

Der Mensch als Mittelpunkt der Strukturen im Leistungssport

Immer wieder werden die mangelnden Erfolge der Sportler beklagt. Deswegen sollen neue Wege in der Förderung und im Training gegangen werden. Doch nicht nur die Strukturen müssen stimmen: Erfolgreiches Lernen erfordert eine konstruktive Lernatmosphäre und selbstständiges Üben.

„Dem Trainer kommt die Aufgabe zu, seinen Schüler zu stimulieren und dessen Handlungen anzuleiten.“



Foto:Göbel

Im deutschen Sport und im deutschen Bildungssystem wird schon seit einiger Zeit nicht nur über mangelnde Erfolge der Sportler, sondern auch über verminderte Leistungen der Schüler geklagt. Beispielhaft seien hier die PISA-Studien oder die Medaillenausbeute der Deutschen Mannschaft bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen genannt.

Strukturen – Systeme – Programme

Dagegen soll etwas unternommen werden. Der Deutsche Sport will als Gegenmaßnahme in Zukunft nicht mehr „nach dem Gießkannensystem“ fördern, sondern zielt auf ein „Top Team“ und eine intensivere Förderung ab. Ein zukunftssträchtiges Förderkonzept 2012 und Stützpunktkonzepte sollen für die Athleten installiert werden.

Auf Seiten des Schul- und Bildungssystems setzt der Staat ebenfalls mittlerweile strukturelle Veränderungen um, die unter anderem eine Eliteförderung beinhalten.

Diese Themen, beziehungsweise Probleme, betreffen auch den Tennissport. Auch hier finden Umstrukturierungen statt. Durch neue, andere oder bessere Programme versucht man, wieder Anschluss an die Weltelite zu erreichen. Jedoch findet man in Europa auch weiterreichende Maßnahmen: Neben Strukturen werden Inhalte und die Pädagogik verbessert.

Beispiel Schweden

Bezogen auf das Schulsystem – und den Leistungssport – gilt vielen Schweden als beispielhaft. Dort hat man sich von den starren Klassenstrukturen losgesagt und richtet die Zusammenarbeit nach den Fähigkeiten des Schülers und den möglichen Leistungen aus.

Während unterschiedliche Altersklassen in einem gemeinsamen Rahmen lernen, dienen die Lehrer als Helfer oder gar Freunde, die ihre Schüler unterstützen. Die Benotung der Leistungen spielt in dieser freund-

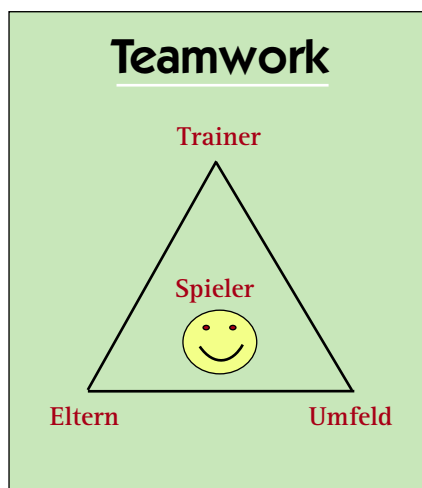
schaftlichen Lernatmosphäre nur eine sekundäre Rolle.

Motivation zu Leistung

Die nachlassende Motivation der Jugendlichen im Leistungssport wird häufig durch vielfältige Freizeitangebote und die neuen Medien begründet. Auch wenn in einigen Bereichen der Nachwuchs und die Leistungen stark abgenommen haben, so gibt es doch viele herausragende Athleten. Sie leben und lieben ihren Sport und empfinden ihn als „das Wichtigste auf der Welt“. Daher gilt es, diese Einstellung und Motivation für den Leistungssport zu transportieren und den Menschen dafür zu begeistern.

Der Mensch in der Organisation

Strukturen, Systeme und Programme sind eine Voraussetzung für die gezielte Förderung von Leistungen. Sie können aber nur die Basis für eine menschliche Entwicklung im Leistungssport bilden. Schließlich ist es das Individuum, das Leistungen und Erfolge erreichen soll oder will. Der Mensch muss im Mittelpunkt stehen:



Tennisspieler und Teamwork

Ein Spieler befindet sich im Einflussbereich von Trainern, Eltern und dem weiteren Umfeld. Eine konstruktive Zusammenarbeit unterstützt den Spieler in seinem Bestreben, Leistungen und Erfolge zu erringen.

Welche pädagogischen und psychologischen Aspekte ein konstruktives „Teamwork“ unterstützen, soll in der Folge dargestellt werden.

Der Spieler: Lernen

Tennis erfordert lebenslange Lernprozesse. Zu Beginn ist das Lernen auf den (Neu-) Erwerb von Kenntnissen, Einstellungen, motorischen Fähigkeiten oder taktischen Grundmustern ausgerichtet.

Eine Form dieses Lernens ist das Lernen am Erfolg. Dabei probiert ein Spieler Schläge und Situationen aus – er lernt durch Versuch und Irrtum. Inbegriffen ist damit auch das Risiko, Fehler zu machen. Lernen bedeutet hier Wachstum und den Aufbau eines möglichst reichhaltigen Repertoires.

