



Grasshopper
Club Zürich



GC
Akademie

Gemeinsam ans Ziel

Unsere Sektionen

Fussball



Rudern



Tennis



Tennis Couvert



Landhockey



Eishockey



Handball



Curling



Squash



Unihockey



Rugby



Basketball



Ein GC Leitfaden für Eltern und Kids

Liebe GC Eltern

Als grösster polysportiver Verein der Schweiz, gegründet 1886, bietet der Grasshopper Club Zürich in zwölf Sektionen die Möglichkeit, Sport zu treiben und sportspezifische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen und zu verbessern.

Unsere Mission ist es, jungen Menschen regelmäßige Bewegung zu ermöglichen und ihr sportliches Potenzial auszuschöpfen. Der GC will eine lebenslange Liebe zum Sport fördern. Für diejenigen, die sich in einem anspruchsvolleren Wettkampf-Umfeld entwickeln und vorankommen wollen, bieten wir kompetitiven Sport im Leistungssegment an.

Der GC will auch zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen und eine Grundlage für die gesunde Entwicklung Ihrer Kinder bieten. Daher hat die GC Akademie, zusammen mit einem ausgewiesenen Spezialisten, nachfolgenden GC Leitfaden für Eltern und Kids aufgesetzt.

Unsere Überzeugung

- Wir glauben, dass jedes Kind Sport treiben kann und soll. Und daran, dass regelmässige Bewegung für unsere Kinder wichtig und förderlich ist.
- Der GC rät davon ab, sich frühzeitig ausschliesslich auf einen Sport zu spezialisieren. Darum sind wir der grösste Polysport-Verein der Schweiz.
- In den jüngeren Altersklassen liegt der Schwerpunkt auf dem Spass, nicht auf Resultaten. Wir glauben, dass Kinder (und ihre Familien) für sich



das Beste aus dem Sport herausholen sollten, ohne übertriebenen Leistungsdruck.

- Fähigkeiten müssen altersspezifisch und niveaugerecht entwickelt und vermittelt werden. Darum bieten wir kindergerechte Trainings und Wettkämpfe an.
- Respektvoller Umgang ist uns sehr wichtig. Wir helfen mit, negative Emotionen – die im Leben wie im Sport dazugehören – zu bewältigen und den Umgang damit zu lernen. Damit wollen wir auch den Ausstieg aus dem Sport vermeiden.
- Wir leisten unseren Teil, dass aus unseren Kindern gute Persönlichkeiten werden, nicht nur gute Sportler.

Der GC Weg

Weil wir die uns anvertrauten Kinder weiterbringen wollen, dürfen Siege und Punkte nicht im Vordergrund stehen. Wir wollen uns auf die individuelle Entwicklung und Förderung konzentrieren.

Wir fördern auch soziale Kompetenzen. Unsere Trainerinnen und Trainer legen Wert auf das Wohlbefinden aller Kinder und auf einen altersgerechten Umgang. Damit erreichen wir sportliches Können und den Erhalt von Freude und Engagement.

Für diese Arbeit sind wir auf eine starke und vertrauensvolle Partnerschaft mit den Eltern unserer Kinder angewiesen.

Als Teil dieser Partnerschaft haben wir diese Broschüre erstellt, um Ihnen die Werte und die Philosophie des GC näherzubringen.

Wir wollen den Sport zu einem tollen Erlebnis für jedes Kind und seine Familie machen.

Danke, dass Sie uns auf dieser spannenden Reise begleiten.



Sport-Eltern: Das Erlebnis genießen

Unser Fokus liegt auf der Unterstützung und Entwicklung Ihrer Kinder. Der GC glaubt, dass Kinder in erster Linie Kinder sein sollen. Sie sind nicht Sportler, sondern Kinder, die gerne Sport treiben. Sport soll Spass machen, selbst auf höchstem Niveau. Eltern dürfen dabei selber auch Spass haben und sich freuen, ihr Kind beim Sport zu beobachten.

Geniessen Sie das Sport-Erlebnis mit Ihrem Kind. Schneller, als Sie denken, wird Ihr Kind erwachsen sein. Die Kindheit kommt nicht mehr zurück und Sie sollten möglichst wenig davon verpassen. Die Sport-Erfahrung soll eine Quelle von tollen Erlebnissen, Erinnerungen und Lektionen sein, die ein Leben lang anhalten. Gemeinsam diesen Weg zu gehen, kann familiäre Beziehungen stärken. Machen Sie aus dem



Sport Ihres Kindes eine Erfahrung, an die sich alle noch viele Jahre gerne erinnern werden.

Das Sportumfeld sollte offen und transparent sein. Gegenseitiges Vertrauen ist uns sehr wichtig. Unsere Trainer handeln nach bestem Wissen und Gewissen. Nicht immer haben Eltern und Trainer die gleiche Meinung.

