

# Optimierungschancen im Nachwuchsleistungssport

Birte Steven (Neuro- und Verhaltenswissenschaftlerin,  
Sportpsychologin) & Stefan Gundelach (Diplom-Psychologe)

---

Fakt ist:

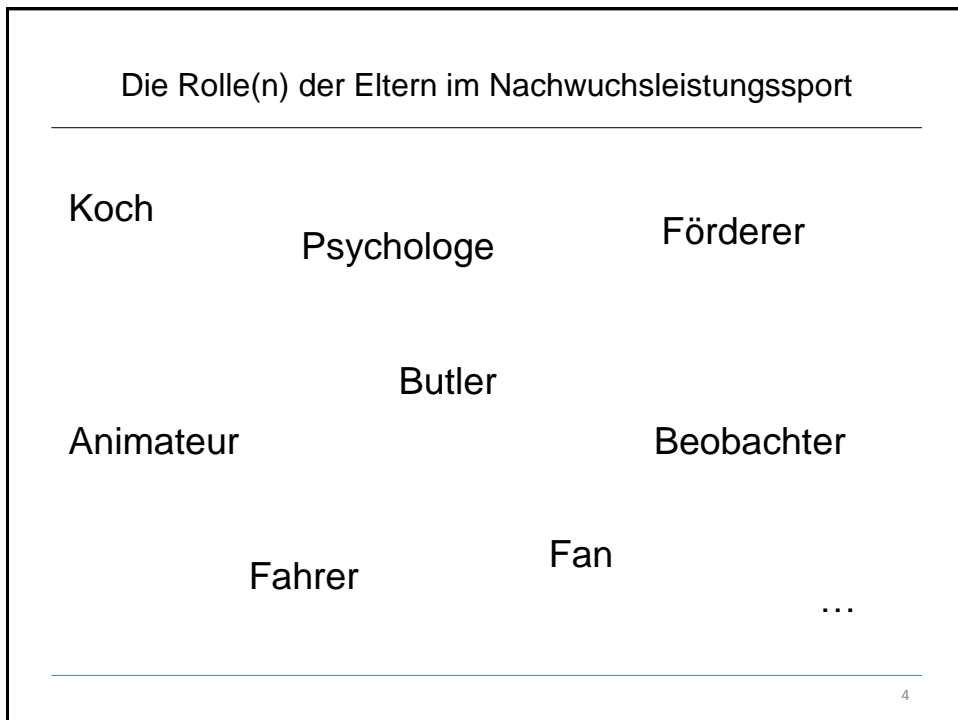
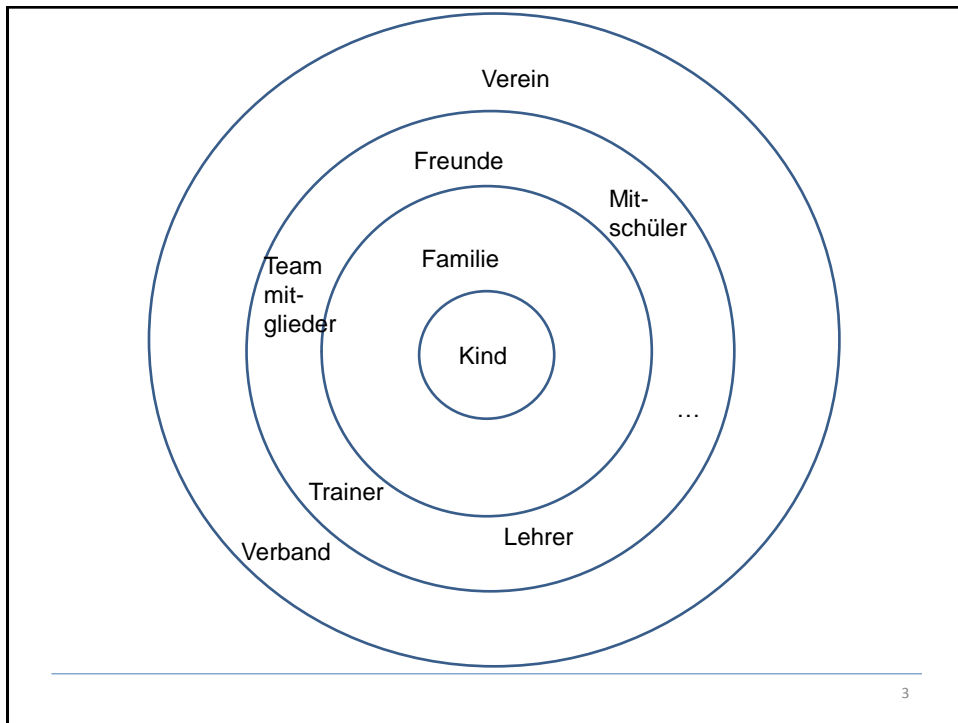
Die Familie ist für Leistungssportler Stütz- und Schutzfaktor Nummer 1.

