

Sport und gesellschaftliche Perspektiven

3

Herausgegeben von
Martin K. W. Schweer

Martin K. W. Schweer

Kinder und Jugendliche im Leistungssport – eine Herausforderung für Eltern und Trainer

Ein pädagogisch-psychologischer Leitfaden

Unter der Mitarbeit von
Eva Petermann und Maike Söker



PETER LANG

Internationaler Verlag der Wissenschaften

1 Kurze Einführung

Der nunmehr vorliegende Leitfaden wendet sich in erster Linie an alle Eltern, deren Kinder im Leistungs- und Hochleistungssport bereits aktiv sind oder sich auf dem Weg dahin befinden, sowie an Trainer¹ dieser heranwachsenden Sportlergeneration. Der Anlass, einen solchen Leitfaden zu verfassen, ist einfach zu erklären: Während meiner professionellen Tätigkeit in der Beratung und Betreuung von jungen (Hoch-)Leistungssportlern werden gerade von diesen beiden Gruppen immer wieder Fragen an mich herangetragen, die mit der sportpsychologischen Thematik verbundene Inhalte tangieren, so etwa das Verhältnis von Schule, Freizeit und Privatleben, spezifische Anforderungen im Training und im Wettkampf, aber auch grundsätzlichere Fragen nach der besonderen Rolle der Eltern oder der Trainer im Nachwuchssport. Diese Fragen sind mehrheitlich *sportartübergreifender* Natur. Gerade wenn wir an Eltern von Leistungssport treibenden Kindern und Jugendlichen denken, kommt uns doch vielfach dieser spezifische Typus in den Sinn – nämlich jene Eltern, die mit oftmals übertriebenem Ehrgeiz oder auch übertriebener Fürsorge (die dann leicht zur schädigenden Kontrolle werden kann) nicht nur dem eigenen Kind, sondern auch den Trainern und weiteren Betreuern das Fürchten lehrt. Auf der anderen Seite ist es aber die Mehrheit der Eltern, die sich ihrer fehlenden „Schulung“ bewusst sind und deshalb auf mehr fundierte Informationen hoffen (denn sicherlich wollen die allermeisten nur das Wohl ihrer Kinder). Aber auch Trainer übernehmen nicht selten – zumindest partiell – Aufgaben und Verantwortlichkeiten der Eltern.

Aus diesen Überlegungen ist die Motivation für einen solchen Leitfaden gewachsen, da eben entsprechende fundierte Literatur zu dieser Thematik nur äußerst spärlich zu finden ist. Dabei habe ich ausdrücklichen Wert darauf gelegt, diesbezüglich stets an der Praxis zu bleiben, mich also mit den täglichen Problemen auseinander zu setzen und hierbei vor dem Hintergrund der wissenschaftlichen Forschungslage Einblicke in die (manches Mal sicherlich sehr komplexen) psychologischen Bedingungsfaktoren und Wirkmechanismen zu geben. Und obwohl es für schwierige Situationen jedweder Art natürlich nicht den „einen“ Königsweg gibt, so ist es mir dennoch ein wichtiges Anliegen, entsprechende *Empfehlungen für das konkrete Handeln* auszusprechen – wohl wissend, dass damit kein Anspruch auf universelle Gültigkeit verbunden sein kann.

1 Um die Lesbarkeit zu wahren, schließt – so weit nicht anders angegeben – die Verwendung der männlichen Form die weibliche ein.

