

Die Rolle der Eltern im Leistungssport: Ein Miniworkshop

Jun.-Prof. Dr. Franzi(ska) Lautenbach

Institut für Sportwissenschaft
Sportpsychologie



Donnerstag, 29. April 2021

1. Erwartungen & Ziele

Enttäuschung = Erwartungen - Wirklichkeit



- Wie kann ich mein Kind am besten im Leistungssport unterstützen?
- Was sind meine Grenzen und Möglichkeiten?
- In welcher Entwicklungsstufe meines Kindes muss ich was beachten?

Ziel:

Was kann ich für mich tun?

→ Was kann ich für mein Kind tun?



Institut für Sportwissenschaft - Sportpsychologie

Eltern im Leistungssport
Franziska.Lautenbach@hu-berlin.de

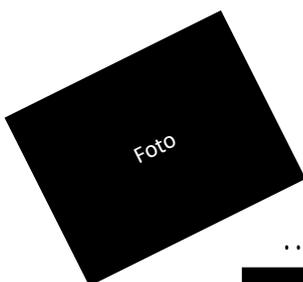
2

Ablauf

1. Ziele & Erwartungen
2. Herausforderungen/Stressoren auf Elternseite
3. Stressbewältigung auf Elternseite
4. Verhalten gegenüber ihrem Kind
(inklusive Karriereverlauf und Rolle der Eltern)

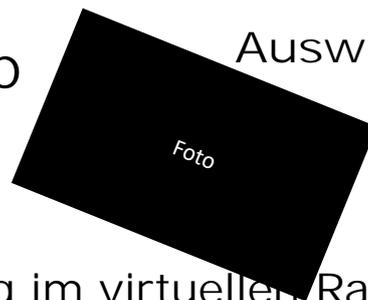


Vorab...



....Work-shop

Auswahl



Arbeit

... Expertiseverteilung im virtuellen Raum



Dinge die man berücksichtigen müsste, um jegliche Frage zu dem Thema zu beantworten...



2. Herausforderungen „Eltern im Leistungssport“

<https://www.menti.com/9ow83gf27s>



Eure Herausforderungen



Aus der Forschung: Stressoren für Eltern

Organisation

- Transporte
- Investierte Zeit
- Informationsbeschaffung
- Wissen über Sportart
- Ernährung
- Andere Eltern
- Finanzielle Kosten
- Konflikte zwischen Trainer*in und Kind
- Verletzungsrisiko

Wettkampf

- Länge der Wettkampftage
- Angst/Stress des Kindes
- Umgang mit Kindern
- Verhalten Partner*in

Entwicklung

- Obsession des Kindes mit Sport
- Doppelbelastung Schule

(Burgess et al., 2016)



Stress → Verhalten



Modell zur Arbeit mit Eltern im Sport

- Wissen & Verständnis der Eltern
 - "blamieren" ihre Kinder
 - Unvermögen zur Leistungsbewertung
 - „Pseudoexperte*in“
- Emotionale Involviertheit/Emotions- und Verhaltenskontrolle
 - Bewertung und Kausalzuschreibungen
 - Soziale Bewertungen
→ Fokussiertheit auf andere Kinder
 - Eigenes Leben durchs Kind leben
 - Unterstützung nur bei guter Leistung
 - NICHTS ist wichtiger



FIGURE 3 Factors in the parent-sporting environment, problems and issues.

Kader/
Mannschaftkohäsion



Sportumfeld/
erfahrung

(Lafferty & Triggs, 2014)



Akutes Elternverhalten

- POISE (Parent Observation Instrument for Sport Events)

	Stichprobe	Negative Kommentare	Positive Kommentare
Kidman, McKenzie & McKenzie (1999)	250	47%	35%
Blom & Drane (2008)	110	35%	28%

- Mütter sagen mehr innerhalb eines Spiels (Bowker et al., 2009)
- Mütter wirken positiver als Väter
- Anzahl positiver Kommentare im Frauensport höher

(Literatur aus Lautenbach & Lobinger, 2014)