Akzeptieren Sie die Entscheide der Trainer im Interesse Ihres Kindes. Und falls Sie wirklich mal den Eindruck haben, dass etwas schief läuft, stellen Sie Fragen und suchen Sie das Gespräch mit den Trainern und andere Verantwortlichen. Wählen Sie einen guten Moment dazu aus, in welchem Ihr Ansprechpartner Zeit und Ruhe dafür hat, und bereiten Sie sich inhaltlich und emotional darauf vor. Als Elternteil haben Sie beim GC das Recht, sich einzubringen und sich zu informieren.

Die Erfahrung Ihres Kindes wird von vielen Faktoren beeinflusst, aber wohl von nichts mehr als von Ihnen.

Als Elternteil sind Sie die einflussreichste Person in der Entwicklung Ihres Kindes – sowohl als Sportler als auch als Mensch.

Wie Sie als Eltern Ihr Kind am besten unterstützen können

- Lassen Sie Ihrem Kind genügend Raum, damit es eigene Erfahrungen machen kann.
- Stellen Sie den Spass an die erste Stelle, Kinder sollen Kinder sein dürfen.
- Unterstützen Sie Ihr Kind unabhängig von der sportlichen Leistung. Fokussieren Sie auf das Engagement, nicht auf Ergebnisse und Punkte. Und bringen Sie Ihrem Kind bei, dasselbe zu tun.
- Loben Sie den Einsatz Ihres Kindes und sprechen Sie über die Fortschritte statt über die Leistung. Studien zeigen, dass Kinder durch den Fokus auf eigene Anstrengungen besser in der Lage sind, neue Herausforderungen zu meistern und Hindernisse zu überwinden.
- Bleiben Sie auch in schwierigen Momenten positiv und konstruktiv. Wenn Sie Kritik üben wollen, werden Sie nicht persönlich und richten Sie Ihr Feedback auf die Aktion, nicht auf die Person.
- Haben Sie selbst Ihre Emotionen im Griff und bleiben Sie auch in frustrierenden Situationen respektvoll.

Wichtig: Lassen Sie Ihr Kind auch mal «scheitern». Kinder brauchen auch Misserfolge. Niederlagen ermöglichen den Kindern, aus gemachten Fehlern bessere Strategien abzuleiten. Misserfolge stärken

die mentale Widerstandskraft unserer Kinder. So können sie lernen, mit Frustration und anderen unangenehmen Gefühlen umzugehen.

Hilfreiche Dinge, die Eltern nach dem Wettkampf sagen können:

- Ich bin stolz auf dich.
- Du hast dein Bestes gegeben.
- Alle machen Fehler, mach dir keine Sorgen.
- Du hast Fortschritte gemacht.
- Es macht mir Spass, dir beim Sport zuzusehen.
- Ich glaube an dich.
- Du hast fleissig gearbeitet.

Problematisch für Kinder sind Abwertungen der Leistung, Ausdruck von Enttäuschung, Vergleiche mit anderen Kindern und Kritik an den Coaches.



VERHALTENSKODEX für GC Eltern

Wo Kinder und Jugendliche sich im sportlichen Umfeld positiv und gesund entwickeln sollen, stehen Respekt und eine positive Kommunikation im Vordergrund. Als Nachwuchsorganisation erwarten wir von unseren Trainerinnen, Trainern und Eltern gleichermaßen ein entsprechend förderliches Verhalten. Darum hat der GC den nachfolgenden Kodex für Eltern erarbeitet:

- Ich bin mir bewusst, dass mein Kind für sich und den Spass Sport betreibt – nicht für mich.
- Ich fördere die Freude meines Kindes und lobe es für seinen Einsatz, nicht nur für Siege und Punkte.
- Ich ermutige mein Kind jederzeit und bedingungslos.
- Ich gebe meinem Kind nicht dauernd Ratschläge oder korrigiere es ständig.
- Ich lasse mein Kind eigene Erfahrungen und Fehler machen. Ich lasse eigene Meinungen und Entscheidungen des Kindes zu.
- Ich trenne sportliche Niederlagen von persönlichen Misserfolgen und behandle mein Kind stets als «Sieger».
- Ich lehre mein Kind Fairness durch mein eigenes Vorbild, auch in schwierigen und emotionalen Situationen.
- Frust und Enttäuschungen lasse ich weder an meinem Kind noch an Trainern/Betreuern aus.
- Ich vertraue auf die Kompetenzen des Vereins und seiner Trainer und lasse auch bei meinem Kind kein Misstrauen entstehen.
- Ich respektiere die Coaches meines Kindes und deren Entscheidungen. Wenn Unklarheiten bestehen, suche ich das konstruktive Gespräch mit den Trainern zu einem geeigneten Zeitpunkt (nicht vor oder unmittelbar nach Trainings/Wettkämpfen).
- Ich behandle auch andere Kinder, Gegner, Schiedsrichter, Trainer oder andere Funktionäre mit Respekt und Anstand.

