



Betreuen und Begleiten

Rollenklärung
Wirkung von Eltern
Feedbackregeln
«Erlebnis vor Ergebnis»
Bedeutung von Geschwistern
Sensible Phasen

Eltern sind in der Nachwuchsförderung eine wichtige, wenn nicht die wichtigste Stütze. Sie regen ihre Kinder zu einem sportlich-aktiven Lebensstil an und unterstützen sie beim Einstieg in den Sport. Die Bereitschaft, ihre Kinder auf dem sportlichen Weg zu begleiten, ist wegweisend. Denn der Sport kann eine grosse Investition bedeuten – finanziell, aber auch zeitlich. Eine zu hohe Leistungserwartung kann sich belastend auf das Kind auswirken. Je grösser der Trainingsaufwand, desto mehr steigt der Druck. Werden Leistungserwartungen nicht erfüllt, können sogar Schuldgefühle und Ängste beim Kind entstehen. Es ist deshalb wichtig, den Spass zu fördern und damit die Motivation für den Sport zu erhalten. Die Freude ist die Gegenspielerin der Angst. Selbständigkeit, Siegeswille, Trainingsfleiss, Geduld, Disziplin, Fairness und die Fähigkeit, an körperliche Grenzen zu gehen, sind Eigenschaften, die in engem Zusammenhang mit dem Leistungssport stehen. Die Kinder brauchen Raum, um diese Fähigkeiten stets weiterzuentwickeln.

Rollenklärung

Vielen Eltern ist gar nicht bewusst, dass sie die schönste Rolle von allen Betreuern haben. Sie sind diejenigen, die ihr Kind in den Arm nehmen. Sie dürfen es herzlich drücken und auch mal einen Kuss geben. Sie haben eine Art Monopolstellung und dürfen Ihrem Kind diese herzliche und körperliche Nähe entgegenbringen. Eine Umarmung nach dem Spiel oder dem Wettkampf kann dem Kind dabei helfen, die eine oder andere schlechte Leistung zu verarbeiten. Es ist deshalb wichtig, dass sich Sporteltern über ihre Rolle Gedanken machen.

Es hilft, wenn sich Eltern mit der Trainerin oder dem Sportverantwortlichen absprechen und klären, wer wofür verantwortlich ist. Wer entscheidet, welche Wettkämpfe bestritten werden? Wer begleitet die Juniorinnen und Junioren an die Wettkämpfe? Wer macht eine Proberunde oder ist für die Matchvorbereitung zuständig? Wer macht wann eine Wettkampfbesprechung? Es gibt alle möglichen Varianten der Aufgabenteilung und grosse Unterschiede unter den Sportarten. Grundsätzlich übernimmt die Trainerin oder der Trainer alle sportspezifischen Aufgaben. Bei Engpässen der personellen Ressourcen kann es aber vorkommen, dass Eltern Teilaufgaben übernehmen. Umso wichtiger ist, sich gut miteinander abzusprechen. Zu Missverständnissen kommt es häufig, wenn stillschweigende Annahmen getroffen werden.

Auch wenn alle das Beste für das Kind wollen, können die Eltern gewisse Entscheidungen der Trainerin oder des Trainers manchmal nur schwer nachvollziehen. In diesen Situationen ist es wichtig, Konflikte nicht vor dem Kind auszutragen.

Wirkung von Eltern

Es gibt Eltern, die Vereinen, Schiedsrichtern und ihren Kindern mit falschem Ehrgeiz das Leben schwer machen. Wer seine Kinder auf dem sportlichen Weg begleiten und unterstützen will, sieht sich manchmal fast gezwungen, sich zu rechtfertigen. Denn diese Eltern, welche die Karriere ihrer Kinder mit falschem Elan vorantreiben, werfen ein schlechtes Licht auf den Nachwuchssport. Die folgende Auflistung kann Eltern bei der Definition ihrer Rolle unterstützen.

Positive Wirkung

- Spass und Erlebnisse fördern
- ein motivierendes Klima schaffen, in dem Einsatz und Fortschritt stärker gewichtet werden als Sieg und Niederlage (Resultate)
- das Kind unabhängig von der Leistung lieben
- in logistischen und finanziellen Belangen unterstützen
- der Trainerin oder dem Trainer zur Seite stehen
- Perspektiven und Lebensgestaltung auch neben dem Sport aufzeigen

Negative Wirkung

- Überidentifikation und Überengagement
- Desinteresse
- eigene Ambitionen in den Vordergrund stellen
- elterliche Unterstützung als persönliches Opfer darstellen
- kurzfristiges Denken sowie Fokus auf Klassierung und Resultate statt nachhaltige Entwicklung
- unsportliches und respektloses Verhalten an Wettkämpfen
- Konkurrenzdenken gegenüber andern Eltern und ihren Kindern
- fehlender Respekt gegenüber Trainerin, Trainer und Funktionären

