

Miriam Mantell

Eltern-Ratgeber im Sport



entstanden im Rahmen der A-Trainerausbildung 2017/18 Badminton



Der Weg ist das *Ziel*
Konfuzius

Vorwort

Liebe Eltern,

mit einem Zitat von Konfuzius „Der Weg ist das Ziel“ möchte ich gerne meinen Eltern-Ratgeber einleiten. Der Ursprung des Zitates "Der Weg ist das Ziel" wird dem chinesischen Philosophen Konfuzius (um 551 vor Chr. bis 479 vor Chr.) zugeschrieben. Doch hast Du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, was man darunter verstehen könnte oder welche Bedeutung diese geflügelte Redewendung haben könnte?

Aus meiner Sicht sind insbesondere die drei nachfolgenden Bedeutungen hervorzuheben:

Geduld: Um am Ziel anzukommen, brauchst Du Geduld. Du musst Dein Streben nach Erfolg als Prozess verstehen. Es wird nicht von jetzt auf gleich geschehen. Wenn Du dich ständig nur auf das große Ziel fokussierst, führt das schnell zu Überforderung. Daher solltest Du es in kleine realistische Teilziele untergliedern. Um es auf Badminton zu übertragen, braucht Dein Kind z.B. erstmal die technischen Fähigkeiten, um den Federball richtig zu treffen.

Kontinuität: Gerade, weil Du Dein Ziel nicht von jetzt auf gleich erreichst, brauchst Du eine Menge Ausdauer und Durchhaltevermögen. "Der Weg ist das Ziel" bedeutet in diesem Sinne auf dem Weg anzukommen, indem Du täglich auf Dein Ziel hinarbeitest. Dafür musst Du dir neue positive Gewohnheiten schaffen, die Deinen Erfolg begünstigen und negative Gewohnheiten ablegen die dich hindern.

Glücklich und gelassen: Glücklich und gelassen zu sein, bei dem was Du tust ist der Weg zum Erfolg. Nur so gelingt es Deinem Kind dauerhaft auf Badminton bezogen, Spaß zu haben.

Sicherlich fragt sich der ein oder andere von euch auch zu Recht, was dieses Zitat mit diesem Elternratgeber zu tun hat? Aber gerade Du als Elternteil bist „bildlich“ gesprochen, „der Kompass“ für Dein Kind, um es letztlich immer wieder auf den richtigen Weg zu bringen und ihm zu zeigen, **wie** es sich realistische Ziele setzt und wie es diese, Schritt für Schritt erreichen kann, um dauerhaft auch motiviert zu bleiben. Kinder handeln häufig erstmal intuitiv, was grundsätzlich nicht verkehrt ist, aber brauchen gerade auch in jungen Jahren Deine Unterstützung. Du bist quasi die Leitplanke, damit euer Kind nicht vom richtigen Weg abkommt und sich immer wieder in erster Linie darauf konzentriert, auf welchem Weg es zum Ziel kommt. Als Elternteil bist Du also ein ganz wichtiger Faktor für die Entwicklung und die Sozialisierung Deines Kindes und das gilt auch im

Badminton. Du übst im Wesentlichen dabei drei verschiedene Rollen aus, die besonders für die Initiierung von sportlicher Aktivität und das spätere Dabeibleiben wichtig sind.

Die Rolle des √ **Vorbildes,**
 √ **Interpreten** und
 √ **Unterstützers.**

Wie kann letztlich die Ausübung eurer o.g. Rollen funktionieren??

Sei ein Vorbild, aber wie?

