

Hilfe !

Mein Kind macht <Leistungs-> Sport! Teil 3



Die Schweizer Meisterschaften für die Junioren stehen an. Hat sich ihr Kind qualifiziert? Kann es diesen wichtigsten Anlass im Sportjahr für die Junioren mitspielen und dort zeigen, was es kann, oder hat es dieses Jahr noch nicht ganz gereicht? Vielleicht fehlen nur ein paar Pünktchen für die Qualifikation. Oder- vielleicht konnte es auch noch gar keine Swiss Badminton Junior Turniere mitspielen, bei denen es diese Punkte für die Rangliste gibt, die dann bis Rang 16 in den Einzelkategorien zur Teilnahme an den die Schweizer Meisterschaften berechtigen?

Wenn es dieses Jahr nicht gereicht hat, dann klappt es nächstes Jahr und die Chance tut sich neu auf, oder das Jahr danach. Haben Sie Geduld, das wird schon.

Hier sind wieder ein paar Tipps und Hinweise für Eltern. Viel Spass beim Lesen. Es ist der letzte Beitrag zu dem Thema. Hoffentlich habe ich sie mit den ersten beiden Beiträgen zum Thema nicht zu sehr gelangweilt und Sie haben jetzt noch genug Energie und Aufmerksamkeit auch für den letzten Teil.

Leistungsentwicklung braucht Zeit und Geduld.

Gerade in einer so komplexen Sportart wie Badminton, wo es auf so viele Details ankommt, die wie in einem Puzzle alle zusammenkommen sollen, um dann als ganzes Paket Wirkung und Erfolg zu zeigen, dauert es lang, bis ich mein Leistungspotential voll ausschöpfen kann. Leistungsentwicklung im Badminton braucht Zeit und Geduld auf allen Seiten (Athleten/Eltern/Trainer). Das geht nicht von heute auf morgen. Eine normale Leistungsentwicklung vom begeisterten Jugendlichen zum Meisterschaftsanwärter dauert bei uns so zwischen 5-7 Jahren. Dann erreicht man bei den Junioren ein gutes Niveau und man gehört zu den besten U19 der Schweiz. (Und die Schweiz ist im Badminton ganz weit weg von der internationalen Leistungsspitze).

Danach kommt der entscheidende, kritische Übergang von den Junioren in die Eliteklasse und dort kommen nochmals 3-4 Jahre Entwicklungszeit dazu. Dann kommt man langsam in den Bereich eines guten, erfolgreichen Badminton-spielers. (Ab ca 21. Jahre <+/- 2 bis 3 Jahre> bei den Frauen und bei den Männern ab ca 23 Jahren <+/- 2 bis 3 Jahre>- Ausnahmen bestätigen nur die Regel.) Ein gewisses Mass an Talent vorausgesetzt, sind das dann gut und gerne einige 10.000 Stunden absolviertes Training, + viel „blood, sweat & tears“. Viele probieren es, aber nicht jede(r) schafft's. Erfolge + Niederlagen sind nur Nebenprodukte eines langen, beschwerlichen, hindernisreichen Weges. Also Geduld – alles braucht seine Zeit – und denken Sie daran: „Gras wächst auch nicht schneller-wenn man daran zieht“.

Dein Kind ist kein Profi.

Das Kind braucht Deine Hilfe bei Sieg und Niederlage. Gewinnen ist nicht alles. Der Spass ist für die Kinder erst einmal wichtiger als der Erfolg. Natürlich macht Gewinnen mehr Spass. Aber belohne sportliche Erfolge nicht durch Geschenke oder Prämien. Damit werden falsche Anreize und Ziele gesetzt. Ziel ist es in jedem Match, bei jedem Turnier und Meisterschaften sein Bestes zu geben. Im Idealfall reicht es dabei ein Match zu gewinnen, auf's Podest zu kommen oder gar das Turnier zu gewinnen. Ziel ist es nicht, sein

