

## 11–14 Psyche

Autor: Jürg Bühler

1

### Entwicklungspsychologie der 11–14-Jährigen

In der Entwicklungspsychologie spricht man bis zum 12. Lebensjahr vom Schulkindalter. Danach beginnt die Pubertät, die wiederum unterteilt wird in Pubeszenz (1. Phase ca. 12–14) und Adoleszenz (2. Phase bis ca. 18). In der folgenden Charakterisierung beschränken wir uns auf die 13- und 14-Jährigen, also auf die Pubeszenz. Im Sport wird dieser Altersabschnitt meist Entwicklung oder Aufbautraining genannt (BASPO, 2010).

Diese Phase ist geprägt durch folgenreiche hormonelle Veränderungen. Die dadurch bedingte Umstrukturierung des Gehirns ist verantwortlich für das jugendtypische «ungehemmte Verhalten» (Dreher 2008). Der Aufbau von Regulationskompetenz ist deshalb eine zentrale Entwicklungsaufgabe.

In der Pubeszenz

- erweitern sich die kognitiven Fähigkeiten
- ergeben sich ausgeprägte Stimmungsschwankungen
- verändern sich die sozialen Beziehungen (Gleichaltrige gewinnen an Bedeutung)
- besteht das Risiko vom Verlust von Sicherheiten
- besteht das Risiko eines unzureichenden Bewältigungspotentials
- besteht das Risiko einer erhöhten psychischen Verletzlichkeit

Jugendliche in diesem Alter

- wollen anders sein
- sind oft unzufrieden mit sich selbst
- wollen Erwachsene, Eltern und Lehrer kritisieren und unabhängig sein
- sind überempfindlich, aggressiv, albern, lustlos
- wollen manchmal nicht reden

Das Hauptthema in diesem Alter ist die Identitätssuche (Eriksen, 1966). Motto: «Ich bin, was ich bin». Es ist wichtig, schon in der Kindheit ein stabiles Selbstvertrauen aufzubauen, um in der kritischen Pubertät ein positives Selbstbild entwickeln zu können.

### Zielvorgaben für 11–14-Jährige

Als Hauptziele im mentalen Bereich gelten für die 11–14-Jährigen:

- Kann Ergebnisziele und Prozessziele unterscheiden und setzen
- Verfügt über eine Pre-Match-Routine
- Kann Rituale zwischen den Punkten und in Pausen anwenden

Weitere mentale Zielsetzungen für diese Altersgruppe sind:

- 100%iger Einsatz unabhängig vom Spielstand
- Freude am Lernen und am Spielen
- Kann Rituale zwischen den Punkten und in Pausen anwenden
- Kann konstruktiv mit Störfaktoren umgehen
- Kann positives Denken auch in schwierigen Situationen aufrecht erhalten
- Setzt verschiedenen Formen des Visualisierens ein
- Kennt Formen, wie die Körpersprache gezielt eingesetzt werden kann
- Kann negative Gedanken in positive Selbstgespräche umwandeln
- Kann mit der Spannung im Match umgehen
- Kann Atemtechniken einsetzen
- Verfügt über eine Pre-Match-Routine

- Kennt Techniken des Time-Managements
- Zeigt angepassten Perfektionismus
- Kann konstruktiv mit Niederlagen umgehen

2

## Trainingsempfehlungen für 11–14-Jährige

### Achtung!

- Sehr unterschiedliche biologische Entwicklung in diesem Stadium
  - kalendarisches Alter ist nicht immer biologisches Alter
  - die Mädchen sind den gleichaltrigen Jungs in den meisten Fällen 1–2 Jahre voraus und können schon Frauenturniere spielen (nach 14. Geburtstag)
  - Frühentwickler haben in dieser Phase Vorteile (besonders die in der 1. Jahreshälfte geboren wurden)
  - Spätentwicklern trotzdem Chancen geben – sie können es ohne weiteres wieder aufholen
- **Wellenförmige Leistungen** im Training und in den Turnieren sind oft die Regel
- Schulische Belastungen in dieser Phase sind nicht zu unterschätzen und wirken sich auf die Trainingsleistungen aus

