

EINSATZ VON MEDIEN IM SPORTTRAINING

- **Medien im Training? Richtig eingesetzt, fördern sie Lernen, Motivation und Reflexion**
- **Digitale Medien, gezielte Nutzung & Praxistipps**
- **Kategorie: Trainer**

Vorwort

Ein Alltag ohne Medien ist heutzutage nahezu unvorstellbar geworden – digitale Inhalte begegnen uns mittlerweile so gut wie überall.

Der Einsatz von Medien bietet viele Potenziale. Wie ihr diese nutzen könnt, welche Risiken es dennoch gibt, worauf ihr als Trainer beim Medieneinsatz achten solltet und wie ihr eure Spieler und deren Eltern bei einem bewussten und angemessenen Medienkonsum unterstützen könnt, erläutern wir dir in diesem Blog-Artikel.

Warum der Einsatz von Medien im Training Sinn machen kann und worauf man dabei achten sollte

Der gezielte Einsatz von Videos und Apps im Sporttraining gewinnt zunehmend an Bedeutung – nicht nur als technisches Hilfsmittel, sondern als pädagogisches Instrument zur Unterstützung von Lern- und Entwicklungsprozessen. Durch visuelle Rückmeldung werden Bewegungsabläufe objektiv erfahrbar und können bewusster reflektiert werden. Videoanalysen machen Stärken, Schwächen und wiederkehrende Muster sichtbar, die im Training oft verborgen bleiben.

Besonders im Kinder- und Jugendfußball entfalten solche Medien ihr Potenzial: Wenn Trainer Spielszenen vom Wochenende zeigen, verstehen junge Sportler unmittelbar, warum bestimmte Übungen folgen und welchen konkreten Zweck Übungen haben. Der Transfer zwischen Spielpraxis und Training wird damit sichtbar. Spieler erkennen eigene Stärken und Schwächen visuell – das erhöht das Verständnis. Diese Form der Anschauung stärkt Selbstwahrnehmung, Motivation und die Fähigkeit zur Selbstkorrektur.



Sportwissenschaftlich gilt der visuelle Lernkanal als zentral für motorisches Lernen. Studien zeigen, dass Kinder Bewegungen durch Beobachtung und Selbstkonfrontation schneller internalisieren (vgl. Schack & Mechsner, 2006). Wie Fußball-Training.org betont, „ermöglichen Videoaufnahmen, Fehler und gute Aktionen gemeinsam zu analysieren – Lernen wird so zu einem dialogischen Prozess“. Der Medieneinsatz im Sport schafft so eine Brücke zwischen Wahrnehmung und Handlung: Er macht Leistung sichtbar, fördert Reflexionsfähigkeit und stärkt die Eigenverantwortung junger Athletinnen und Athleten. Damit wird Medientechnik zu einem modernen, lernorientierten Werkzeug sportpädagogischer Praxis.

Der gezielte Einsatz von Medien kann das Kinder- und Jugendtraining bereichern, vorausgesetzt, er folgt einem klaren pädagogischen und sportlichen Ziel. Digitale Tools sollten nicht Selbstzweck sein, sondern gezielt eingesetzt werden, um Trainingsinhalte oder Bewegungsabläufe anschaulicher und verständlicher zu machen. Wie Schmidt et al. (2021) betonen, kann „digitaler Medieneinsatz die Motivation junger Sportler*innen steigern, wenn er aktiv in Lernprozesse eingebettet wird“ (S. 4). Das bedeutet: Medien wie Videoanalysen oder Trainings-Apps entfalten ihren Nutzen dann, wenn sie bewusst zur Unterstützung von Technik, Taktik und Verständnis eingesetzt werden.

Gerade im Kinder- und Jugendbereich spielt der Entwicklungsstand eine große Rolle. Kinder lernen anders als Jugendliche – sie brauchen kürzere, visuell aufbereitete Inhalte und konkrete Beispiele aus ihrer Lebenswelt. Daher kann es besonders effektiv sein, Spielsituationen vom Wochenende oder kurze Videoausschnitte aus dem eigenen Training zu zeigen. So wird eine Übung nicht nur nachvollziehbarer, sondern auch sinnvoller. Denn immer mehr Kinder stellen sich während des Trainings die „Warum soll ich diese Übung machen – was bringt sie mir?“ -Frage.