Die Eltern-Kind-Beziehung nimmt eine Schlüsselfunktion im Leistungssport ein, da Eltern einen erheblichen Einfluss auf das Verhalten und die Leistung des Kindes haben.

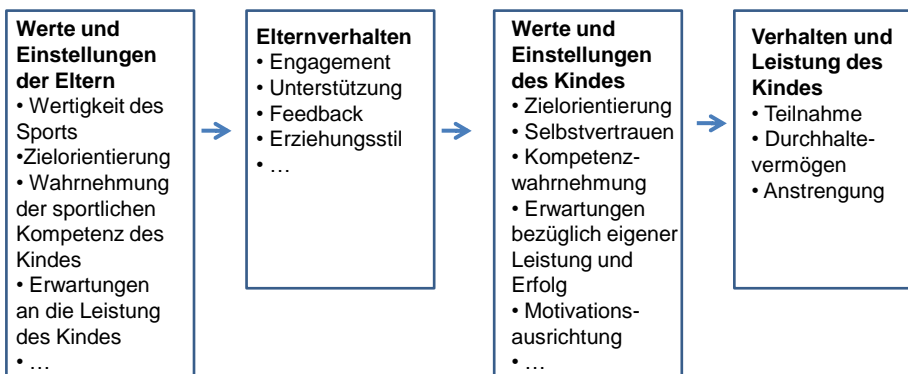
Daraus folgt:

Die Familie sollte stärker im Leistungssportsystem eingebunden werden, da hier viele Optimierungschancen liegen.

Wichtig: Förderung und Austausch von Informationen/Wissen zum Thema „Eltern im Leistungssport“



## Einfluss der Eltern im Kinder- und Jugendsport



(Horn, 2008)

5

## Werte und Einstellungen: Zielorientierung

**Wettkampfbezogene Zielorientierung:** Fokus auf Platzierungen, Vergleich mit anderen, Gewinnen/Verlieren

„Ich fühle mich erfolgreich, wenn ich besser bin als meine Teamkollegen/Gegner.“

**Aufgabenbezogene Zielorientierung:** Fokus auf Lernen/Weiterentwicklung

„Ich fühle mich erfolgreich, wenn ich meine Fähigkeiten verbessere.“

6

## Werte und Einstellungen: Zielorientierung

---

Kinder von Eltern, die eine wettkampfbezogene Zielorientierung betonen, zeigen selbst eine höhere wettkampfbezogene Zielorientierung sowie stärkere Wettkampfangst als Kinder von Eltern, die ein aufgabenbezogenes Klima fördern und vermitteln!

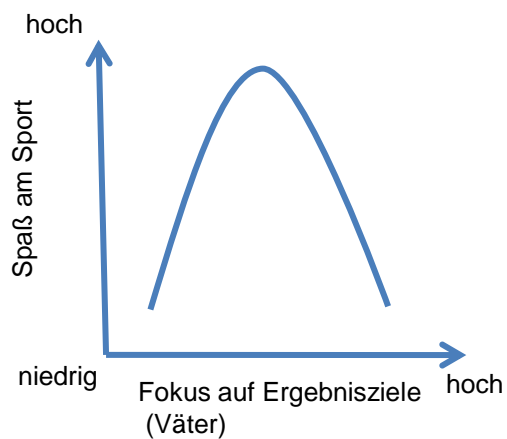
(Horn, 2008)

