

15–18 (Road to top Boys N3–N1, Girls N2–N1)

Psyche

Autor: Jürg Bühler

1

Entwicklungspsychologie der 15–18-Jährigen

In der **2. Phase der Pubertät**, der sogenannten **Adoleszenz**, werden die Jugendlichen emotional stabiler und gefestigter. Die Denkprozesse sind aber besser entwickelt als die emotionalen und sozialen Kompetenzen. Die Adoleszenz stellt den Zeitabschnitt dar, während dessen eine Person biologisch gesehen zeugungsfähig ist, körperlich (fast) ausgewachsen, aber in der hochzivilisierten Welt emotional und sozial noch nicht vollends gereift ist (Flammer, 2001)

Im Sport spricht man vom Übergang vom Aufbau- ins Leistungstraining.

Selbstfindung und Identität sind immer noch wichtige Themen, aber nicht mehr so zentral wie von 12–15. Die Peer-Gruppe (Gruppe der Gleichaltrigen) nimmt einen sehr hohen Stellenwert ein. Vieles wird in der Gruppe ausprobiert, was man alleine niemals machen würde. Freiheitsanspruch und Auseinandersetzungen mit den Eltern sind in diesem Alter sehr häufig.

In diesem Alter beginnen die Jugendlichen

- abstrakt zu denken (Verfügbarkeit aller kognitiver Funktionen ab 16 Jahren)
- Gefühle besser auszudrücken
- sich für politische, soziale und moralische Themen zu interessieren
- kritischer, individualistischer, analytischer, aber auch gleichgültiger zu werden

Während dieser intensiven Phase müssen die Jugendliche innerhalb nur weniger Jahre verschiedenste Entwicklungsaufgaben (Havighurst, 1976) bewältigen:

- Akzeptieren der eigenen körperlichen Erscheinung
- Erwerb der männlichen/weiblichen Rolle; Wie verhält sich ein Mann in unserer Gesellschaft? Wie verhält sich eine Frau?
- Neue und reifere Beziehung zu Gleichaltrigen
- Vorbereitung auf Berufsleben: wissen, was man werden will und was man dafür lernen und können muss
- Erste Erfahrungen sammeln mit Partnerschaft: schrittweise Entwicklung von intimen Beziehungen, Vorstellung entwickeln, wie der künftige Partner sein soll
- Selbstkonzept: Wer bin ich, wer will ich sein?
- Erwerb eines eigenen Werte und Ethiksystems
- Entwicklung emotionaler Unabhängigkeit von Eltern und anderen Erwachsenen

Zielvorgaben für 15–18-Jährige

Als Hauptziele im mentalen Bereich gelten für die 15–18-Jährigen:

- Kann fortgeschrittene Selbstkontroll-Techniken anwenden
- Beginnt die Rituale und Routinen zu individualisieren
- Entwickelt ein angepasstes Stress- und Erholungsmanagement

Weitere mentale Zielsetzungen für diese Altersgruppe sind:

- Verantwortung übernehmen für eigene Ziele
- Fokussiert sein auf das Ziel Profi
- Hohe Selbständigkeit
- Intrinsische Motivation
- Angepasste Medien-Skills
- Kann selber SMART Ziele setzen
- Momentum für sich nutzen oder neutralisieren
- Mit Atmung autonomes Nervensystem kontrollieren

Trainingsempfehlungen für 15–18-Jährige

Allgemeine Empfehlungen

- Gruppenerlebnisse fördern (positive Trainingsatmosphäre).
- Individualität jedes einzelnen beachten – Tennis ist eine Individualsportart!
- Der Spieler sollte in den Trainings zum Mitdenken aufgefordert werden – «Warum habe ich den Ball verschlagen» – Lösungen auch selber suchen.
- Die Planungsrichtlinien von Swiss Tennis werden konsequent umgesetzt.
- Turnierplanung tendenziell nach oben ausrichten, aber Win-Loss-Ratio dabei im Auge behalten.
- Den Kaderspielern sollte aber auch genügend Raum gelassen werden, um normale Teenager sein zu können.
- Die Junioren sollten vermehrt lernen, Eigenverantwortung zu übernehmen, z.B. Termine selber organisieren (Physio, etc.), Turnieranmeldungen, präzise Rückmeldungen und Matchanalyse geben können oder auch selbständig reisen können.

