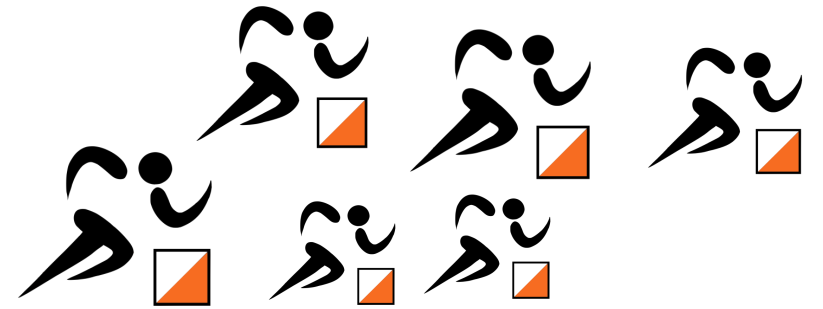
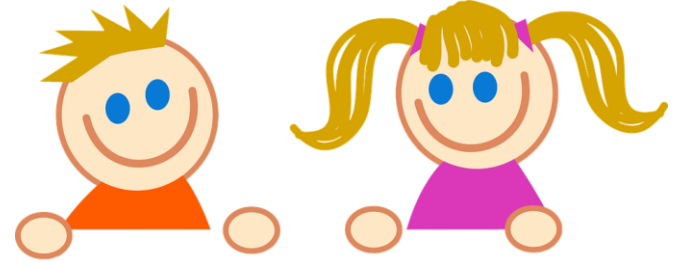




# Eltern sein im (Nachwuchs)Leistungssport

UNTERSTÜTZEN UND FÖRDERN STATT ~~FÖRDERN~~





# Was erwartet euch?

---

- Vortrag
- Voraussetzung für die Situation – wissenschaftlich und entwicklungspsychologisch
- Schwierigkeiten
- Lösungsansätze

Fragen gerne jederzeit stellen....



**Gratulation!**

---





---

Der Sport ist etwas tolles für eure Kinder!



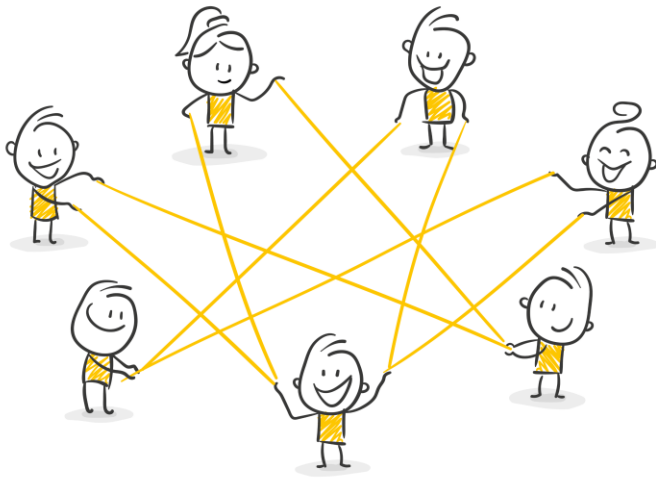
# Positive Sozialisation

---

Die **Persönlichkeit** der jugendlichen AthletInnen wird durch den Leistungssport *in eine positive Richtung* entwickelt.

# Wertevermittlung im Leistungssport

---



**Persönlichkeitsbildung**

**Einsatz** für eine Sache

**Zielorientierung**

**Entscheidungsfähigkeit**

**Disziplin** (Einordnung in Team, Trainingsgruppe)

**Umgang mit Erfolg und Misserfolg**

**Fairness**

Etc.

# Positive Wirkung von Leistungssport auf SportlerIn (Klug & Fally, 2022)

---

Jugendliche LeistungssportlerInnen (im Vergleich zu gleichaltrigen RegelschülerInnen)

- Haben ein positiveres Selbstbild
- Sind selbstsicherer im Sozialkontakt
- Konsumieren weniger Drogen
- Denken weniger an Selbstmord
- Haben ein ausgewogeneres Essverhalten

(Klug & Fally, 2022)



# Positiver Effekt von Sportlerfamilien

---

Familien von jugendlichen LeistungssportlerInnen (im Vergleich zu jenen von RegelschülerInnen):

