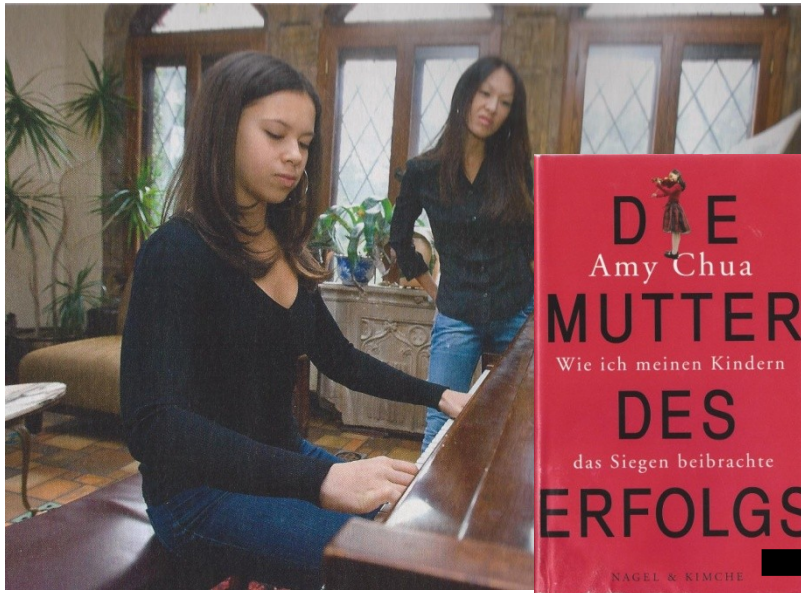
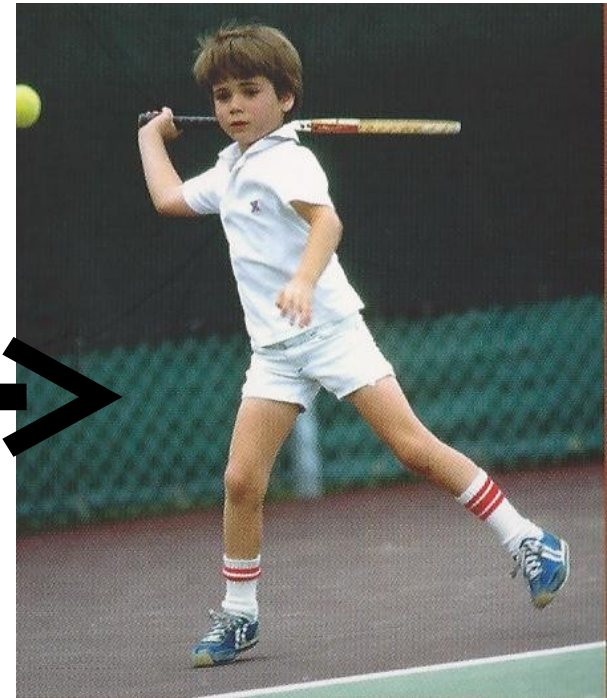


„Chinesischer Drill“ im Tennis?



Ein neues Buch über
Erziehung löst weltweit
heftige Kontroversen aus!

Vortrag von Freddy Siegenthaler
im Anschluss der GV des TC Brugg
vom **23. März 2011** um 20.00



Tatsache: Aufholjagd im Sport

Olympia 2008	Land	Gold	Silber	Bronze	Gesamt
	1China	51	21	28	100
	2USA	36	38	36	110
	3Russland	23	21	28	72

