

## Top-Tipps für Eltern von Nachwuchs-Leistungssportler/innen

Sie als Eltern haben in der Förderung und Betreuung Ihres sportbegabten Kindes wohl die wichtigste Rolle von allen Partnern und übernehmen damit eine grosse Verantwortung für eine erfolgreiche «Sportkarriere», verbunden mit einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung.

Die folgenden Tipps sollen dazu beitragen, dass Sie diese anspruchsvolle Aufgabe überzeugend meistern.

- *Helfen Sie mit, dass der Sport Ihrem Kind Spass macht!*
- *Fördern und fordern Sie Respekt und Fairplay und leben Sie es selber vor!*
- *Zeigen Sie Ihrem Kind, dass sie es lieben, ganz unabhängig vom sportlichen Erfolg!*
- *Konzentrieren Sie sich auf die längerfristige Entwicklung Ihres Kindes statt auf momentane Ranglisten und Resultate!*
- *Ermuntern Sie Ihr Kind selber Verantwortung für seine Entscheide zu übernehmen, geben Sie ihm den Freiraum dazu und vermeiden Sie eine «Überbehütung»!*
- *Helfen Sie Ihrem Kind sportliche und persönliche Misserfolge zu trennen und zeigen Sie Ihrem Kind auf, dass Verlieren zum Sport gehört!*
- *Machen Sie die sportliche Karriere Ihres Kindes nicht zu Ihrem eigenen Projekt!*
- *Ihr Kind braucht selber eine Vision, klare sportlichen Ziele und Leidenschaft, um langfristig erfolgreich sein zu können!*
- *Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit einem anderen Kind des Teams oder des Vereins.*
- *Respektieren Sie den Coach/Trainer und mischen Sie sich nicht in die Trainingsmassnahmen ein.*
- *Nehmen Sie aber in einem geeigneten Moment mit dem Coach/Trainer Kontakt auf, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind über- oder ev. unterfordert ist!*
- *Motivieren Sie Ihr Kind, sich auch mal durch eine harte und ungeliebte Trainingsphase «durchzubeissen», aber versuchen Sie auch Zeichen von Übertraining rechtzeitig zu erkennen!*
- *Beachten Sie, dass der Trainingsaufwand mit zunehmendem Leistungsniveau überproportional zum Leistungsfortschritt ansteigt!*
- *Je höher der Trainingsumfang, umso bedeutungsvoller wird eine sorgfältige Planung, die Regeneration und die Ernährung!*
- *Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, dass regelmäßige Schlafenszeiten und mindestens neun Stunden Schlaf täglich ganz wichtig sind. Vereinbaren Sie dazu mit Ihrem Kind auch Regeln für die Nutzung von Computer und Smartphone, um Ihrem Kind diese Ruhezeit zu ermöglichen!*
- *Bei spezifischen Verletzungsproblemen sollten Sie nicht zögern, einen spezialisierten Sportarzt/-ärztin und/oder Sportphysiotherapeut/in beizuziehen!*
- *Seine Sie sich bewusst, dass ein/e Nachwuchsleistungssportler/in auf Grund der Doppelbelastung u.U. auch Kompromisse in der Ausbildung und der Wahl des Wunschberufes eingehen muss!*
- *Informieren Sie sich auf [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch) über die Liste der erlaubten Medikamente zur Behandlung von banalen Erkrankungen!*
- *Es kann der Moment kommen, wo es keinen Sinn mehr macht, dass Ihr Kind den gewählten Sport intensiv weiter betreibt. Ein wohl überlegtes Aussteigen (oder Umsteigen auf eine andere Sportart), eine Neuorientierung kann für Ihr Kind und die ganze Familie neue Chancen bieten!*

Im Ordner «Sporteltern» des Sportamtes des Kantons Zürich, welchen alle Eltern von Nachwuchssportler/innen mit einer Swiss Olympic Talent Card gratis bestellen können, finden Sie weitere wertvolle Informationen und Tipps.