



Amy Chua sorgte mit ihrem Buch „Die Mutter des Erfolgs“ für großes Aufsehen. Sie sagt, dass unnachgiebiger Drill gegenüber Kindern eine Erfolgsspirale in Gang setze.

# Drill = Erfolg?

Die Aufregung über die **Thesen** der chinesischen Mutter Amy Chua war groß. Freddy Siegenthaler überprüft die Aussagen der **„Tiger Mum“** und ob diese im Tennistraining anwendbar sind.

In den Medien war das Buch „Die Mutter des Erfolgs“ (2012, DTV, München) von Amy Chua im vergangenen Jahr ein großes Thema. Der Bestseller löste weltweit eine heftige Diskussion über Erziehung und Werte aus. Freddy Siegenthaler, sensibilisiert durch eigene Beobachtungen im schweizer Tennistrainings- und Wettkampfalltag, beschäftigte sich intensiv mit den Thesen der chinesischen Mutter.

## Die Thesen von Amy Chua:

1. Jedes Kind hat das Potenzial, am besten zu sein.
2. Die „chinesische Mutter“ (und nur sie) weiß, was für ihre Kinder gut ist.
3. Dieses Ziel wird hartnäckig ohne Ausnahme angestrebt.
4. Spaß macht gar nichts, solange man nicht gut darin ist.
5. Die Wirkung des sturen Wiederholens, beharrliches Üben, das heißt Drill, erzeugt einen „Circulus virtuosus“, eine Aufwärtsspirale zum Erfolg.

Dieses Denkmuster findet man nicht nur in den Biografien von Andre Agassi und Serena Williams wieder, sondern auch auf unseren Tennisplätzen, Fußballplätzen und Eisbahnen ist dieses Denken „zuhaus“: bei Tennisvätern und -müttern, Fußballvätern und Eislaufmüttern. Überall auf der Welt, wo mit Leidenschaft Sport getrieben wird, gibt es Eltern, die ihren „eigenen Ehrgeiz auf ihre eigenen Kinder projizieren“. Jörg Zittlau beschreibt in seinem Buch „Sie meinten’s herzlich gut“ berühmte Leute und ihre schreck-



»Möchten wir mit diesem Kult um Disziplin wirklich unsere Jugend zu unselbstständigen, un kreativen und komplett angepassten Menschen erziehen?«

REMO LARGO

lichen Eltern: Im Kapitel „Drillmeister und Kindheiter“ finden sich Wolfgang Amadeus Mozart, Elisabeth Taylor, Michael Jackson und Andre Agassi. In keinem Fall handelte es sich um eine glückliche Kindheit. Doch sie hatten alle Erfolg. Aber was wäre geschehen, wenn nicht...

Die Kritiker werfen dieser Drillmethode Mangel an Kreativität und Einseitigkeit vor. Prof. Mischa Brumlik, Bildungswissenschaftler an der Universität in Frankfurt, nannte im TV die Drillmethoden von Amy Chua „eine Rückkehr ins Mittelalter“. Der Schweizer Kinderarzt Remo Largo sagte zu Chuas Methoden: „Welches Menschenbild streben wir an? Möchten wir mit diesem Kult um Disziplin wirklich unsere Jugend zu unselbstständigen, un kreativen und komplett angepassten Menschen erziehen?“

Um abzuklären, ob die Thesen von Amy Chua auch im (Leistungs-)Tennis anwendbar sind, versuchen wir, die Ziele der Eltern im Allgemeinen und im Speziellen im Tennis zu klären? Danach werden die Möglichkeiten aufgezeigt, wie diese Ziele erreicht werden können.

**Der Autor:** Freddy Siegenthaler, Swiss Olympic Diplomtrainer Leistungssport, führt seit 30 Jahren Tennis- und Konditionstraining durch.

Der 56-jährige Sport- und Tennislehrer erlangte 2001 das Diplom „Evaluation et préparation physique“ der Universität Bordeaux.

**Kontakt:** fstennis@gmx.ch

**Homepage:** www.fstennis.ch

Literaturangaben erhalten Sie in der Redaktion oder beim Autor.

nen. Zum Schluss gibt es noch konkrete Antworten auf die fünf Thesen von Amy Chua.

### Ziel 1: „Erfolgreich im Leben sein“

Das übergeordnete Ziel der Eltern sollte sein, ihrem Kind die Basis für ein befriedigendes Leben mitzugeben. Darum sollte ein Kind auf dem Weg zum Erwachsenen:

- einen hohen Selbstwert haben und selbständig werden,
- Lebensinhalte kennen, für die es sich interessiert und engagieren kann,
- einen Beruf ausüben, der die materiellen Bedürfnisse deckt und möglichst noch dazu befriedigend ist,
- über soziale Kompetenz verfügen, um sich auch in der Gesellschaft einbringen zu können.

