

# Success III

## Die Förderung von Vorschulkindern

In den beiden Smash-Artikeln (Success I + II) hat sich Freddy Siegenthaler mit Erfolgsansätzen bei Kindern auseinandergesetzt. Im aktuellen Artikel reflektiert er die ausgelegten Thesen und formuliert mögliche Folgerungen.

In zwei Smash-Artikeln setzte sich Freddy Siegenthaler mit den Erziehungsmethoden von Amy Chua, der Autorin des Bestsellers «Die Mutter des Erfolges», auseinander.

Er forderte Trainings, die:

- zielgerichtet,
- umfassend,
- entwicklungsgerecht,
- anregend,
- funktionell und zeitgemäss,
- herausfordernd sind
- und Spass machen.

Diese Trainingsphilosophie ist kaum umstritten. Amy Chua könnte jedoch nur den ersten Punkt, Zielgerichtetheit, unterstützen. Viele Schweizer Trainer und Trainerinnen versuchen, ihre Trainings gemäss dieser Idee zu gestalten.

Doch es gibt viele Gründe, warum die Umsetzung in die Praxis scheitert:

- langjährige Glaubenssätze und Trainingsgewohnheiten (z. B. «Je härter, desto besser...»);
  - mangelndes Fachwissen (in Bezug auf entwicklungsbiologisches Basiswissen);
  - mangelndes Vertrauen der Eltern bzw. Trainer in die Fähigkeiten der Kinder («ohne massgebliches Zutun der Erwachsenen wird nichts gelernt»);
  - der (Leistungs-)Druck von aussen (Eltern, Trainer, Funktionäre etc. erwarten professionelle Einstellung und Erfolge)
  - die kommerzielle Ausrichtung der Tennisschulen (jede zusätzliche Dienstleistung kostet);
  - die schon frühe Verplanung der Freizeit (die hohen Trainingsumfänge, die Doppelbelastung Schule/Sport etc.).
- Dabei sollten die Trainer, Funktionäre und Eltern ihre Ansprüche und die bisherigen Angebote hinterfragen, vor allem wenn man die hohe Ausstiegsquote sowohl von Breitensportkindern als auch Spitzenjuniorinnen sieht.

(Vgl. <http://www.swisstennis.ch/index.cfm?rub=452&id=123690>).

Im Folgenden geht es um die Umsetzung der Artikel «Success I + II» und um die Frage, wann der richtige Zeitpunkt für den Beginn einer frühkindlichen Förderung ist und wie eine solche auszusehen hat. Dabei ist es absolut wichtig festzustellen, dass die vorgeschlagenen Massnahmen sowohl zur Begabtenförderung (Talentsichtung für Spitzensport) als auch für den Kampf gegen Bewegungsarmut taugen. Sie ergänzen bestehende Angebote wie obligatorisches Schulturnen, J+S Kids, Kindertennis etc.

### 1. Zielsetzung

Unser Ziel sollte es sein, möglichst vielen Kindern den Zugang zum Sport (im Speziellen zum Tennis) zu ermöglichen, ihnen ein entwicklungsgerechtes Angebot zu machen und dank einem pädagogisch orientierten Training sie möglichst lange (sprich lebenslang) im Sport zu halten. Die anfängliche Bewegungs- und Spielfreude, die (Sport-)Begeisterung und die natürliche Lernmotivation müssen unbedingt erhalten bleiben. Ein sichtbarer Beweis dafür wäre ein vermehrtes freies (Tennis-)Spielen der Kinder und Junioren untereinander neben den organisierten Trainings. Damit dies gelingt, muss ein Trainer/eine Trainerin die individuellen Bedürfnisse des anvertrauten Kindes und deren momentanen Entwicklungsstand kennen. Mit Hilfe des Wissens aus der Entwicklungspsychologie lassen sich dann die entsprechenden pädagogischen Methoden ableiten.

### 2. «Kind» und «Kindheit»

Die Entwicklungspsychologie ordnet den Begriffen «Kind» und «Kindheit» (nach Hahn bzw. Grosser/Schönborn) einen eindeutig definierten Zeitraum zu: «Es ist die Zeit von der Geburt bis zur einsetzen den Geschlechtsreife.» Da sich die Kinder unterschiedlich schnell entwickeln (z. B. Unterschied Mädchen/Knaben bzw. Akzelerierte/Retardierte), ist jedoch kein eindeutiges Datum für den Übertritt ins Jugendalter festlegbar.

Im Allgemeinen orientiert man sich am schulischen System, wobei z. B. die sogenannte Schulreife auch wieder vom Entwicklungsstand des Kindes abhängt (siehe Tabelle rechts).