Taschengeld aufzubessern. Nichts spricht dagegen, Erfolge zu feiern und zu geniessen. Zur Feier des Tages zusammen Essen zu gehen, und wenn es nur zu nächsten Burgerladen ist. Torprämien oder Siegesprämien haben gerade im Kindersport nichts verloren. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass sie es lieben und sie dabei sind, ganz unabhängig vom sportlichen Erfolg. Momentane Ranglisten und Erfolge sind nicht wichtig. Wettkämpfe und Qualifikationen sind lange Zeit nur Nebenprodukte. Es gilt sich auf die längerfristige sportliche Entwicklung zu konzentrieren. Helfen Sie mit, dass ihr Kind lernt, sportliche und persönliche Misserfolge zu trennen. Und weisen Sie immer wieder darauf hin, dass Verlieren zum Sport dazu gehört. Überengagierte Eltern, die die sportliche Karriere zu ihrem eigenen Projekt machen, beeinträchtigen das Selbstwertgefühl der Kinder und verursachen Stress. Oft begünstigt solches Verhalten irgendwann einen Drop-out. Vergleichen Sie auch nicht ihr Kind mit anderen aus der Trainingsgruppe. Und identifizieren Sie sich nicht über ihr Kind. Seine Erfolge machen sie nicht zu besseren Eltern. Sie sind nicht im Wettkampf mit anderen Eltern bzw. Kindern. Und verwechseln sie nicht Investition und Opfer.

Sei Motivator

Ermuntern Sie ihr Kind weiterzumachen und ins Training zu gehen, auch wenn es mal nicht so läuft. Solche 'down-phases' sind ganz normal. Sei darauf vorbereitet, und sei für dein Kind da. Das bedeutet jedoch nicht, dass du in diesen Punkten deinem Kind sofort nachgeben solltest. Motiviere es erst einmal dabei zu bleiben. Es ist auch eine gewisse moralische Verpflichtung mit dem Sport eingegangen, diese gilt es auch zu erfüllen. Und man gibt nicht so einfach auf, weil's heute mal nicht geht oder gerade keinen Spass macht. Vielleicht muss man auch lernen, sich mal durch eine harte Trainingsphase durchzubeissen, ohne dass die Eltern gleich eingreifen müssen. Zum Sport – und zum Leben – gehört auch dazu, dass man sich anstrengen muss, um etwas zu erreichen, „auch wenn's mal weh tut“.

Und denken Sie daran, dass am Anfang sich die Erfolge einfacher einstellen, und die sportliche Entwicklung schneller verläuft. Vielleicht begünstigt auch die beschleunigte körperliche Entwicklung deines Kindes gerade den Erfolg gegenüber Gleichaltrigen. Merke: Je mehr das Leistungsniveau zunimmt, desto mehr Trainingsaufwand ist für den Leistungsfortschritt notwendig. Der Anstieg an Training ist im Sport nicht proportional zum Leistungsanstieg. Trainingsaufwand ist deutlich überproportional zum Fortschritt an Leistung. Und was im Training klappt, muss noch lange nicht im Wettkampf gelingen.

Regeneration + Gesundheit

Bei viel Training ist es wichtig, dass sich der Sportler auf seine Gesundheit verlassen kann. Ohne eine robuste Gesundheit und einen guten athletischen Trainingszustand geht im Leistungssport gar nichts. Bei spezifischen Verletzungen suchen sie bitte Rat und Hilfe bei einem SPORT-arzt und/oder einen SPORTphysiotherapeuten. Bei diesen Fragen ist der Allgemein-Mediziner oder Kinderarzt überfordert, und er wird immer raten zu pausieren, dann kann erstmal nichts passieren und man ist auf der sicheren Seite. Aber das nützt Sportlern meist wenig. Sie brauchen klare Diagnosen und zielgerichtete, therapeutische Massnahmen.

Der BVN arbeitet hier eng mit Partnern zusammen, die die BVN-Athleten in der Terminvergabe besonders berücksichtigen, und als Experten davon profitieren, dass sie den Sport, und vielleicht auch die Sportart und deren „Problembereiche“ kennen. Sprechen Sie uns an, wenn eine Verletzung vorliegt, die eine Untersuchung bei einem Spezialisten erfordert.

Und es ist ihnen bestimmt nichts Neues, dass zum Erfolg von Training auch Regeneration, Erholung und eine gesunde Ernährung gehören. Schlaf ist wichtig und regelmässige Schlafenszeiten fördern den

notwendigen Ausgleich zur Belastung von Training und Schule. Vielleicht erstellen sie auch Regeln zur Benutzung des Smartphones, um so die nötige Ruhezeit sicherzustellen.

Vielleicht kommt auch mal irgendwann der Zeitpunkt, wo es nach reiflicher Überlegung keinen Sinn mehr macht, den Sport so intensiv weiterzubetreiben. Finden Sie dann einen guten Ausstieg vielleicht auch mit der gewählten Sportart auf niedrigerem Anspruchsniveau. Auch untere Ligen brauchen Spieler und auch dort macht es Spass sich zu messen und im Verein mitzutrainieren. Vielleicht bleibt durch den geringeren Aufwand mehr Zeit in der Familie und für Schule, Studium, andere Hobbies und Unternehmungen.