Eine ganzheitliche Bildung (Abb. 1) ist die Grundlage für das spätere Leben. Bringt ein Kind Interesse und Begabung für Sport mit, kann das als Hilfsmittel zur Erreichung der eben genannten Ziele genutzt werden. Bei einem Kind, das im Tennis (überdurchschnittlich) begabt ist und den Wunsch äußert, in diesem Sport vermehrt gefördert zu werden, kann Sport als Lebensschule benutzt werden. Da aber selbst erfolgreiche Sportler nur beschränkte Zeit aktiv sein können und nicht jedes Talent ein Weltmeister wird, dürfen die Eltern die Zeit danach nicht vergessen und **das Hauptziel „Erfolgreich im Leben ist gleich Befriedigung im Leben“ nicht aus den Augen verlieren.**

### Ziel 2: „Erfolgreich im Tennis sein“:

Erfolgreich im Tennis zu sein, heißt eigentlich, sein persönliches Potenzial im Wettkampf voll auszuschöpfen, das heißt, das Trainingsziel ist „eine erfolgreiche Wettkampffähigkeit“. Irgendwo hat ein Mensch aber seine persönliche Grenze (z.B. die behinderte Schwester von Amy Chua, die von ihrer Mutter gedrillt wurde, bis sie der Hausarzt stoppte), ab der er nicht mehr besser werden kann.

Sowohl die Informationsorganisation für eine verbesserte Handlungskontrolle und Bewegungsregulation als auch die morphologisch-funktionelle Adaptation für die verbesserten energetischen Prozesse sind „abhängig von der Kapazität der individuellen Adaptationsreserven, die jedoch genetisch



Abbildung 1: Eine ganzheitliche Bildung ist die Grundlage für das spätere Leben.

begrenzt ist. Somit ist auch die Leistungsgrenze jedes einzelnen Spielers von vornherein individuell begrenzt.“ Weiter heißt es bei Schönborn (2008): „Es muss das Ziel jedes Trainers sein, jeden Spieler, der Leistungshöhen anstrebt, Schritt für Schritt über lange Zeitperioden an seine individuelle Leistungsgrenze heranzuführen.“ Je nach Potenzial kann das im Tennis Erfolg in der Regionalliga, auf der ITF-Tour oder eben der ATP-Tour bedeuten.

Wegen Verletzungen, Überlastungen, falschem Training, Selbstzufriedenheit, Verlust des Glaubens an seine Tennismöglichkeiten, Verlagerung der Interessen etc. steigen die meisten Talente aus, bevor sie ihre Möglichkeiten ausgeschöpft haben. Nach Schönborn „erreichen die meisten Profis höchstens 70 bis 90 Prozent ihres individuellen maximalen Leistungspotenzials. Die meisten Talente haben aber keine Chance, die gehobene Profiklasse zu erreichen, sondern enden im Mittelmaß oder steigen aus.“

### Was macht Sinn?

Leistungsverbesserung und -optimierung kann somit nicht der einzige Sinn sein, nach dem Jugendliche im Sport streben sollten. Paul Schmitt, ehemaliger Bundestrainer im Deutschen Leichtathletik-Verband, gab in einem Artikel in der Fachzeitschrift „Leistungssport“ eine verständliche Sinndefinition: „Wert und Bedeutung (Interesse), die eine Sache oder ein Erlebnis für mich oder andere hat.“ „Da der Sinn nicht a priori in der Sache selbst, also in



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 Vorrangigkeit und Dauerhaftigkeit (Kontinuität)
6.	Prinzip der Vorrangigkeit und zielgerichteten Koordination
7.	Prinzip der progressiven Belastungssteigerung
8.	Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung
9.	Prinzip der Individualität
10.	Prinzip der regulierenden Wechselwirkung der einzelnen Trainingselemente
11.	Prinzip der periodisierten Regeneration

**Abbildung 2: Trainingsprinzipien (nach Schönborn).**

den Aktivitäten des Trainings- und Wettkampfprozesses mitgegeben wird, ist es die Aufgabe der Trainer, den Sinn zu erkennen und diesem Prozess beizusteuern.“ Dies erfordert vom Trainer „Authentizität, Integrität, Vertrauen, Aufrichtigkeit, Empathie, fachliche Kompetenz“. Trainer (oder Eltern) könnten mit dieser Aufgabe überfordert sein. Ist dieser Anspruch dadurch „unerfüllbar, weil die Sinnsuche eventuell irritierend und störend auf die sportliche Leistungsentwicklung einwirken könnte?“

In seiner Zusammenfassung stellt Paul Schmidt jedoch fest: „Erst wenn Sinn mitgegeben wird, ist aus dem Fördern und Fordern eine sinngebende Handlung geworden.“ Dadurch „besteht die realistische Chance, mit der Sinnvermittlung die hohe Fluktuations- bzw. Dropout-Quote deutlich zu verringern.“

Ein praktisches Beispiel für eine Sinngabe im Sport könnte sein: Die Vermittlung von Werten wie „Lifetime Sport“, Gesundheit, Lebensführung, Fairness, Ideale und Ethik. In der Schweiz werden die Trainer dabei von nationalen Präventivprogrammen wie „Cool and Clean“ unterstützt.