- Mehr Sozialkontakte mit der außerfamiliären Umwelt
- Eine aktiviere Freizeitgestaltung
- Eindeutige Familienregeln
- Eine höhere Bewertung von Leistung
- Ein harmonischeres Familiensystem



# Aber auch:

---

Hohe Belastung bzw. hoher Druck durch Leistungssport

Gefahren:

- Körperlich
- Psychisch
- Sozial

# Studie (Harttgen/Mills)

## Leistungsbereitschaft und Bewältigungsressourcen —

331 Nachwuchsspieler (zwischen 13 und 19 Jahren) von deutschen Bundesligavereinen

---

### Bemerkenswert:

**FRAGE: Wenn ich nicht Bundesligaspieler werde, dann.....**

nur **112** nichtsportliche Orientierung (Beruf, Schule, Studium)

anderen **nur sportliche Perspektive**

- „ins Ausland“
- „woanders“
- „kann ich mir nicht vorstellen“

### Dadurch bedingt

- Entwicklung von Fehlerangst 67%
- Andere nicht enttäuschen 56,2%
- 57,2% nach schlechten Spiel Befürchtung aus Stammelf zu fallen
- Druck von Trainern und Eltern 41,2%

Weiters: Ressourcen:

### Familie: Stütz- und Schutzfaktor Nummer1

- 92,2% Unterstützung der Eltern sehr wichtig für sportliche Entwicklung
- 91,2% wenden sich bei **sportlichen** Problemen an die Familie
- 75,7% Einfluß auf Verhalten

## *Qualitative Studien im „erwünschtes Elternverhalten aus Kindersicht“*

*(Knight, Boden, Holt & Alberta, 2010; Knight, Neely & Holt, 2011):*

---

- Allein die Anwesenheit von beiden Elternteilen bei einem Wettkampf stärker mit subjektiv erfasster Wettkampfangst des Kindes korreliert, als die Anwesenheit von nur einem Elternteil
- Glauben Athleten, dass ihren Eltern der Erfolg besonders wichtig ist, erleben sie mehr Angst.



Grössere Angst ist nicht nur unlustig sondern ist auch leistungshemmend.

## *Qualitative Studien „erwünschtes Elternverhalten aus Kindersicht“*

*(Knight, Boden, Holt & Alberta, 2010; Knight, Neely & Holt, 2011):*

---

- „nicht gerne“ technische und taktische Hinweise (Trainer vorbehalten)
- Fokussierung auf Einstellung als auf Abschneiden lieber
- Anfeuern positiv und negativ





## *Stressoren für Eltern von LeistungssportlerInnen*

---

- Nicht wissen, wie sie sich am besten verhalten sollen
- Eltern selbst und TrainerInnen oft unzufriedener mit Elternverhalten als AthletInnen
- mit der Situation überfordert (eines der vielen ersten Male als Eltern...)
- Belastende Faktoren sind der zeitliche und finanzielle Aufwand
- eine gefühlte Hilflosigkeit und Unsicherheit bei Misserfolgen sowie der Umgang mit dem Kind nach einer Niederlage

*Lautenbach und Lobinger (2014) und Harwood und Knight (2009a, 2009b)*

# Entwicklung

---

- junge SportlerInnen haben Entwicklungsaufgaben zu lösen genauso wie Gleichaltrige NichtsportlerInnen
- viele Verhaltensweisen der Jugendlichen haben ihren Ursprung in der Entwicklungspsychologie
- auch im „Mentaltraining“ /Entwicklung von Einstellungen gibt es ein gewisses ideales Alter

# Altersabschnitt 5 – 10 Jahre: Kindheit

Spiel- und Schulalter – Sport: Grundlagentraining / beginnen oft in diesem Alter zu segeln

Kinder in diesem Alter:

Unmittelbares Vergnügen & sofortige Bedürfnisbefriedigung

Große Lernbereitschaft, großer Bewegungsdrang

Umgang mit Autorität meist problemlos

Ichbezogen & unbekümmert

Gutes psychisches Gleichgewicht

Lernen sehr schnell und viel

Große Vorstellungskraft

Probieren gerne Neues aus

Möchte so viel als möglich lernen



# Alter 11-14 Jahre

Schulkindalter bis Pubertät (Pubeszenz) • Sportlich: Entwicklung, Aufbautraining, Überlegungen ob es Richtung Leistungssport gehen könnte, Wechsel Bootsklasse • Hormonelle Umstrukturierung im Gehirn – ungehemmtes Verhalten • Ziel: Aufbau von Regulationskompetenzen, Identitätssuche

