



12 Tips für Eltern von jungen Sportlern

Ich habe in den letzten Monaten einige Informationen über Mentales Training und Sportpsychologie gesammelt und mir angeeignet. Bei meiner Suche bin ich auch auf sehr interessante Informationen für Eltern von jungen Sportlern gestoßen und habe mir gedacht, ich fasse sie mal für euch etwas zusammen.

1. Ihr seid das größte Vorbild

Viele Kinder setzen sich heutzutage selbst unter immensen Druck um bestimmte Ziele zu erreichen – für ihre Eltern, entweder um Respekt, Anerkennung zu erlangen, oder einfach um ihre Eltern glücklich zu machen. Ihr müsst versuchen euren Kindern deutlich zu machen, dass sie den Sport für sich machen, weil es ihnen Spaß macht und ihr sie lediglich unterstützt, weil es ihnen so viel Freude bereitet.

2. Was ist entscheidend beim Sport

Da ihr ein Vorbild seid ist es sehr wichtig, was IHR als entscheidende Faktoren des Sporttreibens seht. Ein kleines Beispiel: Euer Kind kommt von einem Wettkampf heim, bei dem ihr nicht dabei wart. Die meisten Eltern fragen nun zuerst nach den Platzierungen (Leistungen)! Dem Kind wird somit deutlich gemacht, dass der Erfolg, bzw. Misserfolg das entscheidende Kriterium ist, weswegen man Sport treibt. Genau diese Einstellung sollt ihr jedoch vermeiden. Eine angebrachte Frage wäre: Hat der Wettkampf heute Spaß gemacht? Das reicht schon völlig aus, denn eure Kinder erzählen euch auch wenn sie eine Medaille errungen haben oder ähnliches. Danach braucht ihr nicht zu fragen. Mit dieser Fragestellung stellt ihr jedoch den Spaßfaktor in den Mittelpunkt des Wettkampfes!



3. Der Spaß am Sport

75% aller jungen Sportler hören mit dem Alter von 13 Jahren auf. Aber woran liegt das? Ganz einfach, sie haben keinen Spaß mehr an dem Wettstreit und dem sich immer wieder beweisen müssen. Der Leistungsgedanke und auch teilweise schon Druck ist zu viel für den jungen Sportler. Ihr, als Eltern, spielt eine entscheidende Rolle dabei, ob euer Kind den Sport weiter betreibt oder aufhört. Lernt euer Kind von euch die Freude am Sport als zentralen Faktor zu sehen und nicht die Leistungen, so wird es auch die schwierigen Phasen der Leistungsstagnation gut überstehen und den Sport lange mit sehr viel Freude weiter betreiben.

4. Der so genannte Trainingsweltmeister

Ja für diesen speziellen Fall gibt es sogar einen eigenen Namen, da er so häufig auftritt. Der Fall ist ganz einfach. Euer Kind ist im Training super motiviert, fleißig und bringt super Leistungen. Im Wettkampf jedoch kann euer Kind noch nicht einmal die Zeiten schwimmen, die es sonst im Training locker packt. Hier entsteht für den jugendlichen Schwimmer ein ganz großer Unterschied zwischen Wettkampf und Training und diesen gilt es herauszufinden und „abzuschalten“. Meistens haben hier die Kinder Angst davor zu versagen, sind zu Selbstkritisch oder setzen sich einfach selbst zu hohe Ansprüche an das Rennen. Das zu erkennen und „abzuschalten“ ist jedoch die Aufgabe des Trainers in Zusammenarbeit mit euch Eltern.

5. Die Angst vor dem Versagen

Das oben schon angesprochene Problem ist wohl das größte und hartnäckigste Problem der Welt. Die Schwimmer sind so erfolgs- und leistungsorientiert, dass sie sich keine Fehler erlauben können. Diese Angst kommt häufig von der sozialen Anerkennung und Akzeptanz, nach der die Kinder streben. Dadurch denken sie mehr darüber nach, was andere Leute über sie denken oder denken könnten, anstatt sich auf sich zu konzentrieren und ihre Leistungen zu bringen. Diese Angst kann



jedoch noch 1000 andere Gründe haben. Was könnt ihr jedoch dagegen tun? Erstens müsst ihr eurem Kind wie oben schon beschrieben klar machen, dass es nicht um Leistungen geht im Sport, sondern um Spaß und Leidenschaft. In Tip 7 und 8 kommen noch einige interessante Tips um diese Angst zu bewältigen!

6. Elternratschläge kurz vor dem Start

Immer wieder tritt es auf, das Eltern kurz vor dem Start ihren Kids noch sagen: Junge pass bloß auf, dass du die Wenden nicht versaust. Oder: Diesmal schlägst du den Harald (Phantasiename) aber. Naja ich glaube ich brauche nicht viel dazu zu sagen. Vor dem Start, sollte jeder konzentriert sein und im Kopf noch einmal das Rennen durch gehen. Druck von außen ist das letzte was euer Kind da braucht, zumal sich die meisten schon selbst genug unter Druck setzen.

