

# Roger's way

## Ein Plädoyer für freies Spielen

Die heutigen Spitzenjunioren U12 trainieren bis zu 18 Stunden pro Woche, und dies immer unter Anleitung bzw. Aufsicht eines Trainers oder Elternteils. Obwohl es nicht möglich ist, das Rad der Zeit zurückzuschrauben, möchte Freddy Siegenthaler in diesem Artikel die Vorteile und Umsetzungsmöglichkeiten des freien Spielens aufzeigen. **FREDDY SIEGENTHALER**

Früher waren die Trainingsangebote möglicherweise weniger professionell und umfassend, dafür hatte man Zeit für das freie Spielen mit Kollegen. Sowohl Marco Chiudinelli wie auch Yves Allegro hatten nach eigenen Aussagen neben ihren 3x2 Stunden offiziellen und strukturierten Trainings genügend Zeit für das freie Spiel. Auch Roger Federer hatte neben seinem organisierten Training viel mit der Familie gespielt und die Freizeit für

unorganisiertes Sporttreiben genutzt (vgl. Eckdaten von Roger Federer). Erst nach dem Wechsel ins Nationale Leistungszentrum von Ecublens bzw. Biel mit 14 bis 16 Jahren stieg der organisierte Anteil und der Umfang des Trainings der drei Spitzenspieler. Ähnliches kann man von den von mir in den Jugendjahren betreuten Spielerinnen Stefanie Vögele und Amra Sadikovic feststellen, wobei Amra sogar erst mit 9 Jahren mit dem Tennis begann.

### Die Problematik

Aktuell ist es kein Problem für Eltern, Schnupperkurse für ihre Kids zu finden. Schweizweit findet man auch regelmässige Kindertenniskurse. Die begabteren Kinder finden in den professionell geführten Wettkampftennisschulen geeignete Trainings unter Gleichgesinnten. Swiss Tennis fördert aktiv den schweizerischen Nachwuchs durch die Unterstützung der Regionalverbände und Partner-Tennis-Akademien. Man trainiert systematisch Technik, Taktik, Kondition und Psyche.

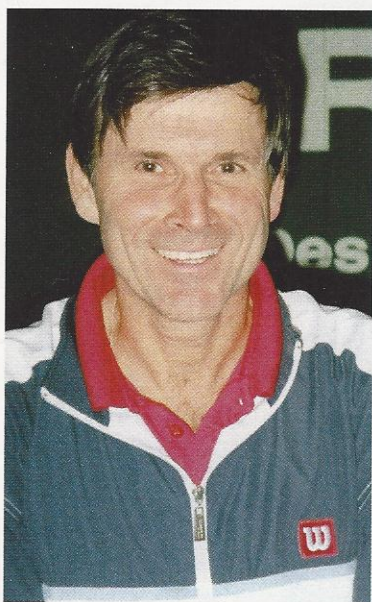
### Die verplante Freizeit

Da die Zeit – bei den Erwachsenen wie auch bei den Kindern – knapp ist, organisiert man sich einen Partner oder ein Training im Voraus. Man kommt nicht mehr auf den Platz und spielt einfach mit irgendjemandem. Spontane Spielgemeinschaften ergeben sich so kaum mehr. Darunter leidet u.a. das Clubleben. Aber auch die Vielfalt der möglichen Spielpartner für Jung und Alt wird so massiv ein-

geschränkt, was wiederum die Spielentwicklung mindert.

Darum sieht man in den Tenniscentern und Tennisclubs nur wenige Kinder miteinander frei spielen. Vor allem die besseren und leistungsorientierten Kinder und Jugendlichen spielen kaum mehr neben ihren Trainings. Unter anderem, weil sie neben Schule, Training, Turniere, Umherreisen etc. überhaupt keine Zeit mehr für Freizeitaktivitäten haben. Die von der (Sport-)Schule entlasteten Stunden werden oft nur für das Reisen zum weit entfernten Trainingsort statt für das Freispielen im heimischen Tennisclub genutzt. Alessandro Greco, Leiter Spitzensport Swiss Tennis, beschreibt in der Projektausschreibung zum RVZT-Sommer Challenge das Problem treffend: «Durch den fehlenden Austausch fehlt den JuniorInnen oftmals der Ansporn, den Trainingsaufwand zu intensivieren und die nötigen Fortschritte zu machen. Hinzu kommt, dass ausserhalb der organisierten Trainingseinheiten kaum selbständig gespielt wird. Das selbständige «Üben», der im organisierten Training gelernter Dinge, bleibt somit aus.