- 👉 Begeistere Dein Kind für (Badminton)-Sport.
- 👉 Vermeide es bei Deinem Kind mit Liebesentzug, weniger Aufmerksamkeit und Wärme zu bestrafen, nur damit es besser trainiert bzw. erfolgreicher spielt und sei es nur unbewusst und implizit. Sei dir über Deine nonverbale und verbale Kommunikation und Wirkung auf Dein Kind bewusst. Es gilt der Grundsatz: „Man kann nicht nichts sagen.“
- 👉 Bleibe das gesamte Match anwesend und gehe nicht weg, nur weil es hinten liegt oder ein paar leichte Fehler macht. Dadurch zeigst Du Deinem Kind, dass Du seine Arbeit/ Anstrengung und nicht nur das Ergebnis schätzt!
- 👉 Versuche positiv, entschlossen, ruhig und entspannt während des gesamten Spieles zu wirken und vermeiden negative Emotionen, wenn Dein Kind mal unnötige Fehler macht.
- 👉 Erkenne Erfolge Deines Kindes an, aber bleibe auf dem Boden, stelle Dein Kind keinesfalls auf ein Podest im bildlichen Sinne gesprochen.
- 👉 Bleibe Deiner Rolle gerecht und übernehme nicht die Rolle des Trainers und schenke dem Trainer das nötige Vertrauen. Wenn Du es für angebracht hältst, bitte den Trainer um Erklärungen damit Gerüchte vermieden werden, welche sich schädlich aufs Klima auswirken und zu Spannungen unter den Athleten führen können.
- 👉 Vergleiche die Entwicklung Deines Kindes mit seinen Möglichkeiten und Zielen, keinesfalls mit anderen Kindern.
- 👉 Liebe und akzeptiere Dein Kind voll und ganz, unabhängig von Leistungen und Erfolgen.

Sei ein guter Interpret, aber wie?

Du erlebst täglich viele Augenblicke, in denen Dein Kind ganz anders reagiert als Du erwartet hast. Oft fühlt sich das sehr frustrierend an, weil Du ja eigentlich nur Dein Bestes gibst. Wenn es dir jedoch gelingt, in die kindliche Perspektive zu wechseln, kannst Du verstehen, dass bei Deinem Kind zumeist der Wunsch nach (noch) mehr Beziehung, nach (noch) mehr Aufmerksamkeit oder auch das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit, nach Kontakt, nach Kontrolle oder nach Selbstbestimmung steckt. Es wird einfacher Dein Kind zu verstehen.

- 👉 Frage dich, ob Dein Kind Badminton spielt, weil es ihm Spaß macht?
- 👉 „Hast Du gewonnen?“ ist häufig die falsche Frage. Frage besser, ob Dein Kind mit seiner Leistung zufrieden ist und das abgerufen hat, was ihm möglich ist? Richte den Blick nicht auf das Ergebnis, sondern auf die erbrachten Handlungen Deines Kindes wie z.B. „Dein Smash war heute besonders stark“.
- 👉 Sei dir klar darüber, dass Dein Kind nach einer Niederlage oftmals erstmal etwas mehr Zeit für sich braucht und unmittelbar nach dem Spiel nicht aufnahmefähig ist.
- 👉 Übe konstruktive, nach vorn gerichtete Kritik und verwende dazu klare Worte.

Sei ein guter Unterstützer, aber wie?

- 👉 Lobe bei Deinem Kind den dynamischen Prozess und seine Entwicklung, das bedeutet, alles was Dein Kind durch Übung, Lernen, Ausdauer und gute Strategie erreicht hat.
- 👉 Stelle die Leistung und nicht (nur) das Ergebnis in den Vordergrund.
- 👉 Unterstütze Dein Kind bei der Entwicklung von echtem Selbstvertrauen.

Echtes Selbstvertrauen entwickelt sich, wenn Dein Kind...

- a. Durch eigene Anstrengung Ziele erreicht
- b. Seine Fertigkeiten weiterentwickelt und eigene Fortschritte erzielt
- c. Probleme selbst überwindet
- d. Sich seinen negativen Gefühlen stellt
- e. Es lernt, sich von Misserfolgen nicht entmutigen zu lassen

👉 **Sorge bei Deinem Kind dafür, dass es innere Stärke (Resilienz) aufbauen kann.**

Unter Resilienz versteht man die innere Widerstandskraft eines Menschen. Menschen mit guter Resilienz verfügen über die nötige innere Widerstandskraft, um Krisen, Niederlagen und Misserfolge zu meistern.

Gebe Deinem Kind z.B. nach einer Niederlage das positive Gefühl, dass auch Niederlagen zur Entwicklung dazugehören und nicht etwas Negatives sind, sondern für die weitere Entwicklung elementar sind, da aus Niederlagen lernt man. Das Motto sollte lauten „Immer wieder aufstehen bzw. nach vorne blicken und weitermachen“.

