

ELTERN IM SPORT - PARTNER ODER DRUCKFAKTOR?

Unterschiedliche Rollen.

Unterschiedliche Verantwortlichkeiten.

Ein gemeinsames Ziel: Entwicklung.



Handout
zum Vortrag



MATHIAS BERTHOLD

Performance Coach | Team- & Persönlichkeitsentwickler | Speaker

mathias-berthold.com | info@mathias-berthold.com

SPORTLER:INNEN. ELTERN. BETREUER:INNEN.

DIE UNSICHTBARE SEILSCHAFT HINTER DEM ERFOLG

Nachwuchssport ist weit mehr als Training,
Wettkampf und Ergebnis.

“Verstehen. Anpassen. Weitermachen.”

Ein Prozess, in dem junge Sportler:innen lernen,
Verantwortung zu übernehmen, mit Erfolg und
Niederlage umzugehen, Entscheidungen zu treffen,
an sich zu arbeiten und Schritt für Schritt ihren
eigenen Weg zu gehen.

Auf diesem Weg werden sie begleitet. Von Eltern.
Von Trainer:innen und Betreuer:innen. Von Menschen,
die unterschiedliche Rollen und unterschiedliche
Aufgaben haben.

Genau darin liegt eine entscheidende Voraussetzung
für **erfolgreiche Entwicklung**:

**Jeder kennt seine Rolle. Jeder übernimmt seine
Verantwortung. Und jeder respektiert die Rolle
und die Verantwortung der anderen.**

Es ist ein Entwicklungsprozess.



unterschiedliche
Rollen



unterschiedliche
Verantwortung



ein gemeinsames
Ziel: Entwicklung

1. JUNGE SPORTLERINNEN & SPORTLER

Dein Weg. Deine Entwicklung. Deine Entscheidung.

Im Mittelpunkt des Nachwuchssports stehen immer die jungen Sportlerinnen und Sportler. Es ist ihr Traum, ihr Weg und letztlich auch **ihre Entscheidung**, wie konsequent sie diesen Weg gehen möchten. Eltern können **unterstützen**. Trainer:innen können **führen**. Betreuer:innen können **optimale Rahmenbedingungen** schaffen. Aber niemand kann einem jungen Menschen die entscheidenden Schritte abnehmen.

TRÄUME GROSS – HANDLE JEDEN TAG.

Grosse Ziele sind wichtig. Sie schaffen Motivation und geben Richtung. Aber grosse Ziele beginnen mit kleinen Schritten. Entwicklung entsteht nicht irgendwann. Sie entsteht heute – im Training, in der Vorbereitung, in der Regeneration und in den vielen kleinen Entscheidungen des Alltags.

FEHLER SIND WEGWEISER.

Fehler bedeuten nicht, dass du gescheitert bist. Sie liefern dir Information. Was hat funktioniert? Was hat noch nicht funktioniert? Was kann ich verändern? Was kann ich daraus lernen?

“Verstehen. Anpassen. Weitermachen.”

DEINE EINSTELLUNG MACHT DEN UNTERSCHIED.

Du kannst im Sport nicht alles beeinflussen. Wetter. Bedingungen. Gegner:innen. Entscheidungen anderer. Verletzungen. Ergebnisse. Aber du kannst beeinflussen, wie du damit umgehst. Deinen Einsatz. Deinen Fokus. Deine Haltung. Deine Bereitschaft zu lernen.

ERGEBNISSE SIND INFORMATION.

Zeiten, Platzierungen, Siege und Niederlagen gehören zum Sport. Sie zeigen dir, wo du gerade stehst. Sie sagen dir aber nicht, wer du bist. Nutze Ergebnisse als Information für deine weitere Entwicklung – nicht als permanente Bewertung deiner Person.

JEDE TRAININGSEINHEIT ZÄHLT.

Entwicklung entsteht selten durch den einen aussergewöhnlichen Tag. Sie entsteht durch viele gute Entscheidungen über Wochen, Monate und Jahre. Deshalb zählt auch das Training, das weniger Spass macht. Der Tag, an dem es schwerfällt. Die Einheit, bei der nicht alles funktioniert.

“Gerade dort entsteht Entwicklung.”

VERGLEICHE DICH MIT DIR SELBST.

Der Vergleich mit anderen gehört zum Leistungssport. Der wichtigste Vergleich für deine Entwicklung bleibt trotzdem: Wo stand ich gestern – und wo stehe ich heute?