---

7

## Werte und Einstellungen: Zielorientierung

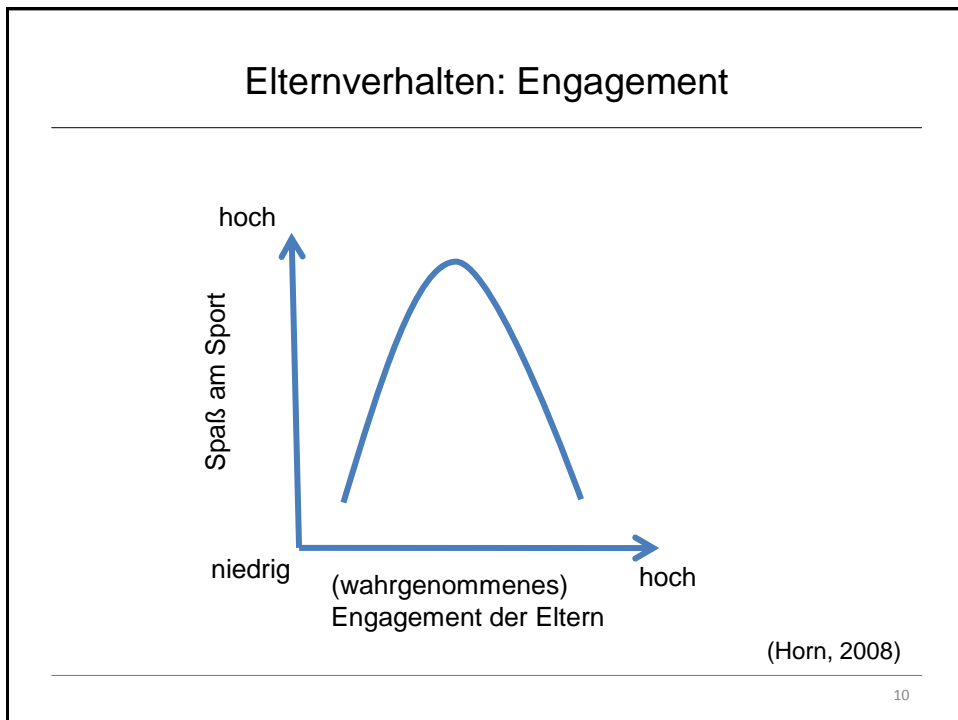
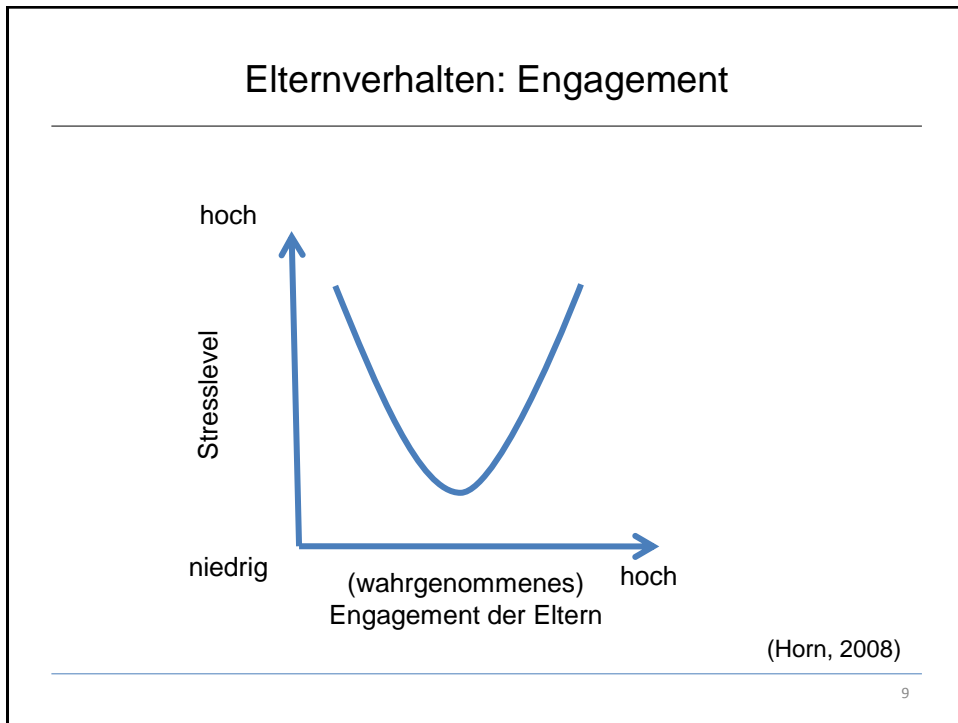
---



