

Liebe Eltern,

wenn Trainer*innen und Eltern zusammenarbeiten, kann man Großes erreichen. Wir sind alle verpflichtet, der/dem Schwimmer*in zu helfen, über sich hinaus zu wachsen. Es gibt ein paar Dinge, die es zu wissen gilt, wenn Ihr euer Kind auf zielführende Art und Weise unterstützen wollt.

→ 10 dos and don'ts for swimming parents

Quelle: <http://www.swimming.org/sport/10-dos-and-donts-for-swimming-parents/> - frei übersetzt

1. Unterstütze den Sportler - bei guten und bei schlechten Zeiten! ;)

Es ist egal, ob dein Kind Erster oder Letzter wird, fünf Bestzeiten erschwimmt oder keine einzige. Deine Unterstützung darf nicht vom schwimmerischen Erfolg abhängig sein. Eure wichtigste Aufgabe als Schwimmeltern ist es, emotionale Unterstützung zu leisten, wenn es schwierig wird (was beim Schwimmen oft der Fall ist). Lasst euer Kind wissen, dass ihr es liebt, ganz egal, wie vermeintlich schlecht die gezeigte Leistung war. Und umgekehrt, wenn es gut läuft, sorgt dafür, dass die Kleinen nicht übermütig werden.

2. Setze dein Kind nicht unter Druck

Schwimmen ist das Hobby eures Kindes. Wenn es eigene Überzeugungen und Ziele entwickelt, wird es motivierter und dadurch auch erfolgreicher schwimmen. Es ist ganz normal und auch gut, dass ihr euer Kind siegen sehen wollt. Gleichwohl funktioniert das nicht mit Druck und überzogenen Erwartungen. Macht eurem Kind stattdessen Mut und bietet ihm unbedingte Unterstützung und Orientierung an.

3. Du bist nicht der Trainer!

Es gibt ein englisches Sprichwort dazu: **Swimmers swim. Coaches coach. Parents parent.** Um die Schwimmtechnik und das, was im Becken passiert, kümmert sich die/der Trainer*in. Als Eltern könnt ihr eurem Kind Werte vermitteln und helfen, dass es positive Persönlichkeitsmerkmale entwickeln kann. Unbedingte Unterstützung und Zuneigung sowie ein fürsorgendes Zuhause helfen eurem Kind am meisten dabei, vom Schwimmsport zu profitieren.

4. Fördert Selbstständigkeit

Selbstvertrauen ist das hervorsteckende Merkmal erfolgreicher Schwimmer*innen. Selbstvertrauen gründet auf Wissen: wissen, dass man es kann! Ermutigt euer Kind dazu, die Schwimmflasche selbst zu packen, das Frühstück selbst zu machen, die Wasserflasche selbst aufzufüllen. So erzieht ihr eigenmotivierte, selbstbewusste Schwimmer, die belastbar sind und an sich glauben.

5. Vorsicht mit den Karotten

Vermeidet extrinsische Motivation (zum Beispiel: 'für jede Bestzeit gibt's 5€' oder 'wenn du eine Bestzeit schwimmst, darfst du dir einen neuen Badeanzug aussuchen')! Die Schwimmer*innen sollen für sich schwimmen und jene Belohnung suchen, die der Sport bietet. Wenn dein Kind gut schwimmt, lobe es für das, was es gut gemacht hat und nicht für das, was es erreicht hat. Es ist besser zu loben 'toll, wie du auf der letzten Bahn nochmal Gas gegeben hast', statt eine Platzierung zu feiern.

6. Kritisiert die Kampfrichter nicht

Fast alle Kampfrichter*innen sind Eltern wie ihr. Es kommt vor, dass euer Kind disqualifiziert wird, wenn es einen Fehler macht. Erfahrungsgemäß lernen die Schwimmer*innen daraus und es ist kein Grund, auf die Kampfrichter*in zu schimpfen. Falls eine Entscheidung des Kampfgerichts fragwürdig oder falsch ist, wird die/der Trainer*in die notwendigen Schritte unternehmen.

7. Respektiert die/den Trainer*in

Vertraut der/dem Trainer*in. Es ist in ihrem/seinem Interesse, dass euer Kind Fortschritte macht. Wenn ihr Fragen oder etwas auf dem Herzen habt, sprecht die/den Trainer*in direkt an. Falls das während des Trainings nicht möglich ist, verabredet einen Gesprächstermin.

8. Zeigt Teamgeist

Nutzt jede Gelegenheit, um den Teamgedanken zu befördern. Die wichtigsten und glücklichsten Sportler*innen sind diejenigen, die ihre Mitschwimmer*innen motivieren und unterstützen. Sie sind es, die Training und Wettkampf genießen können. Das gilt so auch für die Schwimmeltern. Jubelt für euer Kind aber feuert auch die Mannschaftskameraden an. Das schafft eine positive Atmosphäre zwischen Schwimmern und Unterstützern. Den größten Beitrag für das Team leistet man mit dem Erwerb einer Kampfrichterlizenz.