Wichtig ist, dass digitale Medien in das reale Training integriert werden. Sie ersetzen Bewegung nicht, sondern unterstützen sie. Eine gute Praxis ist es, Medien in aktiven Spielsituationen einzusetzen und als Lern- und Reflexionsinstrument zu nutzen. Durch Videoaufnahmen lassen sich Bewegungsabläufe visualisieren und gemeinsam reflektieren. Kinder und Jugendliche können sich selbst beobachten, Stärken erkennen und Verbesserungspotenziale entdecken. Studien zeigen, dass diese Art der „visuellen Rückmeldung“ das sportliche Verständnis und die Lernmotivation deutlich erhöht“ (Johnson et al., 2022, S. 15). Das stärkt das Verständnis für die Situation und schafft gleichzeitig Raum für Diskussion und Selbstreflexion.

Schließlich sollte jede Trainerin und jeder Trainer regelmäßig hinterfragen, welche Medien tatsächlich Mehrwert schaffen. Wie Klein (2023) zusammenfasst, „liegt der Erfolg digitaler Medien im Sporttraining nicht in der Technik selbst, sondern in der Art, wie sie pädagogisch genutzt wird“ (S. 7). Wenn Medien sinnvoll, zielgerichtet und kindgerecht eingesetzt werden, können sie zu einem wichtigen Werkzeug werden, um den Sinn von Übungen zu vermitteln und Lernprozesse nachhaltig zu fördern.



Mediennutzung als Thema aus der Lebenswelt der Sportler

Medien sind aber auch außerhalb des Platzes ein allgegenwärtiges Thema – für Spieler, Trainer, aber auch Eltern. Oftmals werden sie als „Fluch und Segen“ zugleich betitelt und nicht selten spielen auch Sorgen mit, wenn Eltern den Medienkonsum ihrer Kinder in den Blick nehmen. Grund für Besorgnis ist oftmals, dass Eltern nicht wissen, was ihre Kinder medial konsumieren und welche Chancen und Risiken es in diesem Bereich gibt.

Medienkonsum an sich zu verteufeln, ist jedoch nicht der richtige Weg. Die Lebenswelt – auch die von Kindern und Jugendlichen – wird zunehmend digitaler. Digitale Inhalte und Berührungspunkte sind heute fester Bestandteil des schulischen und beruflichen Alltags und nehmen weiter zu. Wie vom Robert Koch-Institut veröffentlicht, hat die „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (kurz „KiGGS“) in ihrer Datenerhebung von 2009-2012 (Welle 1) erfasst, dass ein großer Teil der 11- bis 17-Jährigen jeden Tag mehr als zwei Stunden verschiedene elektronische Medien nutzen. Die Mediennutzung nimmt also einen nicht unerheblichen Teil des Tages von Kindern und Jugendlichen ein. Zudem fand die KiGGS-Studie heraus, dass eine höhere Bildschirmmediennutzung von Kindern und Jugendlichen dazu führt, dass diese weniger Sport ausüben. Das ist auch mit Hinblick auf gesundheitliche Folgen wie Adipositas zu beachten.

Auch wenn viele Eltern das Thema Mediennutzung wahrscheinlich zunächst nicht direkt im Sportverein verorten, so gibt es doch – auch außerhalb der oben genannten Einbindung in den Trainingsbetrieb – zahlreiche Anknüpfungspunkte, sodass es für euch als Trainer und Verein durchaus Sinn macht, das Thema nicht außen vorzulassen. Zudem zeigt ihr durch eine solche Thematisierung, dass ihr als Trainer bzw. Verein einen ganzheitlichen Blick auf die Kinder und ihre Lebenswelt habt und euch auch in diesem Bereich wichtig ist, die Spieler und ihre Familien zu unterstützen bzw. Transparenz für euer Handeln zu schaffen. Ihr seid als Trainer in vielerlei Hinsicht Vorbild – für Eltern und Kinder.

Daher könnt ihr auch bei diesem Thema eure Vorbildfunktion nutzen und eure Spieler, aber auch deren Eltern, bei einem bewussten Umgang mit Medien unterstützen und ihnen Lösungen aufzeigen, dieses Thema im Vereins-, aber auch im Familienalltag als Bereicherung und nicht als Belastung zu sehen. In den folgenden Praxistipps geben wir euch konkrete Ideen an die Hand, wie ihr das in eurem Verein angehen könnt.

Praxistipps

Eine Möglichkeit, die Elternschaft beim Thema Mediennutzung im und außerhalb des Sports ins Boot zu holen, Risiken, aber auch Potenziale aufzuzeigen und Ängste zu nehmen, ist die Gestaltung eines Elternabends zum Thema „Umgang mit Medien“ bzw. die Integration des Themas als Tagesordnungspunkt bei einer schon geplanten Eltern-Veranstaltung.