Ähnliche Ratschläge kurz vor dem Start sind: Du musst mal schneller ziehen mit den Armen, die anderen machen das immer viel schneller. Oder: Dieses mal musst du am Anfang etwas langsamer machen, damit du nicht zum Schluß wieder von allen überholt wirst. Alles Blödsinn! Das macht ja Gott sei Dank niemand von euch, denn erstens übt man die „Taktik und Technik“ schon vorher, sodass selbst der Trainer daran beim Wettkampf nichts mehr ändert. Zweitens weiß der Schwimmer schon alles was er machen muss und drittens pfuscht ihr damit dem Trainer in sein Handwerk ;) Allgemein solltet ihr euch zurück halten, was technisches Training in dieser Sportart angeht, sofern ihr nicht selbst auf dem laufenden seid. Die Veränderungen im Schwimmen sind sehr groß. Jedes Jahr kommen neue Technikmerkmale dazu und alte Techniken werden verworfen. Deswegen solltet ihr genug Vertrauen in den Trainer haben. Solltet ihr mit euren Kindern zusätzliches Training absolvieren wollen, dann sprecht das mit dem Trainer am besten zuvor ab.

7. Bewusstsein über das eigene Können und positives Denken

Das Bewusstsein über das eigene Können ist der beste Freund des Sportlers. Dieses Bewusstsein spiegelt sich natürlich auch in allen anderen Lebenssituationen wieder. Misstrauen gegenüber dem eigenen Können ist der Faktor, welcher während euer Kind Leistung erbringt, diese verringert und zu geringerem Selbstvertrauen führt.

SSG Bruhrain

Das Bewusstsein und das Misstrauen wird sehr stark durch das soziale Umfeld geprägt. Unterstützen mich meine Eltern und Freunde, oder bringe ich gute Leistungen im Training und bekomme dafür Anerkennung, oder fühle ich mich einfach gut bei dem was ich mache. Dies sind alles Dinge, die das Selbstbewusstsein unserer Kinder steigern. Die beste Art eure Kinder zu unterstützen, ist wenn ihr darauf eingeht, wenn eure Kinder Misstrauen gegenüber ihren Fähigkeiten äußern. Zum Beispiel wenn sie sagen: Ich werde nie ein guter Schwimmer, da ich viel zu klein dafür bin. Oder: Ich habe viel zu wenig trainiert diese Woche. Oder: Ich muss heute unbedingt diesen Gegner schlagen, sonst komm ich nie an den ran. Jetzt solltet ihr eingreifen und eure Kinder ermutigen. Ihnen sagen, was wirklich zählt und dass sie sich nicht so viel Druck machen sollen, sondern positiv Denken! Um das Selbstbewusstsein eurer Kinder zu stärken könntet ihr ihnen auch mehr zutrauen, also die Verantwortung in ihrer eigenen Sportart teilweise ihnen überlassen. Zum Beispiel durch selbstständiges Tasche packen, oder alleine zum Start gehen und die Zeiten selbst erfragen. Die Kinder merken das, wenn Sie ihnen mehr zutrauen und das macht sie selbstbewusster.

8. Erreichbare Ziele setzen

„Ich möchte heute über 100m Kraul unter 50s schwimmen!“ Das sind Träume in den Augen eurer Kinder, die vielleicht einmal zu Zielen werden können. Aber es ist sehr wichtig, dass die Kinder sich gerade in jungen Jahren erreichbare Ziele setzen und Schritt für Schritt weiter gehen. Hierbei kann zum Beispiel eine persönliche Bestzeitenliste helfen. Diese wird zum Beispiel an der Tür aufgehängt und wenn über jede Strecke eine neue persönliche Bestzeit erreicht wurde, so gibt es ein kleines Geschenk von euch Eltern. Somit fördert ihr eure Kinder dabei, sich Schritt für Schritt voran zu arbeiten und sich an den eigenen Zeiten und nicht an denen der anderen zu messen und orientieren!

Ein weiterer sehr wichtiger Punkt um zufrieden und glücklich zu sein ist es, sich die richtigen Ziele zu setzen. Wenn sich euer Kind zum Beispiel als Ziel setzt: Ich muss den Gegner schlagen, da er immer schneller war als ich. So ist das ein Ziel, welches nicht von den Leistungen eures Kindes abhängt, sondern auch von denen des Gegners. Dieser kann unglaublich schlecht sein und euer Sohn gewinnt mit einer

SSG Bruhrain

schwachen Zeit, daraus folgt, dass er unzufrieden ist aufgrund seiner schlechten Zeit. Ist der Gegner jedoch stärker und euer Kind schwimmt ein super Rennen, so ist es auch unzufrieden. Die Chancen so ein Ziel zu erreichen sind nicht „planbar“. Setzt sich euer Kind jetzt jedoch das Ziel seine Bestzeit zu verbessern, so liegt es völlig in seiner Hand dieses Ziel zu erreichen. Wenn er dabei noch seinen Gegner schlägt, dann umso besser, wenn nicht, dann ist es auch egal, schließlich hat er eine neue Bestzeit und somit sein Ziel erreicht.