Bedenke, eine gute seelische Resilienz wird bereits in der Kindheit gelernt und kann trainiert werden.

👉 **Coache nicht von der Tribüne aus.**

👉 **Lehre Deinem Kind positive und negative Verantwortung für sein eigenes Spiel zu übernehmen! Der Boden, die Halle, die Bälle sind nicht schuld, alle Spieler haben die gleichen Bedingungen. Entschuldigungen und Ausflüchte bringen einen nicht voran!**

👉 **Zeige am Spiel Interesse, sei aber nicht bei jedem Match und Training anwesend, damit Dein Kind auch weiß, dass es auch allein zu Recht kommt.**

👉 **Aufbauende Worte sind hilfreicher, als das Spiel sofort analysieren zu wollen.**

👉 **Belohne Dein Kind für seine Anstrengung und nicht für seine Erfolge im Badminton.**

👉 **Belohne Leistungen und nicht Ergebnisse.**

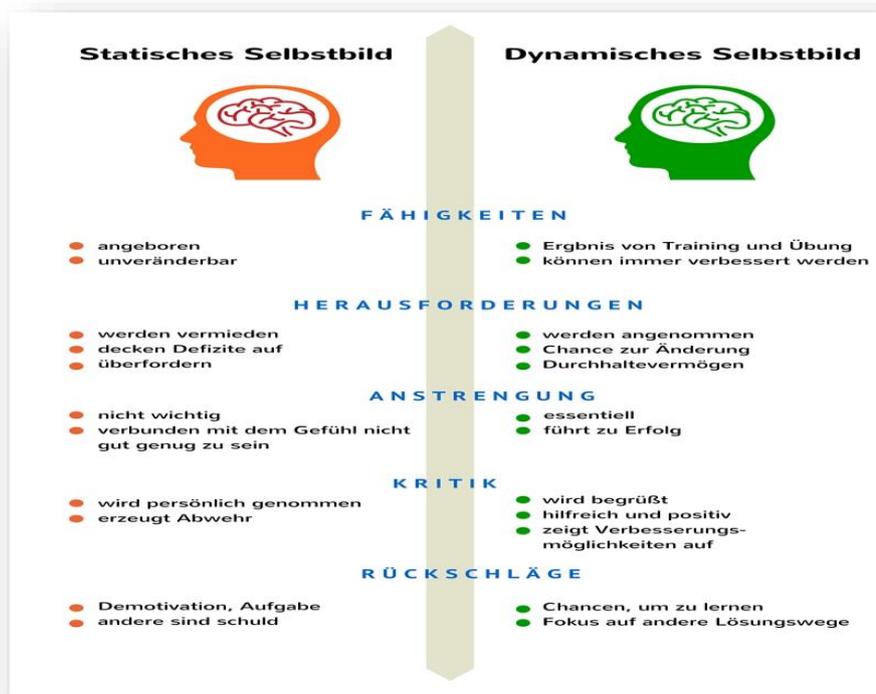
👉 **Bedenke, dass bessere Trainingspartner Dein Kind nicht zwingend weiterbringen, zumal Kinder, die nur mit Besseren spielen, häufig nur defensives Spielen lernen.**

👉 **Unterstütze Dein Kind bei der Entwicklung eines dynamischen Selbstbildes.**

Ein paar Hintergründe zunächst zum dynamischen Selbstbild an dieser Stelle: Menschen mit dynamischem Selbstbild denken anders: Sie glauben daran, dass Wachstum möglich ist, Fehler gehören für sie zum Leben und sind nichts Anderes als neue Herausforderungen. Sie stellen sich ihnen, und durch harte Arbeit und Übung werden sie immer besser. Sie lernen bereitwillig von anderen und fordern sie auf, sie zu kritisieren, denn auch Kritik ermöglicht, sich selbst weiter zu verbessern. Auch die herbsten Rückschläge lassen sie nur umso härter an sich arbeiten.

