



**FOKUS
SPORT
KANTON
ZÜRICH**

jung+sportlich

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit «Fokus Sportkanton Zürich» beleuchten das Sportamt des Kantons Zürich und der Zürcher Kantonalverband für Sport (ZKS) jedes Jahr ein Thema aus der Welt des Sports.

In diesem Jahr liegt der Fokus auf «jung+sportlich». Wo, wie, wann und wie oft treiben Jugendliche Sport? Was motiviert sie? Was brauchen sie? Was müssen Vereine und Verbände tun, um für Jugendliche attraktiv zu sein und zu bleiben? Und was können Gemeinden beitragen?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen finden Sie auf unserer neuen Website «Fokus Sportkanton Zürich» – und zwar in Text, Bild und Video.

Auf «Fokus Sportkanton Zürich» erwarten Sie Best-Practice-Beispiele, Hintergrundinformationen, Erfahrungsberichte oder Interviews – es kommen laufend neue Beiträge zum Jahresthema «jung+sportlich» hinzu. Diese Broschüre gibt einen kleinen Einblick.

Wir freuen uns, wenn Sie auch mal auf «Fokus Sportkanton Zürich» reinschauen.

Mit sportlichen Grüssen



Stefan Schötzau
Chef Sportamt Kanton ZH



Josy Beer
Geschäftsführerin ZKS

Alles rundherum vergessen

Was treibt Jugendliche an, intensiv Sport zu treiben? Was gibt ihnen das tägliche Training? Welche Inputs nehmen sie aus dem Sport in den Alltag mit? Und haben sie noch Zeit für Kollegen und Freundinnen neben dem Training? Dies wollten wir von zwei Jugendlichen erfahren.



Levia Schaden (Nummer 3) startet an einem Wettkampf.

Es ist gar nicht leicht, einen Termin mit Levia Schaden und Timo Volkart zu vereinbaren. Die beiden Jugendlichen sind mit Ausbildung, täglichem Training sowie Wettkämpfen am Wochenende viel beschäftigt. Wie schaffen sie es bloss, all dies unter einen Hut zu bringen? Levia, im ersten KV-Lehrjahr Immobilien, meint lachend: «Wenn ich keinen Sport machte, würde ich trotzdem nicht mehr lernen. Wenn ich vom Training nach Hause komme, bin ich motiviert. Ich weiss dann: Jetzt habe ich noch so und so viel Zeit, und dann bin ich produktiv.» Häufig geht die Fünfzehnjährige auch direkt vom Geschäft ins Training und überbrückt die Wartezeit zwischen Arbeit und Hobby mit Aufgaben. Oder sie lernt im Zug. «Es ist alles eine Frage der Organisation.»

Timo, ebenfalls 15 Jahre alt, bereitet sich auf seine Lehre als Zeichner mit Fokus Architektur sowie die Aufnahmeprüfung für die BMS vor. Seit dem Sommer hat er deshalb nicht einmal mehr am Mittwochnachmittag frei. Er trainiert jeden Abend, abwechslungsweise Eishockey und Geräteturnen, am Wochenende finden Matches und Wettkämpfe statt. «Manchmal wünsche ich mir einfach mal wieder einen freien Abend», meint er am Samstagvormittag, bevor er an den nächsten Match fährt.



Timo Volkart ist dem Hockeyverein schon im Kindergarten beigetreten.

Er habe von klein auf Sport gemacht, sagt er. Dem Hockeyverein ist er ungefähr im Kindergarten, dem Turnverein fürs Geräteturnen in der 1. Klasse beigetreten. Alle seine Kollegen hätten Hockey gespielt, sein Vater auch, im Geräteturnen sei die ganze Familie. «Ich habe mich natürlich selber entschieden, aber es ist schon klar, dass man durch Freunde und Familie davon angezogen wird.»

Auch Levia kommt aus einer Familie, in der Sport einen hohen Stellenwert hat. Nach Ballett und Geräteturnen macht sie heute Leichtathletik im TV Kloten und hat sich spezialisiert auf Hürden (100 Meter) und Mittelstrecke (400 bis 1500 Meter).

Wettbewerbe sind für Levia wichtig, weil ihr sonst das Ziel fehlen würde beim Training. «Und ich will schon auch vorne mit dabei sein. Das ist für mich etwas Wichtiges.» Niederlagen spornen sie an. «Dann trainiere ich einfach noch mehr und zeige, dass ich es eigentlich kann.» Das sei für sie auch eine wichtige Lektion, die sich vom Sport aufs Leben übertragen lässt. Man lerne durchzuhalten und nicht bei jedem kleinsten Problem aufzugeben. Das habe ihr auch in der Schule geholfen.

«Im Sport lernt man durchzuhalten und nicht bei jedem kleinsten Problem aufzugeben. Das hat mir auch in der Schule geholfen.»

So intensiv wie Levia trainiert sonst niemand in ihrem Bekanntenkreis. Ob sie für ihre Freundinnen und Freunde überhaupt Zeit habe? Unter der Woche nicht, aber dazu ist doch das Wochenende da. «Und im Training verbringt man ja auch Zeit zusammen, oder man fährt zusammen hin und zurück, da hat man auch noch Zeit miteinander.»

Timos Kollegen gehen mit ihm zur Schule oder sie spielen mit ihm Hockey oder sogar beides. «Die sehe ich genug». Und am Wochenende hat er je nach Saison einen Match, dann lernt er maximal zwei Stunden für die Schule «und sonst habe ich ja frei, um mit den Freunden etwas zu unternehmen.» Für Timo ist der Sport, obwohl er so viel Zeit in Anspruch nimmt, ganz klar ein Hobby. Wie viel Zeit er nach Lehr- und BMS-Beginn überhaupt noch haben wird für den Sport, weiss er zum heutigen Zeitpunkt nicht. Klar ist aber: «Aufhören werde ich sicher nicht. Man kann irgendwie gar nicht aufhören, wenn man schon so lange dabei ist.»