Sicherheit für unsere Kinder

Die Sicherheit und das Wohlbefinden der Kinder stehen beim GC an erster Stelle. Wir legen Wert darauf, dass jedes GC Mitglied, ob Athlet, Trainer, Funktionäre oder Eltern, gerne bei uns dabei ist und sich wohlfühlt. Dazu gehört die Sicherheit im Training oder Wettkampf, auch in der Kabine, auf dem gemeinsamen Transport etc. Der GC hat klare Standards für ein sicheres Lernumfeld und ein positives Klima für alle Beteiligten.

Grenzverletzungen und Missbrauch werden beim GC nicht toleriert. Wir bekämpfen alle Formen von grenzverletzendem Verhalten wie Mobbing, physische Gewalt, sexuelle Übergriffe, Schikanen, Beschimpfungen und Drohungen. Dazu gehört auch Fehlverhalten im Internet und in den sozialen Medien.

In allen unseren Sektionen bestehen Richtlinien zum Schutz der Kinder gegen alle Arten von grenzverletzendem Verhalten. GC arbeitet mit Organisationen und Behörden zusammen, um unsere Mitglieder zu schützen.

Unsere Trainer werden im Bereich Prävention geschult. Unter anderem sieht die GC Akademie für alle Nachwuchstrainer einen obligatorischen mehrtägigen Kurs vor. Bei Vorfällen werden unsere Trainer zusätzlich durch externe Experten beraten. Alle unsere Sektionen sind Mitglied beim Präventionsprojekt «UNSCHLAGBAR – gewaltfrei dabei» (unschlagbar.ch).



Gesundheit fördern

«Mens sana in corpore sano» – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, hiess es schon bei den Lateinern. Die Bedeutung der Gesundheit kann auch heute nicht genug betont werden. Richtige Ernährung, Hydratation und Schlaf geben Ihrem Kind alles, was es braucht, um im Sport, in der Schule und Freizeit körperliche und geistige Leistungen zu erbringen. Als Eltern können Sie diese mit einfachen Mitteln unterstützen.

Ernährung

Abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeiten mit natürlichen Lebensmitteln aus allen wichtigen Lebensmittelgruppen sind immer noch das beste Rezept für die körperliche und geistige Fitness. Gesunde Kinder brauchen grundsätzlich keine künstlichen Pulver, Tabletten, Spezialriegel oder andere Nahrungsergänzungen. Wenn das Kind unterwegs essen muss, versuchen Sie ihm eine gute, natürliche Mahlzeit mitzugeben. Vermeiden Sie den übermässigen Konsum von Saucen, Dressings oder frittierten Speisen, die meist reich an Zucker, Fett und Konservierungsstoffen sind. Die Kinder nehmen sonst viele «leere» Kalorien zu sich.

Hydratation

Trinken ist viel wichtiger, als man denkt. Studien zeigen, dass Menschen bei jedem Prozent Dehydrierung einen Rückgang der kognitiven Funktionen erleiden.

Als bestes Getränk für Kinder eignet sich natürlich Wasser. Vor Trainings und Wettkämpfen sind kohlenstoffhaltige Getränke und Milchgetränke je nach Verträglichkeit eher ungeeignet. Als Aufbau nach der Anstrengung kann zum Beispiel fettfreie Schokoladenmilch eine gute Wahl sein. Laut Studien ist diese effektiver als teure, künstliche Kohlenhydrat-Sportgetränke, um die Muskulatur wieder aufzubauen und aufzufüllen.