Der Basketballspieler Michael Jordan z.B. hatte in seiner Karriere Phasen, in denen er nicht jeden Ball versenkte. Ganze 26-mal versiepte er einen möglichen Siegeswurf. Statt den Kopf in den Sand zu stecken, probte er die misslungenen Würfe bis zum Exzess.

Am Ende seiner Karriere beherrschte er alle Wurftechniken wie kein Zweiter. Menschen mit einem statischen Selbstbild dagegen, gehen davon aus, dass sie sich nicht ändern können und das, was sie sind, immer bleiben werden. Intelligenz und Fähigkeiten werden als angeboren betrachtet. Diese Einstellung bewirkt, dass sie vor Herausforderungen in die Defensive gehen. Die Gefahr zu scheitern erscheint diesen Menschen zu groß und sie befürchten sich zu blamieren. Im Umgang mit Fehlern oder Misserfolg tendieren Menschen mit statischem Selbstbild, die Schuld dafür, bei anderen zu suchen und übernehmen selten Verantwortung für ihren Misserfolg. Dieses Selbstbild verhindert Leistung und lässt Ängste und Zweifel entstehen.



Woran erkenne ich als Elternteil letztendlich, dass mein Kind leistungs-bereit ist und eine professionelle Einstellung zu Badminton entwickelt hat? Wenn Dein Kind, im Wesentlichen die nachfolgenden Merkmale aufweist, ist es ein sicheres Indiz dafür.

- a. Zeigt stets vollen Einsatz
- b. Hat Disziplin und Ehrgeiz
- c. Hat ein gutes Sozialverhalten
- d. Nimmt an Turnieren teil
- e. Versucht sich stetig zu verbessern
- f. Kommt pünktlich und regelmäßig zum Training
- g. Sagt ab, falls eine Teilnahme am Training nicht möglich ist
- h. Führt ein Turniertagebuch
- i. Zeigt „Fair Play“



Schlusswort

Zu guter Letzt möchte ich nochmals Michael Jordan zu Wort kommen lassen, da er einfach ein Paradebeispiel ist, wie man es mit der richtigen Einstellung schaffen kann, seine Träume und Ziele zu erfüllen, wie z.B. auch dieses Zitat nochmals sehr gut verdeutlicht: „Ich kann Versagen akzeptieren, keiner ist perfekt. Aber was ich nicht akzeptieren kann, ist, es nicht zu versuchen.

Michael Jeffrey Jordan hat seine Leidenschaft für den Basketball schon sehr früh als Kind entwickelt. In der 10. Klasse wollte er unbedingt ein Mitglied des Schülerteams werden. Doch die Aufnahme in das Basketballteam scheiterte vorerst, da Jordan für den Coach nicht groß genug war. Doch anstatt zu resignieren, wollte er nicht aufgeben und so war es für ihn erst recht ein Ansporn. Jordan sagte, dass er Versagen nicht akzeptieren kann. Dieses Beispiel zeigt sehr gut, dass man das, was man versucht, auch schaffen kann und harte Arbeit sich lohnt.

Wer Durchhaltevermögen und Disziplin hat, bei dem wird es sich am Ende auszahlen. Es ist wichtig, nach Möglichkeit immer das Beste aus sich herauszuholen und aus seinen Fähigkeiten zu machen. Vertraue Deinem Kind! Nur so wird sein Selbstvertrauen gestärkt! Und dazu zählt: Das Dein Kind lernt, auch eigene Unvollkommenheiten anzunehmen, sich Fehler einzugestehen sowie Niederlagen zu akzeptieren. Das gelingt aber nur dann, wenn es Hoffnung auf Veränderung hat. In diesem Sinne...

Eure Miriam Mantell

Der Weg
ist das *Ziel*
Konfuzius



Nachlesetipps:

<http://www.geistundgegenwart.de/2013/07/die-macht-des-selbstbilds.html>

<https://rubbelbatz.de/resilienz-bei-kindern-foerdern/>

<https://antje-heimsoeth.com/shop-buecher-und-mehr/buch-mein-kind-kanns/>

<https://antje-heimsoeth.com/pdf/Mental.pdf>

<https://gedankenwelt.de/8-ratschlaege-ein-mental-starkes-kind-zu-erziehen/>