Erwartungen

„Wir haben bereits so viel investiert in deinen Sport und du trainierst bereits 7x die Woche. Da muss auch mal was rauskommen“. Diese Aussage wird Kinder nicht zu erfolgreicheren Sportlern machen. Ganz im Gegenteil. Es erlebt den Druck, Gegenleistungen erbringen zu müssen. Dies macht es sehr schwer, optimal zu „performen“. Der wahre Zweck des Sports, nämlich Freude und Spass zu haben, geht verloren. Der wahre Spass und Befriedigung im Leistungssport kommt über gesteigertes Leistungsvermögen, mehr Spielkompetenz, bessere Spieltaktik, mehr Selbstvertrauen in den eigenen Aktionen und Verständnis, wie Training und Leistung zusammenhängen und man erfährt darin den Sinn von dem was man tut.

Lassen sie ihren Kindern die Kontrolle über ihr sportliches Leben und dessen sportlichen Ziele. Auch wenn SIE (insgeheim) erwarten, dass ihr Kind gewinnt oder bestimmte Leistungsziele erreicht, dann liegt das in der Regel nicht (zu 100%) in ihrer eigenen Kontrolle und auch nicht in der Kontrolle des Kindes. Kinder geben ihr bestes und unterliegen vielleicht doch, weil jemand anderes an dem Tag besser war.

Natürlich dürfen Sie Erwartungen an ihr Kind haben. Aber es sollte sich ausschließlich um das Verhalten des Kindes drehen. Das liegt ganz in der Kontrolle des Kindes. Es umfasst beispielsweise Höflichkeit, Anstand, Disziplin, Durchhaltevermögen, Pünktlichkeit, Ordentlichkeit, Verantwortungsbewusstsein, Ehrlichkeit, Einhalten von Regeln und Fairness. Das können alle erfüllen, unabhängig vom Ausgang eines Wettkampfes.

Respektiere alle anderen

Fairplay & Respekt sind die 2 Dinge, die jeder vom Sport erwartet. Keiner mag schlechte Verlierer. Und keiner mag schlechte Gewinner. Diese sind in der Regel noch unangesehener als schlechte Verlierer. Man muss lernen mit einem Sieg und einer Niederlage gut umzugehen. Sich in einen Gegner hineinversetzen können und dessen Gefühlslage zu erkennen, zeugt von Empathie.

Leider ist das in der heutigen Zeit nicht immer an der Tagesordnung. So war kürzlich in einer Zeitung zu lesen, dass bei einem Fussballturnier von U13 Mannschaften plötzlich 20 Erwachsene (Eltern) aufeinander losgegangen sind und sich prügeln, weil sie der Meinung waren, dass ihr Team vom Schiedsrichter benachteiligt wurde.

Respekt hat auch damit zu tun, dass man die Leistung des Gegners anerkennt und das auch ausdrücken kann. Man bedankt sich nach dem Spiel beim Gegner und beim Schiedsrichter, auch wenn man mal vielleicht nicht zufrieden war. Es zeigt sich auch darin, dass man sich beim Trainer – auch als Eltern – mal für dessen Engagement bedankt. Alles nur als selbstverständlich hinzunehmen und sich über vieles nur beschweren, ist keine vorbildliche Haltung. Und man schaut auch bei Wettkämpfen den Vereinskollegen zu, obwohl man gerade nicht im Einsatz ist.

Und denke daran, auch die anderen sind nur Menschen. Eltern, Trainer, Mitspieler, Gegner, Trainingskollegen. Und Menschen machen Fehler. Bestimmt nicht mit Absicht, und wenn sich andere nicht so verhalten wie Du es gerne hättest, gibt es keinen Grund, es ihnen gleich zu tun. Im Anhang habe ich noch 4 Pdf's beigefügt. Es handelt sich dabei um ergänzende, lesenswerte Beiträge zum Thema.

1. Tipps für Eltern von Nachwuchs- Leistungssportler/innen (Herausgegeben vom Sportamt Kanton Zürich/Sekundarschule für Kunst- und Sporttalente.)
2. Eltern raten Eltern vom Olympiastützpunkt Sachsen = *1
3. Leistungsfördernde vs. Leistungshemmende elterliche Verhaltensweisen (*1)

*Günther Huber
BVN Trainer Team
Im Spätjahr 2024*