Anforderungen an den Trainer

- Als Trainer ist mit dieser Altersgruppe ein **differenzierter Führungsstil** gefragt. Die Jugendlichen reagieren ablehnend bei zu viel Autorität, können aber auch nicht mit zu vielen Freiheiten umgehen. Der Trainer sollte daher die Spieler miteinbeziehen und ihnen auch Verantwortung übertragen.
- Die Athleten bilden in dieser Altersphase ihren Charakter aus. Sie suchen Widerstand und Konflikte. Der Trainer braucht ein Feingefühl für «Zuckerbrot und Peitsche». In gewissen Phasen brauchen die Spieler Führung, in anderen Phasen muss man sie gewähren lassen. Sie sind noch jung und dürfen noch «Fehler» machen.
- Von Seiten des Trainers ist Einfühlungsvermögen, Gesprächsbereitschaft, Konsequenz, aber, je nach Situation, auch Modellbewusstheit und eine gewisse Strenge gefragt.
- Der Trainer sollte dem heranwachsenden Junior eine **emotionale Stabilität** bieten können.
- Gute Sozial- und Fachkompetenz helfen, um mit Jugendlichen in diesem Alter Fortschritte zu machen.
- Die Spieler akzeptieren «**Commitments**», wodurch sie ihre vermehrte Eigenverantwortung in einem gemeinsamen vordefinierten Rahmen immer wieder testen können.
- Die Spieler wollen und brauchen **präzise Hinweise** in ihren Trainings. Sie geben sich nicht mehr zufrieden mit allgemeinen und unpräzisen Hilfen. Sie verlangen individualisierte, auf sie abgestimmte Korrekturen.

Trainingsempfehlungen für das psychologische Training

Übungen zum Ziel: «Kann fortgeschrittene Selbstkontroll-Techniken anwenden»

Emotionskontrolle, beruhigen zwischen den Punkten

Punkte spielen, ev. Regeln erschweren. Wenn der Spieler nervös wird, nimmt er Spickzettel mit max. fünf Möglichkeiten (vorher besprechen) zum physischen oder psychischen Beruhigen hervor.

Gedankenstopp (Mobilepraxis, 6/2003. 13)

Die Übung dient dazu, negative Stresszustände aufzulösen. Sie unterbricht störende Gedankenketten und verleiht dem Athleten eine erhöhte Konzentration sowie ein Gefühl der Selbstkontrolle.

Sobald ein Gedanke auftaucht, der als störend empfunden wird und für die gerade anstehenden Handlungen und Aufgaben nicht von Bedeutung oder sogar hinderlich ist, sagt sich der Athlet laut oder leise «stopp» und unterbricht damit die Gedankenkette. Es ist sinnvoll, dass er negative durch positive rationale Gedanken und Vorstellungen ersetzt.

Anschliessend richtet er seine Aufmerksamkeit wieder auf die aktuelle Handlung, atmet einmal tief durch und setzt dann die Handlung fort, indem er zu sich selbst (laut oder leise) «weiter» sagt. So wird impulsives Handeln unterbrochen oder bereits vermieden.

Damit die Übung im Wettkampf Wirkung zeigt, muss sie vorher im Training und in anderen Situationen eingeübt werden.

Übung zum Ziel: «Beginnt die Rituale und Routinen zu individualisieren»

Der Junior sollte für verschiedene Problemsituationen angepasste Lösungsstrategien parat haben:

Ich verliere die Konzentration

Wenn Sie mit den Gedanken abschweifen, können Sie nicht ihr bestes Tennis spielen. Nutzen Sie in diesem Fall die Pausen. Wenden Sie sich vom Platz ab und atmen Sie tief durch. Richten Sie die Saiten oder klopfen Sie die Schuhe aus. Gleichzeitig nehmen Sie sich für den nächsten Punkt etwas vor (z.B. Aufschlag auf Rückhand und dann Bereitschaftsstellung tief in den Knien). Motivieren Sie sich noch mit einem Spruch wie «come on!».