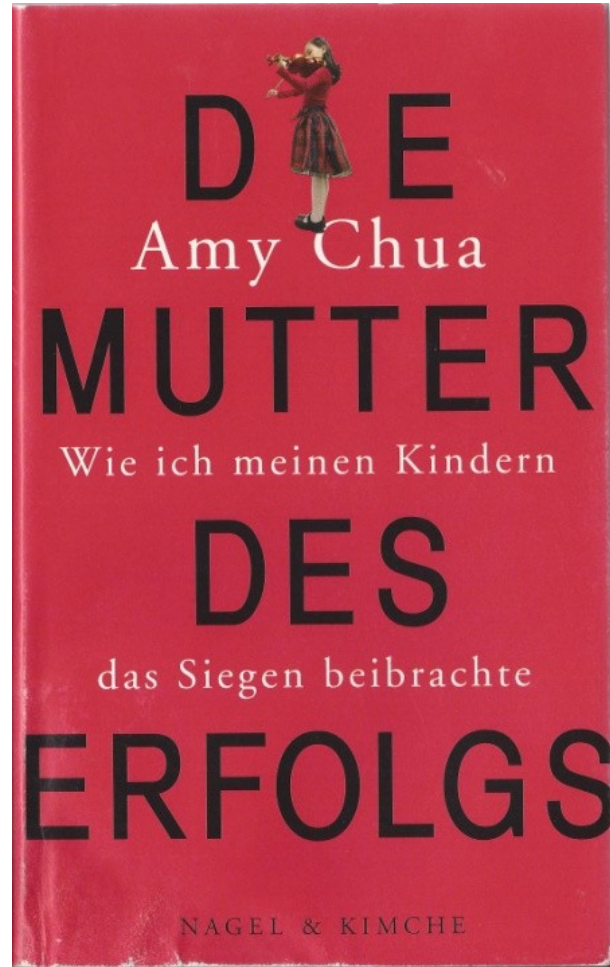
Australien Open Einzel Final 2011:



Li Na
WTA 6

Eine Erklärung für den chinesischen Erfolg?

Die
chinesische
Erziehung?



Die Thesen von Amy Chua:

- 1.) Jedes Kind hat Potential 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.

Beispiel im Tennis:

- 1.) Mein Kind wird Profi / Nummer 1 ATP
- 2.) Ich als Vater weiss,
was für meinen Sohn gut ist.
- 3.) Alles wird dem Ziel unterordnet.
- 4.) Die Ballmaschine stelle ich so ein, dass mein Sohn
immer unter Druck ist und nach dem Aufprall

beim

14.06.11

Realität?

So trainierte der 7 jährige

Andre Agassi

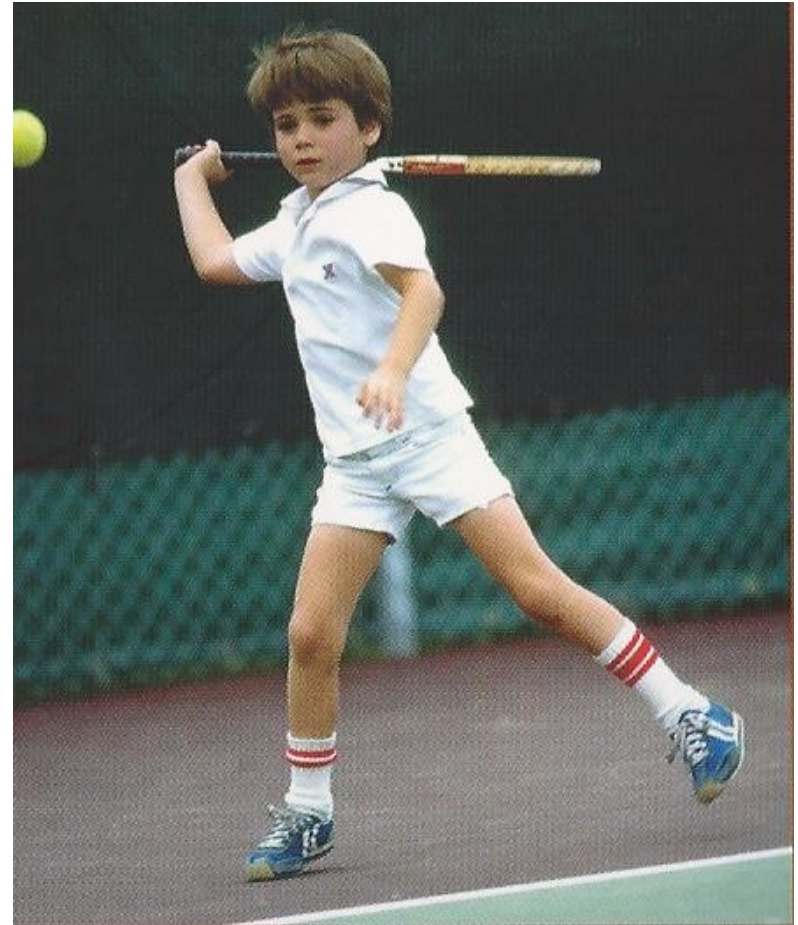
gegen den „Drachen“

und der Vater schreit:

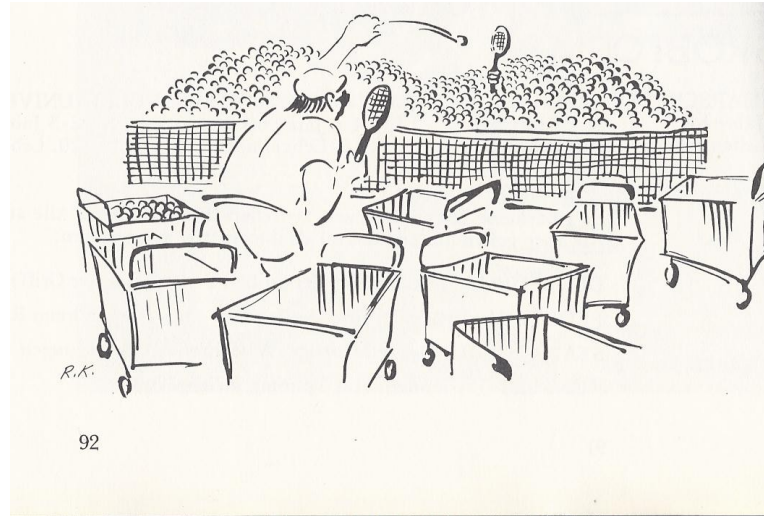
„Schlag früher!!!“

„Schlag härter!!!“

14.06.11

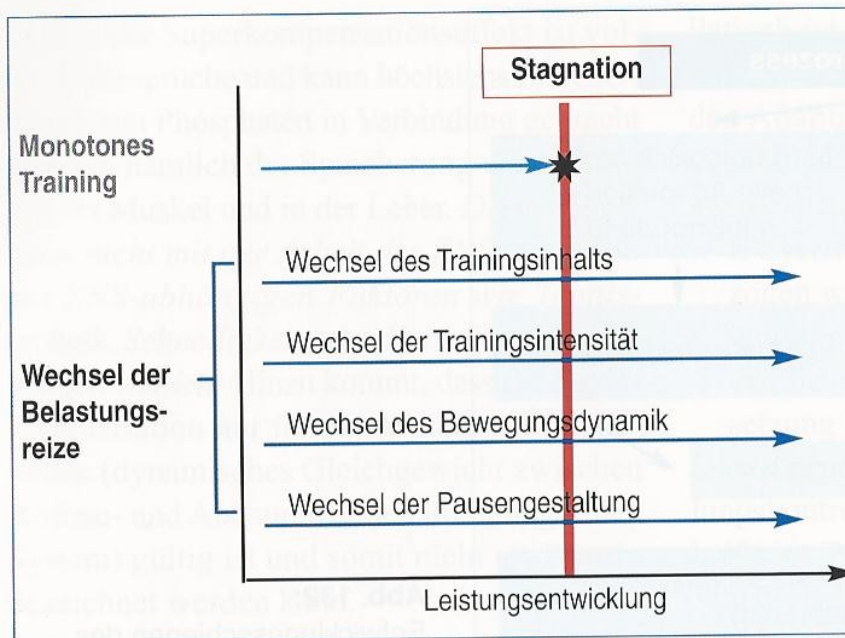


Die Methode heisst Drill:



Monotones, gleichartiges Training erschwert aber den Lernprozess:

Nach Anfangserfolgen folgt Stagnation!



Wissenschaftliche Tatsachen:

Moderne Trainingssysteme begründen sich mit physiologischen Kenntnissen

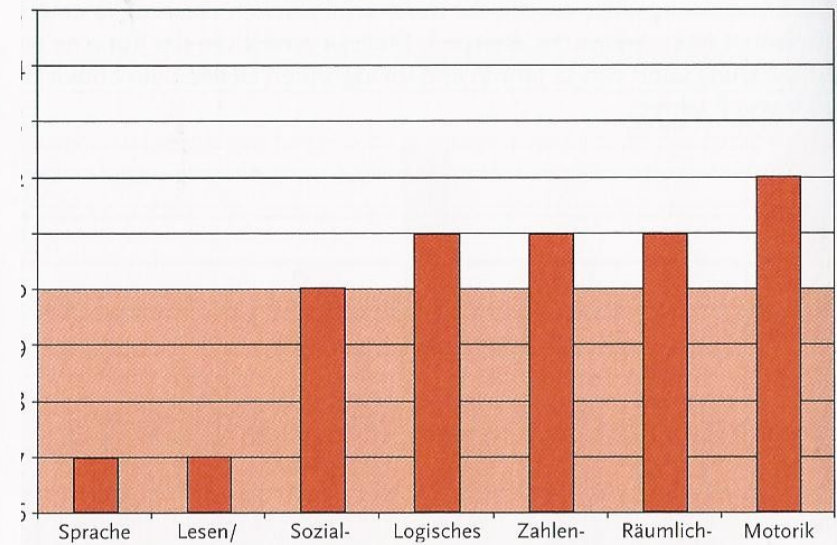
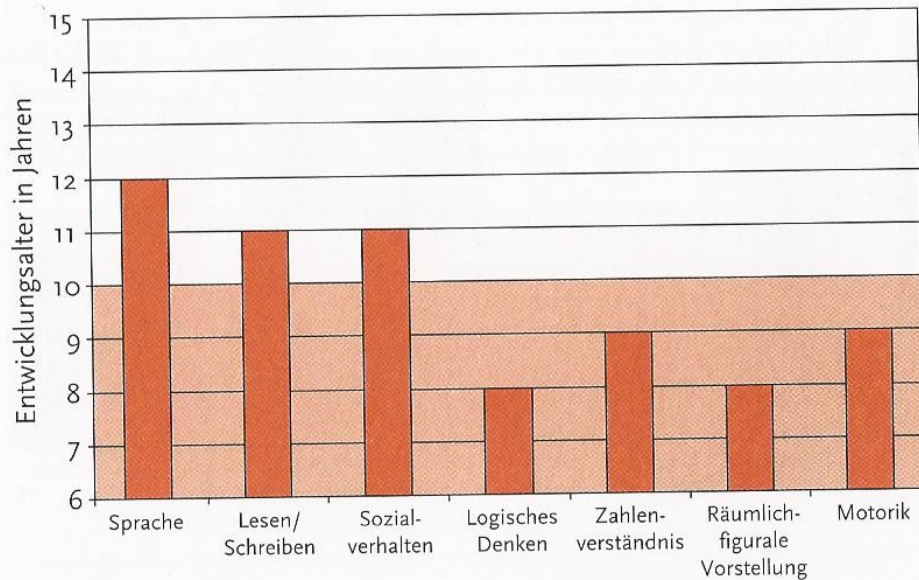
1. Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung
2. Prinzip der Variation der Trainingsbelastung
3. Prinzip des wirksamen Belastungsreizes
4. Prinzip der Altersmäßigkeit
5. Prinzip der Wiederholung und Dauerhaftigkeit (Kontinuität)
6. Prinzip der Vorrangigkeit und zielgerichteten Koordination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