## Die „10 000 Stunden Regel“

Untersuchungen von Ericsson, Krampe und Clemens bzw. Levitin zeigen, „dass 10 000 Übungsstunden erforderlich sind, um sich dieses hohe Maß an Kompetenz zu erarbeiten, das man von Experten von Weltrang erwartet, und zwar auf jedem Gebiet.“ Dazu braucht es mindestens zehn Jahre. „Bislang ist kein Fall bekannt, in dem Expertentum von Weltrang innerhalb kürzerer Zeit erworben wurde. Es scheint, als benötige das Gehirn so lange, um all das zu assimilieren, was nötig ist, um eine Tätigkeit wirklich zu beherrschen.“

Der frühere schweizer Tennis Nationaltrainer Svatopluk Stojan erklärte schon in den 80er-Jahren, dass es „ca. sechs Millionen Schläge in fünf Jahren braucht“, um seine Schläge zu stabilisieren. Die Philosophie von Andre Agassis Vater lautete: jeden Tag 2500 Bälle bedeutet 17500 Bälle pro Woche und das bedeutet eine Million im Jahr (genau 912 500 Schläge pro Jahr ohne freien Tag!).

Die Frage lautet nun: wie können am meisten Bälle pro Stunde geschlagen werden? Dabei bieten sich folgende effektiven Trainingsmethoden an: Wandtraining, „Feeding“ aus dem Ballkorb, Spiel gegen die Ballmaschine, „Sparring“ mit einem besseren Spieler. All diese Formen haben eines gemeinsam: Der übende Spieler führt sehr viele Schläge in kürzester Zeit durch.

**Das Rezept beim Drilltraining lautet somit: viele Bälle (mehr als 800 Schläge pro Stunde), wenig Pausen, hohe Wiederholungszahlen. Dies ist jedoch eine rein quantitative Sichtweise.**

Im Tennis sind Drills mit der Ballmaschine oder „Feeding“ des Trainers oder eines Elternteils weit verbreitet, aber sie sind wirklichkeitsfremd, das heißt, sie entsprechen nicht der Wettkampffrealität. Schon Stojan Svatopluk betonte: „Das Training darf sich nicht nur auf die Stabilisierung der Schläge beschränken. Die besten Erfolge werden erreicht, wenn die verschiedenen Übungsformen (Korrekturen, Drills, Stabilisierung, Spiele) sinnvoll gemischt werden.“ Schönborn präziserte 2009: „Sicherlich gibt es Phasen und Übungsziele, bei denen diese Art des „Feedings“ vorteilhaft ist, etwa bei tief greifenden technischen Korrekturen, beim Umlernen, bei spezifischen technischen Übungen oder bei gewissen konditionellen Übungsformen, die auf dem Tennisplatz mit Ball und Schläger

durchgeführt werden.“ **Der Einsatz der Drillmethode im Tennistraining ist somit eine Frage der Zielsetzung bzw. der Voraussetzungen, die die Spielerinnen und Spieler mitbringen.**

## Moderne Trainingsysteme

Die Trainingslehre zeigt uns, dass bei der Trainingsgestaltung folgende Kriterien berücksichtigt werden sollten:

- Anzahl der Teilnehmer
- 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 (Abbildung 2)
- 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 bekommen hast. Mit anderen Worten: Monotonie im Training, ständiges Wiederholen der gleichen oder ähnlichen Reize (Drills, Methoden, Intensitäten, Umfänge) führen zu einer Adaptionsgrenze und einem Abbruch der Leistungsentwicklung.“ (Schönborn)

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 von Amy Chua

### 1. Jedes Kind hat das Potenzial, 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.**

### 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 es fehlt oft das nötige Fachwissen und die Erfahrung. Spezialisierte Fachleute (Trainer, Pädagogen etc.) können die Kinder im Tennis am besten 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 dem Kind umgehen. Nehmen sie wahr, wie ihr Kind aus dem Training heimkommt und was es erzählt.**

### 3. Dieses Ziel wird hartnäckig ohne Ausnahme angestrebt.

Wenn dieses Ziel ihrem Kind entspricht, unterstützen sie ihr Kind in seinen Bemühungen. Erkundigen sie sich bei dem Trainer regelmäßig nach dem Verhalten und den Fortschritten des Kindes. Der Trainer ist sicher auch offen für ihre Beobachtungen und Anregungen.