### Allgemeine Empfehlungen

- Schwerpunkt ist das Grundlagen- und Aufbau-Training sowohl im Tennis- als auch im Konditionstraining (von der Grobform hin zur Feinform).
- Durch viele Variationen und abwechslungsreiche Wiederholungen ein anregendes Umfeld schaffen für Bewegungsherausforderungen. Die Erfolgsquote sollte immer noch bei ungefähr 50% liegen.
- Viel Bewegung und kurze Wartezeiten – «es läuft etwas».
- Gruppenerlebnisse fördern (positive Trainingsatmosphäre).
- Individualität jedes einzelnen beachten – Tennis ist eine Individualsportart!
- Der Spieler sollte in den Trainings zum mitdenken gefordert werden – «Warum habe ich den Ball verschlagen» – Lösungen auch selber suchen.
- Eine ganzjährige Ausbildung des Spielers steht im Vordergrund
  - Einstieg in die **Trainingsplanung** (Trainingschwerpunkte, Schule etc.)
  - Turnierplanung erstellen (wie viele Turniere, Kategorie, Schule etc.)
  - Genügend Pausen und Erholungszeit vorsehen
- Ab diesem Alter sollten regelmässig Turniere gespielt werden
  - Siege und Niederlagen verarbeiten lernen
  - Grosse Motivation durch Erfolgserlebnisse
  - Turnier sollte gleichzeitig als Training angesehen werden – versuchen, vorher besprochene Aufgaben in den Matches zu erfüllen etc.

### 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. Von Seiten des Trainers ist Einfühlungsvermögen, Gesprächsbereitschaft, Konsequenz, aber auch je nach Situation Modellbewusstheit und eine gewisse Strenge gefragt.

Der Trainer sollte...

- Differenzieren, zwischen fordern, leisten und lernen, erwerben. Beides soll eingesetzt werden.
- Verständnis für die puberale Phase haben – sich als Trainer adäquat verhalten.
- Lektionen so gestalten, dass die Herausforderung für alle Spieler vorhanden ist (individualisieren können).
- Der Trainer muss klare und präzise Hinweise und Hilfen für den Spieler anbieten.

Die Glaubwürdigkeit des Trainers ist geprägt durch: Fach-, Unterrichts-, Sozial- und Selbstkompetenz. Die Jugendlichen in der Pubeszenz nützen Schwächen beim Trainer sehr schnell aus!

### Empfehlungen für das psychologische Training

Damit diese Zielsetzungen erreicht werden können, sollte der Trainer die psychologische Entwicklung fördern, indem...

- er in jede Trainingseinheit auch ein psychologisches Ziel einbaut  
z.B. eine Visualisierungsübung («best match in my life») vor dem Training durchführen
- er positive psychologische Fertigkeiten lobt  
z.B. «Jetzt siehst du aus wie ein Sieger!» oder «Jetzt hast du dich gut vorbereitet auf den nächsten Punkt.»
- er das Training unterbricht, wenn das gewünschte Verhalten nicht gezeigt wird  
z.B. Wenn das Ziel aus den Pausen-Ritualen besteht (z.B. Saiten richten, tief durchatmen), abbrechen wenn sie gar nicht ausgeführt werden
- er individuelle Lernziele setzt  
z.B. muss sich der eine nach dem Punkt mit Hilfe der Atmung beruhigen, während der andere sich mit Hilfe von Motivierungssprüchen aktivieren muss
- er auch sonst oft Trainingsziele, Ergebnis- und Prozessziele für Matches setzen lässt  
z.B. vor dem Training kurz ein Verhaltensziel und ein Technikziel aufschreiben ohne dem Trainer zu zeigen. Der Trainer sollte es dann beobachten können.
- er in der Planung eine Sieg-Niederlagen-Verhältnis von 2:1 anstrebt  
z.B. indem er genügend Turniere «nach unten» spielt, um Spielzüge und Verhalten auch gegen Schwächere erproben zu können und so Selbstvertrauen aufbauen kann.

### Umfangs- und Belastungsempfehlungen

Total	Tennistraining	Kondition	Freies Spielen (inkl. Turniere)	Psyche
12–16 Stunden	60%	20%	20%	Integriert im Tennistraining. Spez. Trainingstage 1 x Saison
	60–120 Minuten/ Lektion	60 Minuten/ Lektion	2–3 x freies Spielen/Woche	Jedes Tennistraining sollte auch eine mentale Zielsetzung haben
	4–6 Einheiten/ Woche	1–3 Einheiten/ Woche		