

Hilfe ! Mein Kind macht <Leistungs-> Sport!

Teil 1



Nachdem ich viele Jahre im Hochleistungssport auf internationalen Turnieren unterwegs war und viel und lange mit Spitzenspielern gearbeitet habe, bin ich jetzt wieder „back to the Roots“ und viel mit jungen Spielern im Training und auf nationalen Turnieren und Meisterschaften unterwegs. Gerade in letzter Zeit fällt mir auf, dass es zunehmend für viele Eltern schwerer ist, als Elternteil am Rand des Wettkampfes, auf der Tribüne oder neben dem Court umzugehen, als es für den Sportler mitten im Wettkampf ist.

Wer früher selbst Sport gemacht hat, weiss wie knapp manche Wettkämpfe sind. Aber erst, wer als Elternteil bei knappen Wettkämpfen der eigenen Kinder draussen gestanden hat, weiss wie schwer es plötzlich ist, von draussen damit umzugehen. In vielen Situationen müssen wir uns da draussen ganz schön zurücknehmen.....aber wir meinen es ja nur gut – und wir sehen als die Experten von draussen auch alles viel besser, z.B. wie das Kind in der Situation taktisch viel besser spielen müsste – und wir sehen natürlich auch viel besser, ob der letzte Ball ausserhalb oder innerhalb des Feldes gelandet ist. Und das geben wir dann auch, als wichtige Information, lautstark bekannt. Oder man läuft aufgeregt zum Coach und beschwert sich, dass es jetzt gerade in dem Match mit ganz unfairen Dingen zugeht, und mein Kind ganz offensichtlich schwerst benachteiligt wird. All das geht eigentlich gar nicht. Wie gesagt – wir meinen es ja nur gut. Nur leider ist gut gemeint oft nicht gut gemacht. Deswegen kommen hier ein paar Tipps von mir für Eltern beim Sport ihrer Kinder.

Ich schreibe in regelmässigen Abständen immer wieder etwas zu dem Thema „Hilfe !, mein Kind macht Leistungssport“. Viel Spass beim Lesen – Das Thema heute heisst:

Nimm Dir Zeit – lass Dir Zeit

Zeit ist mit das Wichtigste, was du Deinen Kindern geben kannst. Und – Sport kostet Zeit – von allen Beteiligten.

Es stehen Fahrten zum Training und zu Wettkämpfen an. Hinbringen – abholen – und vielleicht vor Ort warten. Das mit dem Hin – und zurück vom Training zu den Nachmittagsstunden geht bei uns auch mit den ÖV. Wichtig ist, dass die Kinder lernen, die Fahrten alleine zu machen, die sie alleine leisten können. Fahren sie die ersten Male mit, und geben Sie dem Kind Zeit, alles alleine zu machen, was es für die selbständigen Fahrten können muss, dann lernt das Kind das und schafft es auch alleine. Auch 10-jährige können gerade in „Basel“ alleine die ÖV Verkehrsmittel benützen. Oft fahren Kinder der Trainingsgruppe zusammen mit derselben Bahn oder Bus und können sich gegenseitig helfen. Ausserdem gilt bei uns die Regel, die „Grossen helfen den Kleinen“.

Wohnt man weiter weg vom Trainingsort, dann muss ich den Fahrdienst leisten. Oder man spricht sich als Eltern untereinander zum „Fahrdienst“ ab. Auch zu Fahrten an Turniere sind Fahrgemeinschaften eine gute Idee und schaffen etwas freie Zeit für zu Hause, die man dann sinnvoll für sich (und die „Restfamilie“) nutzen kann, weil dann nur ein Familienmitglied zu einem Turnier unterwegs ist, und man nicht als ganze Familie ein Wochenende in der Halle verbringen muss. Auch das „Alleine zum Turnier fahren“ können die Kinder lernen, alleine zu leisten. Vor Ort sind dann die Trainer und Coaches da, die die Kinder am Turnier betreuen. Natürlich muss man alles üben und auch lernen, in der Vorbereitung auf das Turnier bereits Dinge zu Hause erledigen.

- z.B. Die Tasche selbst packen lernen. Das ist wichtig, wenn ihr Kind mal alleine zum Turnier fährt. Da ist es wesentlich, die Tasche auch wieder vor Ort packen zu können. Nehmen sie sich die Zeit, zu zeigen, wie Sie die Tasche packen würden – und geben Sie ihrem Kind Zeit, die Tasche dann alleine zu packen. Dazu gehört auch, wie T-Shirts zusammengefaltet werden, wo die gebrauchte Wäsche hingehört, und dass alles wieder in die Tasche kommt, Platz hat, die Reißverschlüsse wieder zugehen und nichts liegen bleibt – oder in der Halle oder im Hotel vergessen wird.