**Freddy Siegenthaler**

führt seit über 30 Jahren Konditionstrainings und -tests für leistungsorientierte Junioren durch. Der 55-jährige Sport- und Tennislehrer erlangte 2001 das

Diplom «Evaluation et préparation physique» der Universität Bordeaux (FRA) und bildete sich 2009 zum Mentaltrainer IAP aus.  
fstennis@gmx.ch, www.fstennis.ch



**Ein langjähriger Glaubenssatz lautete:** Je härter, desto besser.

Die allgemeine, vielseitige Grundausbildung im Vorschulalter und das Grundlagentraining im frühen und mittleren Schulalter werden meistens zu einseitig und zu tennislastig durchgeführt. Trainingsmethodisch ist die Unterscheidung zwischen Vorschulalter und Schulalter sehr wichtig.

### 3. Förderung von Vorschulkindern

Die Kinder wachsen, sie entwickeln sich. Dabei ist nach Remo H. Largo die «Neugierde der Motor für das Lernen» und «der angeborene Bewegungsdrang» die Triebfeder, um all die Erfahrungen zu machen, die sie für ihre Entwicklung benötigen.

Die Ursachen zur Fähigkeits- und Fertigkeitenentwicklung sind jedoch unterschiedlich.

Es gibt unterschiedliche Muster der Bewegungsentwicklung: «So spielen endogen (von innen kommend) gesteuerte Prozesse eine gleich wichtige Rolle wie durch Umwelt bedingte Entwicklungstendenzen.»

«Unter Reifung versteht man den Entwicklungsprozess, der endogen bestimmt ist und die bei der Geburt vorhandenen Bewegungsmuster bis zur Reife ausformt. Dies geschieht in relativ festgelegten Schritten, die in relativ klar beschreibbaren Zeiträumen ablaufen.»

*Beispiel:* Aufrechter Gang Krabbeln, Kriechen, Rutschen, Stehen, Gehen...

Dazu gibt es ein afrikanisches Sprichwort, das diesen Aspekt der kindlichen Entwicklung auf einen Punkt bringt: «Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht. Zieht man zu sehr daran, beschädigt man sogar seine Wurzeln.» Wir können zwar das Gras düngen, bewässern etc., aber wir können das Wachstum nicht erzwingen.

Schönborn beschreibt den gleichen Sachverhalt mit anderen Worten: «Der Organismus reagiert allerdings immer nur entsprechend seiner Adaptionkapazität und -fähigkeit», d.h., das Kind muss bereit, sprich für Trainingsmassnahmen reif sein.

Die Gesamtkoordination verbessert sich mit zunehmendem Alter. «So sind viele motorische Leistungen einfache Reifungsprozesse, die durch Lernen und Training nur minimal beeinflussbar sind» (vergleiche KTK, Körperkoordinationstest für Kinder). Das Kind wächst, reift einfach.

Im Gegensatz dazu ist Training ein von der Umwelt bedingter Prozess, der «die

Altersabschnitt	Kalendarisches Alter	Trainingsstufen im Tennis
<b>Neugeborenenalter</b>	Bis 3. Lebensmonat	
<b>Säuglingsalter</b>	4. bis ca. 12. Lebensmonat	
<b>Kleinkindalter</b>	2. und 3. Lebensjahr	
<b>Vorschulalter</b>	4.-6. Lebensjahr	Allgemeine/vielseitige Grundausbildung
<b>Frühes und mittleres Schulalter</b>	6.-11. bzw. 12. Lebensjahr	Grundlagentraining
<b>Reifungsalter (Pubertät)</b>	Mädchen 11./12. Lebensjahr Knaben 12./13. Lebensjahr	Aufbautraining Aufbautraining



**Kindern muss auf dem Platz** ein entwicklungsgerechtes Angebot gemacht werden.

gezielte, über der Norm liegende Beanspruchung einzelner Leistungsbereiche zum Zwecke der Steigerung der Fähigkeiten und der Entwicklung spezifischer Fertigkeiten hat». Das Ziel ist eine deutliche Verbesserung des Könnens, des Wissens, des Handelns etc. Dies geschieht nur dank einer zielgerichteten, planmässigen und regelmässigen pädagogischen Intervention (Einwirkung).

So werden z.B. durch systematische Wiederholungen gezielter Muskelbeanspruchungen biologische Anpassungen (= Trainingseffekt) bewirkt.

