

Success II

Drill: Probleme und Antworten

In seinem letzten Beitrag hat sich Freddy Siegenthaler den Thesen von Amy Chuas Buch «Die Mutter des Erfolgs» angenommen. Im zweiten Teil seiner Reflexion bietet er nun mögliche Antworten und Lösungsansätze zu diesen Thesen an.



Eine gezielte, aber verantwortungsvolle Förderung entscheidet nachhaltig über Erfolg oder Nichterfolg.



Freddy Siegenthaler

führt seit über 20 Jahren Konditionstrainings und -tests für leistungsorientierte Junioren durch. Der 54-jährige Sport- und Tennislehrer erlangte 2001 das

Diplom «Evaluation et préparation physique» der Universität Bordeaux (F).

f.siegenthaler@pop.agri.ch

Amy Chuas Buch «Die Mutter des Erfolgs». Wie ich meinen Kindern das Siegen beibrachte» hatte auch im angelsächsischen Raum für viel Aufsehen und Polemik gesorgt. In der Folge versucht Freddy Siegenthaler, Chuas Erfolgsthese auf den Tennissport zu adaptieren.

Moderne Trainingssysteme

Moderne Trainingssysteme begründen sich mit physiologischen Kenntnissen. Die Trainingslehre lehrt uns, dass bei der Trainingsgestaltung folgende Kriterien berücksichtigt werden sollten:

- Anzahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen
- Biologisches Alter des Kindes
- Konstitution, Kondition, Koordination
- Entwicklungsstand des Kindes (Kognition, Psychomotorik, Sozialkompetenz, Leistungsmotivation)
- Trainingsalter
- Spielstärke
- Interesse, Motivation, Ziele
- Periode (Vorbereitungs- und Wettkampfperiode)
- Trainingsmethoden (allgemein, orientiert, spezifisch, integriert, prophylaktisch)
- Trainingsprinzipien (siehe Kasten)
- Trainingsinhalte (konditionelle und psychologische Energie, koordinative und mental-taktische Kompetenz)
- Spielsituationen (Grundlinie, Angriff, Verteidigung, Service, Return)
- Umfeld (Familie, Schule, Club etc.)

Am Beispiel des «Prinzips der Variation der Trainingsbelastung» kann man die Problematik des Drilltrainings aufzeigen. Per Definition ist Drilltraining monoton, einseitig und macht wenig Spass. Die am

Anfang beobachtete Leistungssteigerung wird oft nach einer gewissen Zeitspanne von Leistungsstagnation abgelöst. «Die wesentliche Ursache einer Stagnation ist anhand des bereits erwähnten Mottos leicht zu erklären: Wenn du immer nur das tust, was du immer getan hast, dann bekommst du immer nur das, was du immer bekommen hast. Mit anderen Worten: Monotonie im Training, ständiges Wiederholen der gleichen oder ähnlichen Reize (Drills, Methoden, Intensitäten, Umfänge), führen zu einer Adaptationsgrenze und einem Abbruch der Leistungsentwicklung.»

Trainingsprinzipien

1. Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung
2. Prinzip der Variation der Trainingsbelastung
3. Prinzip des wirksamen Belastungsreizes
4. Prinzip der Altersmässigkeit
5. Prinzip der Wiederholung und Dauerhaftigkeit (Kontinuität)
6. Prinzip der Vorrangigkeit und zielgerichteten Koordination
7. Prinzip der progressiven Leistungssteigerung
8. Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung
9. Prinzip der Individualität
10. Prinzip der regulierenden Wechselwirkung der einzelnen Trainingselemente
11. Prinzip der periodisierten Regeneration

Um eine Leistungssteigerung über Jahre zu gewährleisten, müssen die Belastungsreize periodisch verändert werden.

- Wechsel des Trainingsinhaltes
- Wechsel der Trainingsintensität
- Wechsel der Bewegungsdynamik
- Wechsel der Pausengestaltung

Antworten zu den Thesen

In den folgenden fünf Punkten versucht Freddy Siegenthaler, mögliche Antworten auf die Thesen von Amy Chua zu geben.

These 1: «Jedes Kind hat das Potential, am besten zu sein.»

Jedes Kind entwickelt mit der Zeit seine eigenen Interessen bzw. Neigungen und hat seine Stärken und Schwächen. Nicht jedes Kind entwickelt sich gleich schnell. Durch die Konfrontation des Kindes mit entwicklungsgemässen und vielseitigen Tätigkeiten musischer, sportlicher, sozialer und intellektueller Art, wird es breit gefördert (= ganzheitliche Bildung). Nicht jedes Kind hat jedoch das Zeug zum (Welt-)Besten.

→ J+S Kids ist im Sport ein idealer Einstieg.

These 2: Die «chinesische» Mutter (und nur sie) weiss, was für ihre Kinder gut ist.

Eltern, insbesondere Mütter, kennen zwar durch ihre tägliche Nähe ihr Kind am besten, aber diese Nähe nimmt ihnen oft die Objektivität, und ihnen fehlen oft das nötige Fachwissen und die Erfahrung. Spezialisierte Fachleute (Trainer, Pädagogen etc.) können die Kinder im Tennis am besten richtig fördern bzw. fordern und Sinnvermittlung bewusst initiieren. Die Eltern sollten sich von den Experten beraten lassen. Den Eltern bleiben noch genügend Aufgaben, um die Kinder auf ihrem Lebensweg zu begleiten.

→ Lassen Sie Ihr Kind verschiedene Sportarten ausprobieren (Schnupperkurse, J+S Kids).