Aus der Forschung

Auswirkung des Elternverhaltens auf sportliche Leistung der Kinder

- Anwesenheit → Wettkampfangst (Bois, Lalanne & Delforge, 2009)
 - beide Eltern korreliert stärker mit Angst der Sportler als ein Elternteil
 - mehr Lob und Verständnis → weniger Angst (w. Tennis)
- Einstellung der Eltern → Wettkampfangs (Collins & Barber, 2005)
 - Athleten die glauben Erfolg ist wichtig für Eltern
 - mehr Angst
 - mehr Selbstbewusstsein
- Eltern aus Trainersicht (Gould, Lauer, Rolo, Jannes & Pennisi, 2008)
 - Unterstützung vs. Erfolgsdruck

(Literatur aus Lautenbach & Lobinger, 2014)



Woran kann elterliches Verhalten liegen...



(Amesberger & Würth, 2011)



3. Stressbewältigung auf Elternseite

Umgang mit all diesen Dingen...

Zoom-Whiteboard

Wie gehen Sie mit den Herausforderungen als Eltern eines Kindes im Leistungssport um?



Eure Antworten

andere Fähigkeiten fördern

spielen

Trainings "ausfall" damit alle zusammen sind
Kommunikation: Training & Schule (in großer Runde)
Perspektiven zeigen (beruflich)

Wie gehen Sie mit den Herausforderungen als Eltern eines Kindes im Leistungssport um?

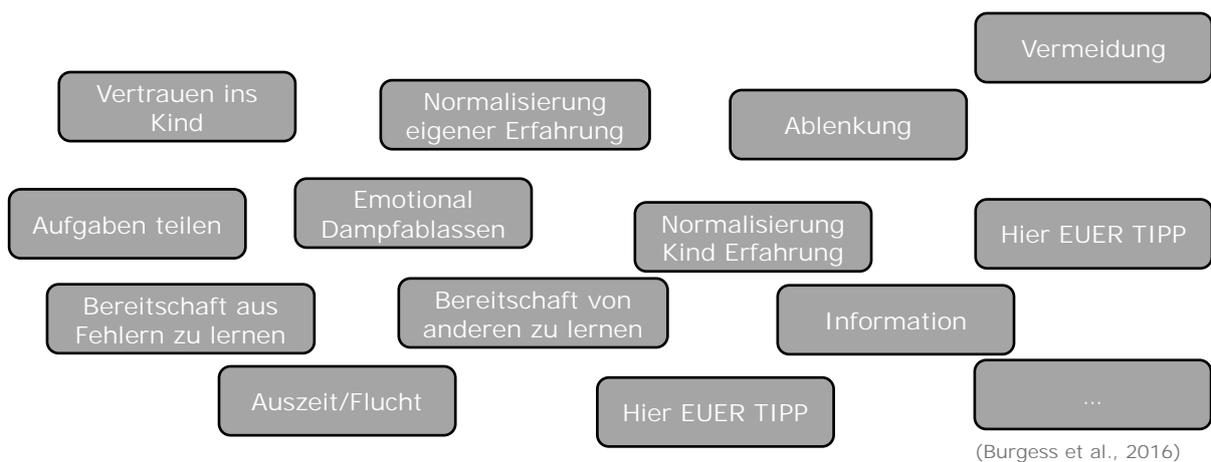
Großeltern

Kind in Planung einbeziehen

Zielsetzung gemeinsam mit den Kinder



Aus der Forschung: Stressbewältigung



(Burgess et al., 2016)



Und nun...

- Herausforderungen gemeinsam angehen...

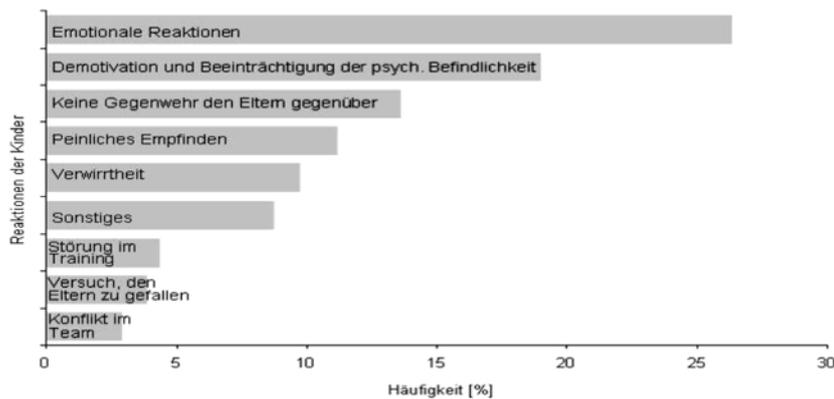
Verhalten gegenüber ihrem Kind



4. Verhalten gegenüber ihrem Kind



Aus der Forschung: Athleten*innen "beschweren sich über"...