Kinder in diesem Alter:

Kognitive Eigenschaften entwickeln sich weiter

Große Stimmungsschwankungen

Große Veränderungen in den sozialen Beziehungen

Sicherheiten gehen verloren – Bewältigungspotenzial reicht nicht mehr aus

Psychische Verletzbarkeit besonders groß

Anders sein - unzufrieden mit sich selbst

Unabhängig sein

Kritik an Eltern, Erwachsenen, Lehrern

Überempfindlich, aggressiv, albern, lustlos, schweigsam



# Alter 11-14 Jahre

---

- Biologische Entwicklung - Mädchen > Jungs (bis zu 2 Jahre)
- - Frühentwickler – Spätentwickler
- Wellenförmige Leistungen
- Doppelbelastung Schule und Sport
- Gruppen vs. Individuum



# Alter 2. Phase der Pubertät – Adoleszenz

## 15-18 Jahre

---

Jugendliche in dieser Phase:

- Emotional stabiler
- Denkprozesse > soziale und emotionale Kompetenzen
- Selbstfindung und Identitätssuche
- Gruppe > Individuum
- Freiheitsanspruch
- Abstraktes Denken
- Gefühle besser ausdrücken
- Kritisch, individualistisch, analytisch und gleichgültig



Achtung: Ablösung aus dem Elternhaus und Selbstständig werden ist ein wichtiger Prozess, den der Sport unterstützen aber durch die Abhängigkeit von den Eltern auch behindern kann.

# Allround Talent Eltern

---

- Vorbild
- Co-Trainer
- Coach
- Trainer-Kritiker
- Fan
- Animateur
- Forderer
- Förderer
- Butler
- Sponsor
- Psychologe
- Manage
- Fahrer
- Koch
- Ernährungsberater
- Imageberater
- Lehrer
- Mechaniker
- Bootsbauer





Ist Unterstützung gleich  
übertriebener Ehrgeiz?

Wo hört das eine auf und  
beginnt das andere?

---

Was kann ich als Elternteil tun, um mein Kind bestmöglich zu unterstützen...

... um ein glückliches, selbstständiges, selbstbewusstes, gesundes, erfolgreiches Individuum zu werden?

# Eltern Fallen

---



**Überidentifikation:** „Clearly state that your child is playing and you will be there encouraging him if he wants you to be.“ ~~„wir spielen heute“~~

**Überengagement:** Let your child know you care and are there if they need you to help them. AVOID becoming over involved in your child's Sailing.

Give your children tasks and responsibilities, which will build in time self-confidence and independence. AVOID making them overly dependent on you.

Egoismus, Verwechslung von Investition und Opfer ,  
Wettkampf mit anderen Eltern bzw. Kindern

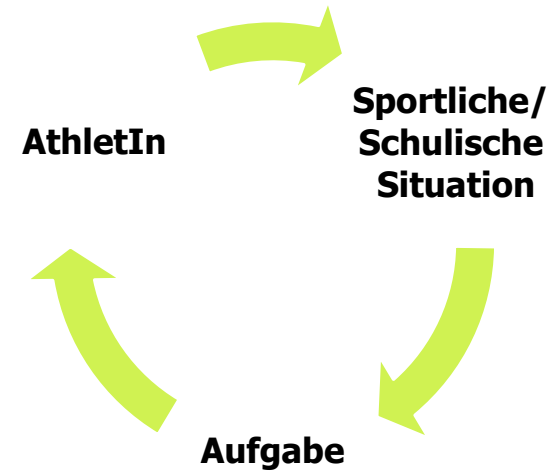
(Brandauer, 2013, Versari, 2015)