“Was kann ich heute tun, damit ich morgen ein Stück besser bin?”

SPRICH OFFEN DARÜBER.

Nutzt eure Eltern und Trainer:innen als wertvolle Unterstützung und sagt ihnen offen, was euch hilft und was euch unter Druck setzt. Auch gut gemeinte Aussagen dürfen hinterfragt werden – entscheidend ist, ob sie euch Sicherheit geben und in eurer Entwicklung stärken. Wenn der Druck zu gross wird, spricht frühzeitig mit euren Eltern, euren Trainer:innen oder einfach mit einer Person, der ihr vertraut.

2. ELTERN

Vertrauen geben. Halt geben. Begleiten.

Eltern haben im Nachwuchssport eine besondere und enorm **wichtige Rolle**. Sie investieren Zeit, Energie und oftmals viel Geld. Sie **organisieren, fahren, warten, unterstützen, trösten und motivieren**. Sie erleben Siege und Niederlagen emotional mit. Und natürlich wünschen sie sich, dass ihr Kind erfolgreich ist. Genau deshalb ist es manchmal schwierig, die eigene Rolle klar zu halten.

ES IST DIE REISE DES KINDES.

Elterlicher Ehrgeiz ist grundsätzlich nichts Negatives. Er entsteht meistens aus Liebe, Stolz und dem Wunsch, dem eigenen Kind viel zu ermöglichen. Der entscheidende Gedanke lautet jedoch:

“Es ist ihre bzw. seine Reise – nicht meine.”

Eltern dürfen unterstützen. Sie dürfen motivieren. Sie dürfen stolz und enttäuscht sein, sollten aber nicht beginnen, die sportliche Reise ihres Kindes selbst zu übernehmen.

VERTRAUEN STATT KONTROLLE.

Mit zunehmendem Alter müssen junge Sportler:innen und Sportler lernen, Verantwortung für ihre eigene Entwicklung zu übernehmen. Das funktioniert nur, wenn wir ihnen auch Verantwortung zutrauen. Wer jede Entscheidung abnimmt, erschwert Selbstständigkeit. Wer jeden Fehler verhindern möchte, nimmt Lernmöglichkeiten. Wer permanent kontrolliert, kann unbewusst Abhängigkeit erzeugen.

“Entwicklung braucht Vertrauen und Raum”

DER MENSCH KOMMT VOR DEM ERGEBNIS.

Für ein Kind oder einen Jugendlichen darf niemals das Gefühl entstehen:

“Meine Eltern sind mit mir zufriedener, wenn ich erfolgreich bin.”

Leistung darf beurteilt werden. Verhalten darf reflektiert werden. Einsatz darf eingefordert werden. Aber die Beziehung zwischen Eltern und Kind darf nicht von einer Platzierung, einer Zeit oder einem Ergebnis abhängig sein.

DRUCK ENTSTEHT HÄUFIG OHNE ABSICHT.

Druck entsteht nicht nur durch Worte. Er entsteht durch Erwartungen. Körpersprache. Reaktionen. Vergleiche. Enttäuschung. Fragen unmittelbar nach einem Wettkampf. Ein gut gemeintes „Warum hast du dort nicht ...?“ kann beim jungen Sportler oder der jungen Sportlerin völlig anders ankommen, als es von den Eltern gemeint war. Deshalb lohnt sich manchmal eine einfache Frage:

“Braucht mein Kind gerade meine Analyse – oder einfach mich?”

ELTERN SIND KEINE ZUSÄTZLICHEN TRAINER:INNEN.

Die sportliche Führung liegt bei den Trainer:innen und Betreuer:innen. Wenn Eltern parallel technische, taktische oder methodische Anweisungen geben, können für junge Sportler:innen widersprüchliche Botschaften entstehen. Das führt zu Unsicherheit. Eltern müssen deshalb nicht weniger wichtig sein. Im Gegenteil. Ihre Aufgabe ist eine andere:

“Halt geben. Sicherheit geben. Vertrauen schenken. Interesse zeigen. Zuhören. Begleiten.”

3. TRAINER:INNEN UND BETREUER:INNEN

Führen. Entwickeln. Verantwortung übernehmen.