Nach Zielinski (1970) ist ein regelmässiges Training jedoch erst möglich, «wenn das Kind in der Lage ist, seine Antriebe und seine Aufmerksamkeit zu steuern, fremdgestellte Aufgaben zu übernehmen und zu einem erfolgreichen Abschluss zu führen sowie sich in die soziale Ordnung der Gruppe einzufügen». Ab der Schulreife überwiegen Bewegungen mit Zielorientierung. «Sie sind nun weniger von Reifungs-, stärker von Lernprozessen abhängig.» Vorher sind sporadische Anregungen möglich. Also können wir erst ab 6 Jahren von zielgerichtetem, systematischem Training reden!

Wenn sich Vorschulkinder von selbst entwickeln, was bleibt uns Eltern und Trainern übrig, als Geduld zu haben?

1. Das Kind beobachten und seine Bedürfnisse erkennen.
2. Vorbild sein, d. h., Bewegung und Sport sollte auch für uns Erwachsene ein Teil des Lebens sein.
3. Wir können die kindliche Umgebung attraktiv machen:

- häufig in die Natur gehen (Wald, Berge etc.),
- (Spiel-)Situationen mit hohem Aufforderungscharakter schaffen,
- uns mit anderen gleichaltrigen Kindern treffen.

4. Vielfältige, kindgerechte (Bewegungs-)Angebote machen.

5. Freiräume schaffen, in denen sich die Kinder frei, ungezwungen und unbeobachtet bewegen bzw. spielen können.

#### 4. Lernformen im Kindesalter

«Lernen ist die Folge der Auseinandersetzung des Individuums mit seiner Umwelt und führt zu relativ überdauernden Veränderungen von Verhalten, Einstellungen oder Erleben. Lernen erfolgt nicht nur in einem institutionalisierten Rahmen (Schule, Training u. a.), sondern auch ohne sichtbare Einwirkung von Erziehungsmächten (nach Hahn).»

Im Vorschulalter (aber auch im Jugendalter) wollen Kinder in erster Linie spielen. Während des Spiels, das ja definitionsgemäss eine zweckfreie und lustvolle Tätigkeit ist, ist das Bewusstsein so auf die Spielidee fixiert, dass z. B. neue Bewegungsformen/Handlungen eher unerschwerlich eingesetzt und geübt werden. Für Kinder sind «weniger die bewusst gesteuerten Lernprozesse massgebend, sondern die scheinbar unbeabsichtigten Erlebens- und Erfahrungsvorgänge».

Martin (1982) nennt dieses spielerische, mühelose Lernen «das Lernen auf Antrieb». Es ist quasi ein Nebeneffekt des spielerischen Handelns.

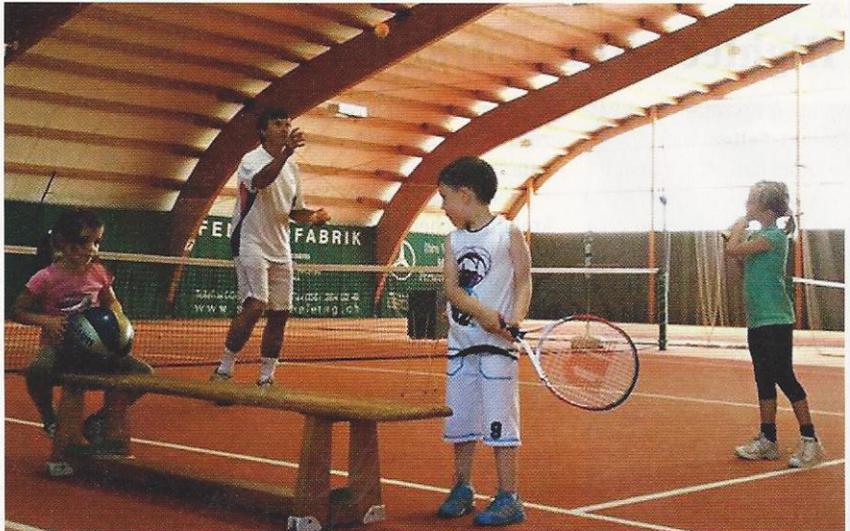
Ha hn unterscheidet für die motorische Entwicklung folgende wesentliche Lernformen:

- Lernen als Imitation (Beobachtungslernen, Lernen am Vorbild, soziales Lernen)
- Lernen am Erfolg (eine Versuch-Irrtum-Situation wird so lange probiert, bis die Lösung gefunden wird)
- Lernen als Spiel (Verfolgen einer Spielidee, die anregend und herausfordernd ist)
- Lernen als Variation (innerhalb des Spieles wird z. B. ein Sachverhalt unbewusst auf vielfältigste Art und Weise immer wieder neu variiert und kombiniert)
- Lernen als Wetteifer (Kinder lieben es, sich untereinander zu vergleichen, aber nach ihren Spielregeln)
- Lernen durch Einsicht (Neues – aufbauend auf bisher Gelerntem – lernen, Zusammenhänge erkennen)

Diese Lernformen unterscheiden sich im Tempo, in den Inhalten, in den Methoden, der Intensität, im Umfang und in der Belastungsdauer von der Art, wie Erwachsene lernen bzw. lehren. Die Erwachsenen lernen u. a. nach ökonomischen Gesichtspunkten (Arbeitsprinzip), was den Bedürfnissen der Kinder widerspricht. Sie haben auch viel weniger Geduld als die Kinder.