Da aus Kosten- und Platzgründen während den Trainingseinheiten zu wenig Punkte gespielt werden können, entwickeln JuniorenInnen oftmals kein «Gespür» für Match- und Spielsituationen und haben dadurch auch weniger Erfolg im Wettkampf. Der mangelnde Erfolg führt dazu, dass junge Menschen die Freude am Spiel verlieren und Sportarten wechseln.»



**Freddy Siegenthaler** ist ehemaliger Nationaltrainer Kondition und führt in Brugg eine Tennisschule. Zu seinen Schützlingen zählten u.a. Amra Sadikovic und Stefanie Vögele.





Foto: Ella Ling

Roger Federer verwendete am Anfang seiner Karriere viel Zeit für das freie Tennisspielen und gemeinsame Aktivitäten mit seinen Eltern.

### Fragliche Gewichtung

Im Training und Wettkampf wird heutzutage der Leistungsvergleich und die Leistungsverbesserung übermäßig gewichtet: Von den heutigen (Spitzen-)Junioren und Juniorinnen (auch U10) wird z.B. dauernd professionelles Verhalten (= «fachmännisches», im Gegensatz zu «dilettantisches, laienhaftes» Verhalten) von Trainern und Eltern verlangt. «Gut trainieren» wird synonym mit «gut arbeiten» verwendet. Man versucht ganzheitlich zu trainieren: Technik, Taktik, Kondition, Psyche. Doch vergisst man vor lauter Zielgerichtetheit das selbstständige, freie Spiel ohne irgendwelche Aufsicht und Kontrolle. Dadurch kommen das Spielerische, der eigentliche Spielgedanke und das Selbstbestimmte zu kurz. Hinzu kommt der unbegrenzte Ehrgeiz der Eltern. Eine neue Tendenz ist es, dass Kinder neben dem organisierten Training gegen die Wand spielen, die Ballmaschine benutzen etc., aber immer unter dem wachsamen Auge

des Vaters oder der Mutter, die ihren Kindern u.a. technische Tipps geben. Man kann hier nicht von freiem Spielen reden. Alles geschieht unter dem Vorwand «das Beste für die Kinder zu wollen».

### Definition «Sportspiel»

Tennis ist ein Sportspiel, da es ein «reguliertes Bewegungsspiel mit Wettkampfcharakter» ist. Es umfasst «die Summe aller von einer allgemeinen Spielidee abgeleiteten und systematisch geordneten Regeln, welche die Auseinandersetzung (Wettkampf) zwischen zwei Parteien (Individuen, Gruppen, Mannschaften) über ein Objekt und um ein gemeinsames Ziel chancengleich für beide ordnet.» Der Begriff Sportspiel verbindet zwei Begriffe zu einem neuen Oberbegriff:

- Sport bedeutet dabei Leistungsvergleich im regulierten Wettkampf.
- Spiel ist eine frei gewählte Tätigkeit mit selbstbestimmtem Spannungsverlauf.

### Vorteile des Freispiels

Die Kinder lernen

- miteinander abzumachen
- die Art und Weise, wie sie spielen wollen, zu besprechen
- falls nötig, die Spielregeln oder die Spielform zu ändern
- auf das andere Kind einzugehen, Rücksicht zu nehmen
- das im Training Gelernte ohne Stress anwenden
- evt. neue Spielformen zu kreieren
- ihre Stärken und Schwächen zu realisieren zu verstehen, warum sie eigentlich trainieren
- sich zu konzentrieren und bei einer Sache zu verharren, ohne dass sie von aussen motiviert bzw. dazu angehalten werden
- das Gefühl für Match- und Spielsituationen zu entwickeln.