9. Umgang mit Rückschlägen

Sportler, die zu viel von sich erwarten, haben oft Probleme mit Leistungsstagnation oder Rückschlägen umzugehen, welche im Sport völlig natürlich sind. Als Eltern müsst ihr hier euren Kindern die „Erlaubnis“ geben auch mal schlechte Leistungen zu erbringen. Mehr noch, ihr könnt sie wieder aufbauen und ihnen klar machen, dass sie nach vorne schauen sollen und sich auf das nächste Rennen konzentrieren können. Da kann euer Sohn/Tochter dann erneut versuchen sein Ziel zu erreichen! Aber auch dies ist Arbeit des Trainers, welche von euch aber auch noch unterstützt werden kann.

10. Die Beweggründe des Kindes verstehen

Eltern die selbst mal die Sportart (meist nicht so erfolgreich) oder einen anderen Sport betrieben haben sind oft sehr motiviert ihren Kindern das zu ermöglichen, was sie nie ermöglicht bekommen haben. Es gibt jedoch auch die Eltern, die gar nicht verstehen können, wieso ihr Kind nun genau diesen Sport betreibt und keinen anderen, der vielleicht mehr zu ihm passen würde oder in dem er besser ist. Die Antwort darauf liegt einfach darin, die Beweggründe eurer Kinder zu verstehen. Warum machen sie diese Sportart so gerne. Manchmal hängt dies auch gar nicht mit dem Sport an sich zusammen. Euer Kind kann 1000 Gründe haben diesen Sport zu betreiben, zum Beispiel weil er dort mit seinen Freunden zusammen ist. Oder weil er es genießt ein Teil dieser Gruppe zu sein. Vielleicht möchte es auch einfach eine bestimmte Fähigkeit erlangen oder er liebt den Wettkampf. Hier gilt es herauszufinden, was euer Kind an diesem Sport so liebt und wenn es halt eine



Sportart betreibt, in der es nicht so gut ist, wo es jedoch viele Freunde hat, oder sich sehr wohl fühlt, so sollte euch das überzeugen und zur Unterstützung eures Kindes bewegen.

11. Positive Verstärkung anstatt von Kritik

„Auf den letzten Metern bist du aber untergegangen“, oder „Du warst als schnellster gemeldet und hast trotzdem das Rennen verloren.“ Dies sind Kritikpunkte, die man äußern kann, aber nicht muss. Gerade wenn euer Kind gerade eine schwache Leistung erbracht hat, solltet ihr es nicht noch mit Kritik überhäufen. Euer Kind weiß selbst genau was es falsch gemacht hat und ist meistens so selbstkritisch, dass man es eher aufmuntern sollte. Als Eltern, solltet ihr euer Kind sowieso nur positiv Verstärken. Von dem Trainer bekommt euer Kind NUR den Hauptfehler genannt und dann noch die Dinge, die gut gelungen sind, wie zum Beispiel: Aber deine Wenden waren super, das hast du ganz toll gemacht. Wenn euer Kind danach zu euch kommt, nach der abschließenden Ermutigung des Trainers, solltet ihr ihn nicht noch einmal mit Kritik überhäufen, denn das wirkt bei den Kids starke Selbstzweifel auf.

12. Selbstmotivation

Kinder, welche nicht selbst motiviert den Sport betreiben, beenden zu 90% das betreiben der Sportart. Als Eltern könnt ihr eure Kinder nur dabei unterstützen sich selbst für den Sport zu motivieren, durch ihre Liebe zu der Sportart und den Wettkämpfen. Ihr könnt das, indem ihr die Beweggründe und Ziele eures Kindes versteht und unterstützt. Es ist wichtig, dass euer Kind seine eigenen Ziele setzt und nicht die euren verfolgt.

Schlusswort

Alle Texte sind von mir persönlich verfasst und ich nehme gerne Kritik und Verbesserungsvorschläge dazu an, da ich bestimmt einige Fehler drin habe, die IHR als erfahrene Eltern vielleicht sofort entdeckt.

SSG Bruhrain

Außerdem möchte ich noch erwähnen, dass jedes Kind anders reagiert und verschieden ist, deshalb kann man die besagten Dinge nicht direkt übernehmen. Ein selbstbewusstes Kind muss man sicherlich ein wenig anders unterstützen, als eines mit wenig Selbstbewusstsein.

Wer noch mehr Informationen möchte, der kann sich gerne mal auf folgenden Internetseiten umschauen:

- www.youthsportspsychology.com (sehr gute Seite, von der ich 80% meiner hier geschriebenen Tipps habe)
- www.peaksports.com (die „Vaterseite“ der obigen, auch von Dr. Cohn)
- www.sportpsychologie.de (eine kleine Seite mit kurzen und übersichtlichen Erläuterungen zu dem Thema)

Wenn jemand noch mehr Informationsquellen oder ähnliches für mich hat, schreibt mir bitte eine Mail.

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit und euer Interesse ;)

Eure Kinder werden euch für euer Engagement irgendwann danken!