#### 5. Methodische Grundregeln der psychomotorischen Erziehung (modifiziert nach Decker, Hahn, Weineck)

- Jedes Training sollte freiwillig und nicht unter dem Druck von Eltern und Trainern stehen.
- Der Trainer muss direktiv sein, d. h., er muss sehr sorgfältig jedes einzelne Kind beobachten. Gegebenenfalls führt er zusätzliche Entwicklungs- und Körperkoordinationstests durch.
- So kann er den Entwicklungs- und Könnensstand, die Bedürfnisse und Motive des Kindes berücksichtigen.
- Er bestimmt auf der Grundlage dieser Beobachtungen die anzustrebenden Ziele.
- Er muss die Spielregeln (Trainingsinhalte) dem jeweiligen Könnensniveau der Kinder anpassen und mögliche Lösungen mental vorbereiten, d. h., es sind verschiedene «richtige» Lösungen denkbar.
- «Erfolgreiches Lernen findet statt, wenn eingehende Informationen an



**Kinder sind neugierig**, lernen aber teilweise sehr unsystematisch und spielerisch.

bestehendes Wissen angebunden werden.

- Dem Kind müssen immer wieder – innerhalb und ausserhalb der Übungsstunde – Freiräume zur freien, möglichst unbeobachteten Anwendung des Gelernten (z. B. Seilspringen, gegen die Wand spielen, miteinander Tennis spielen etc.) gegeben werden.
- Die Kinder müssen selbst zur Einsicht kommen, dass es ohne persönlichen Einsatz, ohne Anstrengung keinen Erfolg und keinen Fortschritt gibt.
- Die Kinder sollen mit der Zeit selbst aktiv an der Trainingsgestaltung teilnehmen und selbst organisatorische Probleme lösen.
- Den schwächeren Kindern muss der Trainer das Vertrauen in ihre Leistungsfähigkeit geben und ihnen Aufgaben stellen, die dem jeweiligen Leistungsniveau angepasst sind.
- Den leistungsstarken Kindern sind Aufgaben zu stellen, die in gleichem Masse Denken, Können und Risiko herausfordern.
- Den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kindern entsprechende Wettkämpfe sind Mehrkämpfe (neben dem Gesamtsieger auch verschiedene Sieger in Einzeldisziplinen), Gruppenwettkämpfe (Mannschaftsspiele, Staffeln oder Doppel im Tennis).
- Die Motivation eines Kindes ist intakt, wenn es eine Chance sieht, erfolgreich zu sein. Dies ist bei einer Bilanz zwischen 40 und 60% Erfolg gewährleistet. «Motorisches Lernen zielt nicht nur auf die Aneignung von Bewegungsfertigkeiten

und motorischen Verhaltensweisen, sondern auch auf die Aneignung von Überzeugungen und Kenntnissen, von positiven Erfahrungen und Motivationen für Leistungen.»

Nach Schilling (1968) und Steinbach (1971) sind Leistungsfähigkeit (Kondition, Technik, Taktik, Konzentration) und die Leistungsbereitschaft (Motivation, Verhaltenssteuerung und -stabilisierung) im gleichen Masse notwendig. Somit dürfen schon im Kindertraining die emotionalen und psychischen Aspekte nicht vernachlässigt werden.

## 6. Zusammenfassung

Vorschulkinder sind neugierig, bewegungsfreudig. Sie versuchen, die Welt zu erkunden. Dies geschieht jedoch sehr unsystematisch und spielerisch. Sie lernen auf natürliche Art und Weise. Da sie relativ naiv und unkritisch sind, sind sie stark von Anweisungen von Erwachsenen abhängig. Diese setzen ihre Kinder unter Druck, weil z. B. gewisse Eltern «befürchten, ihr Kind schöpfe sein Potenzial nicht aus».

Dabei müssten sie einfach mehr Geduld haben, sich um eine bewegungsfreundliche, anregende Umgebung und um herausfordernde (Spiel-)Situationen sorgen, die den Kindern Spass machen.

**Der Tipp:** Nehmen Sie sich nach dem Kidstennis Zeit, mit Ihrem Kind eine halbe Stunde (Tennis) zu spielen. Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit zu zeigen, was es gelernt hat.