# Balance

---

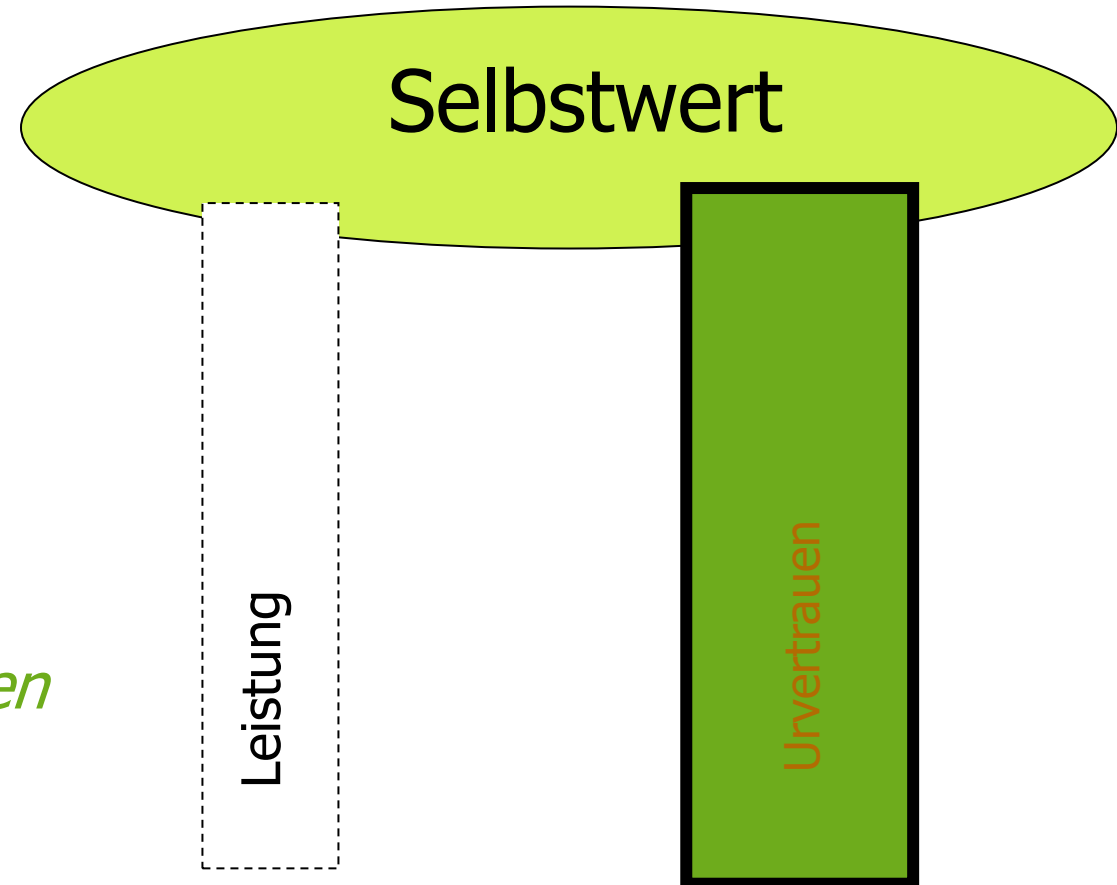
Wie gut es gelingt die unterschiedlichen Anforderungen und Belastungen *auszubalancieren* ist stark von den jeweiligen **individuellen Ressourcen** abhängig.



# Im Laufe der Entwicklung:

---

- **Rücknahme** des Einflusses
- Erziehung zur **Selbstständigkeit**
- **Urvertrauenssäule** stärken
- **Leistungssäule** *anderen* überlassen



# Erfolgreiche Familien (Klug, Fally, 2021)

---

- Investieren viel Zeit & Energie in Erarbeitung einer Familienvision
- Setzen sich mit Stärken und Schwächen auseinander
- Eindeutige Rollenaufteilung und –akzeptanz
- Achten auf Psychohygiene
- Können Konflikte rasch erkennen, ansprechen und lösen
- Focus, Kontrolle, Fair Play

# Starke Kinder

---

**Vertrauen in sich selbst und in die eigenen Stärken zu** haben, ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, welche Kinder für das Leben stark macht.