Auch Levia hat sich schon ein paar Mal überlegt, wie es wäre ohne Sport. Aber auch für sie geht es ohne Training nicht. «Wenn ich ein paar Tage nichts gemacht habe, dann kann ich meine Energie nicht mehr rauslassen, meine Stimmung ist komisch. Der Sport fehlt mir.» Man fragt sich, was genau am Sport den beiden denn fehlt? Beide strahlen, als sie daran denken. Levia: «Wenn man merkt, wie man besser wird. Die Erfolgserlebnisse. Das Aufpowern. Aber ich mag auch das Gefühl nach dem Training. Es ist ein schönes Erschöpftsein, weil man wirklich etwas gemacht hat.» Und Timo doppelt nach: «Man vergisst das Schlechte rundherum. Man hat Spass im Training. Erst nachher fällt einem wieder ein, was morgen ist.»



**Artikel auf
«Fokus
Sportkanton
Zürich» lesen**

«Wir sind wie eine Familie»

Der Verein Basketball Regensdorf hat bereits vierzehn Jugendteams und gewinnt konstant neue Mitglieder. Und das ganz ohne Werbung. Was ist sein Geheimnis?

Es geht nicht primär um Erfolg, sondern darum, allen Interessierten die Möglichkeit zu geben, Basketball spielen zu können, egal auf welchem Level. Alexandra Vollmeier ist Mitglied im Strategy Board von Basketball Regensdorf. Sie sagt: «Unser Slogan heisst: Make People Love Basketball. Das ist unser Ziel. Egal, wer du bist, wenn du Interesse hast, dann bist du bei uns willkommen.»

Basketball Regensdorf hat ein breites Angebot. «Wir probieren für jede und jeden etwas Passendes zu bieten. Und wenn wir es nicht haben, dann machen wir es irgendwie möglich», so Vollmeier.



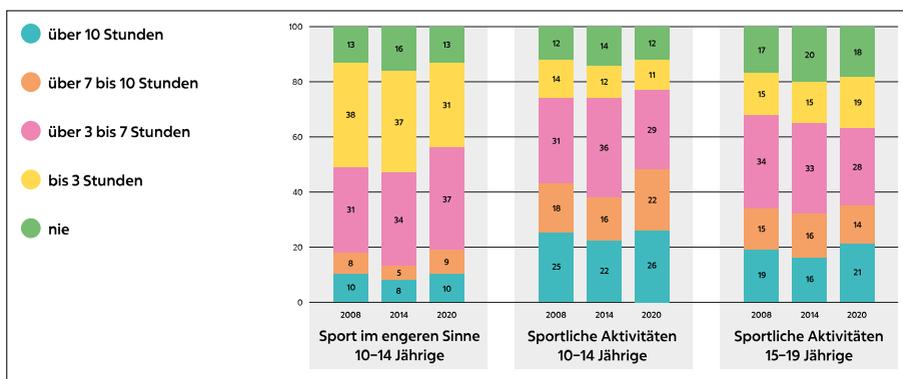
Die ganze Video-
reportage finden
Sie auf «Fokus
Sportkanton Zürich»



In den Jugendteams geht es primär um Freundschaft und Freude. Die meisten haben den Weg in die Basketballhallen Regensdorfs denn auch über Kolleginnen und Kollegen oder über die Eltern gefunden. Heute nennen die Spielerinnen und Spieler den Verein ihr zweites Zuhause, die Mitglieder ihre zweite Familie.

«Jugendliche treiben wieder mehr Sport»

Markus Lamprecht ist Sportsoziologe und Autor der Studie «Sport Schweiz 2020: Kinder- und Jugendbericht».



Sportaktivität der Jugendlichen ausserhalb des obligatorischen Sportunterrichts 2008 bis 2020 in Anzahl Stunden pro Woche.

Ihre Studie räumt mit dem Vorurteil auf, dass Jugendliche heute weniger Sport treiben als früher, im Gegenteil. Das stimmt. Die Zeit, die Jugendliche mit Sporttreiben verbracht haben, ging von 2008 bis 2014 zurück. Aber bei der Studie 2020 hat sich gezeigt: Jugendliche treiben wieder mehr Sport.

Warum ist das so? Jugendliche treiben aus den gleichen Gründen Sport wie Erwachsene: Es geht um Gesundheit, Fitness und um die Freude an der Bewegung und am Spiel. Daneben auch um Gemeinschaft, Erlebnis, Entspannung – sowie auch um Leistung.

Was fällt Ihnen auf mit Blick auf die Sportvereine? Kinder treten immer früher Sportvereinen bei. Ein Drittel der Kinder ist heute beim ersten Vereins-eintritt jünger als sechs Jahre alt und somit deutlich jünger als früher.

Das ganze Interview auf: www.sportkanton-zuerich.ch

**FOKUS
SPORT
KANTON
ZÜRICH**

jung+sportlich

Sportamt Kanton Zürich

Neumühlequai 8, Postfach, 8090 Zürich
043 259 52 52, info@sport.zh.ch
www.zh.ch/sport

Zürcher Kantonalverband für Sport (ZKS)

Gartenstrasse 10, 8600 Dübendorf
044 802 33 77, info@zks-zuerich.ch
www.zks-zuerich.ch