Auch am Turnier können Sie die Kinder Dinge alleine machen lassen, die sie selbst erledigen können. Die Eltern müssen wirklich nicht die Tasche der Kinder in die Halle und dort auch noch ans Feld tragen oder die Trinkflasche für's nächste Match befüllen. Ein Hinweis, ob alles für das nächste Spiel bereit ist, genügt.

Und lassen Sie die Kinder auch die Dimension Zeit erfahren. Wie lange es dauert zum Training zu fahren. Wie zügig sie nach dem Training alles zusammenpacken müssen, damit sie rechtzeitig am Bus sind. Oder wenn für eine Fahrt zum Turnier 4 Stunden Fahrzeit veranschlagt sind, dass ihr Kind schon nach 30 Minuten anruft, dass es noch im Auto sitzt. Oder auch Sie nach 1 Stunde anrufen, um nachzufragen ob noch gefahren wird. Das ist alles unnötig und fordert von beiden Seiten Geduld und Disziplin. Viele Dinge sind vielleicht dann auch gerade nicht wichtig.

- *Eines ist aber wirklich wichtig und das ist Pünktlichkeit. Es ist wichtig rechtzeitig im Training und am Turnier zu sein, zu der angegebenen Match-Zeit und bei „Aufruf“ auf dem Spielfeld zu sein, und sich rechtzeitig dafür vorzubereiten. Und es ist ganz wichtig, die Termine zur Turniermeldung <Meldeschluss> nicht zu verpassen und einzuhalten – sonst kann man nicht mitspielen. Ganz einfach: Wer zu spät meldet – kann am Turnier nicht teilnehmen. Abmelden geht immer aber Anmelden geht nur bis zum Meldeschluss.*

Aber beim Turnier ist es nicht wichtig alle 20 Minuten einander anzurufen und zu telefonieren, nur um zu fragen – oder zu berichten – wie's am Turnier läuft, oder wie das Wetter zu Hause ist. Das alles stört nur am Turniertag und lenkt vom Wesentlichen ab. Auch am Turnier ist es am besten, das Handy bleibt im Flugmodus in der Tasche, und wird nur für kurze Zeitspannen genutzt. Hier hilft es in der Vorbereitung auf das nächste Spiel, dass mind. 30 Minuten vor dem Match, das Handy auf Flugmodus gestellt wird, und weggepackt wird, und ab dann nicht mehr am Handy gespielt wird.

Für die Trainingszeiten unserer Kader gilt immer: Ich muss als Eltern nicht während dem Training anwesend sein. Nutzen Sie dies als ihre „freie“ Zeit. Ich muss also nicht von oben das ganze

Training beobachten, ob da auch alles richtig gemacht wird, und meinem Kind auch nichts Böses widerfährt. Es stört die Kinder beim Arbeiten und lenkt sie nur ab, wenn Eltern zuschauen. Im Training sind die Kinder für die gesamte Zeit gut und sicher versorgt. Und sie brauchen während des Trainings kein Handy – und auch keine Anrufe von Eltern und Kollegen. Das Handy liegt während der Trainingszeit – im Flugmodus – in der Tasche.

Training und Sport ist für die Kinder wichtig. Sport ist ein enormer Förderer für die körperliche Entwicklung und Gesundheit, hilft bei der geistigen Entwicklung der Kinder und unterstützt beim Lernen. Die Kinder lernen sich selbst kennen und was in ihnen steckt. Die Kinder lernen Lektionen, die ihnen helfen auch andere Bereiche des Lebens zu meistern. Und es fördert die Sozial-Kompetenz im Umgang mit Gleichaltrigen in der Trainingsgruppe. Gerade im Badminton lernen die Kinder früh den Umgang und die Zusammenarbeit mit Buben und Mädchen. Sie lernen Respekt, Zuhören, Aufmerksamkeit, Disziplin, Pünktlichkeit, Empathie im guten Umgang miteinander, Spass und Freude am Wettkampf und am Training, und man lernt gewinnen und zu verlieren. Da gibt es für alle viel zu lernen. Das Training und die gemeinsame Trainingszeit ist eine gute und wertvolle Zeit für ihre Kinder zusammen mit Gleichaltrigen und Gleichgesinnten. In einer Trainingsgruppe entstehen Freundschaften untereinander und man lernt neue, großartige Kollegen kennen, man löst Probleme zusammen in der Gruppe oder alleine im Wettkampf auf dem Feld. Wir Trainer wollen, dass die Kinder im Training etwas lernen, dass sie Spass haben, glücklich sind und Freude am Badminton finden. Und wir Trainer und Eltern arbeiten dabei zusammen. Helfen sie mit, dass der Sport ihrem Kind Spass macht, dann ist jede Minute Zeit gut investiert.

*Günther Huber
BVN Trainer Team
Im Oktober 2024*