9. Jedes Kind ist anders!

Kinder entwickeln sich mit unterschiedlicher Geschwindigkeit. Größe, Kraft, Koordination, emotionale sowie intellektuelle Reife und eigentlich alles andere auch verändern sich ganz individuell. Jedes Kind ist anders. Ermutige dein Kind, seine eigenen Bestleistungen als Maßstab zu nehmen. Wenn es gewinnt und die anderen Schwimmer*innen hinter sich lässt ist das ein netter Bonus.

10. Vorsicht mit Glanz und Gloria

Vielleicht schwimmt dein Kind zur nationalen Spitze, vielleicht aber auch nicht. Ermutige dein Kind dazu, sein Bestes zu geben und mit Freude zu schwimmen aber achte darauf, dass die Erwartungen nicht zu hoch liegen. Es ist gut, Träume und Ziele zu haben aber noch wichtiger ist es, dass die Sportler*innen glücklich und zufrieden sind. Wenn das gegeben ist, kommt der Erfolg von ganz allein.

Das sind zehn Regeln oder Hinweise, die sich überall in der Schwimmwelt und zu jeder Zeit bewährt

haben. Beherzigt man diese kurzen Ratschläge, haben alle Parteien mehr vom Sport und die Wahrscheinlichkeit, dass euren Kindern frühzeitig die Lust auf's Schwimmen vergeht, ist wesentlich geringer. Damit Ihr das Geschriebene besser nachvollziehen könnt, habe ich zwei Szenarien konstruiert. Guido und Hannes haben beide eher schlechte Trainings- und Wettkampftage erwischt, aber nur einer von beiden wird daran wachsen, während der andere möglicherweise bald nichts mehr mit dem Schwimmsport zu tun haben möchte.

Fall 1: Guido Graus

Günther Graus packt die Sporttasche seines Sohnes Guido. Es ist Freitag 15.55 Uhr als die beiden an der Schwimmhalle vorfahren. Günther trägt die Sporttasche des Filiusses, der sich auf dem Weg noch ein Dextro Energy gönnt. 'Und denk daran, immer mit 3er-Atmung zu schwimmen', mahnt der Vater. Am Drehkreuz angekommen, verabschiedet sich Guido Richtung Umkleide, während Günther die Zeit nutzt, um die Eltern über die neuesten Entwicklungen beim SV Kleinkröckelbach zu informieren. 'Habt ihr auch gehört, dass der Übungsleiter vom SV seit drei Wochen Tabata trainiert? Deswegen ist Heike Hurtig bei den letzten Bezirksmeisterschaften wahrscheinlich auch vier Sekunden schneller als Petra Plantsch geschwommen. Ich verstehe wirklich nicht, warum das unser Trainer nicht so macht...'. Nach anderthalb Zeitstunden an der Glasscheibe nimmt Günther seinen Sohn inklusive Schwimm Tasche wieder in Empfang und geleitet ihn zum Familientaxi. Guido beklagt seine Erschöpfung, als sein Trainer an ihnen vorbeiradelt. 'Warum wird vor dem wichtigen Wettkampf beim TuS Hintertupfingen so hart trainiert ...' murmelt Günther in sich hinein, 'schließlich besteht die Chance, dass Guido morgen eine Bezirkskadernorm schwimmt'. Trotz seiner Bedenken verabschiedet Günther den Trainer lediglich mit einem Wink. Vor einem großen Teller Spaghetti Carbonara sitzend - zwecks Carboloadung -, folgt Guido den Ausführungen seines Vaters zum morgigen Wettkampfprogramm, bevor es zeitig ins Bett geht. 'Hauptsache, du hast morgen Spaß', wünscht Mama Gisela eine gute Nacht.

Am nächsten Morgen wartet ein reich gedeckter Frühstückstisch auf den müden Wettkämpfer. Nach dem Einschwimmen im kühlen Hintertupfingener Freibad hüllt Günther seinen Sohn in einen Wärmemantel und verschafft Team Graus mehr Platz, indem er den Campingstuhl des Mannschaftskameraden David Düse auf die andere Wandseite stellt. Die ersten Starts verlaufen leider wenig erfolgreich. Guido strengt sich an, aber schwimmt um einige Zehntelsekunden an seinen Bestzeiten vorbei. Schließlich kann der Vater nicht mehr an sich halten, zu sehr schmerzt ihn das sorgenvolle Gesicht des Sohnes, und sucht das Gespräch mit dem Trainer, der gerade die 4x100m Kraulstaffel der Mädchen betreut. Nach einem kurzen Austausch bittet dieser darum, das Gespräch zu einem anderen Zeitpunkt fortzusetzen, bzw. das Wettkampfbild vor einer Analyse abzuwarten. Günther Graus ist verärgert. Er macht seinem Unmut vor den anderen Eltern Luft. 'Da steckt man so viel Zeit und Geld in diesen Sport, ...'. Also entschließt sich der Senior dazu, die Betreuung selbst in die Hand zu nehmen. Vor den entscheidenden 50m Kraul nimmt er sich Guido zur Brust. 'Du haust jetzt ordentlich rein und wenn du die Norm schaffst, darfst du dir eine neue Schwimmbrille aussuchen. Und vergiss die 3er-Atmung nicht'. Aber es hilft alles nichts. Guido haut tatsächlich rein aber doch eine halbe Sekunde an der Zielzeit vorbei. Der Tag ist gelaufen. Kurz bevor es nach Hause geht, grüßt Günther den Trainer des SV Kleinkröckelbach. Es schadet ja nichts, wenn man im Gespräch bleibt. Auf der einstündigen Heimfahrt holt der Vater das nach, was der Trainer versäumte und analysiert das Geschehen des heutigen Tages. Guido fühlt sich schwach und verabschiedet sich nach dem Abendbrot gleich ins Bett. 'Ich finde es toll, dass du so schnell schwimmst', gibt ihm Mama Gisela mit auf dem Weg in die Federn.