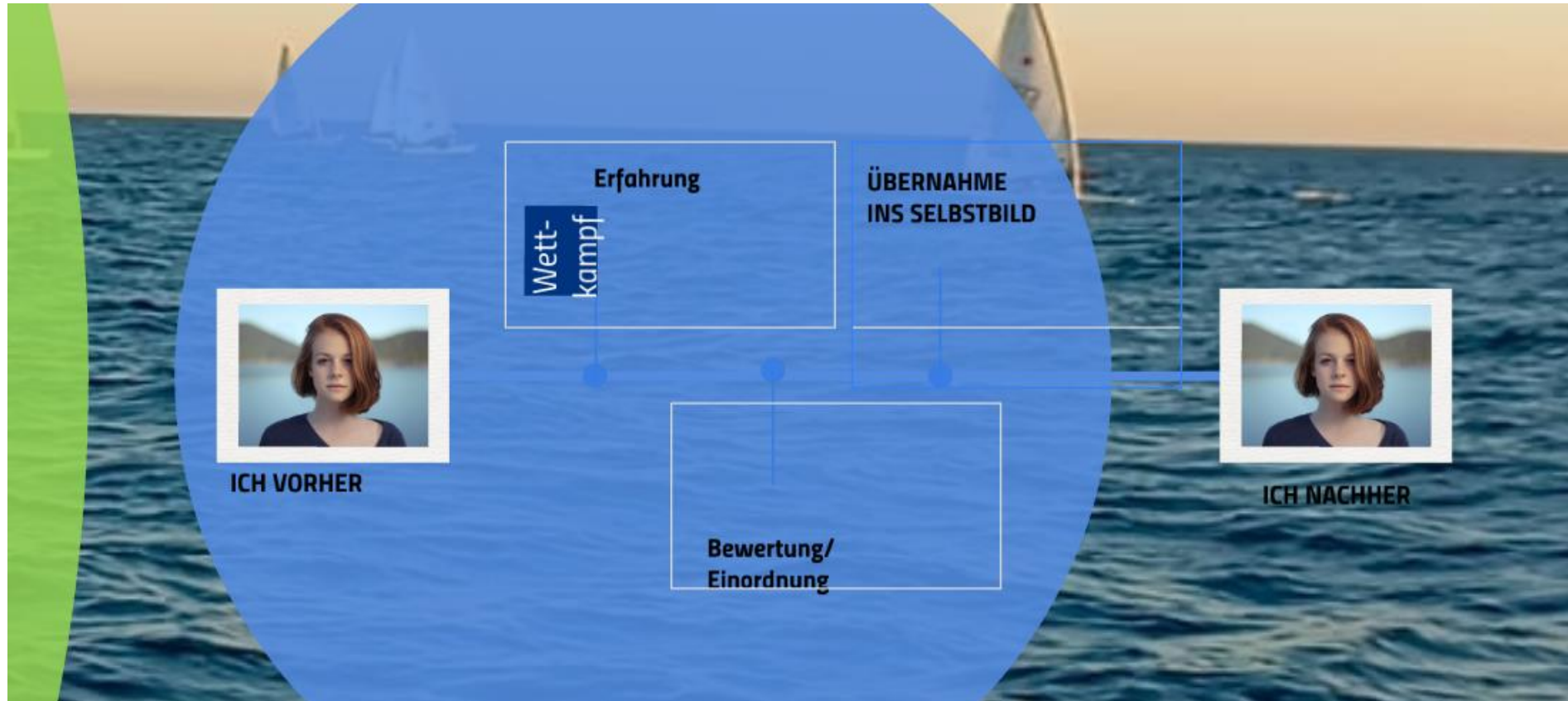
Das **eigene Selbstbild** spielt hier eine bedeutende Rolle, da es einen großen Einfluss auf unser Verhalten, unsere Gedanken, unser Wohlbefinden und letztendlich auch auf unsere Leistungsfähigkeit hat.

} Ich bin ein liebenswerter Mensch!

} Ich bin gut so, wie ich bin!