(Horn, 2008)

---

8



---

Die Rolle und die Verantwortung der Eltern verändert sich als eine Funktion

- des steigenden Alters,
  - der Reife (physisch/psychisch)
  - und der Fähigkeitsentwicklung (sportlichen Entwicklung) des Kindes!
- 

11

### Ausprägung psychischer Elemente in einzelnen Entwicklungsstufen

	10 – 12 Jahre (Vorpubertät)	13 – 15 Jahre (Transeszenz und frühe Adoleszenz)
Motivation	hoch, stabil	gering, labil
Wille	stark, kurz	wechselhaft
Emotionale Stabilität	stabil / impulsiv	labil
Motorikgefühl	zunehmend ausgeprägter	emotional übersteuert
Entscheidungsfähigkeit	gut / impulsiv	unsicher, zäh
Rhythmisierung	rund / flüssig	Fehlerhaft, unausgewogen

(Frester, 1999)

12

### Ausprägung psychischer Elemente in einzelnen Entwicklungsstufen

	10 – 12 Jahre <small>(Vorpubertät)</small>	13 – 15 Jahre <small>(Transeszenz und frühe Adoleszenz)</small>
Motivation	hoch, stabil	gering, labil
Wille	stark, kurz	wechselhaft
Emotionale Stabilität	stabil / impulsiv	labil
Motorikgefühl	zunehmend ausgeprägter	emotional übersteuert
Entscheidungsfähigkeit	gut / impulsiv	unsicher, zäh
Rhythmisierung	rund / flüssig	Fehlerhaft, unausgewogen

13

### Ausprägung psychischer Elemente in einzelnen Entwicklungsstufen

	10 – 12 Jahre <small>(Vorpubertät)</small>	13 – 15 Jahre <small>(Transeszenz und frühe Adoleszenz)</small>
Motivation	hoch, stabil	gering, labil
Wille	stark, kurz	wechselhaft
Emotionale Stabilität	stabil / impulsiv	labil
Motorikgefühl	zunehmend ausgeprägter	emotional übersteuert
Entscheidungsfähigkeit	gut / impulsiv	unsicher, zäh
Rhythmisierung	rund / flüssig	Fehlerhaft, unausgewogen

14

- Anforderungen an die Eltern:
  - Spagat zwischen: Einengung/ Festhalten vs. „Vernachlässigung“/ Loslassen des Kindes / Jugendlichen
- Anforderungen an die Kinder und Jugendlichen:
  - Die hohen Anforderungen durch den Sport, der Schule und der (Identitäts) -entwicklung zu bewältigen

15

### Ausprägung psychischer Elemente in einzelnen

#### Erstpubertät

	13 – 15 Jahre (Transeszenz und frühe Adoleszenz)
Motivation	gering, labil
Wille	wechselhaft
Emotionale Stabilität	labil
Motorikgefühl	emotional übersteuert
Entscheidungsfähigkeit	unsicher, zäh
Rhythmisierung	Fehlerhaft, unausgewogen

16



### Unterstützungsmöglichkeiten in den einzelnen Entwicklungsstufen

	10 – 12 Jahre <small>(Vorpubertät)</small>	13 – 15 Jahre <small>(Transeszenz und frühe Adoleszenz )</small>
Motivation, Wille	Freude am Sport	Fokus auf den Prozess
Emotionale Stabilität	Vorhersagbarkeit	Emotionale Unterstützung
Motorikgefühl	Vielseitiges (Sport)- angebot	Verantwortung übertragen
Entscheidungsfähigkeit		
Rhythmisierung		

17

### Förderung einer positiven Eltern-Kind-Beziehung

... durch Vertrauen und Unterstützung:

- unaufdringlicher Gesprächspartner sein (Fragetechniken)
- Gute Kommunikation (Nachvollziehbarkeit; Ich-Botschaften)
- Zuhause als Rückzugsraum vom Sport
  
- eigene Erwartungen kritisch überprüfen
- Konsequentes Erziehungsverhalten schafft Vorhersehbarkeit und gibt Sicherheit
  
- Eltern sollten auch auf eigene Bedürfnisse achten!

18

---

Frester, R.(1999). Mentale Fitness für junge Sportler. Vandenhoeck & Ruprecht.

Horn, T.S. (2008). Advances in Sport Psychology. Human Kinetics.