Wie vorne beschrieben, wird der Leistungsgedanke in Trainings von U10-Kindern von vielen Trainern vermehrt betont. Doch Prof. Dr. Gerald Hüther (2013) sagt: «Ich halte es für falsch, wenn Eltern ihre Kinder auf Höchstleistung trimmen», weil «wer seine Kinder möglichst früh zu bestimmten Leistungen bringen will, ...läuft Gefahr, dass dem Nachwuchs dann kaum noch Zeit für anderes bleibt, um sich selber auszuprobieren.» Bei aller Professionalität und Wissenschaftlichkeit des Trainings geht das Selbstbestimmte, das Freigewählte des Sportspiels Tennis verloren. Um die Wichtigkeit des zweiten Begriffs «Spiel» für die Entwicklung der (Tennis-)Kinder zu verstehen, sollte man

diese oft vernachlässigte Seite des Sportspiels genauer definieren.

#### Definition «Spiel»

Johan Huizinga definierte: «Spiel ist eine freiwillige Handlung oder Beschäftigung, die innerhalb gewisser festgesetzter Grenzen von Zeit und Raum nach freiwillig angenommenen, aber unbedingt bindenden Regeln verrichtet wird, ihr Ziel in sich selber hat und begleitet wird von einem Gefühl der Spannung und Freude und einem Bewusstsein des «Andersseins» als das «gewöhnliche Leben.» Die für die kindliche Entwicklung so wichtige Zweckfreiheit, also das Spielen um des Spielens willen, gibt es nur im selbstorganisierten,

freien Spiel. Dann gehen die Kinder in ihrer Tätigkeit auf und es macht Spass. So kann die «Versportung der Bewegungserziehung» überwunden werden. In der Kindergartenpädagogik hat das Freispiel (nach [www.haus-der-kleinen-leute.de](http://www.haus-der-kleinen-leute.de)) einen hohen Stellenwert und ist ein fester Bestandteil im Tagesablauf.»

#### Ziele des Freispiels

«Das Spiel der Kinder erscheint für viele vielleicht als unproduktive Aktivität nach dem Motto: «Die spielen ja nur.» Dabei wird unterschätzt, dass die Kinder sich im Spiel viele Kompetenzen erlernen wie:

- Kommunikation
- Durchsetzungsvermögen

## Eckdaten der sportmotorischen Entwicklung von Roger Federer (nach Lynette Federer, 14.2.13)

### Kleinkindalter bzw. Vorschulalter (1. bis 6. Lebensjahr):

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ab 12./13. Lebensmonat | ab Laufalter sehr geschickt im Umgang mit Ball<br>beschäftigte sich gerne mit Bällen, Tennis, Fussball, Tischtennis<br>sehr grosser Bewegungsdrang<br>spielte viel mit Eltern und älterer Schwester<br>begleitet Eltern viel auf den Tennisplatz<br>dort spielte er Tischtennis, Fussball, rannte herum, spielte gegen Wand etc.<br>Fussball Pampersliga beim FC Riehen 1x pro Woche<br>bewegte sich viel im Freien (u.a. auch Ferien in Südafrika) |
| 5./6. Lebensjahr       | obligatorischer Kindergarten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### Schulalter 7. bis 12. Schulalter:

|                        |                                                                                                                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ab 7,5 Jahren          | erstes Kindertraining in der Gruppe (1x pro Woche)                                                                                       |
| 8 Jahren               | 1x pro Woche VBTU Training                                                                                                               |
| ab 9 Jahren            | 1x zusätzliches Training mit VBTU mit Marco Chiudinelli und Andre van der Merwe (3er-Gruppe)<br>+ 1x pro Woche Training auf TC Old Boys  |
| mit 8 Jahren           | 1. Tennisturnier in Arlesheim (auf 10 Games)                                                                                             |
| ab 8 Jahren            | Fussballtraining (= Roger's Konditionstraining) 2x pro Woche                                                                             |
| ab 9 Jahren            | sporadische Einzelstunden mit Seppli Kacovski                                                                                            |
| ab 10 Jahren (2 Jahre) | Fördertraining des VBTU: 3er-Gruppen 3x pro Woche mit Marco Chiudinelli und Frank Frey<br>private Stunden + Teilnahme Junioren Interclub |
| ab 11 Jahren           | Internationale Juniorenturniere                                                                                                          |
| mit 11 Jahren          | Aufgabe des Fussballs aus Zeitgründen, dafür 1 Stunde pro Woche Konditionstraining                                                       |
| mit 12                 | Schweizer Meister U12 Sommer und Winter                                                                                                  |
| 12-14 Jahren           | 2x Gruppen-Unterricht, private Stunden Peter Carter, 1x pro Woche Konditionstraining                                                     |
| mit 14 Jahren          | Wechsel nach Ecublens                                                                                                                    |