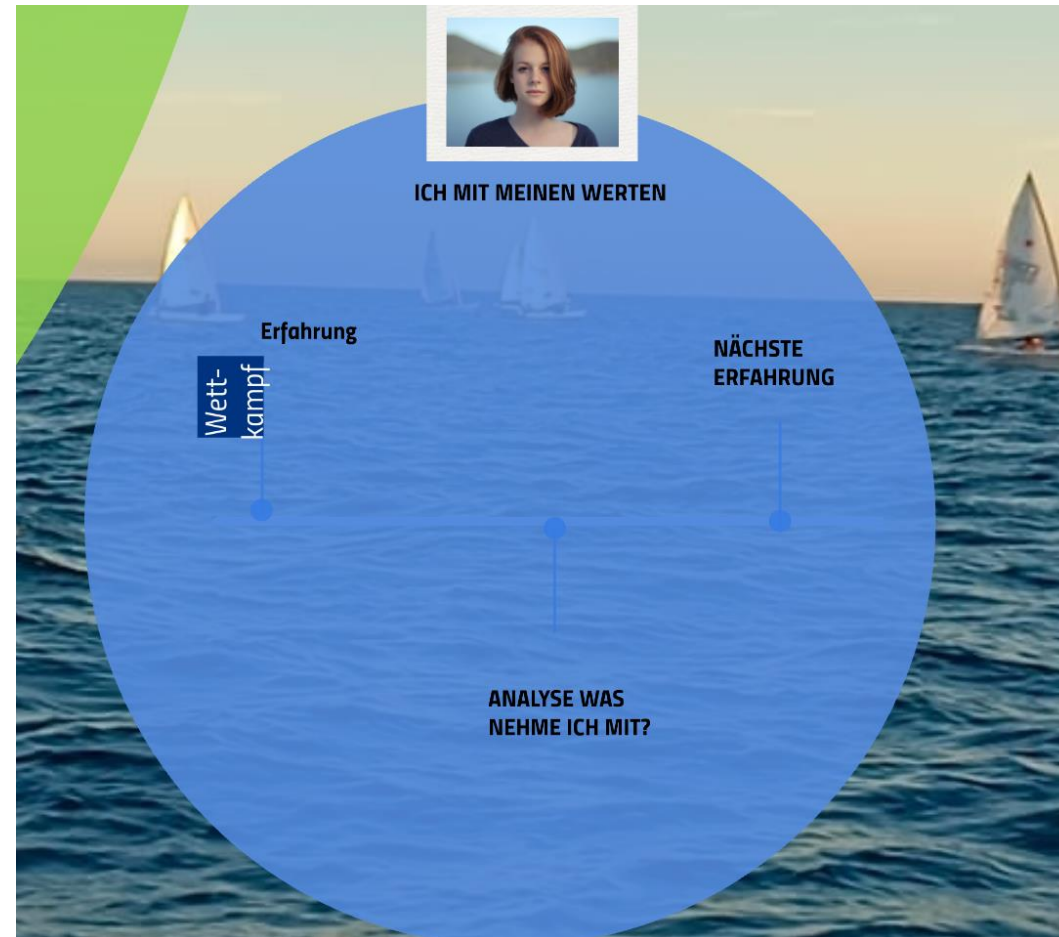
} Ich bin wichtig für dich

# Stabiles Selbstbild im Sport - Dont



# Stabiles Selbstbild im Sport- YES

---





# Unterstützung vor dem Wettkampf

---

Absprache mit dem Kind

- } „Was brauchst du vor dem WK?“ (Beruhigung, Motivation,...)
- } „Wie viel Unterstützung brauchst du von mir?“
- } zurücknehmen und ihr/sein Ding machen lassen
- } Chance, Herausforderung, freudiges Ereignis
- } im Vertrauen bestärken (Ressourcen, Stärken,...)
- } Prozessziele statt Ergebnisziele
- } Abstand von Ergebniserwartungen – Aufmerksamkeit auf den „Job“
- } Routinen und Rituale

# Unterstützung während dem Wettkampf

---

} Absprache mit dem Kind

} „Was brauchst du während dem WK und wie kann ich dich unterstützen?“ (Anfeuern, ruhig im Hintergrund,...)

} jeder hat seine Rolle – kein Einmischen

} z.B. Ball in oder out = Schiedsrichter

} z.B. technische Anweisungen = Trainer

} positive, unterstützende Körpersprache

# Eigene Emotionen im Wettkampf

---

Eigene Aufregung und Emotionen → übertragen sich aufs Kind!

- Kenntnis der eigenen Emotionen!
- Kenntnis der eigenen nonverbalen Reaktionen und Signale!
- Emotionen beeinflussen und regulieren!



# Unterstützung nach dem Wettkampf

Liebe und Zuwendung unabhängig von Leistung!