-> **Regen Sie das Kind zum Beispiel an, selbständig mit Freunden Tennis zu spielen.**

-> **Vergessen Sie nie, dass Sie Vater**

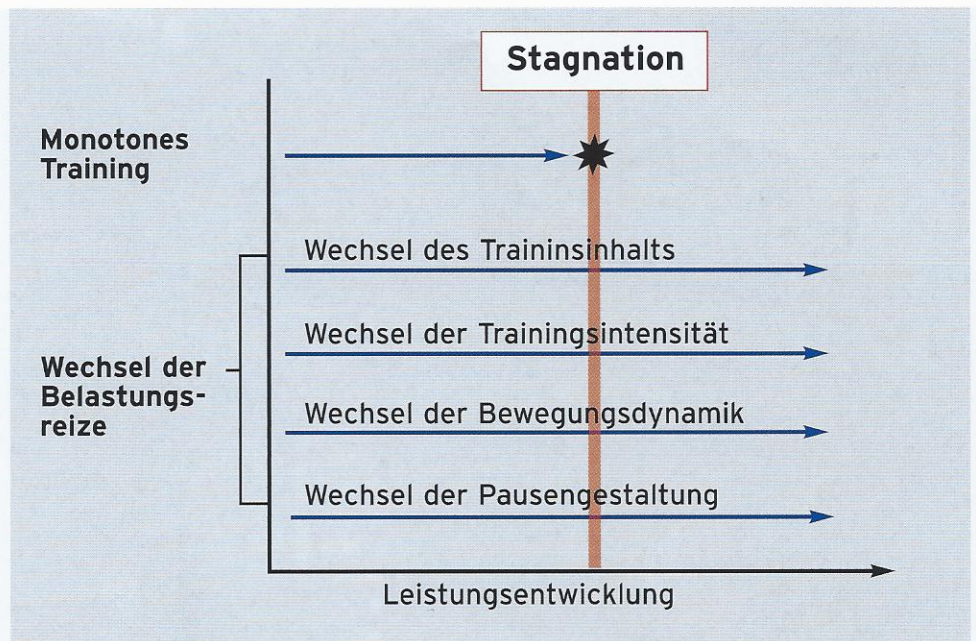


Abbildung 3: Vermeidung der Leistungsstagnation (nach Schönborn).

oder Mutter sind und kein ausgebildeter Trainer.

### 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.

Bei Schraag/Jansen heißt es: „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, kindgerechtem Schläger und Feldern, können schon Tennisanfänger relativ schnell erfolgreich miteinander spielen. Für die Jüngsten gibt es Low-T-Ball. Das Üben/Trainieren hat jedoch selber nicht den Anspruch, ein Plausch zu sein, sondern kann je nach Zielsetzung anstrengend, herausfordernd, langweilig oder unangenehm sein. Der Zweck sollte jedoch für den Übenden, die Übenden nachvollziehbar sein. Der versierte Trainer weiß, wie er es den Sportlern vermittelt und wie er mit Spiel- und Wettkampfformen 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 Kinder unbeaufsichtigt und frei (Tennis-)spielen können.

-> **Ohne Sinn, Spaß und soziale Kontakte gibt es kein Durchhaltewil-**

len (um die 10 000 Stunden zu bewältigen).

### 5.) Die Wirkung des sturen Wiederholens, beharrliches Üben, d.h. Drill erzeugt einen „Circulus virtuosus“, eine Aufwärtsspirale zum Erfolg.

Tatsache ist, dass durch systematisches und kontinuierliches Üben Lernerfolge eintreten. Nach wie vor gilt: üben, üben, üben. Die Aufgabe der Trainer ist für ein herausforderndes Trainingsumfeld zu sorgen und dank guter Trainingsplanung monotones Training und Leistungsstagnation zu vermeiden. „Langweiliges Training erschwert den Lernprozess.“ (Willi Railo)

-> **„Gute Laune und Freude können vom Trainer sinnvoll als Mittel der Stimulanz (...) eingesetzt werden.“ (nach Railo)**

-> **„Hartes Training und schwieriges Training sollte immer wieder von Phasen mit viel Spaß und Freude abgelöst werden.“ (nach Railo)**

Nach der Diskussion der einzelnen Punkte könnte die Kurzfassung einer möglichen und v.a. sinnvollen Trainingsphilosophie auf folgende Punkte gebracht werden:

Das Training muss:

- zielgerichtet,
  - umfassend,
  - entwicklungsgerecht,
  - anregend,
  - funktionell,
  - zeitgemäß und
  - herausfordernd sein.
- > **Es soll Spaß machen.**