(Steinbacher, Lobinger & Kraekel, 2005)



Aus der Forschung

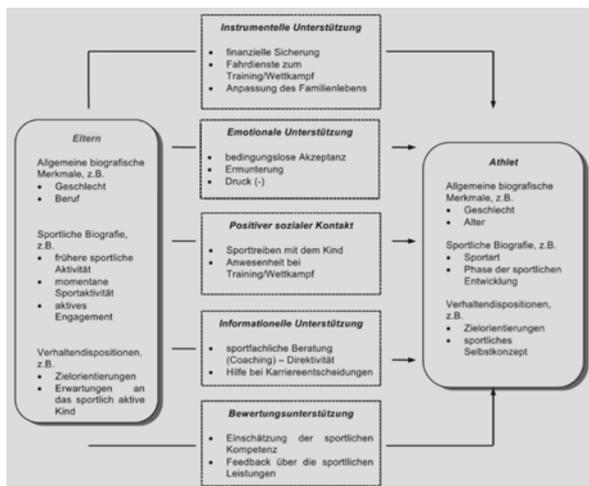
Erwünschtes Elternverhalten

- Kinder möchten (Knight, Nelly & Holt, 2011; Knight, Boden, Holt & Alberta, 2010)
 - (a) keine technisch oder taktischen Hinweise
 - (b) Konzentration der Eltern auf Bemühung
 - (c) Anfeuern (manchmal)
- 21% bevorzugen, dass Eltern zu Hause bleiben (Shields et al., 2005)

(Literatur aus Lautenbach & Lobinger, 2014)



Eltern-Unterstützung-Kind



(Amesberger & Würth, 2011)



Karriereverlauf im Phasenmodell

	Beginn	Entwicklung	Meisterschaft
Athlet*in	freudig, verspielt eifrig, aufgeregt etwas Besonderes	verpflichtet engagiert wettkampforientiert	"besessen" verantwortungsvoll leistungsorientiert
Eltern	teilen Aufgeregtheit unterstützend als Mentoren erwünscht	bringen Opfer reduzieren aktive Einflussnahme	Ziehen sich zurück
Trainer*in	gutmütig, heiter umsorgend prozessorientiert	fordernd respektiert fachlich bewandert	erfolgreich gefürchtet emotional verbunden

(Salmela, 1994)



2 wichtige Karrierephasen

1. Phase des Beginns

- als Ratgeber*in und "lenkende Hand"
- als Quellen für Ermutigung und Lob
- als fordernde und kritische Mentoren
- Dem Kind Spaß und Freude am Sport vermitteln

2. Erfolgreicher Karriereübergang

- durch informationelle Unterstützung
- Umgang mit der Doppelbelastung meistern
- → Emotionale Unterstützung hat zentralen Stellenwert aus Sicht der Athleten*innen und Eltern

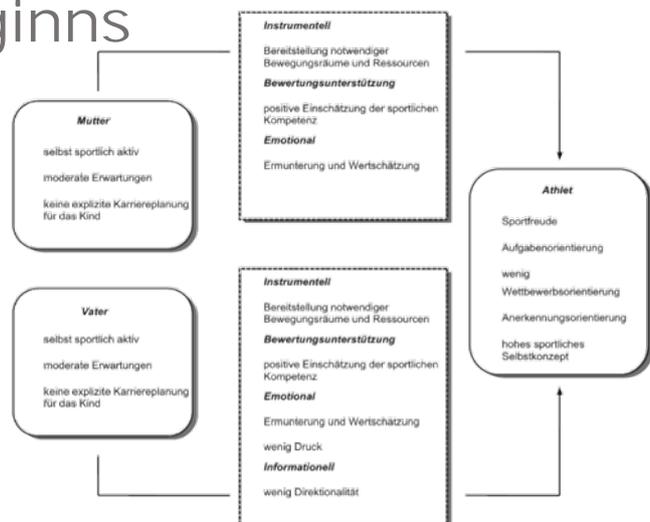
(Amesberger & Würth, 2011)