---

- Positive Erfahrungen verstärken!
- Richtiger Zeitpunkt für Analyse! (Abstand geben, Zeit lassen)
- Bei Suche nach Bestätigung – neutral bleiben – keine Gewöhnungseffekt

- Anteilnahme bei Erfolg genauso wie bei Niederlagen
- zuerst Kind sprechen lassen
- Hauptaugenmerk auf positive Aspekte: Bemühungen, individuelle
- Fortschritte und Prozessziele
- Vergleich mit anderen vermeiden
- gemeinsame sachliche Analyse
- „Was glaubst du was du daraus lernen kannst / wie du das beim nächsten Turnier nützen und besser machen kannst?“
- keine Rechtfertigungen, Vorwürfe

# Kritik

---

Wir hören die Botschaft: Ich mag dich nicht.

- Gerade von uns Nahestehenden wollen wir akzeptiert werden.
- Wenn sie uns kritisieren, fühlen wir uns zurückgesetzt.
  - Keine Kritik am Menschen!
  - Kritik an seiner Leistung / seinem Verhalten (sachlich)!

# Ich Botschaften

---

Statt du Botschaften Besser Ich Botschaften

„Du hast aufgegeben!“

„Du wirst immer so hektisch!“

Besser: Ich hatte das Gefühl dass du dir schwer getan hast bei...

Ich-Botschaften...

...lassen Beobachtungen, Schlussfolgerungen und Gefühlsäußerungen

...drücken subjektive Sicht aus (nicht „objektive“ Wahrheit)

...ermöglichen Diskussion

...sind keine Beschuldigungen



# Begleitung durch schwere Zeiten

---

Sport macht nicht immer Spaß!

Sport ist nicht immer fair!

} Freude am sportlichen Tun aufrechterhalten!

} Ausgleich, was anderes Tun!

} Freundschaften und Peergroup unterstützen!

} Zuhören, da sein, Gefühle ernst nehmen!

} Berichten wie man selbst aus „schwierigen“ Zeiten wieder  
herausgekommen ist!

} Darauf achten, dass sich Kind nicht nur über den Sport definiert.

Wer bin ich? Was bin ich wert? Wo sind meine Stärken?

# Dos (and Dont`s)

- „Ich bin für dich da!“ - Gefühl
- Ruhe/Routine/Vertrauen ausstrahlen
- Gewinnen bedeutet mehr als Siegen!
- Positive Fehlerkultur anstreben: jeder macht Fehler, sie gehören dazu – Erfahrung am Weg zum Ziel ...mit Fehlern umgehen ist viel wichtiger als sie nicht zu machen.
- eigene emotionale Beteiligung reduzieren
- vor allem ihre eigenen Erwartungen kritisch überprüfen
- unaufdringliche Ansprechpartner sein
- alternative Möglichkeiten der Lebensgestaltung im Auge behalten
- das Zuhause bewusst als Rückzugsraum vom Sport akzeptieren.

# Dos (and Dont`s)

---

- Verantwortungsübergabe an das Kind (alleine laufen)
- Positive Bestärkung oder neutrale Haltung im Wettkampf (Lächeln, Kopfnicken)
- Vorab Verhalten in strittigen Situationen besprechen – im Wettkampf nicht eingreifen
- Hab Respekt vor der Expertise der Coaches – Vertrauen ins System und Rollen.
- Konkrete Verhaltensregeln für den Wettkampf – schlechtes/ unsportliches Verhalten nicht tolerieren
- Kind in die Aktive Rolle holen: ▫ Fragt euer Kind, was ihr beibehalten, ändern oder verbessern sollt bzgl. des Sports!
- Spass, Entwicklung, Erfahrung sammeln steht im Vordergrund.

---

Mache dir deine Rolle bewusst!

---

Ich bin Mama/Papa und damit eine enorm wichtige Bezugsperson.

---

Ich trage Verantwortung für ein gesundes und sicheres Heranwachsen meines Kindes.

---

Ich bin Begleiter\*in an der Seite meines Kindes.

---

enge/r Vertraute/r

---

Vorbild (Fairplay, sportliches Verhalten ggü. Konkurrenten)

---

Motivator

---

# Danke für eure Aufmerksamkeit!



Karin Leonhardt  
Sportpsychologin

[Karin.leonhardt@sportpsychology.at](mailto:Karin.leonhardt@sportpsychology.at)

0650/3972151