Auch wenn fortgeschrittene Tennisspieler weiterhin Schläge und Situationen ausprobieren, so zählen diese Versuche zum kognitiven Lernen – Lernen durch Einsicht oder als aktiver Problemlöseprozess.

Beide Lernformen beinhalten Wahrnehmungs-, Vorstellungs-, Gedächtnis- und Denkprozesse und erfordern die volle Konzentration einer Person. Jedoch ist hier Wissen und Tun zu unterscheiden: Etwas zu wissen, bedeutet noch lange nicht, es zu tun oder eine Handlung durchführen zu können. Ein Spieler muss also lernen, sein theoretisches Wissen in praktisches Tun umzusetzen.

Training – Lernatmosphäre

Das Training unterstützt den Lernfortschritt, die Erweiterung der Fähigkeiten und des Könnens. Diese Steigerung des Fertigniveaus fördert unter anderem das Selbstvertrauen und die Lust am Tennis. Ziel ist es, sich beim Training wohlfühlen, wobei das eigene Gefühl der Maßstab im Lernprozess ist. Ausprobieren und Üben sollte zu 90 Prozent ohne Kontrolle eines Trainers geschehen. Das eigenständige Training von Schlägen und Situationen kommt Hausaufgaben gleich.

Spieler sollten miteinander trainieren, sich gegenseitig weiterhelfen und unterstützen. In diesem Miteinander darf sich jeder Spieler Schläge wünschen und die Trainingsinhalte mitbestimmen. Training sollte eine konstruktive Lernatmosphäre bieten und in Teamarbeit der Spieler und Trainer geschehen.

Störungen

Nachdem eine Handlung – ein Schlag im Tennis – genügend oft wiederholt wurde, wird sie verinnerlicht und läuft dann als automatischer Prozess ab. Bewusster Einfluss während einer automatisierten Handlung wirkt sich störend aus. Zu den Störungen zählen Emotionen wie Ärger, Wut oder übermäßige Gefühlsregungen. Auch Erwartungen oder Ergebnisorientierung stören im Training und beim Wettkampf bei der Durchführung von Handlungen. Aufgrund einer Orientierung an Ergebnissen entsteht eine Verteidigungshaltung und damit Anspannung. Diese Haltung widerspricht der Lernatmosphäre.

Der Trainer: Stimulation – Feedback

Motivierte Spieler äußern in der Zusammenarbeit mit dem Trainer und anderen Spielern ihre eigenen Wünsche und arbeiten selbstständig an den Trainingsinhalten mit. Ein Spieler sollte die Verantwortung für seine Handlungen und Leistungen tragen.

Dem Trainer kommt die Aufgabe zu, seinen Schüler zu stimulieren und dessen Handlungen anzuleiten. Feedback und Lob sind nur sehr zurückhaltend einzusetzen. Denn mit Kommentaren zu Schlägen oder zum Spiel wird das Erleben, das Gefühl und die selbstständige Beurteilung des Spielers beeinflusst.

Persönlichkeit – Empathie

Aufgabe des Trainers ist auch, unterschiedliche Persönlichkeiten zu erkennen und auf sie einzugehen. Individuelle Motivationen und Ziele erfordern eine individuelle Behandlung durch den Trainer und das



„Training sollte eine konstruktive Lernatmosphäre bieten und in Teamarbeit der Spieler und Trainer geschehen.“

Umfeld. Verständnis für andere, gegenseitige Hilfe und Teamfähigkeit spielen selbst in einer Einzelsportart wie Tennis eine Rolle. Einerseits sollte der Schüler-Spieler im Laufe des Trainings zur Selbständigkeit erzogen werden – andererseits aber sollte das Training auf Teamarbeit beruhen.

Die Eltern: Förderung – Verständnis

Die Eltern und das Umfeld eines Spielers sollten fördern, aber nicht fordern. Sie sollen verstehen und miterleben. Eltern sollten die Entwicklung zur Selbständigkeit mit Verständnis und Geduld begleiten. Ein Spieler sollte die Unterstützung seines Umfeldes spüren, beziehungsweise darum wissen. Für ein ordentliches Training sind nur der Spieler und der Trainer zuständig. Die Eltern sollten dies verstehen und den Fortschritt ihres selbstständigen, selbst-vertrauenden Spielers mit Interesse verfolgen.

Wettkampf – Verhalten

Während eines Matches sollten die Begleiter positive, unterstützende Signale geben. Das „Ich-bin-für Dich-

da-Gefühl“ ist ausreichende Unterstützung während eines Wettkampfes. Nach einem Match erfolgt die Kommunikation in folgender Reihenfolge: Zuerst spricht der Spieler über das Match und seine eigenen Gefühle. Danach sprechen etwaige Beobachter, wie Trainer und Eltern. Ihnen kommt dabei lediglich die Beobachter-Begleiter-Rolle zu – der Spieler muss selbstständig an sich und seiner Leistung weiterarbeiten.

Die Autorin

Eva Pfaff, ehemalige deutsche Spitzenspielerin, absolvierte nach ihrer Profikarriere ein Psychologiestudium. Die A-Trainerin und Diplom-Psychologin betreut heute Leistungssportler aller Altersklassen im Tennis und in anderen Sportarten. Sie ist außerdem im Bereich Personal und Personalentwicklung tätig.

Kontakt:
Friedrich-Ebert-Straße 8
61462 Königstein
eva-pfaff@web.de