Weltklasse braucht

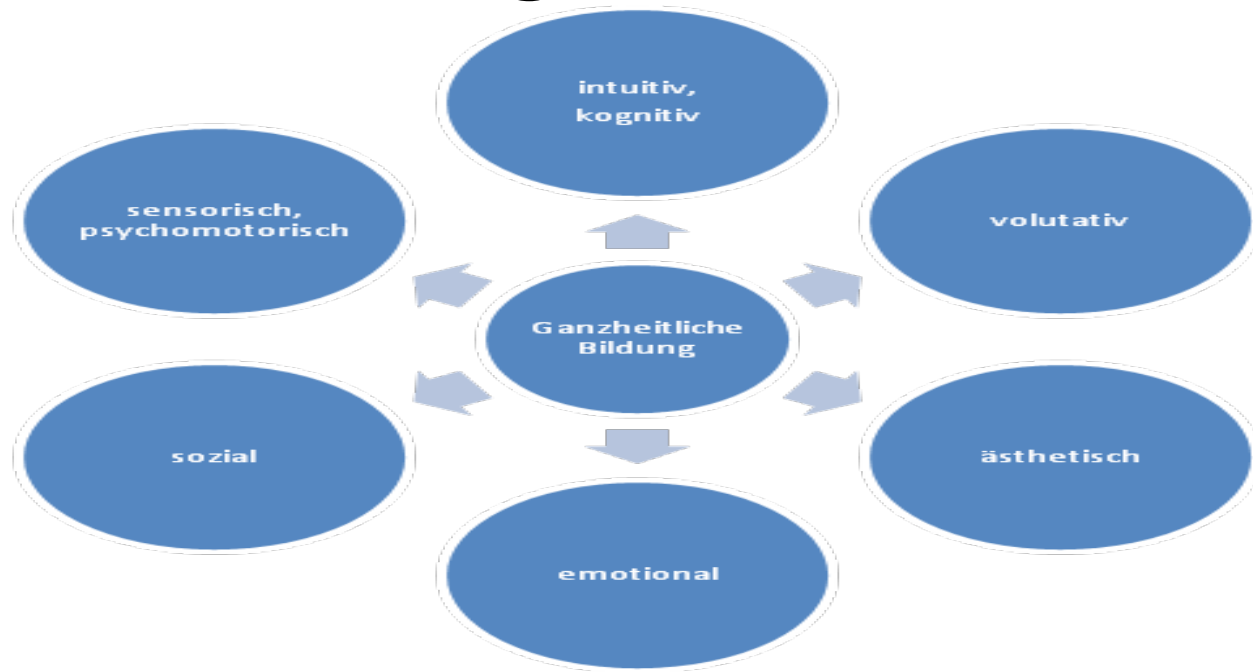
1000 Trainingsstunden Training

1.) Jedes Kind hat Potential am besten zu sein.

- Jedes Kind hat seine Stärken und Schwächen.



Tipp 1: Kinder sollen ganzheitlich erzogen werden:



14.06.11
Denn das Vernachlässigen eines oder mehrerer

2.) Die „chinesische“ Mutter weiss,

was für ihre Kinder gut ist.

- Eltern kennen durch ihre tägliche Nähe ihr Kind am besten!
- Diese Nähe bedeutet aber
 - fehlende Objektivität, Distanz
 - mangelnde Quervergleich, Fachwissen und Erfahrung

Tipp 2: Eltern sollen Profis vertrauen:

Spezialisierte Fachpersonen sorgen für einen anregenden, herausfordernden Unterricht:

- Die Eltern nehmen wahr, wie ihr Kind aus dem Training heimkommt und was es erzählt.
- Die Trainer sind offen für Anregungen der Eltern.

→ 14.06.11 Die Eltern unterstützen ihr Kind.

3.) Dieses Ziel wird hartnäckig ohne Ausnahme angestrebt.

- Was für ein Ziel hat das Kind?
- Wenn dieses Ziel dem Kind entspricht, unterstützen die Eltern es in ihren Bemühungen.
- Die Erwachsenen sollten die Kinder anregen, vermehrt selbständig mit Freunden Tennis zu spielen.

Tipp 3: Das Kind gibt den Weg vor

Beispiel Marco Chuidinelli (bis 16 J. alt):

- 3 Tennistrainings unter der fachkundigen Leitung von Peter Charter
- Freies Tennisspielen: „Ich war in meiner Freizeit non stopp am Spielen mit Kollegen, u.a. mit Roger“ SPTA Podiumsdiskussion vom 20.3.2011

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

- Tennis ist ein Spiel.
 - Kinder spielen per Definition absichtslos und sind darum im Spielgedanken versunken.
- (Tennis-) Spielen macht Spass, solange keine Über- bzw. Unterforderung entsteht.

Tipp 4: Freiräume schaffen

- Wir müssen den Kindern Gelegenheit geben ohne Aufsicht Tennis zu spielen.
 - Sie sollen zwischendurch einfach spielen dürfen!
- Tennis mit gleichaltrigen, gleichstarken
Freunden macht Spass!

5.) Drill erzeugt 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 für ein herausforderndes Trainingsumfeld zu sorgen und dank guter Trainingsplanung monotones Training und Leistungsstagnation zu vermeiden.

Tipp 5: Die optimale Trainingsphilosophie

Ein gutes Training ist:

- zielgerichtet
- umfassend
- entwicklungsgerecht
- anregend
- funktionell und zeitgemäss
- herausfordernd und

.14.06.11
es macht Spass.