Trainer:innen und Betreuer:innen tragen eine besondere Verantwortung. Sie arbeiten mit Leistung – aber vor allem arbeiten sie mit jungen Menschen in Entwicklung. Genau deshalb reicht fachliche Kompetenz allein nicht aus. Die Kunst guter Nachwuchsarbeit besteht darin, sportliche Entwicklung und persönliche Entwicklung miteinander zu verbinden.

VORBILD SEIN – IN HALTUNG UND HANDLUNG

Junge Menschen beobachten sehr genau. Wie gehen wir mit Fehlern um? Wie sprechen wir über andere? Wie reagieren wir unter Druck? Wie gehen wir mit Erfolg und Niederlage um? Wie behandeln wir Menschen?

“Du kannst langfristig nur glaubwürdig einfordern, was du selbst bereit bist vorzuleben.”

ERGEBNISZIELE MOTIVIEREN – PROZESSZIELE ENTWICKELN.

Ergebnisziele gehören zum Leistungssport. Aber Ergebnisse können nicht direkt trainiert werden. Trainierbar sind die Voraussetzungen dafür. Deshalb müssen Trainer:innen gemeinsam mit ihren Sportler:innen die Übersetzung schaffen:

“Vom Ergebnisziel zum Prozessziel.”

KOMMUNIKATION IST LEISTUNG.

Kommunikation ist kein Nebenthema erfolgreicher Trainingsarbeit. Sie ist ein Teil davon. Gute Kommunikation gibt jungen Menschen Orientierung, Sicherheit und Klarheit. Feedback muss ehrlich sein. Kritik darf klar sein. Erwartungen müssen verständlich sein. Und Kommunikation sollte immer ein Ziel haben:

“Entwicklung ermöglichen.”

ROLLENBEWUSSTSEIN SCHAFFT ORIENTIERUNG.

Jede Trainerin und jeder Trainer, jede Betreuerin und jeder Betreuer hat innerhalb eines Systems eine definierte Aufgabe. Diese Rolle sollte den eigenen Stärken entsprechen und immer zum Wohl der Sportler:innen und des gesamten Teams ausgefüllt werden. Gleichzeitig gehört zur Professionalität auch die Fähigkeit, die eigene Rolle und ihre Grenzen zu kennen.

“Exzellenz entsteht im Zusammenspiel – niemals im Alleingang.”

TEAMSPIRIT STEHT ÜBER EITELKEIT.

Im Mittelpunkt steht nicht die einzelne Trainerperson. Im Mittelpunkt stehen die Sportler:innen und ihre Entwicklung. Jede Fachperson ist ein Teil eines größeren Systems. Deshalb bedeutet professionelle Zusammenarbeit: Kooperation statt Konkurrenz. Wissen teilen. Andere Kompetenzen respektieren. Gemeinsam Lösungen entwickeln. Und persönliche Interessen dort zurückstellen, wo sie der Entwicklung des jungen Menschen im Weg stehen.

DER GEMEINSAME WEG

Unterschiedliche Rollen. Ein gemeinsames Ziel.

Sportler:innen, Eltern und Betreuer:innen haben unterschiedliche Aufgaben. Und genau so soll es sein. Keine dieser Rollen muss die andere übernehmen. Viel wichtiger ist, dass sie sich gegenseitig ergänzen. Dafür braucht es Vertrauen. Es braucht Klarheit. Es braucht Kommunikation. Und es braucht den gegenseitigen Respekt vor den unterschiedlichen Rollen.

MITEINANDER STATT GEGENEINANDER.

Eltern und Trainer:innen müssen nicht immer derselben Meinung sein. Sportler:innen müssen nicht jede Entscheidung sofort gut finden. Trainer:innen müssen nicht jede Erwartung der Eltern erfüllen. Aber alle Beteiligten sollten wissen, was sie miteinander verbindet.

“Das gemeinsame Ziel.”

Damit wird aus einzelnen Menschen ein funktionierendes System. Aus unterschiedlichen Rollen entsteht Zusammenarbeit. Und aus Sportler:innen, Eltern und Betreuer:innen entsteht jene **UNSICHTBARE SEILSCHAFT HINTER DEM ERFOLG.**

“Vertrauen schafft Entwicklung. Klare Rollen geben Orientierung. Miteinander reden schafft Verbindung.”

Die bestmögliche sportliche
und persönliche Entwicklung
der jungen Sportlerinnen
und Sportler.