Wenngleich mit diesem Leitfaden in erster Linie also die Eltern und Trainer angesprochen sind, so erscheint er mir aber auch für das weitere soziale Umfeld sowie gleichermaßen für die Nachwuchssportler selbst interessant und eine Lektüre entsprechend gewinnbringend zu sein. Ferner werden mit dem Leitfaden spezifische Perspektiven im Kreislauf des Nachwuchssports behandelt, nämlich die Perspektive der Eltern, des Kindes und der Trainer; der Blick auf eben diese Perspektiven von Seiten anderer Involvierter kann nun sicherlich dazu beitragen, mögliche Anlässe für Schwierigkeiten zwischen allen Beteiligten besser zu verstehen. Ein solcher Blick kann auf diese Weise dann eben auch helfen, das Miteinander von Eltern, Trainern und Nachwuchssportlern dauerhaft zu verbessern (nebenbei bemerkt ist der *Perspektivenwechsel*, also das Sich-Hinein-Versetzen in die Rolle des Anderen, grundsätzlich eine wichtige Hilfe, um das Miteinander zu verbessern, unabhängig von dem konkreten Lebensbereich; zum Perspektivenwechsel s. etwa Freidhager, 2009²).

Der vorliegende Leitfaden ist von Aufbau, Struktur und Inhalt eine konsequente Fortführung und Ergänzung zu den bisher von mir erschienenen Bänden *Mentale Fitness im Sport. Das Basisprogramm* (2005)³ und *Mentale Fitness im Tennis: Das Aufbauprogramm* (2007)⁴.

Zu Beginn eines jeden Kapitels steht eine kurze *theoretische Verortung* zum jeweiligen Themenfeld, vor diesem Hintergrund wird dann konkreten *typischen Problemkonstellationen aus der Praxis* nachgegangen, die aus meiner Beratungs- und Betreuungstätigkeit eine diesbezüglich erhebliche Rolle spielen. Ausgewählte *Literaturverweise* sollen dem interessierten Leser bei Bedarf weiterführende Informationen liefern können. Hierbei wird in erster Linie bewusst die *Perspektive der Eltern* angesprochen, sie sind als primäre Bezugspersonen für Kinder und Jugendliche natürlich von besonderer Relevanz. Allerdings lassen sich daraus unmittelbar Implikationen für die anderen wichtigen Bezugspersonen ableiten, insbesondere auch für die Trainer. Nicht zuletzt aus Gründen der Vermeidung ineffektiver und für den Leser ermüdender Wiederholungen wird deshalb auf spezifische, aber sehr ähnlich gelagerte Fragen aus der Trainerperspektive bewusst verzichtet. Hingegen wird am Ende des jeweiligen Themenfeldes dann noch einmal explizit und in komprimierter Form die *Perspektive des Trainers* aufgegriffen. Manche Kapitel werden ferner durch einzelne Exkurse angereichert, mit dem *Blick in die wissenschaftliche Forschung* wird ein besonders relevanter und mit dem behandelten Thema in Zusammenhang stehender

2 Freidhager, B. (2009). "Persönliches Erleben" als Entwicklungschance in der Mediation: Perspektivenwechsel mit Carl R. Rogers. Saarbrücken: VDM.

3 Schweer, M. (2005). *Mentale Fitness im Sport. Das Basisprogramm*. Regensburg: Roderer.

4 Schweer, M. (2007). *Mentale Fitness im Tennis*. Frankfurt a. M.: Peter Lang.

Aspekt vertiefend erörtert. Schließlich werden Sie die *Möglichkeit zur Selbstreflexion* in Form von Fragen zum eigenen Verhalten finden; hierbei handelt es sich selbstverständlich keineswegs um psychologische Tests bzw. um wissenschaftlich fundierte diagnostische Verfahren. Diese Fragen zum eigenen Verhalten habe ich aufgenommen, weil sie erfahrungsgemäß ein guter Anlass sein können, die individuellen Denk- und Verhaltensmuster zu reflektieren und diese ggf. zu verändern.

Mein besonderer Dank gilt schließlich meinen beiden Mitarbeiterinnen Eva Petermann und Maike Söker für ihre konstruktive Unterstützung, ihre sorgsamsten Recherchen, ihre hilfreichen Ideen und Impulse sowie für die viele mühsame Detailarbeit, die ein solches Buchprojekt mit sich bringt. Ebenfalls danke ich dem Peter Lang Verlag für die bewährte professionelle und unkomplizierte Zusammenarbeit.