1. Phase des Beginns

1. Phase des Beginns

- als Ratgeber*in und "lenkende Hand"
- als Quellen für Ermutigung und Lob
- als fordernde und kritische Mentoren
- Dem Kind Spaß und Freude am Sport vermitteln

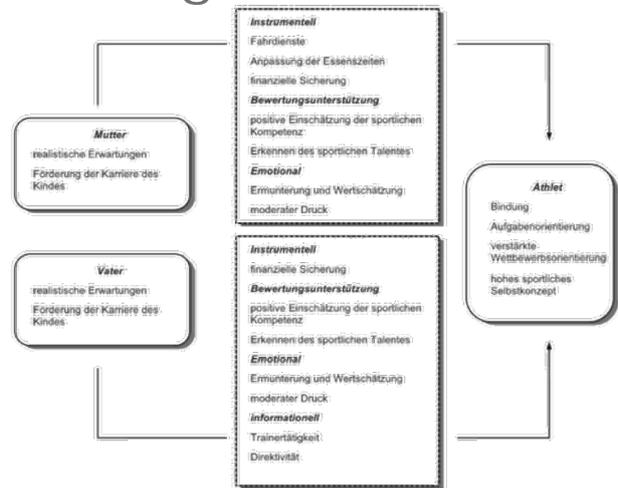


(Amesberger & Würth, 2011)



2. Phase der Entwicklung

- stärker Wettkampforientiert
- Wichtiger Ratgeber* in
- Väter als Mentoren; Tipps zum Training → sanfter Druck
- Mütter als Strukturgeberinnen, dass Sport Platz hat

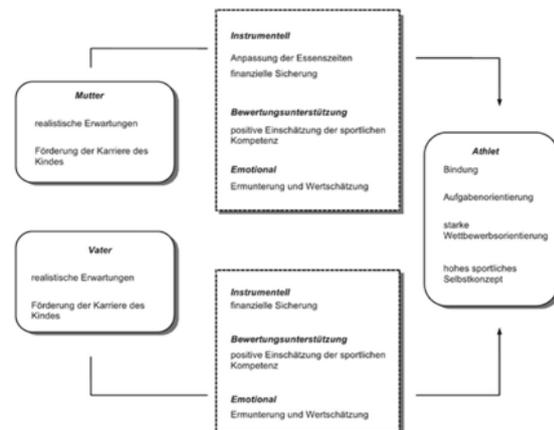


(Amesberger & Würth, 2011)



3. Phase der Meisterschaft

- Stehen auf „eigenen Beinen“ → trotzdem Eltern wichtig!
- Es geht um Training und Wettkampf
- Eltern als finanzieller, emotionaler Rückhalt
- Väter als Ratgeber



(Amesberger & Würth, 2011)



Gut zu wissen:

- Druck wird in geringem Maße als förderlich angesehen
- Überengagierte Eltern beeinträchtigen das Selbstwertgefühl der Kinder, verursachen Stress und begünstigen ein Drop-Out
- Aufsteiger unterscheiden sich von Gleichbleibern vor allem in der erhaltenen/wahrgenommenen informationellen Unterstützung

(Amesberger & Würth, 2011)