Ich bin in Führung und habe plötzlich Nervenflattern

Wenn Sie ins Zittern kommen oder den bekannten «kurzen Arm» kriegen, müssen Sie ihre Emotionen kontrollieren. Offensichtlich haben sich Zweifel und Angstgefühle breit gemacht.

- Überlegen Sie sich, wie Sie vorher ihre Punkte gewonnen haben.
- Fokussieren Sie Ihre Stärken.
- Atmen Sie tief durch und gönnen Sie sich Pausen.
- Schauen Sie den Gegner an. Vielleicht ist auch er nervös oder sogar frustriert.

Falls Sie einen Satzball vergeben haben, ist das nicht das Ende, sondern lediglich der Ausgleich. Sie können sich Ihre Chance wieder erarbeiten.

Ich bin im Rückstand und zusehends frustriert

Wenn Sie im Rückstand sind, haben Sie noch keinen Grund frustriert zu sein. Anders als beim Fussball läuft die Zeit im Tennis nicht ab. Und im Gegensatz zum Golf können im Tennis schlechte Schläge wieder wettgemacht werden. Spielen Sie Punkt für Punkt, blenden Sie das Resultat aus.

- Drücken Sie mit Ihrer Körpersprache Kampfgeist und Optimismus aus. Stellen Sie sich z.B. ein Vorbild wie Federer oder Nadal vor.
- Beobachten Sie den Gegner: wahrscheinlich kriegt er gerade das Nervenflattern.
- Motivieren Sie sich mit Selbstgesprächen wie «Ich kann den Match noch drehen», «Ich gebe alles und kämpfe bis zum Umfallen».

Übung zum Ziel: «Entwickelt ein angepasstes Stress- und Erholungsmanagement»

Ein Beispiel für eine Entspannungsübung ist die «**Progressive Muskelentspannung**». Diese und ähnliche Übungen können auch per Internet (www.mobilesport.ch) oder mit Hilfe eines App angeleitet werden.

Mit dieser Übung wird das Wahrnehmen der eigenen Anspannung geschult. Zudem können Muskelverspannungen beseitigt und eine körperlich-mentale Entspannung herbeigeführt werden.

Nimm eine bequeme Lage im Liegen ein, schliesse die Augen und atme ruhig und gleichmässig. Spanne die nachfolgend aufgelisteten Muskelgruppen zunehmend stärker an und halte diese Spannung etwa fünf bis sieben Sekunden lang.

Konzentriere dich während der anschliessenden Entspannung während etwa 20 bis 30 Sekunden auf die entsprechende Muskelgruppe. Bleibe zum Abschluss der Übung auf dem Rücken liegen und geniesse die eintretende Entspannung.

Reihenfolge der Muskelgruppen:

- dominante Hand und Arm (Hand zur Faust ballen)
- nicht dominante Hand und Arm (Hand zur Faust ballen)
- dominantes Bein (vom Boden abheben und gesamte Muskulatur anspannen)
- Gegenbein (vom Boden abheben und gesamte Muskulatur anspannen)
- Gesäss (Pobacken fest zusammenkneifen)

Weitere Muskelgruppen können dazu genommen werden. Sofern du nach dieser Übung nicht ausruhen oder schlafen willst, solltest du dich anschliessend wieder reaktivieren.

Umfangs-/Belastungsempfehlungen

Die Athleten müssen sich entscheiden zwischen «Schule reduzieren» oder «Schule beenden», um auf die Karte Tennis zu setzen. Dementsprechend wird der Trainingsaufwand und die Belastung erhöht.

- Halbprofis trainieren ca. 15h/Woche
- Profis trainieren ca. 22–27h/Woche, wobei die Wochenbelastung/Intensität gemäss Periodisierung verschieden sein kann.

Die Planung mit deren Zielsetzungen (Wochen-/Saison-/Jahresplanung) wird zum Führungsinstrument der Karriereentwicklung. Darin sind folgende Punkte berücksichtigt.

- Turnierphasen
- Verschiedene Belastungen/Intensitäten (Aufbauphasen, intensive Wochen, Trainingslager)
- Erholung (freie Tage, Ferien ohne Tennis)
- Leistungstests
- Sportmedizinische und physiotherapeutische Tests