

Von guten Mädchen und Buben

So unterschiedlich die Auffassungen von Männern und Frauen im alltäglichen Leben mitunter sein können, so grundsätzlich sind die zum Teil gravierenden Unterschiede in der professionellen mentalen Betreuung von Mädchen & Jungen im Sport. Dabei in „gut“ und „schlecht“ zu unterteilen, wäre höchst unangebracht und schlichtweg falsch.

VON DR. AXEL MITTERER

An erster Stelle sollte die Frage stehen, ob sich der junge Mensch aus freien Stücken dazu entschieden hat, eine Sportart ernsthaft zu betreiben – oder ob sie bzw. er den Eltern bzw. dem Vater oder der Mutter damit einen Gefallen erweisen möchte. Sollte dies der Fall sein, kann sich die langfristige Zusammenarbeit äußerst schwierig gestalten. Speziell Mädchen ziehen daraus oft drastische Konsequenzen: Die Mehrzahl der Betroffenen wird ihr sportliches Engagement mit ungefähr 16 Jahren beenden. Besonders bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang, dass bei Mädchen diese Entscheidung in der Regel endgültig ist, sie das Sportgerät also für immer in die Ecke stellen werden. Anders ist dies bei den männlichen Nachwuchssportlern: Sie üben ihren Sport oftmals weiterhin auf niedrigerem Leistungsniveau aus und haben Spaß.

Mit etwa 16 Jahren trauen sich Kinder, die nun erwachsen werden, gegenüber ihren „Antreibern“ erstmals „Nein“ zu sagen – dazu gehören die Eltern, aber auch die Trainer. Dies erklärt überdies den eklatanten Einbruch der Teilnehmerzahlen im Wettkampfsport ab der Altersklasse U(nter) 16. Das Ende der Pubertät und ein gesteigertes Interesse an anderen Dingen, nicht zuletzt dem anderen Geschlecht, tragen oft das Übrige dazu bei, dass sich Jugendliche vom Sport abwenden.

Ein Sportarzt, der mir und meinen Ausführungen zum Thema in einem Vortrag zugehört hatte, erklärte in der anschließenden Diskussionsrunde, dass er in der Tat gehäuft verletzte weibliche Nachwuchssportlerinnen „im Alter um die 16“ zu behandeln habe. Die Ursachen sind weitgehend ungeklärt, doch ginge dies sogar soweit, dass

Mädchen eine Schwangerschaft als Ausweg wählen, um dem Leistungsdruck im Sport zu entkommen.

Noch ein Beispiel: Einer der größeren heimischen Sportverbände entschied sich vor einiger Zeit dazu, vier Trainer der Herren ins Damenlager wechseln zu lassen. O-Ton aus dem Trainerteam: Den Heulsusen werden wir es zeigen! Doch der Erfolg war peinlich begrenzt: Drei der vormalis sehr aktiven Mädchen sahen sich dazu veranlasst, noch im Laufe der Saison ihre Karriere zu beenden. Die Verwunderung im Verband war damals groß. Trotzdem versäumte man es, der Sache tatsächlich auf den Grund zu gehen.

Die Arbeit mit Mädchen verlangt vom Trainerpersonal ein besonderes Gespür und sehr viel Verständnis für die eigenen Schützlinge. Eigentlich logisch: Mit Tränen umgehen zu können, ist dabei eine Grundvoraussetzung. Schafft man es jedoch, das Vertrauen eines Mädchens zu gewinnen, kann die gemeinsame Arbeit sehr bereichernd sein. Die Atmosphäre ist – nebst den professionellen Zielen – von Spaß und extremer Wertschätzung geprägt. Im mentalen Bereich hat sich das Einzelcoaching als ideale Trainingsform (auch bei Mannschaftssportarten) etabliert. Es beugt vielen Herausforderungen vor und erlaubt es, individuell zu arbeiten.

Ein Mental-Coach, der mit Mädchen arbeitet, kann und sollte auch in Liebeskummerbelangen ein idealer Ansprechpartner sein, weil er im Unterschied zu Vater, Mutter oder bester Freundin eine neutrale Position einnehmen kann und der Verschwiegenheitspflicht unterliegt.

EIN SPEZIELLER UNTERSCHIED

Schickt man ein Mädchen eine Stunde zum Laufen, kommt sie in der Regel nach genau 60 Minuten zurück. Die selbe Aufgabenstellung wird den männlichen Nachwuchssportler nach 55, 63 oder gar erst 68 Minuten zurück zum Trainer führen. Das Pflichtbewusstsein (dem Trainer, den Eltern gegenüber) ist bei Mädchen genau zu betrachten und zu analysieren.

„Sei perfekt!“ – Dieser Aspekt kann bei Mädchen ein starker Antriebsfaktor sein. Dies betrifft nicht zuletzt den eigenen Körper. Ein negativer Verlauf dieser Entwicklung kann zu dramatischen Veränderungen führen, die in Extremfällen letztendlich sogar lebensbedrohlich sein können. Ärztliche Betreuung ist dann unausweichlich.



DR. AXEL MITTERER
ist Akademischer Mental-Coach für
Business & Sport und lebt in Innsbruck.
axelmitterer.at