Anderer Sport – andere Übergänge

Karrierephasen	Beginn		Entwicklung			Meisterschaft	
	Ausbildungs- etappe	Allgemeine Grund- ausbildung	Nachwuchstraining			Hochleistungs- training	
Kaderberei- che	AGA	Grundlagen- training	Aufbautraining	Anschluss- training	HLT		
	Talentsuche	E (D1)	D (D2-D4)	C	B	A	
Altersberei- che							
Schwimmen	ab ca. 6 Jahre (w und m)	w: 8-10 m: 9-11	w: 11-13 m: 12-14	w: 14-15 m: 15-16	w: ab 16 Jahre m: ab 17 Jahre		
Leichtathletik	w (C): 9-10 J m (C): 9-11 J	w (B): 11-12 J m (B): 12-13 J	w (A): 13-14 J m (A): 14-15 J	w (J): 15-17 J m (J): 16-18 J	w (ab Jgd. A): ab 17 J m (ab Jgd. A): ab 18 J		
Tennis	ab ca. 6 Jahre (m und w)	w: 7/8-11/12 m: 7/8-12/13	w: 11/12-12/13 m: 12/13-14/15	w: 12/13-16/17 m: 14/15-18/19	w: ab 16/17 Jahre m: ab 18/19 Jahre		
Hockey	w (D): bis 8 m (D): bis 8 J	w (C): 9-10 m (C): 9-10	w (B+A): 11-15 m (B+A): 11-14	w. Jugend: 16-18 m. Jugend: (B+A): 15-18	w: ab Jun. 19-21 J. m: ab Jun. 19-21 J		
Handball	(Minis): 9 bis 11 J	(D): 12 bis 13 J	(C): 14 bis 15 J	(B): 16 bis 17 J	(A): 18 bis 19 J		
Wettkampf- niveau	Kreisebene	bis Landesebene			ab nationaler Ebene		

Tabelle 2: Zuordnung der Altersbereiche der verschiedenen Sportarten (aus trainingsmethodischer und sportpraktischer Sicht) auf die Karrierephasen Beginn, Entwicklung, Meisterschaft nach Salmela (1994) (in Anlehnung an Saborowski [2002])

(Amesberger & Würth, 2011)



Nachrichten zum Mitnehmen



- Anderen geht es auch so.
- Fehler passieren, ich kann daraus lernen.
- Mein Kind, kennt sich ganz gut.
- Fragen, die ich mir ab und zu stellen kann, um meine Einstellung zu überprüfen: ...



...

- Stimmigkeit prüfen
 - Habe ich oft den Eindruck, mehr zu leisten, als ich will?
 - Bin ich in diesem Zusammenhang (verdeckt) ärgerlich, zynisch oder erschöpft?
- Eigene Emotionen bei Sieg und Niederlage des Kindes
 - Welche Emotionen zeige ich bei Siegen, welche bei Niederlagen?
 - Was sind eher verdeckte Impulse, was teile ich mit?
- Erwartungen
 - Welche Erwartungen haben Sie gegenüber ihrem Kind und welche habe Sie davon geäußert (ihrem Kind, Lebenspartner*in, Dritten)?
- Bewertung meines Kindes
 - Wie bewerte ich mein Kind, nach innen (Kind, Partner*in, Geschwister) und nach außen (Trainer*in, Bekannte, Lehrpersonen)
- Wie wird der Sport zu Hause thematisiert?
- Wie sehr behalte ich alternative Möglichkeiten der Lebensgestaltung im Auge?
(Amesberger & Würth, 2011)



Literatur

Praktischer Ratgeber



- Amesberger, G. & Würth, S. (2005). Mentale Stärke und sportpsychologische Aspekte im Kindes- und Jugendalter. In M. Brabant, C. Brandner & S. Urnik (Hrsg.). *Mein Kind im Sport. Alles was Eltern wissen müssen*. Wien: Linde Verlag.
- Burgess, N. S., Knight, C. J. & Mellalieu, S. D. (2016). Parental stress and coping in elite youth gymnastics: An interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 8(3), 237-256.
- Lafferty, M. E. & Triggs, C. (2014). The working with parents in sport model (WWPS-model): A practical guide for practitioners working with parents of elite young performers. *Journal of Sport Psychology in Action*, 5(2), 117-128.
- Lautenbach, F. & Lobinger, B. H. (2014). Eltern im Leistungssport. Zwischen ehrgeizigen Antreibern und unverzichtbaren Karrierebegleitern?!. *Impulse*, 6-14.
- Lobinger, B., Eckardt, V. & Lautenbach, F. (in Druck). Three perspectives on parental support in youth soccer: Children, parents, and coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*.
- Salmela, J. H. (1994). Phases and transitions across sport careers. In D. Hackforth (Hrg.). *Psycho-social issues and interventions in elite sports*.



Danke für ...

...die Offenheit & Ehrlichkeit für das Format
 ...die Kommunikation
 ...Zeit

Bei Fragen/Anregungen bitte melden unter:
Franziska.lautenbach@hu-berlin.de