Fall 2: Hannes Heilig

Um 15.50 Uhr stemmt Hannes Heilig das Garagentor in die Höhe und radelt kurze Zeit später Richtung Schwimmhalle. Er passiert das Drehkreuz um 16.10 Uhr und erreicht pünktlich den Beckenrand an Bahn 8, wo nun das Warm-Up startet. Hannes hat ein Problem. Seine Badehose hängt zuhause auf der Leine. Der Trainer verdreht die Augen aber ist wieder bei Laune, als der vergessliche Schwimmer sein 90-minütiges Landtraining in Angriff nimmt. Hannes ist richtig sauer auf sich selbst, weil er beim Packen seiner Schwimmflasche nicht sorgfältig genug war. Gerade vor dem Wettkampf in Hintertupfingen, wo er die 50m Kraul direkt neben Dauerkonkurrent Guido Graus schwimmt, wäre ein bisschen Wassergefühl nicht schlecht gewesen. Wenigstens darf er in den letzten Minuten der Einheit noch die Sprints der anderen Schwimmer stoppen. Papa Eduard holt ihn heute mit dem Auto ab. Nachdem Hannes sich beim Abmontieren des Vorderreifens den Daumen einklemmt, muss er kurz mal Dampf ablassen und gibt seinem Vater wenig freundlich zu verstehen, dass das Training heute mit Sicherheit keinen Spaß gemacht hat und der Tag sowieso ‚für die Tonne‘ ist. Zum Abendessen gibt es Brokkoliauflauf und danach wird noch eine Runde gespielt, bevor es ins Bett geht.

Am nächsten Morgen steht Hannes ein paar Minuten früher auf, um seine Schwimmflasche für den Wettkampf zu packen. Er schmiert sich fünf Nutellabrote und trinkt einen Dreiviertelliter Milch als Mama Elvira müde die Treppe runterschlurft. ‚Hast du deine Badehose und Schwimmbrille eingepackt?‘, fragt sie Hannes. Dieser kann das heute mit einem ‚Ja, natürlich!‘ beantworten und so machen sich die beiden auf zum Bulli-Treffpunkt. Hannes freut sich auf die Hinfahrt mit den Jungs. Der Wettkampf beginnt wie üblich mit dem Aufwärmprogramm und der Einschwimmansage des Trainers. Na super, von den gestrigen Liegestützen hat Hannes Muskelkater in den Oberarmen. Wie soll das denn heute im Wasser funktionieren? Wenigstens hat der Coach ein offenes Ohr für seine Sorgen und gibt ihm ein paar technische Aufgaben mit auf den Weg. Bestzeiten sind für Hannes heute leider nicht drin, aber er hat eine Menge Spaß mit seinen Mannschaftskameraden Kevin Kummerlos und Ben Birne. Zu dritt stehen sie jubelnd am Beckenrand als die Mädels mit der Kraulstaffel Bronze holen. Um 17.20 Uhr steigt Hannes dann neben Guido Graus auf den Block. Start und Übergang funktionieren gut, aber am Ende schlägt Hannes hinter seinem Gegner an. ‚Wenn du mit einer 17,5 angehst und vor der Wand langsamer wirst, kannst du das nicht mehr aufholen‘, erklärt der Trainer. Hannes nickt. ‚Wieso guckt Guido denn so traurig?‘, denkt er sich, ‚der war doch vor mir?‘. Vor der Heimfahrt schaut der junge eilig auf das Protokoll und stellt fest, dass ihm am Ende nur sieben Zehntel gefehlt haben. ‚Beim nächsten Mal gebe ich auf der ersten Bahn mehr Gas‘, schwört er sich im Stillen. Papa und Mama Heilig warten schon am Treffpunkt. ‚Und habt ihr den Wettkampf gewonnen?‘, fragt der Vater. ‚O man, Papa, seufzt Hannes, beim Schwimmen gewinnt man keinen Wettkampf!‘. Auf dem Weg nach Hause denkt Hannes über diesen Satz lange nach.

*Ich hoffe, Ihr könnt das für Euch lösen. Falls Ihr Fragen habt, zögert nicht, uns Trainer*innen anzusprechen.*

Nur zusammen können wir erfolgreich sein!