympic Volunteer ist eine Plattform für alle Personen, die sich freiwillig im Schweizer Sport engagieren oder dies tun möchten.

[www.swissvolunteer.ch](http://www.swissvolunteer.ch)

### **ecosport**

Auf der Plattform [www.ecosport.ch](http://www.ecosport.ch) findest du Tipps und Anregungen, wie du deine Veranstaltung umweltfreundlicher und kostensparend organisieren kannst.

[www.ecosport.ch](http://www.ecosport.ch)

### **vitamin B**

Die Fachstelle für ehrenamtliche Arbeit. Alles rund um die Vereinsführung und die Vorstandsarbeit.

[www.vitaminb.ch](http://www.vitaminb.ch)



Stets auf der Höhe.

700 m ü. M.  
300 m ü. Walensee



Sportzentrum Kerenzerberg  
CH-8757 Filzbach  
Fon +41 (0)55 614 17 17  
sportzentrum@szk.ch  
www.szk.ch

Sportzentrum  
**KERENZERBERG**  
Sportkanton Zürich – wir bewegen




Für Kinder, Jugendliche,  
Erwachsene und Senioren:

«Alles, was  
das Sportlerherz  
begehrt.»



**swiss** olympic

**TRAINING  
BASE**



**Ohne Swisslos  
würde dem Sport  
etwas fehlen.**

Dank den Lottos, Losen und Sportwetten von Swisslos wird die Schweiz noch sportlicher. Vom jährlich erzielten Reingewinn in der Höhe von 350 Millionen Franken profitieren unzählige Institutionen und Projekte unter anderem im Sport. So auch die Sportverbände und -vereine des ZKS – Zürcher Kantonalverbandes für Sport. Mehr Infos auf [www.swisslos.ch](http://www.swisslos.ch)

**SWISSLOS**  
**Unsere Lotterie**

# Vielseitig engagiert im Sport.

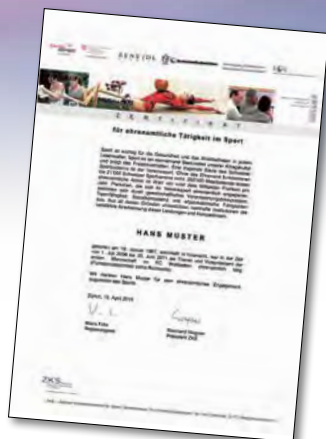
Besuchen Sie uns auf [www.zkb.ch](http://www.zkb.ch)

Die nahe Bank



**Zürcher  
Kantonalbank**

# Stellen Sie Ihre Ehrenamtlichen ins Rampenlicht.



Vier von fünf Arbeitsstunden im Sport werden von Freiwilligen geleistet. Ohne ehrenamtlich engagierte Persönlichkeiten ist Vereinssport nicht möglich. Anerkennen und wertschätzen Sie die freiwillige Arbeit in Ihrem Sportverband oder Sportverein. Sagen Sie Ihren Ehrenamtlichen gemeinsam mit Regierungsrat Mario Fehr und ZKS-Präsident Reinhard Wagner Danke.

**Beantragen Sie das «Zertifikat für ehrenamtliche Tätigkeit im Sport» unter [www.zks-zuerich.ch](http://www.zks-zuerich.ch), Rubrik Zertifikat**

ZKS – Zürcher Kantonalverband für Sport  
Gartenstrasse 10, 8600 Dübendorf, Telefon 044 802 33 77, [info@zks-zuerich.ch](mailto:info@zks-zuerich.ch)

**ZKS** Zürcher  
Kantonalverband  
für Sport

Sportkanton Zürich – wir bewegen



Der ZKS bedankt sich besonders beim Autor Dr. Max Stierlin für seine grosse Arbeit und die Bereitschaft, sein umfassendes Wissen weiterzugeben. Ebenso bedankt sich der ZKS bei allen Mitwirkenden sowie den Organisationen, welche ihre Grundlagen zur Verfügung gestellt haben.

## Literaturhinweis

Die Publikationen «Sport Schweiz 2014: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung» und «Sport Schweiz 2014: Kinder und Jugendbericht» von Markus Lamprecht, Adrian Fischer und Hanspeter Stamm können heruntergeladen werden unter [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch), [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) und [www.zks-zuerich.ch](http://www.zks-zuerich.ch)

## Bildnachweis

Für diese Broschüre wurden die Fotos von BASPO und ZKS Zürcher Kantonalverband für Sport zur Verfügung gestellt, ausserdem von Philippe Wyss (S. 35), Bruno Fuchsli (S. 21 und 30 links) und Karin Prasser (S. 38 links und 44).

## Impressum

3. Ausgabe 2016  
Auflage 1000 Exemplare

**Herausgeber** ZKS Zürcher Kantonalverband für Sport  
**Konzept und Text** Dr. Max Stierlin, Sportwissenschaftler  
**Arbeitsgruppe** Dr. Max Stierlin, Kaspar Egger, Yolanda Gottardi, Arnold Müller, Christoph Zarth  
**Zeichnungen** Luzi Etter  
**Gestaltung** Karin Prasser  
**Druck** FO-Fotorotar, Egg

Weitere Exemplare sind erhältlich bei  
ZKS Zürcher Kantonalverband für Sport  
Gartenstrasse 10, 8600 Dübendorf  
044 802 33 77, [info@zks-zuerich.ch](mailto:info@zks-zuerich.ch)  
[www.zks-zuerich.ch](http://www.zks-zuerich.ch)

## Rechte

© 2011 Nachdruck der Texte und Grafiken erwünscht, mit Quellenangabe und Belegsexemplar an den ZKS Zürcher Kantonalverband für Sport.





«Die Fahrt des Vereinszugs geht weiter.  
Haltestellen, Steigungen, Kurven und rassige  
Fahrten sind damit verbunden.»

Die ZKS wünscht allen Akteuren im Vereinssport  
Energie und Freude in der Vereinsarbeit.

Partnerin

**SWISSLOS**

 **Zürcher  
Kantonalbank**