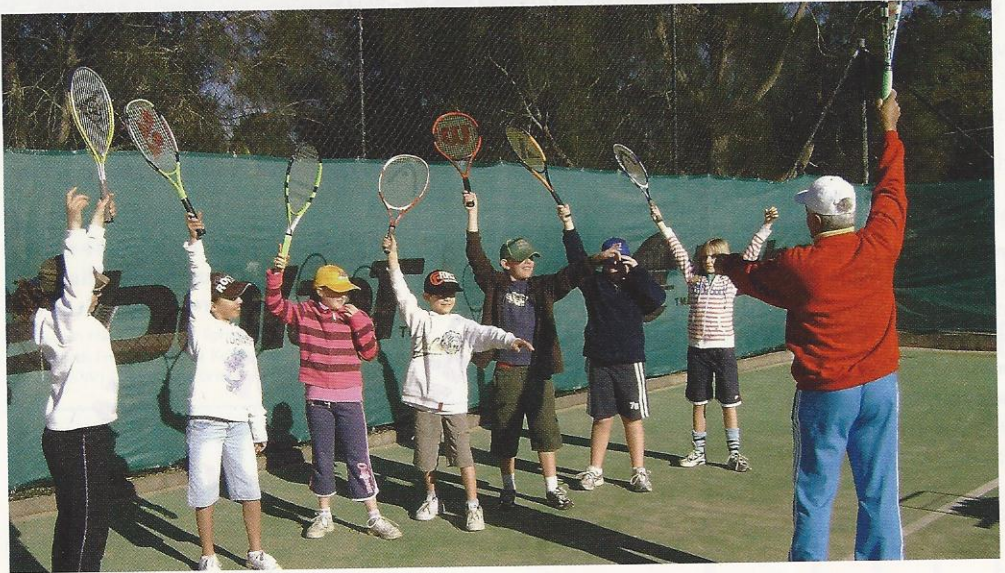
→ Informieren Sie sich, welche Philosophie die Tennisschule hat, wie die Trainer mit Ihrem Kind umgehen, nehmen Sie wahr, wie Ihr Kind aus dem Training heimkommt und was es erzählt.

These 3: Dieses Ziel wird hartnäckig und ohne Ausnahme angestrebt.

Wenn dieses Ziel Ihrem Kind entspricht, unterstützen Sie Ihr Kind in seinen Bemühungen. Erkundigen Sie sich beim Trainer



Eltern kennen ihr Kind am besten, oft fehlt ihnen aber die Distanz für Objektivität.



Gruppenerlebnisse können motivierend sein und den Eigendruck vorübergehend senken.

regelmässig nach dem Verhalten und den Fortschritten des Kindes. Er ist sicher offen für Beobachtungen und Anregungen.

- Regen Sie das Kind z. B. an, selbstständig mit Freunden Tennis zu spielen.
- Vergessen Sie nie, dass Sie Eltern sind und keine ausgebildeten Trainer.

These 4: Spass macht gar nichts, solange man nicht gut darin ist.

Tennis ist ein Spiel. Spielen ist per Definition eine absichtslose Tätigkeit, bei der die Spielenden im Spielgedanken versunken sind. Es macht Spass, solange keine Über- bzw. Unterforderung entsteht.

«Es ist die Kunst des Unterrichtens, Situationen so zu bereiten, dass Kinder aus eigenem Antrieb darauf eingehen.» «Spielerisch soll gelernt, geübt und auch trainiert werden.» Dank Lernhilfen wie langsameren Bällen, kindsgerechtem Schläger und Feldern, können schon Tennisanfänger relativ schnell erfolgreich miteinander spielen. Für die Jüngsten gibt es Low-T-Bälle. Das Üben, das Trainieren hat jedoch selber nicht den Anspruch, ein Plausch zu sein, sondern kann je nach Zielsetzung anstrengend, herausfordernd, langweilig, unangenehm sein. Der Zweck sollte jedoch für den Übenden oder die Übenden nachvollziehbar sein. Der versierte Trainer weiss, wie er es den Sportlern vermittelt, und wie er mit Spiel- und Wettkampf-formen das Training auflockern kann. Vor allem die Junioren wollen «fighten». Das fordert sie heraus und macht Spass. Es braucht unbedingt Freiräume (auch innerhalb des Trainings), in denen die Kin-

der unbeaufsichtigt und frei (Tennis-) spielen können.

- Ohne Sinn, Spass und soziale Kontakte gibt es keinen Durchhaltewillen, um die 10 000 Stunden zu bewältigen.

These 5: Die Wirkung des sturen Wiederholens, beharrlichen Übens, d. h.

Drills, erzeugt einen «Circulus virtuosus», eine Aufwärtsspirale zum Erfolg. Tatsache ist, dass durch systematisches, kontinuierliches Üben Lernerfolge eintreten. Nach wie vor gilt: üben, üben, üben. Die Aufgabe der Trainer ist es, für ein herausforderndes Trainingsumfeld zu sorgen und dank guter Trainingsplanung monotones Training und Leistungsstagnation zu vermeiden. «Langweiliges Training erschwert den Lernprozess.»

- «Gute Laune und Freude können vom Trainer sinnvoll als Mittel der Stimulanz ... eingesetzt werden.»
- «Hartes Training und schwieriges Training sollte immer wieder von Phasen mit viel Spass und Freude abgelöst werden.»

Konklusion

Gutes, nachhaltiges Training ist:

- zielgerichtet
- umfassend
- entwicklungsgerecht
- anregend
- funktionell und zeitgemäss
- herausfordernd und
- es macht Spass