### Zusammenfassung 10 bis 14 Jahren:

- Bis zum Wechsel nach Ecublens nie mehr als maximal 7 Stunden Tennis trainiert (inkl. Einzelstunde)
- Wochenende viele Turniere (sehr früh nur noch die offiziellen Juniorenturniere wie Basler, Zentralschweizer, Schweizer Meisterschaften, internationale Juniorenturniere und offene Turniere)
- plus 2 Stunden Fussballtraining oder 1 Stunde Konditionstraining
- plus wenige Zentralschweizer Kader-Weekends
- plus vielfältige Freizeitaktivitäten mit Kollegen und Familie wie Tischtennis, Skateboarden, Squash, Velofahren, Wandern, Schwimmen, Tischtennis, Basketball, Fussball, im Winter Skifahren
- Freies Tennisspielen nur an Wochenenden mit Familie oder spontanen Tennispartnern, da der Tennisplatz zu weit weg von zu Hause war





**Freies Spielen** nach selbstbestimmten Regeln gehört zu den zwingenden Entwicklungsschritten.

- Ausdauer
- Konzentration
- Rücksichtnahme
- Kreativität u.v.m.

Durch Ausprobieren, Nachahmung und Wiederholung werden viele neue Fähigkeiten entwickelt, erprobt und vertieft. Die Freude am Spiel weitet sich zur Freu-

de am Leben aus. Es entsteht Raum für eigene Entscheidungen, Eigeninitiative und gemeinsames Handeln. Die Kinder nutzen das Spiel als Ausdrucksmittel und können sich mit ihrer Umwelt auseinandersetzen. Viele Erfahrungen und Erlebnisse fliessen in das Spiel ein. Alltagssituationen, Stress und Ängste können auf diese Weise verarbeitet werden. Aus diesem Grund bildet das Freispiel im Bildungskonzept einen eigenen Schwerpunkt. Freispiel heisst auch: Innerhalb eines vorgegebenen Rahmens (Zeit, Raum, gemeinsam erarbeitete Regeln) mit seiner Freiheit umgehen zu lernen und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, ein Stück Selbständigkeit zu erwerben.»

### Das freie Tennisspiel

Analog zur Definition Freispiel kann man auch «das freie oder selbstständige Tennisspielen» definieren: Ein Kind spielt mit einem selbst gewählten Kind oder Familienmitglied etc. auf einem von ihnen gewählten Spielfeld mit von ihnen ausgesuchten Bällen (= Infrastruktur) so lange (zeitlicher Rahmen) und auf ihre Art und

Weise (inhaltlicher Rahmen) mit- bzw. gegeneinander Tennis. Sie legen dabei ihre eigenen Spielregeln fest. Die Basis für das Miteinanderspielen kann das Gelernte aus dem regelmässigen Gruppenunterricht sein. Das bedeutet für die Eltern z.B., dass sie den Kindern die Möglichkeit zum Spielen geben und sie falls notwendig in den Tennisclub fahren und abladen, ihnen ein gutes Spiel wünschen und wieder heimfahren. Das Kind telefoniert mit dem Handy, wenn es das Tennisspielen beendet hat. Am Anfang müssen die Eltern beim Finden eines Termins und einer Platzreservation möglicherweise helfen. Idealerweise fährt das Kind mit dem Fahrrad in den Club. Mit der Zeit sollte die Initiative vom Kind ausgehen. Aus der Alltagserfahrung wissen wir, dass Kinder schon sehr jung fähig sind, mit anderen Kindern zum Spielen abzumachen. Um Hüther nochmals zu zitieren: «Wer seine Kinder andauernd stimuliert und ihnen ständig sagt, was sie machen sollen, raubt ihnen die Zeit zum Sich-selbst-Erfahren. Das gilt übrigens für Kinder jedes Alters...»