Feedbackregeln

Wenn Eltern ihrem Kind nach dem Sport eine Rückmeldung geben möchten, dienen folgende Anhaltspunkte der Orientierung:

- Konstruktiv sein und Perspektiven für die Zukunft bieten.
- Beschreibungen statt Bewertungen und Interpretationen. Kritik sollte sachlich geäußert werden.
- Konkret sein, so dass das Kind das Feedback nachvollziehen kann.
- Die Ich-Botschaft für Beobachtungen und Eindrücke verwenden, so kann das Kind Rückmeldungen leichter annehmen.
- Positiv bleiben und daran denken, dass es schwierig ist, Kritik einzustecken.

«Erlebnis vor Ergebnis»

Die von Swiss Olympic lancierte Kampagne «Erlebnis vor Ergebnis» will Eltern daran erinnern, dass für Kinder der Spass am Sport vor dem Resultat kommt. Die Kampagne wird durch das Präventionsprogramm «cool and clean» gesteuert.

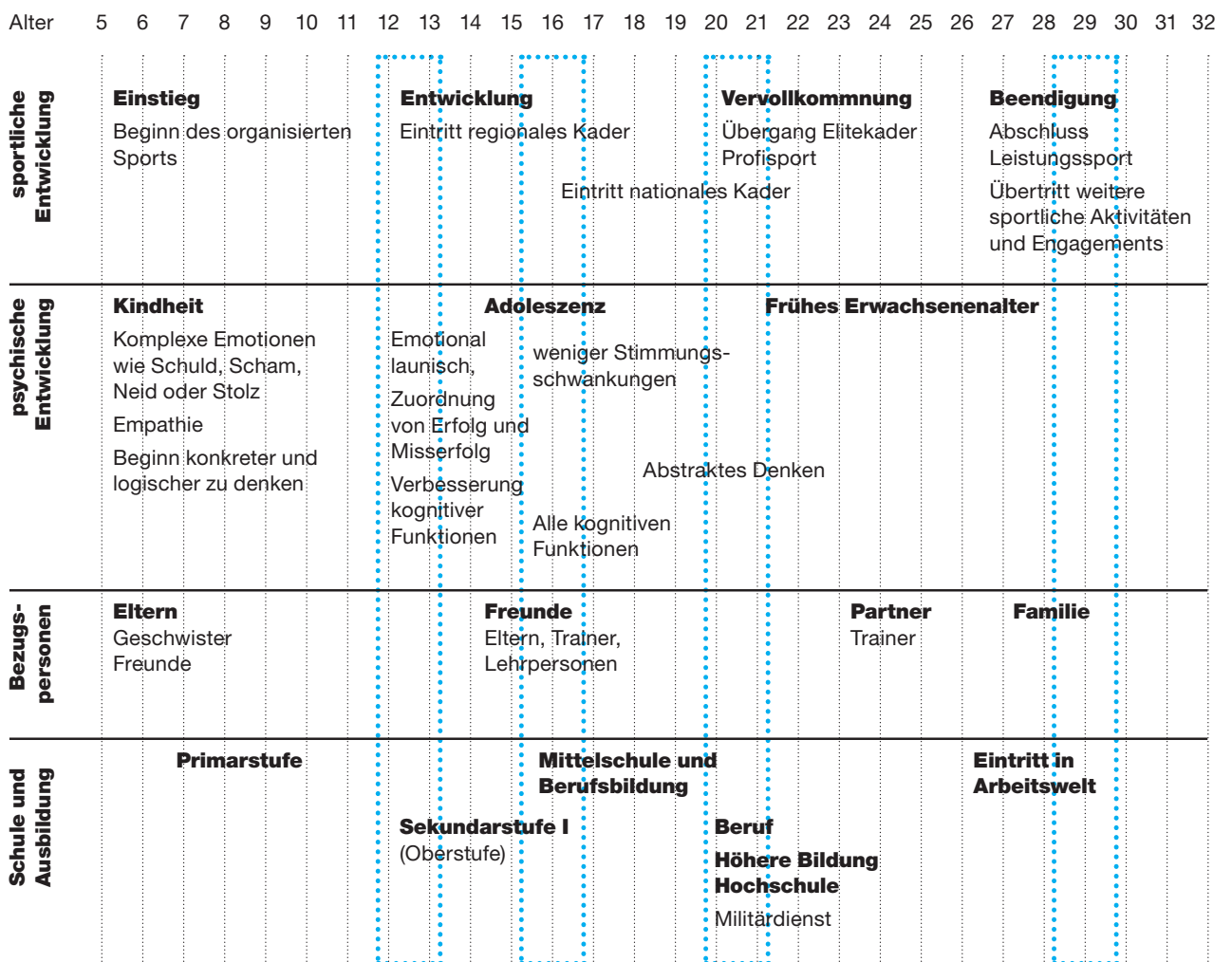
Bedeutung von Geschwistern

Die familiäre Atmosphäre beeinflusst die Leistungsentwicklung Ihres Kindes. Dazu zählen auch die Geschwister und enge Freunde der Nachwuchsathletinnen und -athleten. Die Konstellationen sind in jeder Familie wieder anders. Oft sind auch die Geschwister begabt und treiben leistungsorientierten Sport. Dabei steht die Familie vor der Herausforderung, alles unter einen Hut zu bringen und bei der Begleitung und Betreuung der Kinder eine Balance zu finden.

Es kann auch sein, dass nur ein Kind leistungsorientierten Sport treibt, dadurch viel Aufmerksamkeit bekommt und auf finanzielle Unterstützung angewiesen ist. Durch die vorgegebene Trainings- und Wettkampfplanung, die eine sportliche Ausbildung vorgibt, müssen Ferienpläne auf das Kind abgestimmt oder Familienausflüge kurzfristig verschoben werden. Von den Geschwistern wird Flexibilität und Verständnis erwartet. Diesem Umstand ist aktiv Rechnung zu tragen. Es empfiehlt sich, die Situation mit allen Beteiligten offen zu besprechen, um den Bedürfnissen aller Familienmitglieder bestmöglich gerecht zu werden.

Sensible Phasen

Übergangsphasen wie Schulwechsel, neues Betreuungs- und Trainingsumfeld, wechselnde Bezugspersonen oder biologische Veränderungen werden als «sensible Phasen» bezeichnet. Kinder verlassen ihre Komfort- und Sicherheitszone und nehmen eine neue Herausforderung an. Wenn diese Übergänge nicht vorbereitet und begleitet werden, kann es zu Krisen kommen. Eltern geben dem Kind in diesen heiklen Phasen Schutz und Geborgenheit und unterstützen es dabei, geeignete Lösungen zu finden und sich auf die veränderte Situation einzustellen.