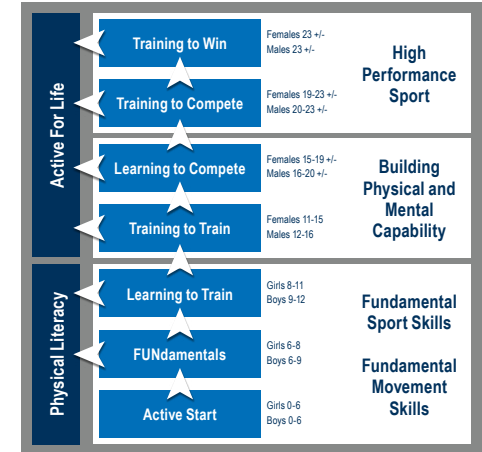
Schlaf

Schlaf ist gerade für Kinder extrem wichtig. Gemäss umfangreichen Untersuchungen sollten Kinder zwischen 3 und 6 Jahren 10–12 Stunden pro Nacht schlafen, Kinder von 7 bis 12 Jahren 10–11 Stunden, und für 12- bis 16-Jährige sind 8–9 Stunden Schlaf empfohlen. Erwiesenermassen kann Bildschirmkonsum (Computer, Tablets, TV) das Einschlafen stark erschweren und damit die Schlafqualität vermindern. Es ist daher zu empfehlen, dass Kinder einige Zeit vor dem Zubettgehen keine Bildschirmmedien mehr konsumieren. Wenn wir keinen ausreichenden Schlaf haben oder unter ungesunden Schlafmustern leiden, erbringt unser Gehirn und damit auch der Körper nur unterdurchschnittliche Leistungen. Dies zeigt sich beispielsweise in schlechteren Reaktionszeiten, eingeschränkter Urteilsfähigkeit oder emotionaler Instabilität. Der Mangel an gesundem, erholsamen Schlaf ist also akut gesundheitsgefährdend.

Stufen der Entwicklung

Der GC orientiert sich am Entwicklungsmodell des LTAD Long-Term Athlete Development, welches auf langfristigen Entwicklungsprinzipien für Athleten basiert.

Die frühen Entwicklungsphasen sind sehr bedeutsam, um grundlegende Basiskompetenzen zu erwerben, welche die Grundlage für komplexere Bewegungen bilden und so ein körperlich aktives Leben fördern. Vereinfacht gesagt werden im Kinder-



sport zuerst die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten durch Spass und spielerische Methoden erworben. Später werden auf dieser Basis Koordination und motorische Steuerung erlernt, was in einer nächsten Phase zu weiterführenden spezifischen Sportfähigkeiten ausgebaut werden kann. Die Kinder können im Laufe dieser Entwicklung die erlernten Fähigkeiten und Konzepte zunehmend auf ihre Leistungen im Wettkampf übertragen.

Der GC will im Kindesalter die Polysportivität fördern und vertritt die Auffassung, dass sich eine frühe Spezialisierung negativ auf das spätere Potenzial in der eigenen Sportart auswirkt. Es ist unbestritten, dass eine polysportive Grundlage den Kindern später bessere Top-Leistungen in der Spezialdisziplin ermöglicht.

Der GC orientiert sich im Kindersport an den Grundsätzen von Jugend+Sport, welche neun Bewegungsgrundformen definieren: Laufen und Springen, Balancieren, Rollen und Drehen, Klettern und





Stützen, Schaukeln und Schwingen, Rhythmisieren und Tanzen, Werfen und Fangen, Kämpfen und Raufen, Rutschen und Gleiten. Dazu kommen natürlich auf allen Stufen die Erlebnisse in der Gruppe und damit der Erwerb von wichtigen Selbst- und Sozialkompetenzen.

Die frühen Entwicklungsphasen sind also sehr entscheidend. Was im Kindersport gelernt oder nicht gelernt wird, hat einen grossen Einfluss auf das

sportliche Potenzial, das die künftigen Athleten und Athletinnen erreichen können. Zudem hilft Sport ganz generell, gesund und «jung» zu bleiben.

Der Grasshopper Club will allen Kindern die Möglichkeit geben, Sport zu treiben und Spass zu haben, damit sie später zu gesunden, körperlich aktiven Erwachsenen werden. Dabei sind Sie als GC Eltern unser wichtigster Partner im Interesse unserer Kinder: Gemeinsam ans Ziel.



Verantwortungsbewusste GC Eltern

- ✓ motivieren ihr Kind zum regelmässigen Sporttreiben.
- ✓ stellen die Fortschritte des Kindes über Siege oder Punkte.
- ✓ üben keinen Druck aus und lassen ihr Kind Spass haben.
- ✓ unterstützen ihr Kind immer, auch bei sportlichen Misserfolgen.
- ✓ lassen ihrem Kind Raum für eigene Erfahrungen und Entscheide.
- ✓ wissen, dass Niederlagen und Frust zum Sport gehören und für das Kind auch wichtige Erfahrungen sind.
- ✓ sind Vorbilder bezüglich Respekt und Fairplay.
- ✓ unterstützen den Verein, die Trainer und deren Entscheidungen.
- ✓ haben selber Spass und geniessen es, ihrem Kind beim Sport zuzuschauen.



© Copyright 2018 / Grasshopper Club Zürich

Autor:

Mario Antonelli

www.mentalperformance.ch

Herausgeber:

Grasshopper Club Zürich

Zentralvorstand, GC Akademie

Postfach 5662

CH-8050 Zürich

Mitarbeit:

Ebony Satti, Peter Fanconi

Gestaltung:

Wirz

Druck:

Faigle

www.grasshopper-club.ch

Die Inhalte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt beim Grasshopper Club und beim Autor. Jede Verwertung, Auszüge, Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung sind ohne explizite Zustimmung des GC und des Autors unzulässig.