Als sehr hilfreich kann sich außerdem erweisen, analog zum Elternabend, eine Informationsveranstaltung für die Spieler anzubieten, in der es ebenfalls um die Sensibilisierung im Umgang mit Medien sowie um Chancen und Risiken in diesem Bereich geht. Somit könnt ihr versuchen, auch bei den Spielern ein entsprechendes Bewusstsein zu schaffen und so zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Medien beizutragen. Findet die Veranstaltung für die Eltern im Nachgang zur Spieler-Veranstaltung statt, habt ihr außerdem die Möglichkeit, den Eltern zu berichten, was mit den Spielern thematisiert wurde.



In einem Teil der Veranstaltung könnt ihr den Eltern euren Medieneinsatz im Training und am Spieltag sowie die Gründe und Vorteile der Nutzung erläutern.

In einem weiteren Teil könntet ihr oder ein Experte (z.B. aus dem Bereich Medienpädagogik) über aktuelle digitale Entwicklungen informieren und Tipps sowie Empfehlungen für den Umgang mit Medien bei den eigenen Kindern geben. Dadurch kann den Eltern zum Beispiel als Empfehlung mitgegeben werden, gemeinsame Regeln zur Mediennutzung mit ihren Kindern aufzustellen, bildschirmfreie Zeiten zu vereinbaren und sich bezüglich eines zeitlichen Limits zu einigen. Die Eltern sollten auch in diesem Bereich auf ihre Vorbildfunktion aufmerksam gemacht werden. Um den Transfer zum Sport zu schaffen, können sich Eltern außerdem zusammen mit ihren Kindern auf die Suche nach Apps machen, die Sport/Bewegung und digitale Möglichkeiten verbinden, wie zum Beispiel Schrittzähler, Sport-Challenges oder Fitness-Apps.

Besonders wertvoll bei einem solchen Elternabend kann der Austausch in der Gruppe sein, weil die Eltern oftmals gleiche Themen beschäftigen und sie so gemeinsam über einen passenden Umgang mit diesen Herausforderungen ins Gespräch kommen können. Achtet also am besten darauf, auch für den Austausch der Eltern untereinander genug Zeit einzuplanen.

Schlusswort und Fazit

Digitale Medien sind aus unserer heutigen Welt nicht mehr wegzudenken und begegnen auch den Kindern und Jugendlichen jeden Tag.

Als Sportverein gestaltet ihr für eure Schützlinge jede Woche einen Teil ihrer Freizeit und habt somit - auch in eurer Vorbildfunktion als Trainer - einen gewissen Einfluss auf die Kinder.

Ihr solltet euch dieser Verantwortung und der damit einhergehenden Chancen auch im Hinblick von Themen wie Mediennutzung bewusst sein, aber auch bedenken, dass eine optimale Begleitung beim Thema Medienkonsum nur funktionieren kann, wenn die Maßnahmen des gesamten sozialen Umfelds eines Kindes, also beispielsweise auch die der Schule und der Familie, gut ineinandergreifen.

Als moderner Sportverein zeichnet es euch in jedem Fall aus, auch über den Tellerrand hinauszuschauen und euch auch mit Themen außerhalb des Spielfelds zu beschäftigen. Schlussendlich lohnt es sich, Zeit in diesen Bereich zu investieren und die Kinder und Jugendlichen aus eurem Verein und ihre Familien auch in dieser Hinsicht nachhaltig zu begleiten.

Quellen

- Klein, R. (2023). Digitale Medien im Nachwuchstraining: Chancen und Grenzen. Sportpädagogik Aktuell, 41(3), 5–10.
- Müller, T., & Becker, L. (2020). Mediengestütztes Lernen im Kinder- und Jugendsport. Zeitschrift für Bewegungserziehung, 34(1), 22–27.
- Robert Koch-Institut. (o.J.). Faktenblatt: Mediennutzung – Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (KiGGS Welle 1). Abgerufen am 04.11.2025, von <https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/3074/Mediennutzung.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Robert Koch-Institut. (2014). Körperlich-sportliche Aktivität und Nutzung elektronischer Medien im Kindes- und Jugendalter: Ergebnisse der KiGGS-Studie – Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 1). Abgerufen am 04.11.2025, von <https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/1897/22p19MzdGXp6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Schack, T., & Mechsner, F. (2006). Representation of motor skills in human long-term memory. Neuroscience Letters, 391(3), 77–81.
- Schmidt, J., Hoffmann, P., & Lange, K. (2021). Motivation und Mediennutzung im Jugendtraining. Sport und Bildung, 29(4), 1–8.