..... kritische Übergänge

Tipps

Sie als Eltern nehmen in der Nachwuchssportförderung eine zentrale Rolle ein. Sie unterstützen Ihr Kind beim Einstieg in den Sport, übernehmen eine Vorbildfunktion und beeinflussen es als engste Bezugsperson auf seinem sportlichen Weg. Ohne grosses Engagement Ihrerseits ist eine sportliche Karriere für Ihr Kind kaum möglich.

- Sorgen Sie für ein gutes Umfeld, indem Sie die Selbständigkeit Ihres Kindes fordern und fördern.
- Betrachten Sie Erfolge als Geschenk und bauen Sie keine belastenden Erwartungen auf.
- Machen Sie die sportliche Karriere Ihres Kindes nicht zu Ihrem eigenen Projekt.
- Loben Sie das Verhalten und nicht das Resultat.
- Bleiben Sie auch nach Niederlagen bewusst positiv und aufmunternd.
- Fördern Sie Respekt und Fairplay und leben Sie es vor.
- Nehmen Sie die Leistung Ihres Kindes wahr und vergleichen Sie es nicht mit andern Kindern.
- Sportliche Defizite zu erkennen ist Aufgabe der Trainerin oder des Trainers.
- Gönnen Sie Ihrem Kind Erholung.
- Glorifizieren Sie keine Siege und dramatisieren Sie Niederlagen nicht.
- Intervenieren Sie während eines Wettkampfs nicht mit Coachingtipps.
- Versuchen Sie positiv auf Ihr Kind zu wirken – auch in Stresssituationen beim Wettkampf.
- Seien Sie sich der sensiblen Phasen bewusst und bieten Sie Ihrem Kind Unterstützung an.
- Beziehen Sie die ganze Familie in die Planung ein und vermeiden Sie, dass es durch ein Ungleichgewicht in der Betreuung Ihrer Kinder zu Spannungen kommt.

mehr...

- «Familienratgeber Sport – ein Buch für Eltern von Sportverrückten und Sportmuffeln» von Anna Sax, Atlantis Verlag
- Erlebnis vor Ergebnis, Swiss Olympic > www.swissolympic.ch
- «Kinder und Jugendliche im Leistungssport – eine Herausforderung für Eltern und Trainer», ein pädagogisch-psychologischer Leitfaden von Martin K. W. Schweer, Peter Lang GmbH
- Broschüre «Beste Golf-Eltern», Golfsuisse > www.golfsuisse.ch
- Positive Coaching Alliance, Parent/Coach Conflict > devzone.positivecoach.org
- The Ultimate Sports Parent > www.youthsportspsychology.com